

jak zostać rodzicem

o jakim marzy
twoje dziecko?



workbook
zeszyt ćwiczeń

ROZDZIAŁ 3 – DOCENIANIE

Zanim przejdziesz do zadań, przeczytaj rozdział 3 pt. „Docenianie. Dostrzeż wysiłki, działania i rezultaty” s. 56 w książce „Jak zostać rodzicem, o jakim marzy twoje dziecko”.

1. WSTĘP

Docenianie to nadawanie wartości i znaczenia działaniu, wysiłkom, staraniom, obowiązkom oraz rezultatom pracy dziecka. Nie jest to ocenianie osoby, lecz uznanie wartości jej wkładu i zachowania.

Doceniając, wysyłamy dziecku jasny komunikat: „To, co robisz, jest dla mnie ważne i wartościowe”.

Zaspokaja naturalną **potrzebę bycia zauważonym i docenionym** za podjęty trud. Pomaga dziecku zbudować zdrową samoocenę, daje mu informację o tym, co jest dobre i istotne (kształtuje jego moralność), chroni przed perfekcjonizmem oraz zapobiega szukaniu uznania w niebezpiecznych środowiskach poza domem.

„Doceniając wysiłki, starania i rezultaty dziecka, nadajemy wartość jego działaniom i dajemy mu siłę do budowania zdrowego poczucia własnej wartości. Dajemy mu poczucie sprawczości!”

2. WYOBRAŻ SOBIE...

Wyobraź sobie, że ciężko pracujesz nad trudnym zadaniem – w pracy, w domu czy w ramach osobistego projektu. Poświęcasz mnóstwo energii, a ktoś bliski podchodzi do Ciebie, z szacunkiem zauważa Twój trud i mówi szczerze: „Dziękuję, widzę, ile serca i wysiłku w to włożyłeś/aś”. Jak się wtedy czujesz? Odczuwasz natychmiastowy przypływ sił, skrzydeł, radości i chęci do dalszego działania.

A teraz przypomnij sobie sytuację, gdy mimo wielkich starań nikt nie zauważył Twojego trudu, lecz od razu wskazał jedno niedociągnięcie – mechanizm

zwany „kulturą plamy na obrusie”. To uczucie podciętych skrzydeł zapada w serce na całe lata.

Dzięki docenianiu stworzysz w domu atmosferę wdzięczności.

3. AUTOREFLEKSJA

Przeanalizuj szczerze swoje dotychczasowe doświadczenia i obecne nawyki. Zaznacz Twoją odpowiedź na poniższe pytania.

A. Jak to wyglądało w moim domu rodzinnym, kiedy ja byłem/am dzieckiem?

W moim domu rodzinnym panowała „kultura plamy na obrusie” – uwaga rodziców skupiała się na błędach i niedociągnięciach, a nie na moich staraniach.

Uważano, że za wykonanie zwykłego obowiązku domowego nie należy się dziękować, bo „obowiązek to obowiązek”.

Słyszałem/am słowa uznania jedynie wtedy, gdy osiągnąłem/am perfekcyjny rezultat (albo nie słyszałem/am ich wcale).

Do dzisiaj mam trudność z przyjmowaniem pochwał i podziękowań lub czuję obawę, że gdy ktoś mnie chwali, to zaraz coś ode mnie będzie chciał lub za chwilę powie mi, co zrobiłem nie tak..

Moja historia:

.....
.....

Jaki główny schemat reagowania na pracę i starania dziecka noszę w sobie do dzisiaj?

.....

.....

.....

.....

(np. Mam tendencję do natychmiastowego wytykania błędu, zanim dostrzegę i docenię włożony wysiłek)

B. Jak mi idzie dzisiaj z moim dzieckiem?

Koncentruję się na pomyłkach i niezrobionych rzeczach, rzadko dziękując za te, które dziecko wykonało prawidłowo.

Zdarza mi się wymagać od dziecka doskonałości i doceniam je dopiero wtedy, gdy wynik jest perfekcyjny.

Obawiam się, że chwaląc i dziękując dziecku za zwykłe rzeczy, „zepsuję je” lub sprawię, że przestanie pracować nad sobą.

Potrafię celowo „przytąpać dziecko na czymś dobrym” i wypowiedzieć konkretne słowa uznania lub podziękowania.

Moja historia:

.....

.....

4. STUDIUM PRZYPADKU

Sytuacja z życia: Codzienny bałagan w przedpokoju i unikanie obowiązków
Siedmio- i ośmioletnie dzieci po powrocie ze szkoły rzucają buty i kurtki byle gdzie w przedpokoju. Mama (Kasia) jest poirytowana, stale narzeka.

Powtarza, że jej nie słuchają, że są okropne i ciągle musi po nich sprzątać, co rodzi bezradność i nie przynosi żadnych zmian.

