

W okresie, gdy więcej czasu jesteśmy w domu z naszymi dziećmi, warto zastanowić się jak wyglądają nasze relacje z nimi. Czy ich obecność jest dla nas radosna czy irytująca? Czy łatwiej nam dostrzegać drażniące, problemowe zachowania dzieci czy umiemy zauważać też ich wysiłki i starania oraz drobne sukcesy? Dziś chcę zachęcić do umiejętnego, wzmacniającego poczucie wartości, chwalenia dzieci.

Pamiętaj, aby chwalenie było skuteczne:

1. Pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania - nie stosuj pochwał ogólnych.
2. Nagradzaj dziecko za dobre zachowanie. Chwal **każdy** mały kroczek dziecka ku pożądanemu zachowaniu.
3. Próbuj „wyłapać” dobre zachowanie u dziecka i chwal je.
4. Pochwal dziecko kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

Chwaląc:

1. Opisz, co widzisz - np. *„Widzę zabawki poukładane na półce i klocki w pudełkach”,*
2. Opisz, co czujesz - np. *„Przyjemnie jest wejść do twojego pokoju i zobaczyć porządek”,*
3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka - np. *„Cieszę się, że potrafisz sam uporządkować swoje zabawki/ubrania/książki”.*

Ponadto:

- Gdy oceniamy zachowanie lub twórczość dziecka mówiąc „ładnie, ślicznie, pięknie” dziecko nie wie co tak naprawdę nam się podoba. Ważne, żeby nasza pochwała była opisowa i szczegółowa, a nie ogólna. Dzięki temu dziecko zobaczy, że jesteśmy naprawdę nim zainteresowani.
- Unikaj takiej pochwały, w której ukryte jest przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia dziecka - np. *„No widzisz - jak chcesz, to potrafisz”,*
- Naszą pochwałę rujnuje wyraz „ale” - np. *„Cieszę się, że posprzątałeś swój pokój, ale szkoda, że ubrania nadal leżą na krześle”,*
- Lepiej unikać komunikatów „Jestem z ciebie taka dumna”, powiedzmy raczej: *„Możesz być z siebie dumny”* - dziecko wtedy nabiera pewności siebie, buduje poczucie własnej wartości.

Zachęcam też do wprowadzenia zabawy w rodzinie, która wzmocni budowanie adekwatnej samooceny dziecka <https://emocjedziecka.pl/przylapany-chwalenie-troche-inaczej/> i podzielenia się swoimi spostrzeżeniami.