

Ważnymi elementami w relacji dziecka i dorosłego (rodzica, nauczyciela) są: dostrzeganie pozytywów w zachowaniu dziecka oraz umiejętność chwalenia dziecka. Pełnią one także funkcję nagrody, wzmacniają pożądaną przez dorosłych zachowania w funkcjonowaniu dzieci, informują także dzieci o oczekiwaniach ważnych dla nich dorosłych.

DOSTRZEGANIE POZYTYWÓW

Uwaga dorosłych często koncentruje się na trudnych zachowaniach dziecka, mimo, że zachowania pożądaną także występują w funkcjonowaniu syna, córki czy ucznia. Koncentracja ważnych dla dziecka dorosłych jedynie na negatywach w zachowaniu, pomijanie pozytywów, może doprowadzić do pogorszenia samooceny dziecka, zmniejszenia jego wiary we własne możliwości oraz motywacji do działania. Brak równowagi między dostrzeganiem zarówno pozytywów jak i negatywów w funkcjonowaniu dziecka może także skutkować powstaniem w relacji dziecka i dorosłego napięcia, konfliktów.

Dostrzeganie pozytywów początkowo może być trudne. Jednak pamiętajmy, że dzieci, tak jak my – dorośli, potrzebują pozytywnych informacji zwrotnych każdego dnia. Dorośli często wyrażają przekonanie, że nie powinni zwracać uwagi czy chwalić dzieci za oczekiwane zachowanie w zwykłych sytuacjach dnia codziennego (np. kiedy 6 – latek sam ubrał się, umył zęby). Jest to błąd, bo zachowanie, które w naszej ocenie jest „normalne”, też jest zachowaniem pozytywnym, a zauważanie tylko wyjątkowych sytuacji (np. wygrania olimpiady na szczeblu ogólnopolskim) zdarza się rzadko, czasem tylko raz. Zwracanie uwagi na pozytywy jest wbrew pozorom metodą prostą i nie wymaga współpracy dziecka (co ma wyjątkowe znaczenie, gdy np. dziecko prezentuje postawę opozycyjną), może dość szybko spowodować poprawę atmosfery w domu lub w szkole. Dostrzeganie pozytywów wymaga systematycznego stosowania (jednorazowa sytuacja rzadko daje poprawę), dorosły czasami musi dokonać pewnej zmiany swojego sposobu myślenia i funkcjonowania, przekierowania uwagi.

Przykłady dostrzegania pozytywów:

- dziecko 4-letnie: używa słów: „dzień dobry”, „dziękuję”; umyło zęby; posprzątało zabawki z niewielką pomocą;
- dziecko 10 – letnie: odstawiło talerz po posiłku; posprzątało pokój bez przypominania; odłożyło telefon o ustalonej porze; na czas wróciło z przerwy na lekcję;
- dziecko 15 – letnie: zrobiło kanapki młodszej siostrze; wróciło na czas ze spotkania; uważnie pracowało podczas lekcji;

POCHWAŁY

Pochwały mogą służyć do wzmacniania oczekiwanych zachowań u dzieci; motywują dzieci do wykonania obowiązków, wzmacniają pozytywną samoocenę, pomagają utrwalac pozytywne zachowania, które pojawiają się rzadko, informują, co jest dobrym i akceptowalnym przez dorosłego zachowaniem.

Pamiętaj !

Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko zachowywało tak jak tego oczekujesz i zgodnie z zasadami, chwal je wiele razy w ciągu dnia. A jeśli myślisz, że nie masz za co, to zwróć uwagę na codzienne sytuacje, utrwalone nawyki i za nie pochwal dziecko (np. za podanie Ci szklanki, spakowanie plecaka).

Dobra pochwała jest:

- Autentyczna – mówi o rzeczach prawdziwych, inni mogą ją potwierdzić; ważne jest też, aby osoba, który udzielała pochwały wierzyła w to, co mówi.
- Pozytywna - mówi o pozytywach, nie ma w niej negatywów; mówi o tym co osoba zrobiła dobrze.
- Przekonująca - osoba chwalona w nią wierzy.
- Wolna od krytyki, żartu i ironii.
- Wskazuje, co konkretnie podobało się chwalącemu.
- Powinna pojawiać się często, nawet kilka razy dziennie. Jeśli trudno Ci udzielać pochwał – przemyśl ją i zaplanuj. Pochwały powinny też raz na jakiś czas pojawiać się spontanicznie.

W przypadku wielu dzieci pochwałą mogą być nie tylko słowa, ale także uśmiech, przytulenie, okazanie uwagi, pocałunek, nawiązanie kontaktu wzrokowego.

Dla większości ludzi chwalenie innych jest dość trudne, warto więc wyrobić w sobie pewien nawyk udzielania pochwał, początkowo zaplanować ich treść, formę i ich ilość. Z czasem udzielanie pochwał będzie coraz łatwiejsze.

Powinniśmy chwalić nie tylko ideał, ale także poprawę w zachowaniu.

Konstruowanie pochwały:

opis tego co widzę + nazwa cechy + emocje

np. Zeszyty i książki na biurku –to się nazywa przygotowanie do pracy. Super.

Zmienione buty – pamiętasz o zasadach. Cieszę się.

Cała notatka w zeszycie, zapisana praca domowa – to nazywa się obowiązkowość. Jestem dumna.

Czysta podłoga, pościelone łóżko. To nazywa się organizacja! Przyjemnie jest wejść do takiego pokoju.

Przykłady nieprawidłowo skonstruowanych pochwał (np. zawierających krytykę, ironię)

W końcu udało Ci się skończyć zadanie. Dzisiaj dobrze wykonałeś zadanie . Zrobiłeś to prawie tak dobrze jak siostra. Widzisz, jak chcesz to potrafisz. Odrobiona praca domowa, ale niestaránie piszesz.

Warto wzmacniać sytuacje dla nas – dorosłych, „zwykle, „normalne”.

Niestety wielu dorosłych uważa, że pozytywnych zachowań, czy też zastosowania się przez dziecko do zasad czy reguł, nie warto wzmacniać. Warto pamiętać, że jest odwrotnie –ignorowane zachowania pożądane zanikają.

Wielu dzieciom łatwiej jest uwierzyć w pochwałę, jeśli usłyszą, jak ktoś dla nich ważny przekazuje informację o ich pozytywnych zachowaniach innej ważnej osobie dorosłej, np. w rozmowie nauczyciela z rodzicem, mamy z tatą, rodziców z dziadkami lub poprzez wpisanie pochwały przez nauczyciela do dziennika elektronicznego itp.

Dorośli często nieświadomie pozytywnie wzmacniają trudne zachowania u dzieci, dając im uwagę w trakcie tych zachowań tj. dziecko otrzymuje wzmocnienie przez to, że rodzice reagują na np. jego nieposłuszeństwo czy łamanie zasad, a kiedy zachowuje się zgodnie z zasadami – nie reagują. W ten sposób dorośli utrwalają zachowanie, które chcieliby wyeliminować. Warto podsumować z dzieckiem przebieg dnia lub zajęć wymieniając tylko

pozytywy. Dzięki temu dziecko wie, jakie zachowania powinno powtarzać, aby zasłużyć na kolejną pochwałę.

Opracowała M. Skwarczyńska – Badura

na podstawie:

„Sposób na trudne dziecko” Kołakowski A., Pisula A.

„Jak mówić, żeby dzieci słuchały, jak słuchać, żeby dzieci mówiły” Faber A., Mazlish E.