

ČO UROBÍ S DIEŤAŤOM POCHVALA A OCENENIE?

„Dobre!“

„To je
krásny
obrázok!“

„Super!“

„Ty si
šikovný!“

Na prvý pohľad by sme všetci chceli počuť takéto slová. Pozrime sa ale bližšie na to, čo so sebou nesú a aký odkaz môžu mať pre naše deti.

Pochvala je vždy spojená s hodnotením, to znamená, že podporuje závislosť dieťaťa od vonkajšej kontroly a vonkajšej odmeny.

Nadmerné používanie pochvaly môže mať aj negatívne následky, deti sa naučia, že ich hodnota závisí na názore iných. Výsledkom je, že rodič, ktorý dieťa chváli, mu hovorí: „Ak urobíš niečo, čo budem považovať za dobré, odmením ťa tým, že si to všimnem.“

Dieťa sa učí merať svoju cenu tým, ako sa dokáže zapáčiť ostatným.

Učí sa báť nesúhlasu okolia.

Dieťa si kladie nerealistické ciele a učí sa merať svoju hodnotu tým, nakoľko sa priblížilo dokonalosti, učí sa mať strach pred neúspechom.

Sústredzuje sa na vlastný vzostup a prospech.

Dieťa sa učí byť nadmerne ctižiadostivé. Derie sa dopredu i na úkor ostatných.

Aký odkaz pre dieťa má neprimerané chválenie?

- Mám cenu len vtedy, keď robím, čo chcem.
- Aby som mal pre vás cenu, musím sa vám zapáčiť.
- Aby som mal pre vás cenu, musím splniť vaše požiadavky.
- Som najlepší. Musím byť stále najlepší, aby som mal cenu.

Dôsledky odmien a pochvál môžeme zhrnúť takto:

- Deti pracujú, len do „výšky“ odmeny. To znamená, že keď na jednotku stačí prečítať päť strán knihy a napísať z nich obsah, prečítajú naozaj len päť.
- Verejné a prílišné chválenie demotivuje. Napr. učiteľka pred triedou pochváli Lucku za skvelý sloh a jej prácu pripne na nástenku na chodbe, kde ju vidí celá škola. Takéto konanie demotivuje po A. ostatných spolužiakov, ktorí si z vyzdvihovalých detí zvyknú ťahať, po B. samotnú Lucku, ktorá teraz cíti tlak a očakávanie na jej ďalší výkon. To môže viesť až k utlmeniu, prerušeniu či úplnému ukončeniu činnosti.
- Očakávania detí rastú. Ak za umytie riadov už raz dostali 50 centov, o pár týždňov budú žiadať euro. Bez odmeny nebudú chcieť umývať riady vôbec.
- Je veľmi pravdepodobné, že deti budú robiť činnosť, za ktorú dostávajú odmenu len vtedy, keď bude na blízku mama alebo otec, resp. učiteľ.
- Odmeny vytvárajú závislosť a ničia vnútornú motiváciu.
- Pochvala a odmena sa stávajú cieľom, nie činnosť samotná. Deti sa menia na zberateľov známok.

To všetko však neznamená, že si dieťa nemáme všímať. Každý potrebuje ocenenie, reakciu od blízkych, pocítiť záujem. Ukážeme si, ako sa to dá robiť inak.

Ocenenie, povzbudenie

Čím sú deti menšie, tým menej chválenie potrebujú. Do veku troch rokov túžia samé spoznávať svet, samé sa aktivizujú k činnosti. Táto túžba pracovať vychádza z ich vnútra a je našim cieľom to tak udržať.

Hoci rodič vníma každý malý pokrok svojho dieťaťa ako veľký úspech, radujme sa s ním najmä vo svojom vnútri. Dieťa v tomto veku nepotrebuje naše potvrdenie, že: je úžasné, najšikovnejšie na svete, poslušné dievčatko, statočný chlapček, že hrá na xylofóne ako hotový virtuóz, krásne polieva tie nádherné kvietky a že tancuje najlepšie spomedzi všetkých škôlkarov. Práve naopak.

Pochvaly vytvárajú závislosť na autorite a takíto ľudia sú neskôr ľahšie manipulovateľní.

Pochvaly dávajú nálepky deťom: ty si šikovnica, hotový Einstein, malá dobrá pomocníčka, vzorný žiak. Keď takéto označenia deťom opakujeme, identifikujú sa s nimi a snažia sa ich naplňať, aj keď nechcú. Chválenie môže v dieťati vyvolať stres z možného budúceho neúspechu.

