

## JAK CHWALIĆ DZIECI?

Warto chwalić dzieci od najmłodszych lat. Dzięki temu wzmacniamy u dziecka jego poczucie własnej wartości. Zawsze znajdziemy zachowanie lub rzecz, za którą warto chwalić dzieci, czasem trzeba się tylko uważnie przyjrzeć.

Kilka wskazówek jak udzielać pochwał:

- 1) Natychmiastowo – z pochwałą nie należy czekać, powinna ona nastąpić od razu po oczekiwanych przez nas zachowaniu.
- 2) Konkretnie – pochwała powinna odnosić się do opisu tego co dziecko zrobiło, np. „Narysowałeś ładne niebieskie chmury”, „Spokojnie siedziałeś podczas obiadu”.
- 3) Nie kłamiemy – dziecko szybko zorientuje się, że nie mówimy mu prawdy, skupmy się na tym, co naprawdę nam się podoba.
- 4) Utrzymujemy z dzieckiem kontakt wzrokowy – dziecko powinno odczuć, że poświęcamy mu czas i uwagę.
- 5) Nie łączymy pochwały z krytyką – w takim wypadku dziecko skupi się na krytyce i słowa pochwały nie będą miały już dla niego znaczenia.

Dzięki systematycznym pochwałom dzieci będą wierzyły w siebie i mniej będą bały się podejmowania nowych wyzwań.

Dlaczego warto chwalić?:

- Zwiększamy poczucie własnej wartości dziecka.
- Zmieniamy jego sposób myślenia o sobie na pozytywny lub podtrzymujemy to myślenie.
- Dziecko wierzy we własne siły i chętniej uczy się nowych umiejętności.
- W rezultacie dziecko nawiązuje lepsze kontakty z rówieśnikami.

Chwalić można za: dokładne umycie zębów, zjedzenie całego śniadania, ubranie się odpowiednio do pogody, wyprowadzenie psa, otrzymanie pozytywnej oceny w szkole, spokojne siedzenie przy obiedzie, odrobienie lekcji, narysowanie czegoś, bezpieczną jazdę na rowerze/hulajnodze, dzielenie się swoimi rzeczami.

Na początku dziecko jest małe więc chwalimy je za małe rzeczy, z czasem jednak dzięki naszemu dobremu słowu podejmuje naukę nowych umiejętności i chwalimy je za coraz większe rzeczy.

Pamiętajmy, że codziennie dziecko powinno od nas otrzymać przynajmniej jedną pochwałę.

My rodzice również powinniśmy się nauczyć przyjmować pochwały od innych. Jeżeli dziecko zauważy, że rodzice chwalą siebie nawzajem i przyjmują to pozytywnie będzie naśladowało ich zachowanie 😊