

Ko starši pretiravajo s pohvalami ...

Nekateri starši v želji, da bi otroke spodbudili na njihovi poti, bodisi pri majhnih dosežkih bodisi pri udeleževanju na različnih področjih, pretiravajo s pohvalami. Čeprav dobronamerno, lahko takšno ravnanje privede do frustracij ali celo narcisoidnosti. Preverite, kako ravnati, da se temu izognete.



Če otroka spodbujamo preko njegovih zmožnosti, ker od njega pričakujemo več kot v določenem času realno zmore, taka pretirana pričakovanja lahko sčasoma vgradi kot svoja. (Foto: iStockphoto)

Ali dobi otrok, ki je denimo komajda osvojil izvedeno tehniko, starši pa ga pri tem pretirano spodbujajo in hvalijo, napačno, izkrivljeno sporočilo? Če za primer vzamemo slikanje ali glasbo, bo otrok zaradi pretiranega navdušenja staršev prepričan, da je pravi umetnik ali vrhunski pevec, ko pa se bo v prihodnosti preizkusil z vrstniki, se bo le težka soočil s kritiko.

O napakah staršev, posledicah pretiranih pohval, o tem, kakšna je zdrava spodbuda, pohvala in kako otroka naučiti samokritičnosti, smo se pogovarjali s **psihologinjo Andrejo Pšeničny**.

"V nekem obmorskem kampu sem izpred šotora, v katerem je bivala mlada družina z leto in pol starim fantičem, zaslišala ploskanje in navdušene besede: »Ja bravo, super, fantastično, priden!« Sprraševala sem se, kaj je deček naredil, da je bil deležen takega občudovanja. Ko sem tretjič v istem dnevu zaslišala podobne ovacije, me je premagala radovednost, da sem pokukala k njim. In zagledala, da sta starša očarana nad polno kahlico. Pomislila sem, kako močno se bo moral ta isti otrok truditi, da bo v življenju deležen takega aplavza, kot ga je od staršev dobil za vsako, recimo temu ... figo," je s pogovorom začela Pšeničnyjeva in pripomnila, da je za vsakega starša njegov otrok najlepši, najpametnejši in najboljši in tudi prav je tako, saj na začetku, ko je še dojenček, potrebuje ljubeče občudovanje v njihovih očeh. To občudovanje potrebuje, ko je še povsem nemočen, saj mu sporoča, da je sprejet in ljubljen zaradi samega sebe, brez dosežkov. Tako lahko skozi uglašeno nego gradi trdne temelje osebnosti, samozaupanja, zaupanja in varne navezanosti.

A zorenje zelo hitro pelje otroka v preizkušanje novih pridobljenih psihofizičnih zmožnosti, ki se kažejo tako, da se začne otrok igrati, paziti, hoditi in govoriti. Starši mu želijo pri tem pomagati in ga spodbujati in v ta namen uporabljajo pohvale. Pri tem pa pozabljajo, da otrok pridobiva nove sposobnosti in spretnosti zato, ker ga v to vodi razvoj in doživi zadovoljstvo ob samem uspehu in ne zato, da bi ga starši občudovali ali se z njim ponašali. Ob neuspehu pa seveda doživlja tudi frustracijo, ki pa ga, če se starši ustrezno odzivajo, le spodbudi k večjemu trudu, pojasnjuje psihologinja.

Naučite otroka samokritičnosti

Za izgradnjo otrokovega samozaupanja, ki je temelj zdrave samokritičnosti, je veliko pomembneje, da otrok sam doživi občutek zadovoljstva in ponosa, kot pa da s tem razveseli starše. V tem pa je razlika med spodbudo, pohvalo in nekritičnim občudovanjem na eni strani ter zdravo in rušilno kritiko na drugi strani. Tudi neuspeh je del preizkušanja in učenja. Pomembno je, kako se starši odzivajo med poskušanjem, ob uspehu in ob neuspehu.

"Pa se vrnimo k mladi družini. Kaj za vruga naj bi bilo narobe s pohvalami staršev, ko se je fant polulal v kahlico? Načeloma nič, a vendar so bile te, prepričana sem, da dobronamerne, pohvale nesorazmerne in neusrezno usmerjene. Prvič, za otroka je ključno, lahko doživi občutek zadovoljstva in ponosa ob tem, da je uspel kontrolirati svoje mišice, s katerimi je zadržal vodo ali blato do kahlice. To je zanj razvojni dosežek. Tega ni storil, da bi razveselil svoje starše ali ker je priden, temveč zato, ker predstavlja užitek tudi to, da zmoremo nekaj novega. Kako bi torej starši lahko pohvalili otroka in ga ob tem spodbudili k novim poskusom? Lahko bi na primer rekli: »Vesela sva, da si že tako velik fant!« S tem bi mu sporočili, da je to njegov dosežek (torej, da je lahko nanj ponosen) in da nas ta dosežek veseli, a otroka skozenj ne vrednotimo kot osebo."



Za izgradnjo otrokovega samozaupanja, ki je temelj zdrave samokritičnosti, je pomembno, da otrok sam doživi občutek zadovoljstva in ponosa, kot pa da s tem razveseli starše. (Foto: iStockphoto)

Ne hvalite/grajajte otroka, temveč dejanje!

