

Docenianie czyli budowanie fundamentu adekwatnego poczucia własnej wartości.

Transkrypcja nagrania inspiratorium dla rodzica.

Piotr Sienkiewicz: Zapraszamy do wysłuchania drugiego „Inspiratorium dla rodzica” z cyklu Kurs na relacje.

Karolina Kozak: Będziemy w nim rozmawiać o znaczeniu doceniania dla rozwoju młodych ludzi, o wzmacnianiu ich motywacji;

Piotr Sienkiewicz: przyjrzymy się, czym jest docenianie, a czym chwalenie;

Karolina Kozak: i jak wpływają one na kształtowanie postawy młodego człowieka.

Piotr Sienkiewicz: Postaramy się pokazać Ci jak ważne jest świętowanie nawet małych sukcesów.

Karolina Kozak: Do korzystania z inspiracji zapraszają Karolina Kozak

Piotr Sienkiewicz: i Piotr Sienkiewicz.

Innowacja „Kurs na relacje” powstała w ramach projektu POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE i jest współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój

Karolina Kozak: Docenianie to tak naprawdę sygnał wysyłany dziecku: „Widzę Cię! to co robisz jest dla mnie ważne i wartościowe. Cieszę się z tego, co robisz i chcę żebyś to wiedział/ wiedziała.” Na bazie takich komunikatów nasze dziecko zaczyna o sobie myśleć „Jestem OK takie, jakie jestem”. A to jest właśnie fundament, to jest właśnie budowanie poczucia własnej wartości.

Piotr Sienkiewicz: I z tym u młodych nie jest dobrze. Z mojej praktyki wynika, że wielu dorosłym - i nauczycielom, i rodzicom - trudno odróżnić, czym jest docenianie, a czym chwalenie. Intencja za każdym razem po stronie dorosłego jest dobra, tylko efekt dla dziecka jest zupełnie różny. Znacznie prostsze jest chwalenie. Chwalimy dziecko za to, że jest jakieś, a doceniamy za konkretny efekt, pracę. Kiedy powiemy: „Widziałem, z jakim poświęceniem broniłeś bramki” albo „pamiętam, że jeszcze parę miesięcy temu miałaś problem z przepłynięciem 5 basenów, a dziś przeplątałaś ich 15”, to doceniam. Pokazuję, że zauważyłem i wskazuję konkretny. Kiedy mówimy: jakim jesteś wspaniałym piłkarzem, fantastyczną pływaczką, to chwalimy. Porozmawiajmy o tym, jak chwalenie i docenianie wpływa na dzieci.

Karolina Kozak: Tak, to ważny temat, bo każdego roku obserwujemy z jednej strony zwiększającą się liczbę dzieci przekonanych o swojej wyjątkowości, jak również niewierzących w swoje, obiektywnie duże, możliwości. To, którą z tych dwóch postaw przyjmują dzieci w dużej mierze zależy od rodziców. I faktycznie jak pisze w „Przestrzeni dla rodziny” Jesper Juul „Pochwała nie buduje u dziecka poczucia własnej wartości. Jeśli rodzice i otoczenie zachowują się tak, jakbyś był mistrzem świata we wszystkim, to kiedy znajdziesz się w prawdziwym świecie możesz doznać szoku. Bo tam przecież znajduje się mnóstwo innych mistrzów świata. Nagle otacza cię tłum ludzi, którzy w swoich rodzinach byli numerem jeden. Rodzice, którzy w ten sposób hodują dzieci, oddają im niedźwiedzią przysługę, bo one później nie potrafią zaakceptować, że życie może sprawiać ból, że człowiek może być rozczarowany i zły. „

Piotr Sienkiewicz: Z drugiej strony tak samo groźne jest niedostrzeganie dziecka, jego starań i osiągniętych przez nie efektów - takie puszczenie dziecka samopas - czasami z powodu obawy rodziców przed tym, aby dziecko nie utraciło motywacji wewnętrznej i nie uzależniło się od ocen zewnętrznych. Czasami wynika to

z powodu braku czasu, zmęczenia, bagatelizowania potrzeb dziecka czy po prostu niezrozumienia, jak bardzo ważne jest to bycie z dzieckiem, towarzyszenie mu i dostrzeganie go.

Karolina Kozak: Mówisz o tym, że zarówno nadmierne skupienie rodzica na każdym działaniu dziecka, jak i niedostrzeganie go negatywnie wpływa na poczucie własnej wartości. A to z kolei ma wpływ na jego wiarę we własne możliwości, jego kondycję psychiczną, postawę wobec życia. Czyli jak zwykle chodzi o zdrowy rozsądek, zachowanie balansu i zadbanie o jakość doceniania.

