

Jak chwalić aby odkrywać i rozwijać potencjał oraz poczucie własnej wartości u dziecka?

RODZICU CHWAŁ SVOJE DZIECKO!

Zachowania i postawy rodziców, które wpływają na budowanie się poczucia własnej wartości u dziecka:

- okazują dziecku swoją miłość i czułość;
- wytyczają granice;
- uczą zasad, jakimi rządzi się świat;
- jasno mówią o swoich oczekiwaniach;
- pozwalają dziecku na samodzielność;
- pokazują, że wierzą w kompetencje i możliwości dziecka;
- pozwalają doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności; pokazują mu, że ma ono wpływ na swoje życie, że, podejmując różne działania, przejmując nad nim kontrolę;
- pokazują dziecku, że wierzą w jego dobroć;
- akceptują uczucia dziecka i swoje – zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne;
- potrafią przyznać się do błędu i przeprosić;
- potrafią przyjmować krytykę na swój temat;
- potrafią przyjmować komplementy, ale również potrafią obdarzyć komplementem inną osobę (w tym również dziecko);
- doceniają wysiłki, starania dziecka, nawet jeśli nie zawsze wszystko mu się udaje;
- mają dystans do siebie i poczucie humoru na własny temat;
- liczą się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

Takie zachowania budują postawę daleką od poczucia bezradności, przejawiającą się wiarą we własne możliwości i kompetencje. Wytwarzają nastawienie przejawiające się w zdaniu: „mogę sobie poradzić, potrafię” a nie „nie dam rady, poniosę klęskę”. Dziecko, ucząc się i doświadczając nowych wyzwań, ma szansę odnosić sukcesy. Ważną rolę rodziców jest wzmacnianie w dziecku wszystkiego tego, co pozytywne. Każde osiągnięcie, nawet drobny sukces, sytuacja, w której dziecko podejmuje samodzielną inicjatywę lub gdy udaje mu się samodzielnie przezwyciężyć jakąś trudność, jest ważnym powodem do pochwał i podkreślenia faktu, że ma ono prawo być z siebie i swoich osiągnięć dumne.



Komunikaty, które warto żeby dziecko słyszało jak najczęściej:

1. Dziękuję, że mi pomogłeś!
Świetnie to zrobiłeś.
Cudownie się z Tobą pracowało.
2. Świetnie sobie poradziłeś.
3. Możesz mi doradzić?
Co o tym myślisz?
4. Powinieneś być z siebie dumny.
Widać, że bardzo się starałeś.
5. Widziałam jak np. cierpliwy byłeś
podczas zabawy z bratem.
6. Ależ jesteś wytrwały! Widać,
że Ci zależy.
7. Jestem wdzięczna Ci za pomoc.
Zpracowałeś na taki efekt!
Kawał dobrej roboty!
8. Jesteśmy świetnym zespołem!
9. Świetny pomysł!
10. Ufam Ci. Tęskniłam za Tobą.
Lubię Twoje towarzystwo.
11. Dziękuję, że jesteś. Kocham Cię.

Jak jeszcze można chwalić dziecko?

Aby chwalenie było skuteczne:

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

Chwaląc, pamiętaj:

1. Opisz, co widzisz – np. „Widzę misie
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”.

Jak powiedzieć dziecku „NIE” aby rozwijać jego potencjał?

- Zamiast „Nie biegnij” – „Idź wolno”
- Tłumacz
- Bądź konsekwentny/a
- Daj alternatywę

Opracowała mgr Anna Jakubek, psycholog



Stowarzyszenie
Praktyków
Profilaktyki
Społecznej

pl. Solidarności 1 / biuro 3.19

80-863 Gdańsk

tel. 733 522 773

e-mail: spgs.gdansk@gmail.com

*Sfinansowano
ze środków
Miasta Gdańska*



GDAŃSK

www.profilaktykaspoeczna.pl