

Docenienie, czyli budowanie fundamentu adekwatnego poczucia własnej wartości

Docenianie to jednoznaczna korzyść dla wszystkich: osobie docenianej pozwala poczuć swoją wartość, a osobie doceniającej ułatwia dostrzeganie pozytywnych aspektów życia. Dzięki docenianiu czujemy się ważni dla kogoś i zmotywowani do dalszego dbania o relację oraz odczuwamy szczęście i radość z codziennych, małych zdarzeń.

Docenianie to sygnał: "Widzę Cię. To, co robisz, jest dla mnie ważne i wartościowe. Cieszę się z tego, co robisz i chcę, żebyś to wiedziała/wiedział". Na bazie tego typu komunikatów ta młoda osoba zaczyna o sobie myśleć "Jestem OK taki, jaki jestem" i to tworzy fundament budowania poczucia własnej wartości.

Jesper Juul napisał, że wszystkie istoty ludzkie mają tę samą elementarną potrzebę: być dla kogoś wartościową. Zwracał uwagę na to, że nie chodzi o bycie kimś fantastycznym i wyjątkowym, lecz o doświadczenie, w jaki sposób jesteśmy wartościowi dla osób, które nas otaczają. I dlatego właśnie umiejętność doceniania jest tak istotna dla nas wszystkich¹.

Efekt

Dzięki realizacji tego modułu poznasz znaczenie doceniania dla rozwoju młodych ludzi

i wzmacniania ich motywacji. Będziesz rozróżniać, czym jest docenianie, a czym chwalenie

i jak wpływają one na kształtowanie postawy młodego człowieka. Nauczysz uczniów i ich rodziców doceniania i stworzysz sytuację, w której wzajemnie będą dostrzegać swoje mocne strony.

Studium przypadku

- A. Po jasełkach dyrektor szkoły na posiedzeniu rady pedagogicznej mówi:

Dziękuję panu Michałowi za przygotowane przedstawienie świąteczne. Jestem z Pana dumny, z przyjemnością się to oglądało. Rodzice byli zachwyceni.

Dziękuję pani Hannie za organizację wspólnego kolędowania. Doceniam czas poświęcony na próby chóru, pani cierpliwość w pracy z uczniami nad zapamiętywaniem tekstu kolęd i zaangażowanie do współpracy rodziców.

- B. Po powrocie z wycieczki nauczycielka klasy 6, pani Agnieszka, mówi do rodzica:

Panie Pawle, świetnie udało się Panu zorganizować ten wyjazd. Wszystko wyszło wspaniale. Dziękuję.

Pani Barbaro, dziękuję za zorganizowanie wyjazdu. Czułam, że wszystko jest przygotowane: mieliśmy dokładny plan z miejsca zwiedzania ciekawymi dla uczniów. Doceniam bardzo wysiłek włożony w komunikację z pozostałymi rodzicami.

- C. Po apelu wychowawczyni mówi:

Janku, udało Ci się być grzecznym. Nie rozmawiałeś. Tak ładnie siedziałeś. Brawo.

Zosiu, doceniam to, że wytrzymałaś w skupieniu przez cały apel. Co Ci w tym pomogło?

1. Jesper Juul, *Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem*. wyd. MiND, 2015 r.

Refleksja

Zastanów się:

- Które z tych osób dowiedziały się za co zostały docenione?
- Która z nauczycielek wie, że dyrektor autentycznie przyjrzał się jej pracy?
- Który rodzic czuje, że jego wysiłek został dostrzeżony?
- Który uczeń czuje się bardziej zauważony przez nauczycielkę ?

Pomyśl:

- Jak często doceniają Cię inni?
- Jak często Ty doceniasz Innych?
- Jak często Ty doceniasz uczniów?
- Na co zwracasz uwagę przy docenianiu innych?
- Jakie słowa uznania dodają Ci energii?
- Jakie pozytywne słowa nie mają dla Ciebie większego znaczenia?

