**Dlaczego warto chwalić dzieci?**

**Czy chwalenie dzieci to obowiązek rodziców?**

Rozwój dziecka to długotrwały proces, który zaczyna się od pierwszych dni życia. Dziecko przede wszystkim **potrzebuje poczucia bezpieczeństwa** (bezwarunkowa miłość, akceptacja i zrozumienie), ale **również wyzwań** (doświadczania świata w całej gamie doznań). Równowaga pomiędzy tymi obszarami rozwoju **daje dziecku poczucie stabilności, wolności, wspiera motywację do poznawania nowego**, otwiera na relacje i budowanie więzi tak znaczących w dorosłym życiu.

Rodzic chwaląc dziecko, daje mu odczuć, że **jest przy nim, wspiera sukces** (jaki by on nie był), **docenia wysiłek** włożony w aktywność, **akcentuje radość** z poznawania i doznawania, a więc **pomaga dziecku zbudować wysoką samoocenę i poczucie wartości**. To mocny fundament na dorosłe życie. A wcześniej, gdy przyjdzie burzliwy nastoletni czas, może być także tarczą ochronną przed błędami, które mogą zaważyć na jakości życia dziecka. Myślę tutaj o tych wszystkich młodych, którzy przeżywając wahania nastroju (niby naturalne w tym wieku), mogą **wesprzeć się na mocnym gruncie poczucia wartości, wysokiej samooceny** i silnego przekonania, że są kochani. Czy można dziecku dać więcej?

**Czy można „przesadzić” z chwaleniem dziecka?**
**Obawy rodziców są związane ze stereotypem „wychowania bez stresu”**, rozumianego jako **wychowanie bez stawiania wymagań** i przyzwalanie, aby dziecko łamało zasady społeczne. A to nie o takie wychowanie chodzi. Chwalenie dziecka **nie wyklucza stawiania granic i wychowania do przestrzegania norm społecznych**. Powiedziałabym nawet, że chwalenie dziecka **ułatwia mu rozumienie zasadności granic i zachęca do przestrzegania ustalonych zasad**. Pewność siebie i **zaufanie do swoich możliwości** pozwalają mu na **myślenie o tym, co można zrobić, aby rozwiązać kłopot**, poradzić sobie z trudnościami, presją, wykorzystując swoje zasoby. Wiele z **trudnych zachowań dzieci** to **reakcje obronne organizmu** poddanego nadmiernej presji. **Zaufanie do siebie**, które utrwalane jest także przez odbieranie pochwał od dorosłych, **wzmacnia dziecko**, powstrzymując wspomniane wyżej reakcje emocjonalne.

**Co myśli o sobie dziecko, które nie jest chwalone?**

**Pochwały wzmacniają dziecko**, utwierdzając w nim **przekonanie, że jest kochane i akceptowane** takim, jakim jest. Jeśli tych pochwał brakuje, będzie o nie zabiegać. Im dłużej dziecko walczy o pochwały rodziców, tym bardziej **wzrasta ryzyko, że zbuduje w sobie przekonanie o warunkowości miłości rodziców**, a to zaważy na jego rozwoju emocjonalnym. **Brak pochwał**, albo skąpe chwalenie za wielkie – w odczuciu dziecka – osiągnięcie, **buduje przekonanie, że rodzice kochają je tylko wtedy, gdy zachowuje się tak, jak oni chcą**, np. osiąga coraz lepsze wyniki, zdobywa nagrody.

Ale nie każde dziecko ma zasoby, aby tych spektakularnych osiągnięć było dużo. Jeśli mimo starań nie daje rady, a **ze strony rodziców nie ma wsparcia**, nie ma pochwał dla wysiłku, dla zaangażowania, **łatwo o niskie poczucie wartości**. A stąd już tylko krok do destrukcyjnego myślenia, uderzającego w poczucie wartości. To już nie będzie myślenie: “Mam kłopot z tymi zadaniami”, “Potrzebuję więcej czasu, aby się tego nauczyć”, “To jest zbyt obszerne, muszę to podzielić na mniejsze partie”. Pojawi się myślenie: “Jestem za głupi, żeby nauczyć się rozwiązywać takie zadania”, “Jestem do niczego”, “Jestem słaby”. **I to jest niebezpieczne**, ponieważ kiedy będzie trudno, **kiedy dziecko nie uniesie presji, nie podoła oczekiwaniom rodziców** (lub szkoły), kiedy – we własnej ocenie – nie jest warte miłości, sięgnie po **rozwiązania, które pozwolą mu poczuć się lepiej** i są mu najbliższe. Jakie?

