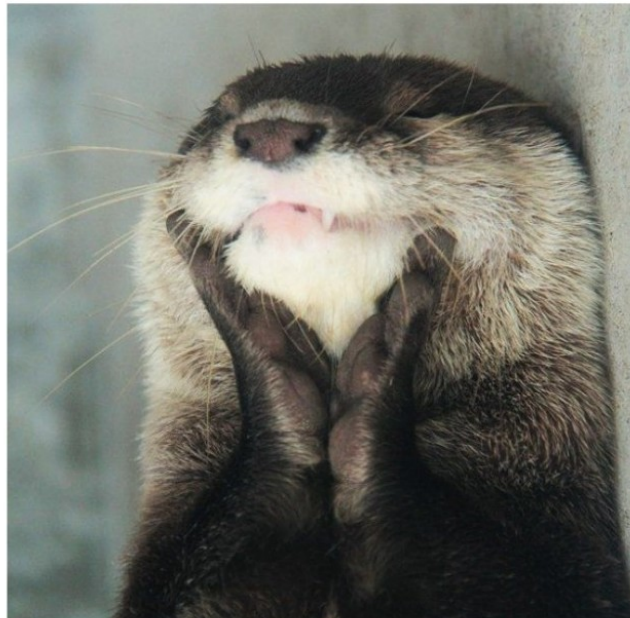


37 w 2023 (447)

Pochwała jako narzędzie wychowawcze

Data publikacji: 20.10.2023 / Autor: Jakub Panek

Kiedy ktoś pochwali mnie za
zrobienie rzeczy, w którą
włożyłem dużo pracy i serca:



Besty.pl

Artykuł napisany nie przez instruktorkę czy instruktora ZHR a przez psychologa, który przez prawie dwa lata pracuje dla ZHRu oraz wspiera instruktorki i instruktorów w wyzwaniach związanych ze zdrowiem psychicznym naszych podopiecznych i nas samych.

“Po trzecie, zadaniem skautmistrza – i to zadaniem bardzo interesującym – jest zbadać każdego chłopca i poznać, co w nim jest, a następnie uchwycić dobre strony i rozwinąć je, aby wykluczyć złe. Nawet w najgorszym charakterze jest 5 proc. dobrego. Sport polega na tym, aby je wynaleźć a następnie rozwinąć do 80 lub do 90 procentowej postawy. To jest wychowanie zamiast nauczania młodego umysłu.”
(Sir Baden-Powell, Wskazówki dla skautmistrzów, s. 6-7)

Wyrażanie pozytywnych uczuć wobec innych przyczyniają się do budowania otwartych i życzliwych oraz równorzędnych relacji międzyludzkich. Często mamy trudność z przyjmowaniem pochwał, bo uważamy je za nieprawdziwe. Aby zminimalizować prawdopodobieństwo nieprzyjęcia przez kogoś pochwały warto dawać je na bieżąco i mocno osadzać je na faktach, np: “świetnie wykonałeś to zadanie”, “podało mi się jak dokładnie to zrobiłeś”. Moc pochwały zależna jest od wiarygodności, na którą wpływa autentyczność osoby obdarowującej pochwałą.

Pochwały wyrażamy, gdy chcemy wzmocnić czyjeś zachowanie, postępowanie, postawę, zwiększyć motywację działania, docenić, wyrazić komuś uznanie.

Zasady dawania pochwał:

1. Warto dawać pochwały nie tylko wtedy, kiedy ktoś odniósł sukces. Ale przede wszystkim chwalić za umiejętności i za wysiłek jaki ktoś włożył w wykonanie zadania. Pozytywna wiadomość zwrotna wzmacniająca sukces buduje motywację zewnętrzną. Może powodować u podopiecznego chęć działania po to, by zostać pochwalonym. Ale by budować motywację wewnętrzną należy zwrócić naszą uwagę na wysiłek np: “świetna pionierka, widziałem, że włożyliście z zastępem dużo wysiłku na obozie, ale i przed obozem, aby wykonać tak złożoną konstrukcję”. Chwalenie umiejętności może być pomocne dla podopiecznego w związku z odkrywaniem swojej tożsamości, ale o tym trochę później.
2. Warto wyrazić pochwałę za każdą pozytywną zmianę, mimo że do pożądanego celu jeszcze daleko. Nawet za niewielki krok do przodu. Motywującym komunikatem jest “widzę twoją zmianę”. Gdy harcerz ma problem z opanowaniem z jedną z technik harcerskich, warto dostrzec małą, pozytywną rzecz i mu ją pokazać.
3. Techniczna kwestia, ale bardzo ważna – w pochwalie nie używamy “ale”. Np: “świetna robota, ale stać Cię na więcej!”. Tu widzimy, że z pochwały zrobiła się krytyka i demotywator. “Ale” zabiera moc pochwalie. Zatem: “miło jest patrzeć na dobrze zrobioną pionierkę! Świetna robota chłopaki, włożyliście w to wiele pracy. Obserwuję waszą pionierkę od 3 obozów, ta jest najlepsza. Zrobiliście duże postępy w współpracy i organizacji pracy.”

