

# Słowa mają moc, czyli o sztuce doceniania

Scenariusz spotkania edukacyjnego

Autorzy: Aneta Kwaśny, Alicja Kryszniak

Redakcja: Sylwia Romańczak

Opracowanie graficzne i skład: Norbert Grzelka

## Wstęp

Co sprawia, że jako dzieci, a potem dorośli, potrafimy myśleć o sobie pozytywnie? Skąd wiemy, że możemy być z siebie dumni? Że mamy prawo cieszyć się, bo coś nam się udało i w dodatku przyczynę sukcesu upatrywać w swoim działaniu, a nie przypisywać ją przypadkowi? Wszystko to wyda nam się naturalne, jeśli od urodzenia będziemy słyszeć, że właśnie takie jest. Dowiadujemy się o tym przede wszystkim od rodziców, bo to oni, od samego początku, mają największy wkład w nasze wychowanie. Możemy też zdobywać tę wiedzę od innych opiekunów, z którymi mamy kontakt w dzieciństwie – dziadków, niani, cioci, pani w przedszkolu, ale to doświadczenia, które zdobędziemy w relacji z rodzicami są głównym fundamentem na resztę życia. Jeśli rodzice doceniają swoje dziecko, głośno wyrażają aprobatę, zauważają wysiłki dziecka, zarówno słowem, jak i gestem dają mu poczuć, że cieszą się z jego osiągnięć, to dziecko dostaje jasny komunikat, że również może cieszyć się ze swoich dokonań, że ma prawo być z siebie dumne. Dzięki temu będzie wyraźnie dostrzegało swoje mocne strony. Dla takiego dziecka oczywiste stanie się, że są sytuacje, w których może oczekiwać docenienia. Takie dziecko, a potem dorosły, będzie potrafiło doceniać innych i samego siebie. Taki dorosły będzie bardziej świadomy swoich kompetencji i zasobów, ale będzie je także umiał dostrzec u innych. W przyszłości, gdy sam stanie się rodzicem, naturalne będzie docenianie własnego dziecka. Moc doceniania jest ogromna i wędruje z pokolenia na pokolenie.



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# Charakterystyka zajęć

**Czas trwania:**

2 godziny.

**Odbiorcy:**

opiekunowie dzieci – rodzice, babcie/dziadkowie.

**Liczebność grupy:**

zależy od możliwości lokalowych, zaleca się jednak, by grupa nie liczyła mniej niż 8 i nie więcej niż 14 osób. Umożliwi to każdemu uczestnikowi efektywną pracę.

Jeśli prowadzimy spotkanie dla rodziców małych dzieci, które nie są w tym czasie w przedszkolu czy innej placówce, to warto na czas spotkania zapewnić opiekę dla dzieci tak, by rodzice, którzy nie mają z kim zostawić dziecka, nie byli wykluczeni z możliwości wzięcia udziału w zajęciach. Warto wtedy pamiętać, że maluchy mogą mieć potrzebę przychodzenia do rodziców, a niektóre z nich będą chciały cały czas być przy rodzicach. W ten sposób liczba osób na zajęciach może się znacznie zwiększyć.

**Metody pracy:**

aktywne formy prowadzenia zajęć – ćwiczenia w parach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów, nawiązywanie do osobistych doświadczeń uczestników zajęć.

**Materiały potrzebne do realizacji spotkania:**

flipchart, markery, przygotowane wcześniej zasady obowiązujące podczas zajęć, spisane na flipcharcie (pkt. 4), wydrukowane na kartkach A4 materiały edukacyjne dotyczące pochwał i doceniania ([załącznik nr 1](#)), przygotowane materiały edukacyjne dla rodziców – ulotki, broszury, publikacje o konstruktywnych metodach wychowawczych i bezpieczeństwie dzieci, ankieta ewaluacyjna ([załącznik nr 2](#)).

# Scenariusz zajęć

## Spotkanie



Czas: 120 minut

### Wprowadzenie do tematyki spotkania (2-3 minuty)

Przypominamy temat spotkania oraz krótko opowiadamy o tym, czego będzie ono dotyczyło.

### Przedstawienie się prowadzącego/prowadzących (do 5 minut)

Imię, nazwisko, wykształcenie, życie zawodowe.

### Przedstawienie się uczestników (rundka) (ok. 10 minut)

Każdy uczestnik proszony jest, by powiedział: jak ma na imię, ile i w jakim wieku ma dzieci, a także jakie mają imiona.