Co dzieje się najczęściej w naszych domach? („Kultura plamy na obrusie”)	Co możemy zrobić według książki? (Docenianie i jasny komunikat)
Skupiamy się na plamie na obrusie: Zamiast widzieć całościowy wkład dziecka, natychmiast wytykamy błąd i narzekamy. Etykietujemy osobę: Mówimy: „jesteście okropne”, „nigdy mnie nie słuchacie”, co obniża samoocenę dziecka. Odrzucamy podziękowanie za obowiązek: Zakładamy, że za wykonanie domowej pracy nie należy się słowo „dziękuję”.	Formułujemy prostą prośbę z podziękowaniem: Dajemy jasną instrukcję i od razu dodajemy słowo „dziękuję”. Przytłapujemy dziecko na dobrym: Zauważamy włożony trud (np. „Dziękuję za zmywarkę / rozpakowanie siatek”). Nadajemy wartość działaniu: Doceniamy wysiłek i starania, a nie tylko doskonały i idealny efekt końcowy.
Skutek: Dzieci stają się głuche na narzekanie, czują się niedocenione, uciekają w opór lub zamykają się w sobie.	Skutek: Dzieci czują się zauważone i ważne, chętnie podejmują współpracę, a w domu panuje kultura wdzięczności.

5. ZRÓB TO Z DZIECKIEM

(Karty działań dla różnych grup wiekowych)

Wybierz sekcję odpowiednią dla wieku Twojego dziecka i zrealizuj poniższe ćwiczenie, aby w praktyce wprowadzić zasadę doceniania w Waszym domu.

A. Maluchy i wiek przedszkolny (3-6 lat)

Ćwiczenie: „Przyłapani na dobrym”

Bądź w ciągu dnia uważnym obserwatorem. Gdy zauważysz drobny gest dziecka (np. odłożenie zabawki, podzielenie się kredką, założenie buta), podejmij świadomy krok: podejź, kucnij przy dziecku i powiedz konkretnie: „Widziałem/am, jak bardzo starałeś/aś się poukładać klocki. Bardzo ci dziękuję, to ogromna pomoc!”.

.....

.....

Miejsce na Twoją notatkę z obserwacji / reakcję dziecka na słowa uznania:

B. Środkowa szkoła podstawowa (7-11 lat)

Ćwiczenie: „Moc prostej wdzięczności”

Po wykonaniu przez dziecko codziennego obowiązku (np. wyniesieniu śmieci, schowaniu talerza do zmywarki, złożeniu ubrań), zatrzymaj się na chwilę i powiedz: „Bardzo dziękuję za posprzątanie, niezwykle doceniam twoją pomoc w domu”. Zapytaj dziecko podczas spokojnej rozmowy: „Za jakie Twoje codzienne starania lub prace chciałbyś/chciałabyś częściej słyszeć moje 'dziękuję'?”.

Zapisz odpowiedzi i spostrzeżenia z rozmowy z dzieckiem:

Reakcja dziecka na wypowiedziane „dziękuję”:

.....

.....

Działania, w których dziecko pragnie czuć się zauważone:

.....

.....

C. Nastolatki (12+ lat)

Ćwiczenie: „Docenienie wkładu i wytrwałości”

Porozmawiaj z nastolatkiem bez pośpiechu. Dostrzeż jego długofalowy wysiłek (np. w nauce języka, grze na instrumencie, treningu czy codziennych obowiązkach). Powiedz: „Widzę, ile pracy i samozaparcia wkładasz w... Jestem z ciebie bardzo dumny/a – nie tylko z wyniku, ale z Twojej postawy i wytrwałości”. Zapytaj go: „W jakich obszarach czujesz, że wkładasz dużo trudu, a ja czasem tego nie dostrzegam?”.

Wypisz punkty wskazane przez nastolatka bez wchodzenia w polemikę:

1.

.....

.....

2.

.....

.....

6. Kluczowe zasady i najczęstsze pułapki w praktykowaniu doceniania

1. **Ocenianie osoby a docenianie działania:** Docenianie polega na nadawaniu wartości konkretnemu działaniu i wysiłkowi, a nie na wystawianiu cenzurki człowiekowi. Unikaj pustych etykiet, a dziękuj za konkretne czynności („Dziękuję za nakrycie do stołu”).
2. **Docenianie bez bezwarunkowej akceptacji staje się manipulacją:** Jeżeli chwalimy dziecko tylko wtedy, gdy spełnia nasze oczekiwania, a wycofujemy akceptację, gdy popełnia błędy, docenianie zmienia się w narzędzie manipulacji i presji.

3. **Pułapka perfekcjonizmu i myślenia zero-jedynkowego:** Jeśli doceniamy tylko wyniki i pierwsze miejsca, wychowujemy perfekcjonistę, który mierzy swoją wartość wyłącznie przez pryzmat oszałamiających sukcesów. Niezwykle ważne jest docenianie samego trudu, postawy i starań, nawet gdy mecz zakończył się przegraną, a stopień nie jest najwyższy.
4. **Wdzięczność za obowiązki domowe:** Słowo „dziękuję” wypowiedziane za wykonanie stałego obowiązku nie jest „rozpieszczaniem”, lecz zaspokojeniem naturalnej potrzeby bycia zauważonym, co buduje motywację wewnętrzną na przyszłość.