Wiedza

To, jak na powyższe słowa docenienia zareagowali ich odbiorcy, w dużym stopniu zależy od doświadczeń, przekonań, a przede wszystkim ich poczucia własnej wartości.

Pan Michał mógł ucieszyć się, że dyrektor pochwalił go za to, że spełnił JEGO oczekiwania i że w końcu jest z niego dumny. Pan Paweł mógł uznać, że sukces wycieczki to przede wszystkim zasługa dużej dozy szczęścia, a nie jego pracy. W końcu „wszystko się udało”, a nie „wszystko Pan zorganizował”. Janek po tej pochwie wie, że ma być posłuszny, bo wtedy będzie nagroda w formie pochwały (Brawo!).

Co usłyszeli pozostali bohaterowie?

Pani Hanna wie, że dyrektor zauważył jej pracę, czas, który przeznaczyła na przygotowania chóru, ale także jej postawę – cierpliwość i umiejętność zaangażowania rodziców. Pan Michał czuje, że nauczycielka zauważyła jego kompetencje komunikacyjne oraz organizacyjne. Zaś Robert jest świadomy, że wychowawczynie rozumie jego trudności z koncentracją oraz widzi wysiłek, jaki wkłada, by im sprostać. Co więcej, jest ciekawa, co mu w tym pomogło.

Mądre docenianie motywuje do dalszej pracy, wspiera budowanie poczucia własnej sprawczości i wartości. Jesper Juul pisze, że poczucie własnej wartości pochodzi z dwóch źródeł – z bycia dostrzeganym i poczucia, że jest się cenionym. Poczucie bycia dostrzeganym oraz bycia cenionym w dużym stopniu dają nam odpowiednio sformułowane wyrazy uznania.

Należy tutaj uważać, aby nie wpaść w pułapkę i nie pomylić adekwatnego poczucia własnej wartości z wysoką samooceną.

Poczucie wartości jest jednym z fundamentalnych przekonań, na których bazują nasze postawy wobec siebie i świata. Dzięki adekwatnie ukształtowanemu poczuciu własnej wartości akceptujemy siebie i wiemy, że zasługujemy na szacunek swój oraz innych, bez względu na moje słabe czy mocne strony.

To właśnie adekwatne poczucie własnej wartości jest kluczem do bycia szczęśliwym człowiekiem, umiejącym wyciągać wnioski ze swoich porażek. W przypadku niepowodzenia prowadzi nas do wniosku, że wprowadzić

tym razem coś poszło niezgodnie z planem, ale nie zmienia to faktu, że jestem wartościowym człowiekiem i że jeśli następnym razem popracuję bardziej albo zmienię metodę działania, to zrobię postęp.

Na początku łatwo pomylić docenianie z chwaleniem. Pochwały często zamiast budować poczucie wartości, podkopują je i niosą za sobą komunikat: *jesteś wartościowa/y tylko wtedy, jeśli zachowujesz się w oczekiwany przeze mnie sposób*. Chwalenie często jest próbą manipulacji, zwłaszcza w relacji z dzieckiem. Typowa pochwała (*jesteś dobrym kolegą, jesteś wspaniałą córeczką, jesteś dobrym uczniem, jesteś bardzo mądra*) z jednej strony jest bardzo ogólnikowa i często chwalona osoba nawet nie wie, co dokładnie wywołało ten zachwyt, a z drugiej strony jest pewnego rodzaju etykietą. Może przez to tworzyć presję, żeby sprostać tej pozytywnej ocenie, co powiązane jest z napięciem czy niepokojem po stronie adresata pochwały.

Rodzice i nauczyciele często zamiast wzmacniać poczucie własnej wartości, wzmacniają samoocenę. Robią to oceniając, chwając czy porównując. Chcą zmotywować do dalszej pracy, a w rzeczywistości budują w dziecku przekonanie, że jest akceptowane czy kochane tylko dlatego, że potrafi sprostać stawianym mu wymaganiom (Jaś, który był grzeczny na apel; pan Michał, z którego dumny jest dyrektor). W konsekwencji każda porażka czy popełniony błąd obniżają samoocenę i podkopują poczucie kompetencji, a to może skutecznie zniechęcać do podejmowania działań, których do tej pory nie podejmowaliśmy i których rezultat nie jest dla nas w pełni przewidywalny.

