Jak w konstruktywny sposób chwalić i motywować dzieci!

**1. CHWALENIE POPRZEZ DZIĘKOWANIE**

* Dziękuje Ci za posprzątanie pokoju!
* Dziękuję za to, że pomogłeś swojej siostrze przy odrabianiu lekcji!
* Bardzo mnie to cieszy, że pomagałaś mi zrobić obiad!
* Dziękuję Ci za to, że przez chwilę bawiłaś się sama, gdy musiałam przygotować obiad!
* Dziękuje Ci za samodzielne odrabianie lekcji!
* No i wszystko mamy już gotowe! Dziękuję za pomoc!
* Dziękuję Ci za wstawienie naczyń do zmywarki!
* Dziękuję za bycie na czas.

**Spróbuj**

Spróbuj przez tydzień dziękować swojemu dziecku za różne rzeczy. Nawet, te, które wykonuje na co dzień. Zaobserwuj w jaki sposób dziękowanie wpływa na Twoje relacje z dzieckiem!

**2. CHWALENIE POŚREDNIE – PLOTKA**

* Podczas rozmowy telefonicznej mówimy rozmówcy dobre rzeczy o dziecku (np. podczas rozmowy z dziadkami).
* Mówimy do dziecka o tym, co zrobiło dobrze i że zamierzamy o tym jeszcze komuś powiedzieć.
* Zapytanie dziecka o zgodę czy możemy komuś powiedzieć o tym co dzisiaj osiągnęło a następnie opowiedzenie o jego osiągnieciach innej osobie.
* Podzielenie się z dzieckiem informacją o tym, że ktoś je pochwalił.

**Spróbuj**

Przez najbliższy tydzień lub dwa spróbuj pochwalić swoje dziecko w pośredni sposób.

1) Opowiedz innej osobie co dobrego zrobiło Twoje dziecko, w taki sposób żeby dziecko przypadkiem to usłyszało.

2) Powiedz dziecku o tym, co dobrego usłyszałeś od innego dorosłego na temat Twojego dziecka.

3) Powiedz swojemu dziecku, że zamierasz je pochwalić przed innymi.

**3. CHWALENIE NIEWERBALNE**

* Bicie braw
* Okazanie zaskoczenia
* Kciuk w górę
* Potarganie po włosach
* Przybicie piątki, żółwik
* Pokazanie innej osobie co takiego dziecko zrobiło
* Zrobienie zdjęcia pracy dziecka

**Spróbuj**

Umów się z dzieckiem na jeden gest lub znak, który będzie używany do chwalenia siebie nawzajem. Zacznij używać tego znaku i zachęcaj innych do robienia tego samego.

**4. CHWALENIE POPRZEZ OKAZANIE CIEKAWOŚCI**

* Skąd wiedziałeś żeby tak zrobić?
* W jaki sposób udało Ci się to zrobić?
* Co takiego zrobiłeś żeby …….

**Spróbuj**

Spróbuj chwalić dzieci poprzez zadawanie pytań. Zainteresuj się tym co zauważysz, że dziecko zrobiło dobrze, a następnie zapytaj jak to zrobiło, że się to udało. Zachęć dziecko do tego, żeby dokładnie Ci opowiedziało w jaki sposób wpadło na pomysł żeby to zrobić, lub żeby opowiedziało jak to zrobiło. Zauważ w jaki sposób Twoje zainteresowanie wpływa na wasze relacje. Możesz to również wypróbować z innym dorosłym.

**5.POCHWAŁA ZA WYSIŁEK**

* Podoba mi się to, że zacząłeś myśleć nad tym żeby poprawić swoje zachowanie. To jest krok w dobrym kierunku…
* Zauważyłam, że próbowałeś wykonać pracę starannie. Doceniam ten wysiłek z Twojej strony…
* Zrobiłeś co mogłeś. Następnym razem Ci się uda!

**Spróbuj**

Spróbuj przez tydzień lub dwa chwalić dziecko, gdy zauważysz, że próbuje robić rzeczy zgodnie z Twoimi oczekiwaniami. Zwróć uwagę na to jak pochwałą wpływa na Twoje dziecko i Wasze relacje.

**6. ŻARTOBLIWE CHWALENIE**

* Mama do dziecka, które dostało dobre stopnie – „Moje geny”
* Tata do dziecka, które dostało dobrą ocenę ze sprawdzianu – „Pewnie robisz sobie ze mnie żarty. No przecież nie możesz być geniuszem skoro ja nim nie jestem”.
* Mama do dziecka, które pokazało jej swój rysunek – „Sam to na rysowałeś? Nie do wiary. Oczom nie wierzę!”
* Tata do dziecka – „Najwyraźniej jestem fajnym ojcem… bo udało mi się wychować takie fajne dziecko…”.
* Ciocia do dziecka – „Mam nadzieję, że nikt się nie dowie, że jesteś taki zdolny, bo ja już jestem dorosła i nadal nie potrafię tego zrobić…”
* Babcia do wnuczka, który odważył się pogłaskać psa mimo strachu – „Musisz mi pokazać jak to się robi. Ja mam tylko odwagę pogłaskać pluszowego pieska…”.

**7. POTROJNE CHWALENIE**

1. Wysłuchaj dziecka.

2. Wyraź podziw/uznanie.

3. Zauważ trudność.

4. Poproś o wyjaśnienie.

**GDY POCHWAŁY NIE DZIAŁAJĄ**

* Spróbuj pochwały pośredniej.
* Zapytaj dziecko w jaki sposób możesz je pochwalić.
* Zapytaj czy możesz je pochwalić.
* Zapytaj czy dziecko chciałoby usłyszeć czego dobrego dowiedziałeś się na jego temat od kogoś innego.

Opracowała

Psycholog

Dominika Zandecka