Pri dejanjih ne hvalimo ali grajajmo otroka, temveč njegovo dejanje. Namesto, da bi rekli: »Priden/pridna, dobro si to naredil-a!«, recimo raje: »Všeč mi je to, kar si naredl-a.«

Nasprotje temu sta dve obliki kritike.

Namesto da bi rekli: »Poreden/-na si, to je narobe, zaradi tebe sem žalosten/-a (razočaran/-a)! Ne maram te take/-ga!«, recimo raje: »Ni mi všeč ali Ne maram tega, kar si naredl/-a, jezen/-a sem nate.«

V čem je razlika? S prvo pohvalo sporočamo vrednostno sodbo (dobro je), ki se nanaša na otroka (priden) in njegovo vrednost. Z drugo pa to, da nam je njegovo dejanje všeč (ne maram), a brez vrednotenja. Še bolj ključno pa je čustvo, ki ga ob tem sporočamo. Če povemo, da nas določeno dejanje jezi (kar je tudi res), a obenem tega ne povezujemo z našo ljubeznijo do njega, se bo naš otrok naučil, da smo nanj lahko jezni, vendar zaradi tega ne izgubi naše ljubezni ali dobrega mnenja o njem kot osebi. Ne bo se bal, sramoval ali se čutil krivega, temveč bo (z našo spodbudo ali pomočjo) iskal način, kako popraviti škodo. Če pa mu sporočamo, da smo žalostni, pa to budi občutke krivde, saj se počuti slabega, ker nas je razočaral. Otrok tako ne bo popravil napake, da bi odpravil škodo, ampak zato, da se ne bi počutil krivega ali slabega. Namesto, da bi se čutil odgovornega, se čuti krivega ali slabega.

Tak otrok se bo zato izogibal tudi samokritičnosti glede napak, saj se bo ta takoj povezala z občutkom razvrednotenosti.



Če bo otrok vedel, da ga imamo radi ne glede na dosežke ali razočaranja, ne bo potreboval potrditve, da je izjemen, edinstven ali perfekten, da bi se čutil dobrega in vrednega ljubezni. (Foto: iStockphoto)

Kakšna je zdrava spodbuda?

Tretja možnost je še, da čim bolj realistično sporočamo naša opažanja in vtise ter otroka soočamo z možnimi posledicami namesto z vrednostnimi sodbami. Recimo, da se naš otrok uči igrati instrument. Ob tem seveda dela napake. Namesto da otroka nekritično občudujemo ali razvrednotimo že ob najmanjši napaki, ga lahko predvsem spodbujamo in usmerjamo na realne dosežke.

Na primer: »Do tukaj si odigral/-a brez napake, na tem mestu pa si se zmotil/-a. Vidim, da si se zelo potrudil/-a, a pogledjva, kaj se ti je tukaj zataknilo. Kaj misliš, zakaj si naredil napako? Boš ponovno poskusil/-a?«

Ko otrok uspe, ga lahko spet spodbudimo: »Všeč mi je, kako si zaigral/-a. Tvoje delo se je res obrestovalo.« Namesto da bi otroku rekli le: »Ponosen sem nate!«, lahko rečemo še : »Ali si tudi ti zadovoljen/ponosen nase?«

Na ta način spet obrnemo pohvalo na njegovo doživljanje uspeha, ne pa na naše vrednotenje. Če starši ne bomo povezovali uspeha, napak in neuspeha z otrokovo vrednostjo in ljubeznijo do njega, tega ne bo počel niti otrok. Tako se otrok ne bo več bal soočenja s svojimi napakami, saj jih ne bo povezoval s samovrednotenjem in samopodobo. Nasprotno, premislil bo o posledicah in jih skušal popraviti. Predvsem pa se ne bo trudil zato, da ga starši ali drugi ljudje hvalijo, temveč zato, ker mu rezultati delovanja prinašajo notranje zadovoljstvo in gradijo samozaupanje. To pa je ena od ključnih razlik med zrelo in narcistično osebnostjo.

Tudi spodbujanje mora imeti realne meje

Če otroka spodbujamo preko njegovih zmožnosti, ker od njega pričakujemo več kot v določenem času realno zmore, taka pretirana pričakovanja lahko sčasoma vgradi kot svoja. Pomembno je, da se otrok nauči troje: da se je za dosežek treba potruditi (da nam ne pripada

sam od sebe), da nam nekatere stvari tudi navzlic trudu ne bodo uspele (da nismo vsemogočni) in da napake delamo vsi, vendar zaradi njih nismo slabi. Na ta način bo brez večjih težav prenesel soočanje z realnostjo, z lastnimi mejami in preizkušanje z vrstniki.



Hvalimo ali grajamo otrokova dejanja in ne otroka samega. (Foto: iStockphoto)

In kako to dosežemo?

- Hvalimo ali grajamo otrokova dejanja in ne otroka samega.
- Pohvale ali graje izražamo brez vrednostnih sodb.
- Otroka spodbujamo, naj se trudi zaradi sebe in ne zato, da zadovolji naša pričakovanja.
- S svojimi čustvenimi odzivi ne zbudimo otroku občutkov krivde ali sramu, temveč spodbujamo občutek odgovornosti.
- Otroka imejmo radi tudi takrat, ko nas razjezi ali razočara in mu to tudi pokažimo.

Če bo otrok vedel, da ga imamo radi ne glede na dosežke ali razočaranja, ne bo potreboval potrditev, da je izjemen, edinstven ali perfekten, da bi se čutil dobrega in vrednega ljubezni