

Jak mądrze chwalić i nagradzać dziecko?

Drodzy Rodzice!

Wszyscy lubimy, kiedy najbliższe osoby zwracają na nas uwagę, doceniają nas i okazują pozytywne uczucia. Dziecku pochwały i zachęty pomagają w kształtowaniu zdrowej, adekwatnej samooceny, dodają wiary we własne możliwości, pomagają lepiej radzić sobie z problemami, dają poczucie bezpieczeństwa. Niestety, ludzki umysł z natury szybciej i łatwiej wychwytuje negatywy niż pozytywy. Zdarza się, że kiedy dziecko zachowuje się poprawnie, rodzice nie zwracają na nie uwagi, a dopiero kiedy zachowuje się niewłaściwie, kierują na nie swoją uwagę. W ten sposób, zupełnie wbrew swoim intencjom, utrwalają negatywne zachowanie dziecka. Dzieci reagują bowiem według zasady, że lepsze jakiegokolwiek zainteresowanie niż bycie niezauważonym. Aby odnosić sukcesy wychowawcze i edukacyjne, a przy okazji cieszyć się dobrą relacją z dzieckiem, warto nauczyć się dostrzegania jego pozytywne zachowania. Wymaga to od dorosłego wysiłku, żeby zmienić dotychczasowy sposób myślenia i reagowania. Wbrew powszechnym opiniom dziecko nagradzane i chwalone stara się zachowywać jeszcze lepiej. Natomiast dziecko krytykowane dochodzi do wniosku, że jego wysiłki i tak nie mają sensu, skoro rodzice okazują jedynie niezadowolenie. W późniejszym życiu może obrać dwie strategie reagowania – zniechęcać się i poddawać w obawie przed niepowodzeniem czy krytyką lub narzucać sobie wysokie, często bezlitosne, standardy.

W potocznym rozumieniu przez nagrodę rozumiemy rzecz lub działanie będące zwieńczeniem długiego wysiłku, który wymaga docenienia ze względu na swoją wyjątkowość. Przykładem tak definiowanej nagrody może być publiczna pochwała i materialna nagroda dla dziecka za bardzo dobre wyniki w nauce. W ujęciu psychologicznym przez nagrodę rozumiemy oddziaływanie zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia zachowania, które uznajemy za pożądane. Przykładem takiej nagrody może być zwolnienie z jednego zadania za intensywną pracę na zajęciach czy wyjście do kina za wywiązanie się z ustalonej wcześniej umowy. Jedną z największych nagród dla dziecka jest obdarzenie uwagą przez osobę dorosłą lub przez rówieśników. Pochwały i nagrody są podstawowymi technikami behawioralnymi, dzięki którym można wzmacniać pożądane zachowania, szczególnie u dzieci przejawiających zachowania opozycyjne, motywować dziecko do wykonywania obowiązków, utrwalając zachowania, które pojawiają się sporadycznie.

Jak mądrze chwalić i nagradzać dziecko? – wskazówki dla rodziców

1. Unikajcie mówienia dziecku tego, czego sami nie lubicie słuchać.
2. Poświęćcie każdego dnia czas dziecku, żeby miało możliwość podzielenia się swoimi porażkami i sukcesami. Niekoniecznie musicie zgadzać się ze zdaniem dziecka, ale możecie zrozumieć jego uczucia i potrzeby.
3. Kiedy dziecko ma zły dzień, okażcie mu dużo troski i ciepła.
4. Wspólnie sprawiajcie sobie przyjemności.
5. Zawsze można za coś dziecko pochwalić. Skupiajcie się bardziej na sukcesach, niż na porażkach. Zastanówcie się wspólnie z dzieckiem, jaką lekcję może wyciągnąć z niepowodzenia.

