Kto naprawdę potrzebuje pochwał?

Od pewnego już czasu wśród rodziców, ale też i specjalistów zajmujących się rozwojem dziecka (psychologów, pedagogów czy nauczycieli) trwa zażarta dyskusja, którą można by zatytułować: ***chwalić czy nie chwalić?*** Jedni twierdzą, że pochwały są nieodzowną częścią wychowania i budowania poczucia własnej wartości. Inni oponują, że niszczą one naturalną motywację wewnętrzną dziecka i powodują, że staje się ono zewnątrz-sterowalne. Sama temat pochwał poruszałam już kilkakrotnie (linki do artykułów znajdziesz pod koniec tego wpisu). Dzisiaj chciałabym jednak spojrzeć na temat pochwał w trochę innym, być może szerszym kontekście. I zastanowić się:

Komu tak naprawdę pochwały są potrzebne?

Odpowiedź na to pytanie może wydawać się oczywista. Pochwały są potrzebne dzieciom. Chwalimy je, bo wierzymy, że dzięki temu wzmocnimy ich poczucie własnej wartości, okazujemy docenienie czy naszą miłość, nakierowujemy je na odpowiednie działanie. Jeśli jednak takie cele stoją za naszymi pochwałami, to można by się zastanowić, czy nie istnieją inne (i być może lepsze) środki na ich realizację?

Aby jeszcze bardziej dać Ci do myślenia, opiszę dwa eksperymenty, które w dużej mierze zmieniły moją perspektywę patrzenia na chwalenie. Przeprowadzający je naukowcy postanowili spojrzeć na temat pochwał od strony dzieci:

Jak dzieci rozumieją pochwały i czy są dla nich tak ważne, jak to wydaje się dorosłym?

1. Robert Wahler z Uniwersytetu w Tennessee swoją karierę zawodową poświecił na badanie interakcji zachodzących pomiędzy rodzicem a dzieckiem. W jednym ze swoich eksperymentów obserwował wspólną zabawę pomiędzy matką a jej dzieckiem- zabawa była nagrywana, a później szczegółowo analizowana. Eksperymentatorzy skupili się zwłaszcza na trzech aspektach: na ilości pochwał, ilości krytyki i oraz ilości odzwierciedleń (czyli opisów tego, co robi/czuje dziecko), jakie otrzymywało dziecko ze strony matki. Po zakończeniu badania, zarówno dziecko, jak i rodzic byli pytani, jak bardzo zadowoleni (usatysfakcjonowani) są ze wspólnej zabawy. Co się okazało? **Poziom zadowolenia dziecka z zabawy był zupełnie nie związany z ilością otrzymanych pochwał- był jednak znacząco zależny od ilości odzwierciedleń, jakie dziecko otrzymało ze strony rodzica.** Im więcej matka odzwierciedlała (opisywała to, co dziecko robi, co może czuć, czego doświadcza) tym bardziej szczęśliwe okazywało się być dziecko.

Co ciekawe, to **ilość wypowiadanych przez matkę pochwał wpływała.. na jej własny poziom satysfakcji ze wspólnej zabawy**. Im więcej matka chwaliła dziecko, tym lepiej ona sama się czuła (cóż, gdy się głębiej nad tym zastanowić, to nie ma w tym nic zaskakującego…W końcu kogo tak naprawdę chwalimy, chwaląc swoje dziecko? W większości przypadków siebie samych!)

2. Wulf-Uwe Meyer w serii przeprowadzonych przez siebie badań przyjrzał się temu, w jaki sposób dzieci rozumieją pochwały (*co to dla mnie znaczy, że ktoś mnie pochwalił?*). Jeden z przeprowadzonych przez niego eksperymentów polegał na tym, że dzieci były świadkiem sytuacji, gdy nauczyciel chwalił innego ucznia. Wyniki uzyskane przez Meyera dla wielu mogą być zaskakujące. Okazało się, że dzieci bardzo szybko wyrabiały w sobie przeświadczenie, że pochwała jest potwierdzeniem tego, że osoba chwalona nie posiada wystarczających umiejętności, lub że jej praca nie jest dość dobra. Innymi słowy, **dzieci postrzegały chwalenie**

jako rodzaj manipulacji stosowanej ze strony dorosłego, która miała na celu zachęcić je do większej pracy. Wyjątkowo niepokojące wydaje się, że dla niektórych dzieci pochwały stawały się wręcz znakiem świadczącym o tym, że osiągnęły one limit swoich możliwości i że nie ma po co starać się więcej (w takiej sytuacji **pochwała była traktowana jako rodzaj pocieszenia)**.

Znając powyższe wyniki badań nasuwa się pytanie: jeśli dzieci tak naprawdę nie oczekują pochwach, a niektóre z nich traktują wręcz bycie chwalonym jako manipulację ze strony dorosłego, to czego potrzebują?

Cóż, odpowiedź na to pytanie może wydawać się prosta, a przy tym być zaskakująco trudna.

Dzieci chcą przede wszystkim być widziane.

Aby dorosły nie tylko widział ich zachowanie, ale przede wszystkim zauważał to, co poza nim: ich emocje, przeżycia, doświadczenia. **Widzieć dziecko, to być tu i teraz, razem z nim, w tym właśnie momencie. Być uważnym i obecnym. Zaciekawionym tym, kim jest ten mały człowiek i co dobrego wnosi.**

– czy tacy jesteśmy chwaląc? Czy nie wybieramy wtedy drogi na skróty? W końcu, w większości przypadków, chwaląc powtarzamy utarte i mechaniczne frazesy, nie zawsze zresztą zgodne z rzeczywistością: *piękny rysunek, wspaniale, brawo, jesteś taka mądra*! Czy naprawdę widzimy w tym momencie nasze dziecko, czy raczej nasze własne wyobrażenie o nim? Czy patrzymy uważnie na rysunek, którym się z nami dzieli, czy raczej w myślach jesteśmy nadal w pracy? Czy naprawdę jesteśmy ciekawi tego, co dziecko chce nam pokazać, czym chce się z nami podzielić? Czy nasze ‘ pięknie’, ‘super’, ‘wspaniale’ otwiera dyskusję, czy raczej szybko ją zamyka?

Nie wiem czy chwalenie samo w sobie szkodzi. Na pewno szkodzi to, co często stoi za pustymi pochwałami – brak prawdziwej obecności.

źródła:

Wahler RG., Meginnis KL., *Strengthening child compliance through positive parenting practices: what works?*, Clinical Child Psychology, 1997 Dec;26(4):433-40.

Wulf-Uwe, Meyer; Meinolf, Bachmann; Ursula, Biermann; Marianne, Hempelmann; Fritz-Otto, Ploger; Helga, Spiller, *The informational value of evaluative behavior: Influences of praise and blame on perceptions of ability*, Journal of Educational Psychology, Vol 71(2), Apr 1979, 259-268

Internet