



Chwalić czy nie chwalić?

Nie zawsze coś, co na pierwszy rzut oka wydaje się pozytywne i wskazane, jest takie naprawdę. Dlatego zanim następnym razem powiesz dziecku *Byłeś dziś naprawdę grzeczny*, przeczytaj do końca ten tekst.

Co to takiego pochwała? Pochwała jest słownym komunikatem, który wyraża pozytywną ocenę dziecka. Rodzice często mówią do dziecka *Coraz lepiej zachowujesz się w przedszkolu*, *Bardzo ładnie rysujesz*, *Dobrze się spisałeś*, *Bardzo ładnie bawisz się z kolegami*, *Ślicznie zjadłeś obiad*, *Jesteś taką mądrą dziewczynką*. To co ważne i na co należałoby zwrócić szczególną uwagę to fakt, że wszystkie te komunikaty są używane zawsze w drugiej osobie liczby pojedynczej, dotyczą osiągnięć, wyglądu, zachowania czy zalet dziecka.

Czy pochwała jest dziecku aż tak bardzo potrzebna? Czy dzieci chętniej poddają się życzeniom rodziców tylko dlatego, że pragną pochwały? Pomysł by kontrolować dzieci za pomocą pochwał jest bardzo kuszący. Chwalenie dzieci wydaje się czymś bardzo łatwym i w dodatku nie powoduje jak karanie poczucia winy. Wreszcie pochwała, w potocznym przekonaniu wydaje się być czymś czego dziecko potrzebuje. To wszystko decyduje, że jest powszechnie stosowana przez większość rodziców. Większość z nich żywi bowiem wielkie nadzieje, że w ten sposób uda się skłonić dzieci do robienia tego, czego od nich oczekują. Jednak jak pokazuje doświadczenie, pochwałę jako metodę kontrolowania dzieci na ogół się przecenia, ponieważ często bywa nieskuteczna. Ponadto pochwała może ujawnić w dzieciach wiele niepożądanych i aspołecznych cech.

Dlaczego tak się dzieje? Rodzice często używają pochwały po to, by zmotywować dzieci do lepszych efektów wykonywanych zadań czy grzecznego zachowania. Ich intencją jest słowna nagroda za zachowanie, które uważają za słuszne, dobre, bądź właściwe. Tak więc prawie za każdą pochwałą kryje się niewypowiedziany cel, tzw. „drugie dno”, „ukryta myśl”, żeby dziecko się zmieniło, lepiej współpracowało, wykonywało polecenia bez sprzeciwu itp. Kiedy rodzic mówi *Byłeś dzisiaj bardzo spokojny i grzeczny*, ukryta myśl jest taka *Dlaczego nie możesz być taki codziennie?* Ukrytą myślą w pochwałach jest również „subtelnie” wyrażony krytycyzm – niestety czasem zalecany jako skuteczny sposób postępowania z dziećmi. Na przykład *Aniu uczysz się znacznie lepiej niż w pierwszym semestrze, ale nadal musisz poświęcić dużo uwagi nauce*. Czy też *Bardzo ładnie zachowywałeś się*



dzisiaj przy stole Pawelku. Oczywiście podobałbyś mi się jeszcze bardziej, gdybyś porządnie umył ręczki tak jak prosiłam, ale naprawdę widać, że się starałeś.

Rodzie chce sprawić przyjemność dziecku, ale... Kiedy rodzic chwali swoje dziecko jego intencja może być następująca, chce sprawić mu przyjemność lub zmienić jego zachowanie po to, aby odnieść korzyści dla siebie np. spokój w domu, czy skupienie uwagi na sobie. Dużym problem w przypadku stosowania pochwał jest to, że wzmagają one rywalizację np. między rodzeństwem czy rówieśnikami. Wśród dzieci współzawodnictwo o nie jest zwykle bardzo silne np. *Mój rysunek jest lepszy niż Ani.* Zdarza się, że dzieci chcąc zasłużyć na pochwałę kłamią *Basia wygrała, bo oszukiwała!* Ponieważ równe rozdzielanie pochwał jest niemożliwe, dzieci czasem uważają, że ich rodzic jest niesprawiedliwy *Dlaczego powiedziałaś, że Michał ładnie się dziś zachowywał, kiedy ja też byłam grzeczna?*