Jak zatem mądrze doceniać?

Żeby móc docenić, trzeba wiedzieć, za co. Wymaga to czasu i uważności: patrzenia, słuchania, rozmawiania. Musisz wiedzieć, co dokładnie chcesz docenić, i to jest największe wyzwanie – dostrzec to i nazwać.

1. Bądź autentyczny – doceniaj wtedy, kiedy wiesz i czujesz, za co.
2. Odwołuj się do faktów – wskaż konkretnie zachowanie, pracę, wysiłek, który dostrzegasz i cenisz.
3. Nie porównuj do innych ani do wcześniejszego sposobu działania tej osoby. To rzadko kiedy jest prawdziwym docenieniem, częściej budowaniem rywalizacji lub ukrytą krytyką tego, co było wcześniej.
4. Chwalmy nie tylko za osiągnięcia, ale też za wysiłek. Nawet jeśli uczeń dostał ocenę niedostateczną ze sprawdzianu z matematyki, to powiedzmy mu, że doceniamy to, że poświęcił dużo czasu na przygotowanie się do tego sprawdzianu i był bardzo aktywny podczas powtórzenia materiału.
5. Pamiętaj o uczuciach – powiedz, co czujesz, jakie emocje Ci towarzyszą.
6. Daj szansę wyrazić się odbiorcy – zadaj pytania otwarte.

Pamiętajmy, że czasami szkoła jest jedynym miejscem, w którym nasi uczniowie i uczennice mogą poczuć się zauważeni i docenieni. Część rodziców nadal wychodzi z założenia, że to inni są od tego, żeby chwalić moje dziecko, więc w domu spotyka się ono przede wszystkim

z krytyką i wymaganiami. Dlatego tak ważne jest, abyś jako wychowawca nie tylko modelował docenianie wśród uczniów, ale też uświadamiał rodziców, jak bardzo jest to ważne i jak to robić.

Praktyka

Scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Dlaczego warto doceniać? Jak to robić?

Czas: 45 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 45 min.)

Cele:

Po zajęciach uczeń:

- rozumie, dlaczego ważne jest docenianie,
- potrafi sformułować komunikat doceniający drugą osobę.

Metody:

- rozmowa kierowana,
- opis przypadku.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [15 min]

1. Przywitaj się z uczniami. Przedstaw temat oraz cele lekcji, przypomnij o zasadach panujących na lekcji (wywieś kontrakt).
2. Zaczynij swobodną rozmowę na forum klasy o tym, czym jest docenianie. Zapisz wypowiedziane przez uczniów słowa/zwroty kluczowe.
3. Poproś chętnych uczniów, aby powiedzieli, co lub kogo doceniają. Zwróć uwagę, że często nie doceniamy tego, co mamy oraz ludzi, którzy nas otaczają. Możesz odwołać się do własnych doświadczeń (np. nie doceniałam/em swobody możliwości bezpośredniego kontaktu z uczniami, dopóki nie pojawiła się edukacja zdalna).

Faza realizacyjna [25 min]

4. Sformułuj zadanie indywidualne - zapisz wypowiedź, w której docenisz jedną wybraną osobę. Uprzedź, że nie będzie obowiązku czytania ani pokazywania swojej pracy.
5. Daj możliwość przeczytania wypowiedzi chętnym uczniom.
6. Podziel uczniów na kilkusobowe grupy. Każdej wręcz opisy dwóch sytuacji (załącznik nr 1). Poproś, aby zapoznali się z nimi i znaleźli różnice w sposobie formułowania przekazu.
7. Omów wyniki pracy grup. Wysłuchaj wniosków.
8. Wprowadź teorię - przedstaw wskazówki skutecznego docenienia:
 - a. powiedz, co czujesz;
 - b. powiedz konkretnie, za co doceniasz.
9. Powiedz uczniom, aby powrócili do lektury sformułowanych przez siebie na początku lekcji wypowiedzi.

