

## Pochwały za rzeczy oczywiste



Dlaczego nie chwalić dziecka?, skoro spore grono psychologów twierdzi, że to rozwija skrzydła? Dlaczego nie skomplementować za zjedzenie obiadu, umycie zębów czy narysowanie obrazka? Otóż pochwały nie do końca działają tak, jak mówią psychologowie.

Jak twierdzi Jesper Juul, duński pedagog i terapeuta rodzinny, częste i nieumiejętne pochwały "psują" dziecko. Ciągła adoracja słowna wyzwala w mózgu dziecka hormony, związane z odczuwaniem przyjemności (ten sam, który uzależnia od cukru i używek), od których dzieci się uzależniają. Oznacza to, że w dłuższej perspektywie dziecko będzie robić to, za co rodzic je chwali, czego on chce. A to prowadzi nas do manipulacji. Poza tym, czyż zjedzenie obiadu nie jest czymś normalnym? Pochwały wprowadzają oceny i sądy wartościujące, a to nie sprzyja poczuciu wartości u dziecka. Bo co się z tym poczuciem stanie, gdy ich zabraknie?

Zwróć też uwagę, że kiedy dziecko jest przyzwyczajone o do zachwywania się nim, robi coś, ponieważ chce być zauważone, a nie dlatego, że ma ochotę to zrobić. Nie jest to skuteczny motor do działania. Szczególnie widać to, gdy maluch pójdzie do szkoły.

**Co zamiast?** Dostrzeganie, branie pod uwagę, poświęcanie czasu, towarzyszenie, bliskość i wspólne przeżywanie radości i smutków. Możesz też stosować "ukryte pochwały". **Przykład?**

Gdy twoje dziecko pokazuje ci obrazek, jaki narysowało zamiast mówienia "jak ładnie!" możesz skomplementować, np. "jakich ciekawych kolorów użyłaś do narysowania tego obrazka!"

## Nie płacz!

Albo inaczej: "nie smuć się", "nie bądź mięczakiem", "nic się nie stało". Zastanów się, jak często zaprzeczasz emocjom dziecka?

Dzieci płaczą, to normalne. Szczególnie maluchy, które jeszcze nie potrafią wyrazić słowami tego, jak się czują. Jeśli są smutne lub coś im się nie udało, płaczą. Czasami czują przerażenie lub strach. – To naturalne, że rodzic chce chronić swoje dziecko przed takimi uczuciami – twierdzi Debbie Glasser, psycholog. - **Ale mówienie dziecku "nie płacz" lub "nic się nie stało" wcale nie sprawia, że czuje się ono lepiej. Zamiast tego dostaje informację, że jego emocje są nieprawidłowe, a bycie smutnym lub przestraszonym to coś złego.**

Zamiast zaprzeczać emocjom dziecka, zacznij je nazywać. Możesz to zrobić na przykład w taki sposób: Rozumiem, że boisz się ciemności. Spójrz, jestem tu z tobą, razem możemy wejść do pokoju, zobaczysz, że nie ma tam nic straszego. Obiecuję, że nie wypuszczę twojej ręki.

Wtedy dziecko zacznie rozumieć emocje i radzić sobie z nimi w inny sposób. **Jesteś taki/taka...**

"Dlaczego jesteś taka wredna dla Kasi?", "Jak mogłeś być taki niezdarny?" Ile razy zdarzyło ci się tak powiedzieć do twojego kilkulatka? A może czasem mówisz do kogoś o swoim dziecku, że na przykład jest nieśmiały?

Pamiętaj, że małe dzieci wszystko słyszą i to, co ty mówisz, przyjmują bez zadawania pytań, nawet jeśli dotyczy to ich samych. W takim przypadku ocenianie i etykietowanie staje się samospełniającą się przepowiednią. **Kilkuletnia dziewczynka dostaje więc wiadomość, że jest wredna, a złośliwość to jej cecha naturalna. "Niezdarny" chłopiec zaczyna tracić wiarę w swoje możliwości.** Nawet etykiety na pozór delikatne nie powinny się znajdować w naszym słowniku.

Zamiast oceniać dziecko i podważać jego wiarę w siebie, warto mówić o uczuciach. Możesz więc powiedzieć: "**Kasi było przykro, gdy nie chciałaś się z nią bawić. Jak możemy to rozwiązać?**"