...może wyrządzić krzywdę Jednym z fatalnych skutków stosowania pochwał jest sytuacja, kiedy dziecko przyzwyczało się, że zawsze otrzymuje pewnego rodzaju „zapłatę” w postaci pochwały za to, co właśnie robi lub zrobiło *Wyniosłem śmieci, nie pochwalisz mnie?* Albo inna sytuacja. Dziecko rysuje w swoim pokoju i co chwilę przerywa pracę by pokazać rodzicowi efekty, a przy okazji zadaje pytania *Czy ja to dobrze robię? Czy ładnie narysowałem domek?* Pierwsza część tej wypowiedzi wskazuje na to, że u niektórych dzieci wyraźnie wykształca się postawa, że źródłem oceny są dla nich rodzice, co niewątpliwie potwierdza, że pochwała jest zewnętrzną nagrodą. Skutek? Dzieci, które są często chwalone uczą się wybierać tylko te aktywności, które ich zdaniem spodobają się rodzicom. Unikają więc robienia tego co spotyka się z ich obojętnością. W konsekwencji częste stosowanie pochwał prowadzi do podważania wewnętrznej motywacji dziecka, a tym samym jego rezygnację z różnych form działania. A przecież wszystkim rodzicom chodzi o to by ich dzieci były zmotywowane do wykonywania wielu zadań czy nauki różnych umiejętności. Rodzice potrzebują zmienić swoje nastawienie i zrozumieć, że źródłem osiągnięć, kompetencji i szacunku dla samego siebie nie jest zewnętrzna lecz wewnętrzna motywacja dziecka. Zewnętrzne środki, w tym pochwały, które mają zastąpić wewnętrzną motywację są nie tylko nieskuteczne lecz mogą okazać się destrukcyjne. Niszczą, bowiem wewnętrzną motywację dziecka.

Jak to inaczej powiedzieć? Jak zatem wyrazić uczucia uznania, zachwytu czy innych pozytywnych reakcji bez używania pochwał i unikając całego związanego z nimi zamieszania? Dr Thomas Gordon w 1964 roku wymyślił całkiem inny rodzaj pozytywnych komunikatów, które nazwał komunikatami typu JA. Jest to jasny przekaz, który mówi jak zachowanie dziecka wpływa na rodzica wysyłającego ten komunikat. Podczas wszystkich kursów Treningu Skutecznego Rodzica proponujemy, aby rodzice stosowali komunikaty JA zamiast pochwał, mówiąc np. *Podoba mi się, kiedy..., Byłam mile zaskoczona, gdy..., Jestem*



TRENING SKUTECZNEGO RODZICA



pod wrażeniem, tego, że... W przeciwieństwie do zwykłych pochwał komunikaty typu JA przekazują coś o rodzicu, który je sformułował, ale nie oceniają dziecka. Różnica jest bardzo istotna, ponieważ to właśnie oceny są tymi częściami pochwały, które powodują najwięcej problemów. Na przykład rodzic mówi *Dzieci jesteście bardzo grzeczne (ocena!), bo posprzątałyście porządnie (ocena!) wszystkie zabawki z podłogi* – pochwała.

Naprawdę jestem zadowolona i pod wrażeniem, że zabawki dokładnie zostały posprzątane z podłogi. Mogę teraz spokojnie wejść do waszego pokoju – oto właśnie pozytywny komunikat typu JA.

Oczywiście ważne jest, aby pozytywne komunikaty JA były dla dzieci wiarygodne, dlatego muszą być uczciwe i prawdziwe. Zwykle spełniają te wymagania, jeśli są spontaniczne (wypowiedzi nie planowane z góry, wyrażające uczucia, które nagle się pojawiają) i wolne od wszelkich ukrytych podtekstów tzn. czyste w intencjach oraz niemotywowane chęcią zmiany zachowania dziecka.

autor: Violetta Kruczkowska

Skontaktuj się z nami:

Tel. / Fax.: +48 91 426 87 53

Tel. kom. +48 602 33 61 09, +48 606 36 40 46

E-mail: gordon@gordon.edu.pl