Poproś, aby zastanowili się, czy coś by zmienili w tej wypowiedzi, mając już nową wiedzę.

10. Chętni uczniowie czytają swoje pierwsze i zmodyfikowane wypowiedzi (pamiętaj, że jest to zadanie tylko dla chętnych).

Faza podsumowująca [5 min]

11. W ramach podsumowania opowiedz uczniom o zebraniu z rodzicami, na którym również będziesz rozmawiać o docenianiu. Powiedz o zadaniu, które rodzice otrzymają do wykonania wraz uczniami - wspólnym codziennym docenianiu się przez najbliższy tydzień.

Propozycja rozszerzenia:

1. Zajęcia możesz podzielić na więcej jednostek lekcyjnych. Możliwe, że dyskusja w ramach fazy wstępnej okaże się bardzo owocna. W takim przypadku nie przerywaj jej. Staraj się, aby uczniowie nazwali to, co doceniają (zdrowie, rodzinę, wolność, pokój, przyrodę, itp.) i z jakiego powodu to doceniają. To ważne, aby umieć doceniać i cieszyć się tym, co wokół nas.
2. Pod koniec fazy realizacyjnej możesz rozpocząć rozmowę/pracę w grupach nad poszukiwaniem innych sposobów doceniania.
3. Możesz sformułować zadanie indywidualne - napisz, narysuj za co doceniasz rodziców (pamiętaj, aby docenienie spełniało kryteria). W takim przypadku, zadaj rodzicom pracę domową aby oni również narysowali za co doceniają dzieci. W domu wspólnie powinni wymienić się rysunkami i opowiedzieć o tym co w sobie dostrzegają i cenią.

Załącznik nr 1 Opis sytuacji

1. Oceny

Zapoznajcie się z opisem sytuacji. Znajdźcie różnice w sposobie przekazu docenienia w wersji 1 i 2.

Kuba narobił sobie zaległości w szkole. Miał wiele prac do oddania i kartkówek do poprawienia - zwłaszcza z matematyki. Jest w 7 klasie i ma sporo innych lekcji oraz zajęć dodatkowych. Postanowił jednak, że nadrobi braki. Poszedł do nauczyciela, wyjaśnił sytuację i porozumiał się w sprawie zaliczania prac i kartkówek. Przy wsparciu rodziców rozpiął plan działania w kalendarzu. Wyznaczyli, co i do kiedy powinien donieść lub napisać. Kuba wiedział, że może liczyć na rodziców i prosił ich o pomoc, kiedy czegoś nie rozumiał. W końcu przyszedł czas na napisanie kartkówki z geometrii. Kuba wraca do domu.

Wersja 1 rozmowy taty z synem

- No i jak ci poszło?
- Dostałem trójkę.
- Ooo, to nieźle. Brawo. Super, że zaliczyłeś. Mówiłem, że jak się weźmiesz do pracy, to będzie efekt.

Wersja 2 rozmowy taty z synem

- No i jak ci poszło?
- Dostałem trójkę.
- A które zadania były dla Ciebie najłatwiejsze?
- Najlepiej mi poszło z obliczeniem pól powierzchni. Pamiętałem nawet wzór na trójkąt.
- Cieszę się, że zapamiętałeś i poradziłeś sobie z tymi polami powierzchni. Widziałem, że często powtarzałeś wzory, zrobiłeś też sporo zadań. Byłeś wytrwały i widzisz tego efekty.

2. Wolontariat

Zapoznajcie się z opisem sytuacji. Znajdźcie różnice w sposobie przekazu docenienia w wersji 1 i 2.