Piotr Sienkiewicz: I tutaj zaczynają się schody, bo docenianie nie jest proste, to nie jest coś, co przychodzi nam do głowy jako pierwsza, spontaniczna reakcja. Docenianie przede wszystkim wymaga zauważenia dziecka, koncentracji na tym, co ono robi i uświadomieniu sobie własnych emocji. Jeśli autentycznie nas to cieszy, fascynuje, zadziwia - powiedzmy mu o tym! Powiedzmy i o naszych emocjach, i o naszych obserwacjach.

Karolina Kozak: Dla mnie ważne jest to, abyśmy nie myśleli o docenianiu jak o próbie manipulowania zachowaniami dziecka, stąd tak ważne są emocje, które nam towarzyszą. Jeśli to jest autentyczna radość, zachwyt, zdziwienie, to znaczy, że nasza intencja jest szczerą, że docenienie będzie spójne z naszymi emocjami.

A ze względu na to, że nastolatki mają radar nastawiony na wyczuwanie fałszu i niespójności, to tym bardziej nie próbujemy manipulować docenianiem. Manipulacja nie służy budowaniu relacji, w ogóle nie służy niczemu etycznemu.

Piotr Sienkiewicz: Jak sobie myślę, czym jest docenianie, to powiedziałbym, że to taki reflektor. Reflektor skierowany przez rodzica na jakieś zachowanie dziecka. Przypomina mi się tata Krzysia. Wyluzowany, dowcipny facet. Fantastycznie potrafił doceniać swojego syna za przeróżne aktywności - tylko nie te związane ze szkołą. Doceniał go za wytrwałość, ale w jeździe na rowerze, za radość, którą się dzielił z innymi, niestety również rozmawiając na lekcjach, za mnóstwo pomysłów, jak spędzać wolny czas. Efekt był taki, że Krzysiek kompletnie nie czuł, że ta szkoła i nauka są w jego rodzinie - a więc i dla niego - jakoś istotne, nie uważał też, żeby było to jakoś szczególnie potrzebne. W końcu tata doceniał tylko to, co było aktywnością typowo pozaszkolną, czyli Krzysiek myślał, że dla rodziców szkoła i jego wyniki edukacyjne nie są istotne. Nie trzeba się starać. Jako rodzice musimy być świadomi, że doceniając coś, zwracamy na to uwagę naszego dziecka, więc warto doceniać różne sfery jego działania.

Karolina Kozak: Cieszę się, że o tym wspominałeś, bo to czasami nam, rodzicom, umyka. Po prostu doceniamy to, co jest dla nas interesujące, całą resztę traktując albo jako nieistotną, albo oczywistą. Oprócz tego, o czym mówisz, warto uświadomić sobie, że docenianie nie jest proste. Wymaga skupienia, poświęcenia czasu, żeby zauważyć aktywności dziecka. Docenianie, które wspiera budowanie obrazu własnej osoby, to wskazywanie konkretnych zachowań, efektów działania dziecka. Zamiast mówić: „jesteś taką dużą i mądrą dziewczynką, sama posprzątałaś swój pokój”, lepiej powiedzieć: „cieszyłam się z tego, że kiedy ja sprzątałam w łazience, ty sprzątałaś w swoim pokoju. Dzięki temu miałyśmy potem więcej czasu na wspólny spacer! Chciałabym, żebyśmy częściej tak robiły”. Zamiast mówić „jesteś takim wspaniałym synem!” powiedzmy „było mi bardzo miło, kiedy zrobiłeś mi dzisiaj kawę, bo zobaczyłeś, jak bardzo jestem zmęczona”.

Piotr Sienkiewicz: Mówmy o konkretach, ale nie używajmy ich do porównywania. Komunikat, że nasze dziecko robi coś tak dobrze, jak jego siostra, brat czy dziecko sąsiadki, zawiera element rywalizacji, może też nieść ukrytą krytykę: np. zazwyczaj nie przynosisz takich dobrych ocen jak twoja siostra, ale tym razem przyniosłeś; zazwyczaj nie odnosisz sukcesów w sporcie, ale tym razem jakimś cudem to zrobiłaś... łatwo zobaczyć, że takie stwierdzenie, zamiast dodawać skrzydeł, właściwie je podcina.

Karolina Kozak: Podcinać skrzydła może też porównywanie osiągnięć danej osoby z jej wcześniejszymi osiągnięciami; tam również zazwyczaj kryje się jakiś ukryty przekaz. Jeśli nawet zachwyca nas to, że dziecko już nie wraca 30 minut po czasie, tylko wreszcie pojawia się punktualnie, i mówimy „Bardzo cieszę się, że jesteś

dużo bardziej punktualna niż wcześniej”, to jest tam ukryta informacja, że nie jestem zbyt zadowolona z tego, o jakim czasie wracała do domu moja córka wcześniej. Taką informację warto wyrazić osobno i nie udawać, że jest to docenienie.