### Wprowadzenie zasad (ok. 5 minut)

Ponieważ spotkanie wymaga aktywności grupy, warto stworzyć uczestnikom podstawowe poczucie bezpieczeństwa. Przed spotkaniem zasady obowiązujące na zajęciach zostają zapisane na flipcharcie. Zasady zostają odczytane i omówione przez prowadzącego. Następnie grupa pytana jest, czy zgadza się ich przestrzegać. Warto także zapytać grupę, czy chce dopisać jakąś zasadę.

Zasady:

- bez ocen i krytyki,
- uczestnictwo w ćwiczeniach jest dobrowolne,
- jesteśmy aktywni,
- chronimy swoją prywatność,
- wyciszamy telefon.

## Dlaczego nie warto chwalić dzieci? (Burza mózgów) (ok. 5 minut)

Część merytoryczną rozpoczynamy od pytania, które ma zaskoczyć uczestników, sprowokować do myślenia, refleksji oraz dyskusji. Prowadzący parafrazuje obawy opiekunów i zapisuje propozycje na flipcharcie.

Przykładowe odpowiedzi:

- chwalenie rozpuszcza dzieci,
- przez to stają się zarożumiałe i zadufane w sobie,
- przestają się starać,
- pochwały nie działają, dziecko nie zmienia zachowania,
- dziecko uzależni się od pochwał, brak pochwał będzie traktować jak karę,
- będzie robić różne rzeczy, by zostać pochwalonym, a nie dlatego, że coś lubi,
- przyklejamy dziecku łatkę, np. grzecznej dziewczynki, dzielnego chłopca,
- wprowadza rywalizację między dziećmi.

## Wspomnienie sytuacji, kiedy ktoś pochwalił uczestnika (praca w podgrupach) (ok. 5 minut w parach/trójkach + 15 minut na spisanie i wnioski)

Uczestnicy łączą się w pary/trójki i proszeni są o przypomnienie sobie konkretnej sytuacji z okresu dzieciństwa lub życia dorosłego, gdy ktoś ich docenił, pochwalił. Następnie w parach opowiadają sobie o tym, co wówczas czuli, co myśleli i jak się zachowali lub mieli ochotę zachować w reakcji na doceniecie, którego doświadczyli.

W dalszej części tego ćwiczenia uczestnicy proszeni są, by na forum całej grupy podzielili się tym, co wypracowali w parach.

Gdy uczestnicy zastanawiają się nad tą sytuacją, prowadzący rysuje tabelę z trzema kolumnami:

- UCZUCIA
- MYŚLI
- ZACHOWANIE

Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami. Prowadzący zapisuje propozycje grupy w odpowiednim miejscu tabeli.

Przykładowe odpowiedzi:

### UCZUCIA

- duma;
- radość;
- entuzjazm;
- optymizm;
- przyjemność;
- zaskoczenie\*;
- konsternacja, zażenowanie\*.

## MYŚLI

- Potrafię dobrze wykonać to zadanie;
- Mam jakąś umiejętność, np. dobrze piszę scenariusze;
- Można na mnie polegać;
- Inni są ze mnie zadowoleni;
- Jestem wartościową osobą;
- Osoba, która mnie doceniła jest miła, lubię ją;
- Nie rozumiem tej pochwały, przecież nic takiego nie zrobiłem\*;
- Ten ktoś ma nieczyste intencje\*.

## ZACHOWANIE

- pracować dalej dobrze, a nawet lepiej, postarać się;
- nie zawieść następnym razem osoby, która mnie pochwaliła;
- rozwijać się dalej w tej dziedzinie;
- mam chęć rozwijać się;
- nic nie robić, mogę sobie teraz nawet odpuścić\*.

Prowadzący podsumowuje pracę grup, zwraca się z pytaniem o wnioski do uczestników. Nawiązuje do poprzedniego ćwiczenia i obaw uczestników, które dotyczą zagrożeń płynących z chwalenia dzieci.

### Wnioski:

- pochwała raczej poprawia nasz nastrój;
- większość osób czuje się zmotywowana do dalszej pracy;
- często pochwała jest dla nas informacją dotyczącą naszych umiejętności;
- mamy większą świadomość swoich zasobów, umiejętności i dzięki temu mamy wyższe poczucie własnej wartości;
- nie mieliśmy wrażenia, że teraz to możemy sobie już odpuścić, wręcz przeciwnie;
- nie staliśmy się bardziej zarozumiali, pochwała pomaga w pozytywnym myśleniu na swój temat;
- miło myśli się o osobie, która potrafi docenić innych.