Agnieszka chodzi do 6 klasy. Postanowiła wraz z koleżankami zorganizować kiermasz. Zebrane pieniądze przeznaczą na wsparcie schroniska dla bezdomnych zwierząt. Agnieszka od dwóch tygodni intensywnie pracowała: przygotowała plakaty z ogłoszeniem o kiermaszu, wraz z wychowawczynią i innymi uczniami ustalała, kto i co przyniesie na kiermasz. Sama również upiekła ciasta oraz wykonała kilkanaście bransoletek. W dniu kiermaszu od rana sprawdzała, czy wszystko jest gotowe. Efekt przeszedł najśmielsze oczekiwania. Zebrano 2 350 złotych. Po zmęczoną Agnieszkę przyjechała mama.

Wersja 1 rozmowy mamy z córką

- Aga, i jak poszło?
- Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.
- Gratuluję! Brawo, świetna robota. Wiedziałam, że ci dobrze pójdzie. Kto jak kto, ale Ty zawsze wszystko super ogarniasz. Chodź, pójdziemy na zasłużone lody.

Wersja 2 rozmowy mamy z córką

- Aga, i jak poszło?
- Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.
- Rozumiem, że była dobra atmosfera?
- Tak, dużo się działo. Wiele osób wystawiało swoje wyroby i jeszcze więcej kupowało. A babczeki zeszły w ciągu 10 minut. Za jedną bransoletkę dostałam 20 zł.
- Gratuluję. Podziwiam, to jak wszystko ogarnęłaś. I jeszcze znalazłaś czas, żeby zrobić babeczki i te bransoletki. To się nazywa organizacja pracy i motywacja. I dziękuję, że dałaś mi okazję do wsparcia schroniska - kupiłam od Janka dwa ostatnie gofry. Chcesz?

3. Opieka nad rodzeństwem

Zapoznajcie się z opisem sytuacji. Znajdźcie różnice w sposobie przekazu docenienia w wersji 1 i 2.

Jest weekend. Tata wyjechał w delegację. Mama została sama z dwoma synkami. Prosi starszego Michała, aby zajął się młodszym Leonem. Michał nieco się ociąga. Mama wyjaśnia, że ma do zrobienia obiad i chciaaby posprzątać mieszkanie. W końcu Michał proponuje bratu, że razem pograją w piłkę, a potem poukładają klocki. Początki wspólnej zabawy nie są najlepsze - dochodzi do kilku sprzeczek. W końcu jednak Michał oddaje piłkę Leonowi, pozwala mu też budować z klocków zamek, a nie samolot, jak sam by chciał. Kiedy Leon płacze, Michał go przytula. Pomaga mu też w układaniu puzzli.

Wersja 1 rozmowy mamy z synem

- Michał, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Świetnie sobie poradziłeś. Dobry z ciebie brat. Leon może na ciebie liczyć.
- Spoko, nie było tak najgorzej.

Wersja 2 rozmowy mamy z synem

- Michale, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Dzięki temu mogłam przygotować obiad i posprzątać łazienkę. A tobie jak minął ten czas?
- Spoko, nie było tak najgorzej.
- Bardzo doceniam to, że zająłeś się Leonem i pomogłeś mi. Tym bardziej, że pewnie w tym czasie wolałbyś robić coś bardziej dla siebie interesującego.

Scenariusz zebrania z rodzicami

Temat: Docenienie, czyli budowanie fundamentu adekwatnego poczucia własnej wartości.

Czas: 40 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 20 min.)

Cel:

Po zebraniu rodzic:

- rozumie znaczenie poczucia własnej wartości dziecka,
- potrafi doceniać dziecko.

Metody:

- dyskusja,
- miniwykład,
- opis przypadku.

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj się z rodzicami. Przedstaw rodzicom cel zebrania/tej części zebrania.

