

Budowanie poczucia własnej wartości dziecka- samoocena oraz pochwały

Przed przystąpieniem do prezentacji tematu podejmiemy refleksję nad pochwałą. *Dlaczego osoby dorosłe mają tendencję do szczędzenia pochwał swoim pociechom? Uważają, że nie ma powodu do pochwał, obawiają się, że dzieci staną się zbyt dumne i pewne siebie, przestaną się starać?*

Tendencją osób dorosłych jest podział zachowań na właściwe, czyli normalne oraz niewłaściwe. Prowadzić to może do krytykowania, poprawiania i wspominania zachowań niewłaściwych myśląc, że konieczna jest reakcja, gdyż w przeciwnym wypadku wystąpi zaniedbanie wychowawcze. Zachowania właściwe uznawane są za oczywiste i niemal konieczne, „łaskę robi, że posprząta, że się uczy czy pomoże w obowiązkach domowych?”

W przygotowanym mini - poradniku chcemy ukazać jak bardzo ważne jest dostrzeganie tego, co dobre. Pamiętajmy, że pochwała i dobre słowo motywuje dziecko do dalszego działania, „zachęta, pochwała, pobudza dobrą wolę, która zamienia się w czyn” (Pellegrino 1995, s.58).

Przyjrzyjmy się krótkiemu opisowi dzieci z niską oraz wysoką samooceną, by lepiej zrozumieć, jak dużą rolę odgrywa w codziennym funkcjonowaniu.

Charakterystyka dziecka z niską samooceną: dziecko spodziewa się rozczarowań, porażek; myśli, że coś z nim jest nie tak oraz że jest niedoskonałe; brakuje mu nadziei; wycofuje się z życia oraz z dotychczasowego towarzystwa; łatwo się poddaje bądź nie rozpoczyna aktywności nie wierząc w możliwe pozytywne zakończenie.

Charakterystyka dziecka z wysoką samooceną: podejmuje działania; eksperymentuje; odnosi sukces mimo przeciwności; szuka pomocy osób dorosłych.

Co możemy zrobić, aby uwypuklić samoocenę dziecka? Jak rozbudzić zaufanie i szacunek do samego siebie?

- okazywanie szacunku uczuciom dziecka;
- dawanie szansy na dokonanie samodzielnego wyboru;
- umożliwianie samodzielnego rozwiązywania problemów;
- poprzez POCHWAŁY, które mogą być w różny sposób sformułowane:

Dobrze sformułowana pochwała pomaga w: kształtowaniu samooceny, dodaniu wiary we własne możliwości, lepszym radzeniu sobie z problemami, budowaniu poczucia bezpieczeństwa;

Źle sformułowana pochwała: może rodzić w dziecku napięcia oraz prowokować niewłaściwe zachowania (spoczęcie na laurach, pychę, wywyższony i nierealny obraz siebie).

Jak właściwie chwalić? – zapraszamy na dzisiejsze spotkanie ☺

Dobra pochwała składa się z dwóch części¹:

1. Naszych słów (opisu tego co **widzimy** i **czujemy**) - np. „Widzę, że umyłś naczynia po kolacji. Bardzo mnie to cieszy”.
2. Wniosków dziecka - potrafi pochwalić samo siebie, prawdopodobnie dziecko myśli „umiem pomóc mamie”.

W związku z powyższym pojawia się pytanie - opisywać, a może „wychwalać” - „och... i ach...”? - „Wychwalanie” - „*Jesteś bardzo grzecznym dzieckiem*”, „*Cudownie wyglądasz*” budzi mieszane uczucia:

- zwątpienie w wiarygodność osoby chwalonej;
- obawę;
- niepokój;
- zaprzeczenie;
- skoncentrowanie się na własnej słabości;
- podejrzenie o manipulowanie.

Jakie są rodzaje pochwał?

- Prawdziwa – sam w nią wierzę,
- Powtarzalna – inni też za tę postawę mogą dziecko pochwalić,
- Pozytywna – bez przedrostka „nie”, „ale”,
- Przekonywalna – chwalony w nią uwierzy,
- Pochwalna – bez wychowywania i moralizowania,
- Polukrowana – bez krytyki,
- Poważna – bez żartów i ironii,
- Pokazująca – co konkretnie nam się podobało.

¹ A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Media Rodzina. Poznań 2013

² M. Sunderland, *Niska samoocena u dzieci. Praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców*. GWP. Sopot 2019

Pułapki i szanse dobrej pochwały:

- Nie stosować ocen typu: „dobrze, źle, ładnie”, itp. oraz etykiet „jesteś wspaniały, kochany” itp. Początkowo słysząc tylko opis dopominają się o ocenę. Warto wtedy zapytać „*A Ty jesteś zadowolony/a?*”, „*A Tobie się podoba?*” bądź upewnić je „*Tak, podoba mi się*”, „*Jestem bardzo zadowolony/a*”.
- Unikać pochwały zawierającej przypomnienie o wcześniejszym niepowodzeniu dziecka – „*No widzisz, jak chcesz to potrafisz tak się postarać, że dostałaś czwórkę*”.
- Nie stosować spójnika „ALE”! np. „*Cieszę się, że posprzątałaś łazienkę, ale szkoda, że wanna jest źle umyta*”.
- Unikać komunikatów typu: „*Jestem z Ciebie taka dumna*”, „*Wiedziałam, że sobie z tym poradzisz*” sprawiają, że dajemy wyraz własnej pewności siebie, a nie pochwałę dziecku. „*To był naprawdę trudny egzamin. Możesz być z siebie dumny, że go zdałaś*”.
- Zachować pewną ostrożność z opisem wyglądu nastolatków – młodym ludziom towarzyszy zmienność nastrojów. W sytuacji otrzymania informacji dotyczącej ich wyglądu może pojawić się „czarna rozpacz” - odbiór komunikatu: „*O rany! Przygląda mi się*”.
- Nie przyjmować za prawdę, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego - trzeba tylko chcieć dostrzec „grudki złota” czasem przysypane kurzem lub zabrudzone błotem.
- Każdego dnia uczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku.

„Najlepszym miejscem pod słońcem na ziemi jest dom, w którym dokłada się wszelkich starań, aby odkryć i nagrodzić oklaskami talenty i uzdolnienia każdego członka rodziny”.

G. Mac Donald