

# W jaki sposób zachęcać dzieci i dodać im otuchy

Pochwała pomaga dziecku w budowaniu pozytywnego mniemania o sobie i pewności siebie. Zdarza się jednak, że rodzice przesadzają i powodują, że stają się one zależne od pochwał dorosłych. Słowa pochwały powinny wyrażać podziw i dumę, a nie brzmieć jak puste zwroty, których rodzice „powinni używać”. Poniżej przedstawiamy wskazówki, które mogą być pomocne dla rodziców.



## Zwróć uwagę na pozytywne zachowanie dziecka i pochwal je

- **Powtarzaj dziecku, że jest wspaniałe i bardzo je kochasz.** Dzieci należy chwalić za określone zachowania. Zamiast nieustannie powtarzać „jesteś dobrym dzieckiem”, należy mówić „dziś pamiętałaś o odłożeniu książek z powrotem na półkę”. Dzięki temu dziecko zauważy, że jego postępowanie jest ważne, i że to, co robi, może być użyteczne.
- **Doceniaj właściwe zachowania dziecka.** Na przykład, jeżeli dziecko ma zwyczaj przepychania się na początek kolejki, a tym razem pamiętało o tym, że należy poczekać, możesz powiedzieć z uśmiechem, „bardzo się cieszę, że pamiętałaś o tym, żeby poczekać na swoją kolej, gdy zobaczyłaś, że Jaś był pierwszy przy drabince”.
- **Używaj słów, które pomogą dziecku zrozumieć, jak zachowuje się w różnych sytuacjach.** „Zauważyłam, że chciałaś bawić się w inną zabawę niż Maria, ale zaproponowałaś, aby najpierw pobawić się w jej grę, a potem w Twoją. Wydaje mi się, że obie dobrze się bawiłyście”.

## Zauważaj, doceniaj i nagradzaj starania dziecka

- **Wspieraj dobre intencje dziecka.** Zamiast mówić „jaki piękny rysunek! Jesteś wspaniałym artystą!”, powiedz raczej „Tatusz bardzo się ucieszy, gdy otrzyma od ciebie kartkę z życzeniami powrotu do zdrowia”.
- **Zachęcaj dziecko do rozmowy o jego staraniach.** „Poświęciłaś dużo czasu, aby przygotować kartkę dla Taty. Czy chciałbyś mi o tym opowiedzieć?”
- **Nagradzaj dziecko niewerbalnie.** Uśmiech, mrugnięcie okiem, lub „przybicie piątki” pokazuje dziecku, że jego wysiłki zostały zauważone.

## Nie mów komplementów, które mogą obrazić Twoje dziecko lub inne dzieci

- **Używaj pozytywnych i doceniających określeń.** Mówiąc „Tym razem po raz pierwszy pamiętałaś, żeby powiesić płaszcz we właściwym miejscu”, nie doceniasz dziecka. Zamiast tego powiedz „Dziękuję, że odwiesiłaś płaszcz na miejsce”.
- **Staraj się nie poniżać innych, gdy chwalisz dziecko.** Stwierdzeniem „Jesteś o wiele lepszym pomocnikiem, niż twój brat”, możemy wzbudzić niezdrową rywalizację wśród rodzeństwa i urazić inne osoby. Zamiast tego powiedz „To miło z Twojej strony, że niesiesz babci torebkę”.

## Zachęcaj w sposób obiektywny

- **Pochwały wskazują na konkretne fakty, ale ich nie oceniają.** „Użyłaś dużo niebieskiej farby, aby pomalować niebo na tym rysunku”.
- **Pochwały rozwijają wewnętrzną potrzebę nauki u dziecka.** Dziecko uczy się, że wewnętrzna motywacja prowadzi do nabywania nowych umiejętności. Powiedz „Obserwowanie, jak ćwiczysz zapinanie kurtki mówi mi, że podoba Ci się to”.

Dzieci i dorośli czują się znacznie lepiej, gdy stwierdzenia są szczerze: „Kocham Cię”. „Uwielbiam Twoje głupie żarty”, „Jestem taka szczęśliwa, że jesteś moim dzieckiem”.

---

### English Title: Encouraging Words



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education