

Załącznik nr 2 Sposoby doceniania

1. Okazuj wdzięczność.

Mów o tym, za co dziękujesz, np. za pomoc w opiece nad bratem, posprzątanie pokoju, ale także przypomnienie jakiegoś miłego wydarzenia, za włożenie wysiłku w realizację czegoś (niekoniecznie zakończonego sukcesem).

2. Zwracaj uwagę nie tylko na efekt, ale i na proces

Pokazujesz w ten sposób, że widzisz to, co twoje dziecko musiało przejść, aby osiągnąć dany efekt - jaki włożyło wysiłek, jakie umiejętności zdobyło lub udoskonało, z jakimi emocjami sobie poradziło.

3. Nazywaj swoje uczucia

Mów o tym, co czujesz. Uczysz w ten sposób nazywania uczuć i emocji. Pokazujesz związki przyczynowo-skutkowe między zdarzeniami a ich oddziaływaniem na nas.

Polecamy przeczytać

Marshall B. Roseneberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, wyd. Czarna Owca, 2015 r.

Agnieszka Kozak, Joanna Berendt, Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek w relacji, wyd. CoJaNaTo, 2021 r.

Carol Dweck, Nowa psychologia sukcesu, wyd. MUZA, 2015 r.