6. Obserwujcie dziecko i zapisujcie pozytywne sytuacje, nawet te z pozoru oczywiste, oraz te, gdy dziecko zachowa się lepiej niż zazwyczaj, kiedy zaprzestanie negatywnego zachowania lub gdy trudne wydarzenie przebiegnie mniej problematycznie. Pod koniec dnia podzielcie się z dzieckiem pozytywnymi informacjami.
7. Chwalcie każdy mały krok dziecka ku pożądanemu zachowaniu.
8. Pochwały muszą się odnosić do konkretnego zachowania, nie stosujcie pochwał ogólnych. Gdy oceniamy zachowanie lub twórczość dziecka, mówiąc: ładnie, ślicznie, pięknie, dziecko nie wie, co tak naprawdę nam się podoba. Ważne, żeby pochwała była opisowa i możliwie szczegółowa. Dzięki temu dziecko zobaczy, że jesteśmy naprawdę nim zainteresowani.
9. Dobra pochwała powinna zawierać trzy elementy: – Opis tego, co widzimy, np. Widzę misie poukładane na półce i klocki w pudełkach. – Opis tego, co się dzieje w naszych emocjach, np. Przyjemnie jest wejść do twojego pokoju i zobaczyć porządek, bardzo mnie to cieszy. – Podsumowanie godnego pochwały zachowania dziecka, np. Cieszę się, że potrafisz sam uporządkować swoje zabawki.
10. Unikajcie takiej pochwały, w której jest ukryte przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia dziecka, np. No widzisz, jak chcesz, to potrafisz.
11. Uważajcie na słowo „ale”, które „kasuje” nawet najlepszą pochwałę, np. Cieszę się, że posprzątałeś swoje biurko, ale ubrania nadal leżą na krześle.
12. Lepiej unikać komunikatów: Jestem z ciebie taka dumna, a zamiast tego powiedzieć: Możesz być z siebie dumny. Dziecko nabiera wówczas pewności siebie, a nie uczy się zadowalać innych.
13. Dobrym sposobem wzmacniania zachowań jest pochwała w obecności dziecka skierowana do osoby trzeciej.
14. Pochwała powinna być stosowana systematycznie, bowiem dzieci, żeby rozwijać się prawidłowo, potrzebują pozytywnych informacji zwrotnych codziennie.
15. Najważniejsze zasady nagradzania:
 - Nagroda powinna być atrakcyjna dla dziecka i realna do zrealizowania przez dorosłego. Dziecko musi jednak odczuwać niedosyt zasobów, aby chciało sięgać po możliwość zdobycia nagród, co oznacza, że przywileje i nagrody trzeba rozsądnie dawkować.

Nagrodami mogą być między innymi:

- wszelkie małe nagrody, np. dodatkowa zabawa/gra/bajka, deser do obiadu,
- na krótki czas nadanie przywileju, np. późniejsze chodzenie spać w piątki i w weekendy,
- umożliwienie zrobienia czegoś, co z reguły jest zakazane, np. głośne słuchanie muzyki w ustalonym czasie, pomalowanie ściany według własnego pomysłu,
- nagrody materialne, np. atrakcyjna dla dziecka zabawka czy książka, bilet do kina,

– nagrody o charakterze społecznym, np. atrakcyjne dla dziecka wyjście lub wycieczka, dzień wolny od pracy i przedszkola (rodzic poświęca czas tylko dziecku), nocowanie u kolegi/koleżanki.

- Obowiązujący system nagród musi dotyczyć wszystkich dzieci w domu.
- Zasady otrzymywania nagród muszą być dostosowane do konkretnego dziecka, czyli odnosić się do jego zainteresowań i problemów.
- Nagroda powinna być wprowadzana wtedy, gdy pojawi się pożądane zachowanie, np. dziecko słyszy pochwałę ustną: Cieszę się, że pomogłeś sprzątnąć po obiedzie, wtedy gdy dziecko wykazało się inicjatywą.
- Nagroda nie może służyć manipulacji i być formą przekupstwa, np. rodzic obiecuje dziecku uczestnictwo w wycieczce (lub nagrodę materialną), żeby było spokojne.

16. W pracy z dziećmi ważne jest samonagradzanie. Warto omówić z dziećmi uczucie dumy nie tylko wtedy, kiedy coś im się udaje, ale także wtedy, gdy jest trudno, ale próbują wykonać zadanie.

Bibliografia:

- A. Faber, E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Media Rodzina, Poznań 2001.
- A. Kołakowski, A. Pisula, „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011.