### Skąd mogą wziąć się nieprzyjemne uczucia bądź myśli w reakcji na docenienie? (ok. 5 minut)

Jeśli w ćwiczeniu ze wspomnieniem pojawią się uczucia, myśli, zachowania, które są nieprzyjemne albo mało konstruktywne, należy się do tego odnieść i porozmawiać o tym z grupą.

\* Przykładowe myśli z poprzedniego ćwiczenia: nie rozumiem tej pochwały, przecież nic takiego nie zrobiłem, ten ktoś ma nieczyste intencje, zaskoczenie, konsternacja, zażenowanie, mogę sobie nawet teraz odpuścić (w poprzednim punkcie oznaczone gwiazdką).

Prawdopodobnie takie reakcje mogą towarzyszyć osobom, które:

- bardzo rzadko doświadczają doceniania w swoich domach rodzinnych, nie mają takich doświadczeń, w związku z tym bardzo trudno jest im poradzić sobie z napięciem, które odczuwają w sytuacji bycia docenianym – docenianie to skoncentrowanie się na osobie, obdarzenie dużą, pozytywną uwagą, odwoływanie się do konkretnych zachowań, czyli do faktów; osoby te mogą wtedy odczuwać konsternację, zażenowanie, zaskoczenie, bo nie jest to dla nich naturalne doświadczenie, do którego są przyzwyczajone. Mamy też czasem tendencję do bagatelizowania swoich osiągnięć, swojego wkładu w sukces;

- doświadczyły nieadekwatnego chwalenia – np. oceny w stylu „pięknie, pięknie”, cokolwiek by nie zrobiły. Osoba chwalona w taki sposób szybko orientuje się, że pochwała jest często nieadekwatna, nie-szczerza lub zawiera w sobie element manipulacji – doceniam nie dla doceniania tylko po to, żeby osiągnąć swój cel, np. poprawię tej osobie nastrój, to trudniej będzie jej odmówić, gdy poproszę ją o przysługę. Dodatkowo pochwała zawierająca oceny, niedopasowana do sytuacji, udawana może sprawić, że dziecko (a także dorośli) będzie miało poczucie, iż nie musi się starać, bo niezależnie od tego, co zrobi i tak usłyszy: „pięknie”.

## Jak zatem chwalić?

### Doświadczenie – rysunek (do 20 minut, z wnioskami)

Do udziału w ćwiczeniu zapraszamy trzech ochotników. Każdy dostaje trzy kartki. Zadaniem będzie zrobić rysunki na zadane tematy.

#### Sytuacja nr 1:

„Narysujcie domek”. Gdy ochotnicy narysują, prowadzący bierze kartkę każdej z osób i stawia ocenę – każdy dostaje ocenę 5.

#### Sytuacja nr 2:

„Narysujcie psa”. Gdy ochotnicy narysują, prowadzący ponownie bierze kartkę każdej z osób i stawia ocenę – każdy dostaje inną ocenę, ocena ma być przypadkowa.

#### Sytuacja nr 3:

„Narysujcie kwiatek”.

Prowadzący podchodzi do każdego rysującego, przysiada się lub schodzi do poziomu osoby rysującej, jeśli siedzi ona niżej. Prowadzący opisuje, co widzi na rysunku, np. „widzę dużo kolorów”, „a tu chyba leci jakiś ptak?”, może zadawać pytania: „a to, co to za kwiatki? Przypominają mi maki”; mówi co mu się szczególnie podoba, np. „bardzo podobają mi się te duże, zielone, wywinięte liście” albo „podoba mi się, że tak dużo kolorów użyłeś, bo to przypomina mi prawdziwą łąkę pełną kwiatów”.

Ochotnicy są poproszeni by opowiedzieli, jak się czuli w tych trzech sytuacjach i w której z nich najlepiej.

#### Wskazówki dla prowadzących:

Celem ćwiczenia jest pokazanie uczestnikom, jaka jest różnica między oceną a wyrażeniem swojej aprobaty. W ćwiczeniu bezpośrednio bierze udział tylko trzech uczestników, ale reszta grupy również może komentować, wysnuwać wnioski.

### Wnioski, które się pojawiają:

**Ocena** – często brak jasnych kryteriów, wydaje się subiektywna, niejasna, zależna, np. od nastroju oceniającej osoby, tego czy mnie lubi, nie wymaga kontaktu, uwagi poświęconej osobie ocenianej, powoduje czasem uczucie, że jest się zbywanym, ocena nawet jeśli jest pozytywna, to niewiele wnosi w życie osoby, bo nie wiadomo z czego wynika.