Najczęściej **zaczyna się od buntu i łamania zasad**, aby dać znać dorosłym, że ustalone przez nich warunki nie są dla dziecka właściwe. To będą **kłopoty wychowawcze** w szkole (arogancja w zachowaniu, odmowa wykonywania zadań na lekcjach i w domu, lekceważenie obowiązków, konflikty z rówieśnikami i dorosłymi) i w domu (kłopoty w relacjach z rodzeństwem i rodzicami, niechęć do spędzania wspólnie czasu, unikanie rozmów na tematy prywatne). Naturalna potrzeba akceptacji i miłości **może wpłynąć na uwikłanie się dziecka w niebezpieczne zachowania**, bliskie relacje z ludźmi, dla których będzie tylko łupem.

**Jak chwalić dziecko?**

Form wyrażania uznania do działań dziecka może być wiele. Poniżej kilka przykładów.

1. Wypowiedzi: “Super! Jak pięknie to zrobiłaś!”, “O! Widzę, że jesteś bardzo zadowolony! Gratuluję!”, “Napracowałaś się, co? Ale chyba było warto, bo efekt jest wspaniały, co o tym myślisz?”, “Jesteś zadowolony z wyniku? Bo ja jestem pod wrażeniem!”.

Co wspólnego mają powyższe komunikaty? Dają dziecku informację, że **chwalę, ale w tym chwaleniu akcentuje udział dziecka**. To ważne, aby dziecko **czuło się autorem sukcesu**, że doceniamy jej/jego wysiłek włożony w pracę.

2. Oklaski: dziecko przeżywa radość z osiągnięcia, czując się wyjątkowo. To daje **poczucie ważności i wyjątkowości**, co wpływa **wzmacniająco na budowanie odporności psychicznej**.

3. Okazywanie uwagi: **aktywne słuchanie relacji dziecka** z pracy nad jakimś projektem (potakiwanie, stosowanie wykrzykników: “O!”, “No, No!”, Niesamowite!”, utrzymywanie kontaktu wzrokowego z opowiadającym).

4. Zainteresowanie: “Jak przebiega praca?”, “Jesteś zadowolony?”, “Zaprezentujesz efekty, jestem tego bardzo ciekawa…”.

5. Gesty: szczególnie wtedy, gdy słowa mogą przeszkadzać (np. podczas prezentacji, podczas grupowego występu czy innego działania), **formą pochwały może być uniesiony kciuk i szeroki uśmiech** połączony z obserwacja zmagań dziecka nad wyzwaniem.

6. **Dzielenie się radością dziecka i własną** z innymi osobami. Ale **„chwalić dziecko” to nie to samo, co „chwalić się dzieckiem”**. Kiedy opowiadamy o sukcesie syna czy córki osobom z rodziny czy wśród znajomych, dobrze zadbać o to, aby to **dziecko mogło samo o nim opowiedzieć czy zaprezentować efekty**. Jednak trzeba uwzględnić wrażliwość dziecka. Jedne dzieci z radością zaprezentują występ ze szkoły podczas urodzin dziadka w obecności licznych krewnych, inne zaś zareagują protestem i różnymi reakcjami emocjonalnymi. Lepiej **uprzedzić dziecko** o takiej możliwości i **dostać jego akceptację**. To **wpłynie na uspokojenie emocji, wzmocni zaufanie** dziecka do siebie i **pozwoli mu się mentalnie przygotować** do tego wydarzenia. Podobnie rzecz się ma z chwaleniem za inne osiągnięcia: im więcej będzie okazji, aby **dziecko samo o nich mogło opowiedzieć**, tym **mocniejsze przekonanie, że to ono jest ich autorem** – będzie to miało efekt wzmacniający. Natomiast sytuacje, w których rodzice opowiadają o sukcesach dzieci w ich obecności, ale jakby bez ich udziału, mogą nasunąć myśl, że rodzic chwali się nim, więc jeśli jest powód do chwalenia to rodzic kocha, a co będzie, jeśli takiego powodu zabraknie?

**Kocham, więc chwalę**

**Budowanie wysokiej samooceny i mocnego poczucia wartości dziecka, to długotrwały proces.** Chwalenie jest – w mojej ocenie – jednym z istotnych jego elementów. Ale przecież jest jeszcze inny aspekt, na który warto zwrócić uwagę: **chwalenie to radość po obu stronach rodzinnego dialogu.** Ta radość buduje więzi, czyni nas wszystkich mocniejszymi i bardziej odpornymi na codzienne trudności.

Znany mi pięciolatek podzielił się ze swoją ciocią przekonaniem: “Wiesz, ciociu? Moi rodzice zawsze marzyli, żeby mieć takiego synka jak ja”. Życzę wszystkim czytającym ten tekst Rodzicom, aby ich dzieci czuły, że są spełnionym marzeniem swoich Rodziców.