



## ***„Potęga dobrych słów”***

*Komu z nas nie jest miło, gdy usłyszy pozytywną uwagę na temat swojego wyglądu, wykonanej pracy czy przygotowanego obiadu?*

*Kto z nas nie lubi być pozytywnie dostrzeżony? Chwalony?*

***Chwalenie to sygnał, że zauważyliśmy coś pozytywnego, u dziecka, współmałżonka, kolegi z pracy.***

***Chwalenie ma działanie motywujące, podnosi naszą wiarę we własne możliwości, buduje przekonanie o własnej sile.***

***Chwaląc wzmacniamy określone zachowanie.***

*Motywujemy do dalszego działania lub do powtarzania zachowania, które spotkało się z pozytywnym odzewem.*

*Świadome chwalenie dziecka przez rodzica buduje w dziecku pozytywny obraz samego siebie, a u rodzica podnosi wiarę w siebie i w swoje kompetencje.*

*Brak wzmacniania pozytywnych zachowań powoduje ich stopniowe wygaszanie. Pojawiają się wówczas coraz rzadziej, a z czasem dziecko przestaje je przejawiać, nie widzi sensu ich stosowania.*

*Chwalić powinniśmy zarówno małe, jak i duże gesty. Chwalenie rzeczy małych, motywuje nas do podejmowania wysiłku w rzeczach dużo większych.*

*Podobnie sprawa wygląda u dzieci, szczególnie u dzieci przejawiających zachowania trudne, nadmierne pobudzenie czy niekontrolowaną impulsywność. Jeśli w potoku „nie najlepszych zachowań” dostrzeżemy przejaw, choćby pojedynczego drobnego gestu, pochwalmy dziecko.*

*Pozytywne wzmocnienie w postaci pochwały, dobrego słowa, sygnału zauważenia, spowoduje powtarzanie tego zachowania przez dziecko.*

***Bo przecież każdy z nas potrzebuje dobrego słowa, przytulenia, pochwały czy gestu świadczącego o dostrzeżeniu naszego wysiłku, pracy lub zaangażowania włożonego w wykonanie jakiejś czynności, zachowania czy zleconej pracy.***

***Jak chwalić, by wzmacniać dobre zachowania?***

*Pułapki w chwaleniu:*

*- przekonanie, że dziecko powinno się chwalić za zachowanie idealne, wyjątkowe, dostrzeganie wyłącznie braków i błędów – wystarczającym powodem do chwalenia jest samo pozytywne zachowanie, drobne pozytywne gesty, zachowanie lepsze niż zazwyczaj itp.;*

*- tendencja do porównywania dziecka z rówieśnikami – chwaląc, warto porównywać dokonania dziecka z jego wcześniejszymi pracami, ocenami, poziomem wiedzy itp., należy oceniać jego zachowanie w porównaniu do zachowania z przeszłości, do stopnia jego nasilenia;*

*- łączenie pochwały z wychowaniem - „brawo, gdybyś tak zawsze pracował, miałbyś lepsze oceny” – taka pochwała jest przykra, zawstydzająca, chwaląc*

*oceniaamy tu i teraz, dziecko samo wyciągnie wnioski, że systematyczna praca wpłynie na lepsze oceny, poprawi jego funkcjonowanie.*

***Chwaląc, starajmy się nie używać słów typu:***

- tym razem,*
- w końcu,*
- dzisiaj,*
- zrobiłeś to prawie tak dobrze, jak,*
- o wreszcie,*
- tylko dwa razy w tym miesiącu,*
- widzisz, jak chcesz, to potrafisz,*
- mógłbyś tak zawsze,*
- całkiem nieźle to wykonałeś,*
- tak, ale...*

*Spróbujmy sobie wyobrazić, co sami czulibyśmy słysząc takie słowa...*

*Pierwotnie pozytywny przekaz tej pochwały, traci na sile i znaczeniu.*

***Pozytywna pochwała skupia się na pozytywach, dlatego należy unikać mówienia o tym, czego dziecko nie zrobiło, ale zwrócić uwagę na to, co pozytywnego udało mu się zrobić i docenić włożony przez niego wysiłek.***

***By pochwała miała działanie terapeutyczne, powinno się pamiętać o przestrzeganiu kilku ważnych zasad:***

- 1. Pochwała powinna być natychmiastowa! Powinna następować zaraz po zauważeniu zachowania dziecka, które chcemy wzmocnić.***

*Pochwała odroczone w czasie, traci swoją moc.*

2. Chwaląc **opisz co widzisz i słyszysz** zamiast używać ogólników typu: ekstra, super itp.  
Dodaj, **jakie emocje w tobie to wywołuje** lub określ cechę, jaką chcesz utrwalić w dziecku, by łatwiej było mu zinterpretować, czy zrobiło coś dobrze, czy źle.
3. **Zwracaj uwagę na drobiazgi** i sprawy z pozoru oczywiste.
4. Postępuj **metodą małych kroków**, zauważaj wszelkie objawy poprawy zachowania.

*Jeśli chcemy mieć dobre dziecko, mówmy o nim dobrze. A mówiąc do niego używajmy „dobrych słów”, takich, jakie sami chcielibyśmy usłyszeć.*

*Słowa mają ogromną moc, zarówno pozytywną jak i negatywną.*

*Jeśli ktoś systematycznie powtarza nam, że jesteśmy dobrzy, że damy radę, to z czasem zaczynamy w to wierzyć.*

*Wzrasta poziom naszej odwagi i pozytywny obraz samego siebie.*

*Pamiętajmy więc, by chwalić nasze dzieci, współmałżonków, kolegów i samych siebie! „Potęga dobrych słów jest w stanie przenosić góry”.*

*mgr Agnieszka Hajduk  
nauczyciel specjalista*

### ***Bibliografia:***

- A. Kolakowski, T. Wolańczyk, A. Pisula, M. Skotnicka, A. Bryńska (2007),  
„ADHD – Zespół nadpobudliwości psychoruchowej.  
Przewodnik dla rodziców i wychowawców”

- O. Romanowska „Krótka refleksja o chwaleniu, czyli najskuteczniejszej metodzie wychowawczej”

**Zdjęcie:**

<https://pixabay.com/pl>