Pochwała a metoda harcerska:

W cytacie rozpoczynającym rozdział widzimy jak Baden-Powell zachęca nas do koncentrowaniu się na pozytywnych stronach podopiecznych. Człowiek osiąga 7 razy więcej, kiedy koncentruje się na rozwijaniu swoich talentów i mocnych stron, niż kiedy poświęca się nadrabianiu niedostatków (badania Donalda Cliftona z

Instytutu Gallupa). Zatem mamy wychowywać do rozwijania swojego potencjału, a nie do nauczania!

Pozytywne oddziaływanie jest nieodłącznym elementem metody harcerskiej. Widać to doskonale w sprawnościach harcerskich. Takim narzędziem też jest pochwała.

System szkolny gratyfikuje uczniów za pomocą ocen. Jednak skupia się tylko na zdobywaniu wiedzy i pokazuje jak uczeń ją przyswaja oraz jak dostosowuje się do systemu. Harcerstwo jest uzupełnieniem szkoły i ma za zadanie kształtować kompetencje, których szkoła nie uczy, albo dostarcza w małym stopniu.

A człowiek ma wiele więcej różnych kompetencji np:

- społeczne/interpersonalne
- sportowe
- techniczne
- organizacyjne

Pochwała kształtująca cnoty kompetencji i tożsamości

Dzięki pochwie możemy pomóc podopiecznemu odkryć swój potencjał. Jak ważna może być pozytywna wiadomość zwrotna w rozwoju człowieka pokażę na przykładzie dwóch kryzysów rozwojowych z teorii psychospołecznej Erika Eriksona, w których są zuchy (4 kryzys – produktywność vs poczucie niższości) i harcerze oraz wędrownicy/instruktorzy (5 kryzys – tożsamości.)

Biegun pozytywny	Biegun negatywny	Cnota
produktywność	poczucie niższości	kompetencja
tożsamość	rozproszona tożsamość	wierność

W czwartym kryzysie rozwojowym Erika Eriksona (produktywność versus poczucie niższości) dziecko musi doświadczyć tych dwóch biegunów. Dziecko podejmując się różnych nowych zadań, uczy się używać nowych narzędzi, słów, umiejętności. Będzie popełniało wiele błędów, które doprowadzą je do poczucia niższości. I tutaj pomocną dłoń może dać dorosły (np. instruktor), który może docenić wysiłek, wesprzeć w porażce i pomóc przewyciężyć poczucie porażki, tak aby podopieczny doświadczył potem sukcesu w związku z nabyciem nowej umiejętności, zdobyciem sprawności. Nie jesteśmy w stanie wyeliminować poczucia porażki, a wręcz byłoby to niewskazane, naruszylibyśmy bowiem mechanizm tego kryzysu, ingerując w niego i uniemożliwiając rozwój. Aby się rozwijać, trzeba doświadczyć bieguna negatywnego i pozytywnego, tak by wytworzyła się cnota. W przypadku kryzysu

“produktywność vs poczucie niższości” jest nią kompetencja. I właśnie poprzez pochwałę można wzmocnić i wydobyć kompetencję, którą nabył podopieczny. Przykład pozytywnego wsparcia instruktora widać przy rozpisywaniu stopni lub prób. Opiekun stopnia czuwa i wspiera podopiecznego w rozwoju, w kształtowaniu się kompetencji. Np: gdy jego zadaniem jest organizacja wyjazdu – opiekun pomaga przyjrzeć się doświadczeniu, wzmocnić co się udało i pomóc zrozumieć porażkę, aby z poczucia niższości wyciągnąć wnioski i poprawić błędy.

Kolejną funkcją pochwały jest pomoc w odkrywaniu tożsamości. Tutaj przejdę do piątego kryzysu Eriksona – “tożsamość versus rozproszenie tożsamości”. To między innymi od innych wiemy w czym jesteśmy dobrzy i jakie mamy talenty. Kiedyś wędrowałem po górach i spotkałem na szlaku mężczyznę. Po krótkiej wymianie zdań postanowiliśmy wędrować przez jakiś czas razem. Był byłym harcerzem. I dzięki harcerstwu odkrył co chce w życiu robić i w czym jest dobry. Został kucharzem, bo lubił przygotowywać posiłki na obozach harcerskich. Zawsze się zgłaszał do tej służby i był chwalony za swoje umiejętności. Pochwała powiedziana w odpowiednim momencie i czasie ma potężną moc wzmacniania zachowania i może dać osobie pochwalonej informację w czym jest dobra i może pomóc odpowiedzieć sobie na najważniejsze pytania okresu dorastania: kim jestem i dokąd zmierzam?