Piotr Sienkiewicz: Dobrze, że o tym wspomnieliśmy, to ważne. Doceniajmy nie tylko efekt, ale i włożony wysiłek. Nasze dziecko zmobilizowało się i poświęciło dużo czasu, aby przećwiczyć materiał. Nie lubi fizyki, ma trudności z matematyką, a mimo to włożyło mnóstwo wysiłku w powtórzenie materiału. Jednak po sprawdzianie widać, że efekt jest niezadowolający, to znaczy dostało 1. W takiej sytuacji możesz powiedzieć: „Poświęciłeś naprawdę dużo czasu na przygotowanie się do tego sprawdzianu, jestem bardzo zadowolony, że tak rzetelnie do tego podszedłeś”. Ocenę to nie zmienia, ale dziecko nie będzie miało poczucia, że zainwestowało masę czasu, a tu kolejne rozczarowanie i że nie miało to żadnego sensu.

Karolina Kozak: Docenianie to karmienie siebie i innych pozytywnymi emocjami. Kiedy jesteśmy doceniani, wypełnia nas poczucie radości, spełnienia, satysfakcji. Czujemy się ważni dla kogoś i zmotywowani do dalszego dbania o relację. Rośnie nasze poczucie wartości, czujemy się lubiani. Kiedy doceniamy innych, dajemy im sygnał, że są dostrzegani, ich wysiłki są zauważane, ich obecność jest dla nas ważna, coś wnosi do naszego życia. To ważne w relacjach z bliskimi, gdzie jesteśmy często osadzeni w rolach - mamy, córki, męża - i wiele miłych rzeczy traktujemy jako oczywistość. Zatrzymanie się na chwilę i zauważenie dobrej woli naszych bliskich, tego, jak dobra jest nasza zwyczajna codzienność zupełnie zmienia nasze nastawienie do nich i wspólne relacje.

Piotr Sienkiewicz: Do tej pory rozmawialiśmy o docenianiu słowami. Warto też w tej codzienności znaleźć chwile na świętowanie. To moment, kiedy wspólnie cieszymy się z osiągniętego efektu albo tego, jak przebiegał proces realizacji czegoś; to radosne podziwianie tego, co osiągnęliśmy albo tego, jak to osiągnęliśmy. Taki moment zatrzymania, żeby zobaczyć to wszystko, co było dobre i warte utrwalenia w naszej pamięci. To także moment odpoczynku po wysiłku, jaki wiązał się z dojściem do tego momentu, swego rodzaju ładowanie akumulatorów. To moment na radość z obecności drugiego człowieka, na docenienie jego roli i w naszym życiu, i w realizacji tego przedsięwzięcia. Świętować można dobrze napisany sprawdzian, wygrany mecz, ale również wspólne zorganizowanie przyjęcia dla rodziny, wspólne ustalenie planów na wakacje, wypracowanie jakiegoś rozwiązania (np. zasady korzystania z komputera przez rodzeństwo). I to świętowanie to nie musi być nic spektakularnego, to może być przybicie piątki, pójście na lody, wspólne zrobienie pizzy czy coś co po prostu sprawia nam wszystkim radość i daje poczucie bliskości.

Karolina Kozak: Część z nas, rodziców, wychowała się w domach, gdzie obowiązywało przekonanie, że rodzice są od krytykowania i wymagania, a od chwalenia są inni. To nie jest dobre przekonanie, ono nie sprzyja rozwojowi twojego dziecka. Pamiętaj, że czasami tylko dom jest miejscem, w którym twoje dziecko poczuje się docenione. Nauczycielom w szkole bardzo często brakuje czasu na docenianie uczniów, a czasami nawet świadomości, że można doceniać coś innego niż wyniki sprawdzianów czy przygotowanie do lekcji. Więc bądź uważny/uważna na swoje dziecko, doceniaj je za każdym razem, kiedy poczujesz, że budzą się w tobie dobre emocje. Dzięki temu twoje dziecko czuje się dla ciebie ważne, kompetentne, dzięki temu buduje poczucie swojej wartości. Pamiętaj więc o docenianiu siebie i swoich bliskich, bo to buduje relacje!

Piotr Sienkiewicz: A jak budować relacje rozmawiając o wartościach, dokonując omówień, ucząc planowania i budowania wytrwałości dowiesz się z naszych pozostałych inspiratoriów dla rodzica.

Karolina Kozak: Do usłyszenia.