Prílišné chválenie a zveličovanie, neskôr v škole napríklad známkovanie, utláča vnútornú motiváciu dieťaťa. Závislosť na pochvalách rastie priamo úmerne s ich frekvenciou. Ideálne je nekritizovať, nehodnotiť a chváliť len s mierou. Ak by si dieťa navyklo na pochvaly, bez nich by sa cítilo neocenené, neschopné, potrebovalo by uistenie od učiteľa či rodiča, že niečo robí správne.

Ako to teda robiť inak?

Miesto chválenia spätná väzba

Prípad, ktorý sa stane nespočetnekrát. Môže to vyzeráť aj takto:

Dieťa: „Mami, pozri aký obrázok som nakreslil! Je krásny? Páči sa ti, áno?“

Rodič: „Vidím, že si nakreslil psa. Použil si veľa farieb. Je tam modrá, zelená, žltá... Aká ešte?“

Dieťa: „Červená. Tak páči sa ti?“

Rodič: „Ďakujem, že si mi ho priniesol ukázať. Vyzerá ako naozajstný. Ako susedov Dunčo.“

Ak chceme k dieťaťu pristupovať s rešpektom, podajme mu spätnú väzbu. To znamená:

- nikdy nehodnotíme jeho osobu a talent
- zameriavame sa na produkt práce, činnosť alebo správanie
- spätná väzba môže byť pozitívna aj negatívna
- môžeme oceniť, čo dieťa spravilo
- vecne popisujeme situáciu
- miesto kliše „To je krásne!“ sa jednoducho zamyslíme a opíšeme, čo vidíme

Ukážeme si niekoľko spôsobov, ako sa to dá naučiť.

Spôsoby, ako oceniť a pritom nehodnotiť

Opíšeme, čo vidíme:

„Vidím, že je tu žltý dom a zelený strom.“ namiesto: „To je krásny obrázok!“

„Všimla som si, že na svetri sú zapnuté všetky gombíky.“ namiesto: „Ty si ale šikovný!“

„Vidím, že úloha má aj nadpis aj dátum. Písmenká idú rovno.“ namiesto: „Je to super!“

Opíšeme, čo cítime, alebo čo cíti dieťa:

„Teší ma, keď sú topánky v poličke.“

„Bol som rád, keď som zistil, že nákup je vyložený.“

„Potešilo ťa, že si to dokončil.“

„Starká bola rada, keď si jej zavolať.“

Zameriame sa na snahu, nie na výsledok:

„Tvrdo si na tom pracoval.“

„Už máš s len polovicu úlohy.“

„Nevzdal si sa, až kým si na to neprišiel.“

Podakujeme za pomoc:

„Ďakujem, že si si spomenul na umývačku.“

„Vďaka za vynesené smeti.“

„Je od teba milé, že si pripravil tanieri.“

Čo urobí s dieťaťom ocenenie?

Učí dieťa odvahe byť nedokonalé a ochotné niečo skúsiť.

Podporuje rozvoj vlastnej motivácie a sebakontroly dieťaťa.

Učí dieťa prijímať aj nedostatky a chyby, ktoré robí, podporuje jeho dôveru a sebaúctu.

Zameriava sa na snahu a schopnosť riešiť problémy.

Sústreďuje sa na interné hodnotenie .

Učí dieťa hodnotiť svoje vlastné pokroky a robiť vlastné rozhodnutia.

Uznáva snahu a podporuje vytrvalosť.

Učí dieťa používať svoje schopnosti a svoje úsilie v prospech všetkých, nielen pre vlastný zisk.

Učí dieťa mať radosť z úspechu druhých rovnako ako zo svojho vlastného.

Dáva dieťaťu odkaz:

Dôverujú mi, že budem zodpovedný a samostatný.

Najdôležitejšie je, ako hodnotím seba a svoje úsilie.

Nemusím byť dokonalý.

Moje nápady a pomoc sa počítajú. Sú oceňované.

Použité zdroje:

Ako hovoriť, aby nás deti počúvali, ako počúvať, aby nám deti dôverovali. Faber, A., Maylish, E. CPress Bratislava, 2016.

Rešpektovať a byť rešpektovaný. A, Kopřiva, J. Nováčková, D. Nevolová, T. Kopřivová. Pavel Kopřiva - Spirála, 2010

<https://www.montemama.sk/?catid=0&id=357>

https://www.komposyt.sk/pre-rodicov/preview-file/rodicovska-vychova_vojtova-340.pdf