Jedną z podstawowych potrzeb jakie ludzie mają w sobie jest potrzeba docenienia. Każdy z nas jako dziecko pragnie widzieć błysk oczu u rodzica czy opiekuna. Ten błysk w oku rodzica to zachwyt nad rozwojem swojego dziecka, którego poszukuje każde dziecko. Brak tego zachwytu może prowadzić do różnych deficytów. Każdy z nas potrzebuje czuć się ważny i przyjęty przez drugą osobę. Do tego może właśnie służyć pochwała, dzięki której możemy zobaczyć siebie w nowym świetle i która nas buduje. To między innymi na pochwalę i błysku w oku budujemy swoje poczucie własnej wartości.

Jeśli instruktor widzi braki w samoocenie podopiecznego to może go wesprzeć chwając go wtedy, kiedy to jest potrzebne i wtedy kiedy czuje, że jest to adekwatne. **Nie chodzi o to żeby się zmusić do chwalenia, ale to właśnie przyjemne emocje, takie jak duma czy satysfakcja, dają nam przestrzeń do wyrażenia pochwały.**

Krytyka pochwały:

Można spotkać się w środowisku psychologicznym głosy, że pochwała może powodować rozpieszczenie wychowanka i być destrukcyjna dla rozwoju dziecka. Moim zdaniem tak może być, gdy jest źle używana. Jednym z czynników powstawania zaburzeń psychopatycznych lub narcystycznych jest używanie między innymi pochwał w nieadekwatnych sytuacjach, kiedy dziecko nie powinno być

chwalone. Bo pochwała wzmacnia zachowania.

To zagadnienie było poruszone przez Annę Król-Kuczkowską (psycholog, psychoterapeutkę i superwizorkę Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, nauczycielkę podejścia terapii opartej na mentalizacji), która pokazuje konsekwencje chwalenia za wszystko, której słowa warto tutaj przytoczyć:

Agnieszka Jucewicz: Chwalenie za wszystko jest fałszywe?

Anna Król-Kuczkowska: Ma wiele wspólnego z podziwem, ale niewiele z prawdziwą miłością, która przyjmuje człowieka z dobrodziejstwem inwentarza. A dla dziecka nieustannie: jesteś najlepszy, najwspanialsza, jest wyjątkowo obciążające. Nie zostawia miejsca na porażkę, na nudę, na ograniczenia. Nie uczy bycia wyrozumiałym dla siebie. Buduje bardziej poczucie pustki i wstydu niż siłę.

Później takie dzieci mogą mieć problem z nazywaniem rzeczy po imieniu, z dostrzeganiem u siebie i innych uczuć mniej przyjemnych, mają wrażenie, że należy je ukrywać. Na przykład osoby, które mają zaburzenia narcystyczne, nie wychwytyują u innych oznak znużenia. W dzieciństwie ich rodzice eksponowali i nagradzali tylko to, co wiązało się z podziwem, ewentualnie z wymaganiami, a wszystko inne budziło ich niechęć i znużenie właśnie. Być może takie dzieci ochronnie nie nazywały tych komunikatów, starały się nie mentalizować stanu rodziców, bo odnalazłyby tam – pod powłoką pochwał – wiele odrzucenia czy warunkowej akceptacji.

“Fragment tekstu Mentalizacja. Jak “wejść w skórę” drugiej osoby? Wywiad ukazał się w Magazynie Świątecznym Gazety Wyborczej w dniu 2 lipca 2016 roku.”

ZHR realizuje program wsparcia z zakresu zdrowia psychicznego. Wejdź na stronę: <https://zhr.pl/wsparcie/> i zobacz jakie wsparcie możesz otrzymać.

zdjęcie w tle: z zasobów pwd. Jędrzeja Roślana

[Jakub Panek](#)

Zawodowo: psycholog, trener, psychoterapeuta w trakcie szkolenia. Związany z Poradnią Zdrowia Psychicznego przy Narodowym Instytucie Onkologicznym. Prowadzi warsztaty dla młodzieży, dorosłych, par i samorządowców z zakresu komunikacji. Jest psychologiem na linii pomocowej dla wielodzietnych rodzin. Współpracuje jako psycholog i szkoleniowiec z Okręgiem Mazowieckim ZHR.

Harcersko: Skauci Europy; szef kręgu oraz hufcowy.