

CHVÁLIT DĚTI...

PROBLÉM

Někteří lidé říkají, že chvály není nikdy dost. Jiní naopak tvrdí, že když se to s ní přehání, dítě si pak o sobě moc myslí a dělá si, co chce.

Rodiče by měli přemýšlet nejen o tom, *jak často* dítě chválí, ale také o tom, *za co* ho chválí. Jaká pochvala vaše dítě povzbudí? Jaká ho naopak v pokroku zbrzdí? Co říct, aby pochvala přinesla ten nejlepší výsledek?

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

Není chvála jako chvála. Uvažujte o následujících přístupech.

Příliš mnoho chvály může škodit. Někteří rodiče chválí své děti, i když v podstatě není za co, aby podpořili jejich sebevědomí. Psycholog David Walsh napsal: „Děti jsou dost chytré na to, aby prokoukly, že to s chválou přeháníte, a aby jim došlo, že svá slova vlastně nemyslíte vážně. Vědí, že si pochvalu nezasloužily, a můžou dojít k závěru, že se vám nedá věřit.“*

Chválit za schopnosti je lepší. Dejme tomu, že vaše dcera má talent na kreslení. Přirozeně ji za to chcete chválit, což ji bude motivovat k tomu, aby tuto schopnost zdokonalovala. Má to ale jeden háček. Když ji budete chválit jenom za to, jaký má talent, může si začít myslet, že se má věnovat jenom těm činnostem, které jí jdou snadno. Možná se pak nebude chtít pouštět do nových a náročnějších úkolů, protože bude mít strach, že by je nezvládla. Mohla by uvažovat: Když se pro něco musím tolik nadřít, tak se na to asi nehodím. Takže proč se snažit?

Chválit za úsilí je nejlepší. Děti, které slyší chválu za svou tvrdou práci a vytrvalost spíš než jen za svůj talent, se učí jednu důležitou pravdu: Získat nějakou dovednost vyžaduje trpělivost a námahu. Když to vědí, „vynakládají úsilí potřebné k dosažení žádoucího výsledku,“ píše se v knize *Letting Go With Love and Confidence*. „A i když se jim něco nepovede, nemají pocit, že selhaly, ale berou to tak, že se učí.“

CO MŮŽETE DĚLAT

Chvalte za úsilí, nejenom za talent. Když své dceři řeknete: „Vidím, že sis na tom obrázku dala hodně záležet“, uděláte líp, než když jí řeknete: „Jsi rozená malířka.“ Oběma výroky ji pochválíte,

ale tím druhým byste mohli nechtěně naznačit, že vrozené schopnosti jsou ty jediné, ve kterých může vyniknout.

Když dítě chválíte za úsilí, učíte ho, že dovednosti může zlepšovat praxí. Dítě se pak možná pustí do nových náročnějších úkolů s větší jistotou.

Pomozte dítěti vyrovnat se s neúspěchem. Chyby dělají i schopní lidé, a někdy opakovaně. Po každém pádu ale vstanou, ze své zkušenosti se poučí a jdou dál. Jak můžete svému dítěti pomoci, aby si takový pozitivní přístup osvojilo?

Zase se zaměřte na úsilí. Například své dceři často říkáte: „Ty jsi matematický génius.“ Jenže pak se stane, že nezvládne písemku. Mohla by dojít k závěru, že svůj talent ztratila, a tak se nemusí dál snažit.

Když se ale zaměříte na úsilí, podpoříte ve své dceři vytrvalost. Pomůžete jí, aby se na dílčí selhání nedívala jako na katastrofu. Výsledkem bude, že se nevzdá, ale že příště vyzkouší jiný přístup nebo se zkrátka bude víc snažit.

Buďte konstruktivně kritičtí. Když svému dítěti dáte negativní zpětnou vazbu tím správným způsobem, nezdrtí ho to. Naopak mu to pomůže. Pokud ho také budete pravidelně chválit, zřejmě zpětnou vazbu ocení, protože bude vědět, v čem udělat pokrok. Z dobrých výsledků pak budete mít radost jak vy, tak i vaše dítě.