Faza realizacyjna [25 min]

2. Rodzice dzielą się na kilkusobowe grupy. Każdej wręcz flipchart i poproś, aby narysowali dużą walizkę (albo od razu przygotuj taki rysunek). Jest to walizka, do której mają zapakować wszystko to, co będzie potrzebne ich dzieciom w wielkiej podróży, jaką jest życie. Rodzice zapisują w walizce to, w co chcą wyposażać swoje dzieci.
3. Rodzice prezentują wyniki swojej pracy.
4. Powiedz lub nawiąż do tego, że poczucie wartości jest jednym z fundamentalnych przekonań, na których bazują nasze postawy wobec siebie i świata. Dzięki adekwatnie ukształtowanemu poczuciu własnej wartości akceptuję siebie i wiem, że zasługuję na szacunek swój oraz innych, bez względu na moje słabe czy mocne strony. Budowanie poczucia własnej wartości wspiera mądre docenianie.
5. Przekaż rodzicom opisy sytuacji (załącznik nr 1). Poproś, aby się z nimi zapoznali i zastanowili się nad tym, jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie własnej wartości. Następnie zachęć do podzielenia się wnioskami podczas rozmowy nad doświadczeniami rodziców w komunikacji z dziećmi w kontekście budowania poczucia własnej wartości.
6. Krótko omów sposoby doceniania (załącznik nr 2).

Faza podsumowująca [10 min]

7. W ramach podsumowania opowiedz rodzicom o lekcji z uczniami, na której również rozmawiałeś/aś o docenianiu. Przedstaw istotę i cel zadania do wykonania wraz z uczniami - wspólnym codziennym docenianiu się przez tydzień.

Jeśli na lekcji z uczniami jako rozszerzenie wybrałeś/aś tworzenie rysunków przedstawiający za co doceniasz rodziców, to zadaj to również rodzicom - oni również powinni narysować za co doceniają dzieci. Zachęć ich aby w domu wymienili się rysunkami i opowiedzieli, o tym co w sobie dostrzegają i cenią.

Propozycja rozszerzenia:

1. Pod koniec fazy realizacyjnej możesz zainicjować rozmowę lub zaproponować pracę w grupach nad tym, które moje działania utrudniają, a które wspierają budowanie poczucia własnej wartości.

Zamiast zebrania

Jeśli nie możesz zorganizować zebrania z rodzicami, to:

1. Przeprowadź lekcję tylko z uczniami.
2. Napisz rodzicom wiadomość podsumowującą lekcję (jaki był jej cel, co robiliście). Zawrzyj w niej pracę domową dla rodziny:

Przez najbliższy tydzień wzajemnie się doceniajcie. Róbcie to mądrze - pamiętajcie, aby powiedzieć, co czujecie i za co dokładnie docenicie drugą stronę.

1. W wiadomości dołącz link do "inspiratorium dla rodzica". Rodzice znajdą w nim dodatkowe informacje, dlaczego warto doceniać dzieci i jak to robić.

Załącznik nr 1 Opis sytuacji

1. Oceny

Zapoznajcie się z opisem sytuacji i z dwiema wersjami doceniania. Zastanówcie się, jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie wartości.

Kuba narobił sobie zaległości w szkole. Miał wiele prac do oddania i kartkówek do poprawienia - zwłaszcza z matematyki. Jest w 7 klasie i ma sporo innych lekcji oraz zajęć dodatkowych. Postanowił jednak, że nadrobi braki. Poszedł do nauczyciela, wyjaśnić sytuację i porozumiał się w sprawie zaliczania prac i kartkówek. Przy wsparciu rodziców rozpiisał plan działania w kalendarzu. Wyznaczyli, co i do kiedy powinien donieść lub napisać. Kuba wiedział, że może liczyć na rodziców i prosił ich o pomoc, kiedy czegoś nie rozumiał. W końcu przyszedł czas na napisanie kartkówki z geometrii. Kuba wraca do domu.

Wersja 1 rozmowy taty z synem

- *No i jak ci poszło?*
- *Dostałem trójkę.*
- *Ooo, to nieźle. Brawo. Super, że zaliczyłeś. Mówiłem, że jak się weźmiesz do pracy, to będzie efekt.*
- *Tak, miałeś rację.*

Wersja 2 rozmowy taty z synem

- *No i jak ci poszło?*
- *Dostałem trójkę.*
- *A które zadania były dla Ciebie najłatwiejsze?*
- *Najlepiej mi poszło z obliczeniem pól powierzchni. Pamiętałem nawet wzór na trójkąt.*
- *Cieszę się, że zapamiętałeś i poradziłeś sobie z tymi polami powierzchni. Widziałem, że często powtarzałeś wzory, zrobiłeś też sporo zadań. Byłeś wytrwały i widzisz tego efekty.*
- *Dzięki, tato.*

2. Wolontariat

Zapoznajcie się z opisem sytuacji i z dwiema wersjami doceniania. Zastanówcie się jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie własnej wartości.