7. TYGODNIOWY DZIENNIK OBSERWACYJNY

Zapisuj codziennie swoje obserwacje z dostrzegania wysiłków dziecka, dziękowania za obowiązki i unikania „kultury plamy na obrusie”.

Dzień	Co przeżywało dziecko?	Jak zareagowałem/am? (Docenianie czy brak doceniania?)	Jak się oceniam (1-5)
Pon			
Wt			
Śr			
Czw			
Pt			
Sob			
Nie			

Podsumowanie tygodnia:

1. Co szło mi dobrze w tym tygodniu w zauważaniu i docenianiu starań dziecka?

.....

.....

2. Co sprawiało mi największą trudność (np. powstrzymanie się od krytykowania niedociągnięć) i dlaczego?

.....

.....

3. Jakie mam pomysły na pokonanie tej trudności w przyszłości?

.....

.....

8. ZACHĘTA DO WYTRWAŁOŚCI

Zmiana nawyku ze skupiania się na „plamie na obrusie” na stałe docenianie wymaga codziennego treningu i przypomnień.

Sugestie:

Przyklej w widocznym miejscu karteczkę z hasłem: „Przyłap dziecko na czymś dobrym!” lub „Słowo 'Dziękuję' tworzy atmosferę wdzięczności”.

Ustaw w telefonie wieczorny alarm z pytaniem: „Za co dzisiaj podziękowałem/am mojemu dziecku?”.

Twój własny pomysł na stałą przypominajkę:

Gdzie umieszczę moją przypominajkę i jak będzie brzmiała?

.....

.....

9. Z BOŻEJ PERSPEKTYWY

Czego Pismo Święte uczy nas na temat doceniania oraz dostrzegania dobra i wierności w codziennych działaniach.

Dzień	Pytanie do refleksji	Moja odpowiedź	Moja modlitwa
poniedziałek	„Niech nie wychodzi z waszych ust żadna mowa szkodliwa, lecz tylko budująca, zależnie od potrzeby, by wyświadczała dobro słuchającym.” - Ef 4, 29		
	Czy moje słowa wypowiedane do dziecka budują je i dodają mu sił, czy skupiają się na krytyce?		
wtorek	„Dobrze, sługo dobry i wierny! Byłeś wierny w rzeczach niewielu, nad wieloma cię postawię...” - Mt 25, 21		
	Jak Bóg docenia wierność sługi w małych sprawach? Co to mówi o wartości doceniania w Bożych oczach? Jak mogę być w tym podobny/a do Boga?		

środa	„Dlatego zachęcajcie się wzajemnie i budujcie jedni drugich...” - 1 Tes 5, 11		
	Kiedy ostatnio szczerze zachęciłem/am moje dziecko, widząc jego trud i zmęczenie?		
czwartek	„Dobre słowa są plastrem miodu, słodyczą dla gardła, lekiem dla ciała..” - Prz 16, 24		
	Jakie słowa wdzięczności i uznania wypowiadam codziennie w moim domu? Czym są miłe słowa? Dlaczego warto je mówić? Jak to zastosuję w domu?		
piątek	„W miłości braterskiej bądźcie nawzajem życzliwi! W okazywaniu czci jedni drugich wyprzedzajcie!” - Rz 12, 10		
	Czy wyprzedzam moje dziecko w okazywaniu mu szacunku i docenianiu jego wkładu w rodzinę?		
sobota	„W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Chrystusie Jezusie względem was.” - 1 Tes 5, 18		
	Jak mogę okazywać życzliwość i szacunek moim dzieciom?		

niedziela	„Co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakaś cnota i jeśli jakaś zasługa – to miejcie na uwadze!” - Flp 4, 8		
	Czy skupiam uwagę na tym, co szlachetne i dobre w moim dziecku, czy na „plamie na obrusie”?		

10. PYTANIA DO GRUPY

(Dla małych grup)

Jeśli przerabiacie ten workbook w grupie rodziców lub małżeństw, wykorzystajcie poniższy schemat spotkania:

1. Czas dzielenia (15-20 min)

Co Cię najbardziej dotknęło, poruszyło lub zaskoczyło w trakcie osobistej pracy nad rozdziałem „Docenianie”?

2. Pytania pogłębiające treść rozdziału (30-40 min)

1. Czym jest zjawisko „kultury plamy na obrusie” i w jaki sposób wpływa ono na samoocenę dziecka?
2. Dlaczego wielu rodziców powstrzymuje się przed dziękowaniem za zwykłe obowiązki domowe i dlaczego docenianie bez bezwarunkowej akceptacji staje się manipulacją?
3. Jak docenianie samych wysiłków, starań i postawy (a nie tylko idealnych rezultatów) chroni dziecko przed perfekcjonizmem i myśleniem „zero-jedynkowym”?

3. Modlitwa końcowa (10-15 min)

Podzielcie się konkretnymi intencjami modlitewnymi wynikającymi z wyzwań w obszarze doceniania dzieci. Pomódlcie się nawzajem o swoje rodziny, o uwolnienie od krytykanctwa i narzekania oraz o łaskę budowania w domach atmosfery wdzięczności i życzliwości.