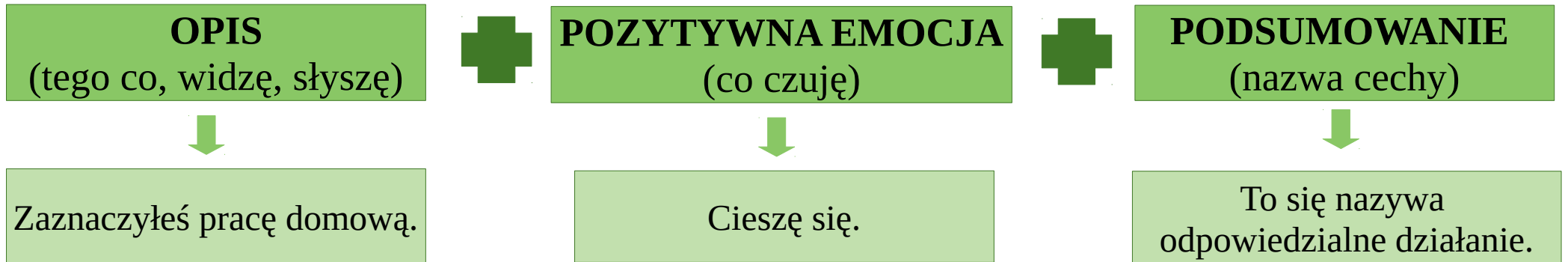


JAK CHWALIĆ MĄDRZE?



- 1. Koncentruj się na zachowaniach, nie cechach.** Chwal konkretne działania, które dziecko może kontrolować, a nie wrodzone cechy czy wygląd, które są poza jego zasięgiem.
- 2. Chwal za proces i wysiłek.** Skupiaj się na tym, co dziecko zrobiło, jak się starało i jakie trudności pokonało, a nie tylko na końcowym efekcie.
- 3. Bądź szczery.** Dzieci potrafią wyczuć fałsz. Pochwała musi być autentyczna, aby nie została odebrana jako manipulacja.
- 4. Unikaj porównań.** Nie porównuj dziecka do innych, ponieważ może to je demotywować i wzbudzić poczucie zazdrości lub niepewności.
- 5. Nie ukrywaj krytyki.** Unikaj sformułowań, w których pod płaszczykiem pochwały kryje się uwaga o wcześniejszej słabości, np. „Nareszcie udało ci się to zrobić”, „Tym razem dobrze Ci poszło”.

Źródło:

„Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”, Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula, GWP, 2011;

„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Adele Faber, Elaine Mazlish, Media Rodzina, 2019