Agnieszka chodzi do 6 klasy. Postanowiła wraz z koleżankami zorganizować kiermasz. Zebrane pieniądze przeznaczą na wsparcie schroniska dla bezdomnych zwierząt. Agnieszka od dwóch tygodni intensywnie pracowała: przygotowała plakaty z ogłoszeniem o kiermaszu, wraz z wychowawczynią i innymi uczniami ustalała, kto i co przyniesie na kiermasz. Sama również upiekła ciasta oraz wykonała kilkanaście bransoletek. W dniu kiermaszu od rana sprawdzała, czy wszystko jest gotowe. Efekt przeszedł najśmielsze oczekiwania. Zebrano 2 350 złotych. Po zmęczoną Agnieszkę przyjechała mama.

Wersja 1 rozmowy mamy z córką

- *Aga, i jak poszło?*
- *Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.*

- Gratuluję! Brawo, świetna robota. Wiedziałam, że ci dobrze pójdzie. Kto jak kto, ale Ty zawsze wszystko super ogarniasz. Chodź, pójdziemy na zasłużone lody.

Wersja 2 rozmowy mamy z córką

- Aga, i jak poszło?
- Super, zebraliśmy ponad dwa tysiące złotych! Było dużo ludzi, wszyscy zadowoleni, uśmiechnięci. Tylko jestem bardzo zmęczona.
- Rozumiem, że była dobra atmosfera?
- Tak, dużo się działo. Wiele osób wystawiało swoje wyroby i jeszcze więcej kupowało. A babeczki zeszły w ciągu 10 minut. Za jedną bransoletkę dostałam 20 zł.
- Gratuluję. Podziwiam, to jak wszystko ogarnęłaś. I jeszcze znalazłaś czas, żeby zrobić babeczki i te bransoletki. To się nazywa organizacja pracy i motywacja. I dziękuję, że dałaś mi okazję do wsparcia schroniska - kupiłam od Janka dwa ostatnie gofry. Chcesz?

3. Opieka nad rodzeństwem

Zapoznajcie się z opisem sytuacji i z dwiema wersjami doceniania. Zastanówcie się jak komunikaty rodziców wpływają na kształtowanie postaw dziecka, w tym jego poczucie własnej wartości.

Jest weekend. Tata wyjechał w delegację. Mama została sama z dwoma synkami. Prosi starszego Michała, aby zajął się młodszym Leonem. Michał nieco się ociąga. Mama wyjaśnia, że ma do zrobienia obiad i chciałaby posprzątać mieszkanie. W końcu Michał proponuje bratu, że razem pograją w piłkę, a potem poukładają klocki. Początki wspólnej zabawy nie są najlepsze - dochodzi do kilku sprzeczek. W końcu jednak Michał oddaje piłkę Leonowi, pozwala mu też budować z klocków zamek, a nie samolot, jak sam by wołał. Kiedy Leon płacze, Michał go przytula. Pomaga mu też w układaniu puzzli.

Wersja 1 rozmowy mamy z synem

- Michał, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Świetnie sobie poradziłeś. Dobry z ciebie brat. Leon może na ciebie liczyć.
- Spoko, nie było tak najgorzej.

Wersja 2 rozmowy mamy z synem

- Michale, dziękuję, że zająłeś się Leonem. Dzięki temu mogłam przygotować obiad i posprzątać łazienkę. A tobie jak minął ten czas?
- Spoko, nie było tak najgorzej.
- Bardzo doceniam to, że zająłeś się Leonem i pomogłeś mi. Tym bardziej, że pewnie w tym czasie wolałbyś robić coś bardziej dla siebie interesującego.

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.