**Docenianie, pochwała** – niezbędny jest czas, kontakt na równym poziomie, np. zejście do poziomu dziecka, uwaga poświęcona osobie docenianej, zaciekawienie, dzielenie się swoimi odczuciami, zadawanie pytań, wyrażanie aprobaty bez ocen, zamiast tego nazwanie swoich uczuć i pozytywnych konsekwencji dla siebie. Taka forma jest uznawana przez większość osób za najprzyjemniejszą i mimo że w docenianiu nie pojawiły się oceny, to osoba jest zadowolona z siebie i czuje się doceniona.

### Jak chwalić? (Praca w podgrupach) (ok. 10 minut + 15 minut na omówienie)

Dzielimy grupę na trzy podgrupy na przykład prosząc, by uczestnicy odliczyli do trzech i potem dobrali się w podgrupy – jedynki razem, dwójki razem, trójki razem. Podgrupy mają za zadanie wypracować:

**Grupa 1** – ogólne zasady: jaka powinna być pochwała? Kiedy się ją stosuje?

**Grupa 2** – komunikat werbalny: z czego powinien składać się komunikat doceniający? Co warto powiedzieć?

**Grupa 3** – komunikat niewerbalny: jak naszym zachowaniem przekazać dziecku, że coś nam się podoba? Co można zrobić, żeby dziecko czuło naszą aprobatę?

Następnie grupy po kolei prezentują swoją pracę. Jeśli coś nie zostało powiedziane, osoby prowadzące dopowiadają bądź dopytują.

Po omówieniu rozdajemy rodzicom wcześniej przygotowane materiały dotyczące doceniania ([załącznik nr 1](#)).

#### Wskazówki dla prowadzących:

Ogólne zasady dotyczące formułowania pochwał:

- powinny być uczciwe i realistyczne;
- zawierają opis zachowania oraz uczucia rodzica;
- częstotliwość – dostosowana do potrzeb dziecka; ważne, żeby chwalić adekwatnie - dopasowujemy pochwałę do możliwości dziecka lub osoby;
- pamiętamy także o chwaleniu za codzienne obowiązki;
- pochwały są konkretne, opisujące zachowanie a nie cechę. Zamiast mówić córce, że jest „wspaniała”, skup się na konkretnej rzeczy, która zdobyła twoje uznanie. Możesz jej na przykład powiedzieć: „Aniu, podoba mi się Twoje wypracowanie, szczególnie zakończenie – bardzo pomysłowe!”;
- docenienie powinno zostać wypowiedziane od razu po zachowaniu;
- nagradzać należy również za wysiłek, nie tylko za osiągnięcia;
- chwal w cztery oczy, ale jeśli wokół są inni ludzie – nie czekaj z pochwałą aż zostaniecie sami.

#### Komunikat werbalny

Chwaląc, pamiętaj o trzech elementach:

1. Opisz, co widzisz, np. „Podzieliłeś się chrupkami z Krzysiem.”.
2. Opisz, co czujesz, np. „Jestem zadowolona.”.
3. Podsumuj. Możesz też powiedzieć dziecku, np. „To się nazywa przyjacielskie zachowanie. Możesz być z siebie dumny.”.

## Komunikat niewerbalny

- uśmiech;
- przytulenie;
- poklepanie po ramieniu;
- SMS;
- zostawiony liścik;
- mimika;
- gesty oraz ton głosu spójne z treścią, którą przekazujemy.

**\*\*\* Co może zepsuć pochwałę? Czyli kilka słów o „antypochwałach” (jeśli poprzednie ćwiczenia przebiegły szybciej niż planowaliśmy, można wprowadzić wątek „antypochwał”) (ok. 10 minut)**

Prowadzący odczytuje przykłady niepoprawnych, nieskutecznych pochwał. Uczestnicy mówią, jakie zostały popełnione błędy w konstruowaniu takich wypowiedzi.

- **No pięknie, super!** (ocena)
- **Jesteś najładniejszą dziewczynką w klasie.** (nieadekwatne, etykietka)
- **Podoba mi się jak bawiłeś się z Krzysiem, ale nie zabieraj mu więcej zabawek.** (słowo „ale” – dziecko pamięta tylko to, co wypowiadamy po „ale”)
- **Zaskoczona jestem, że potrafisz sprzątać.** (ukryta krytyka, brak wiary w dziecko)
- **Widzisz, jak chcesz to potrafisz.** (odwoływanie się do wcześniejszych niepowodzeń)
- **Rysujesz ładniej niż siostra.** (porównywanie)
- **Zrobiłeś ładny, kolorowy rysunek nie to co twoi koledzy – istne bohomyzy!** (oceny, obrażanie innych, porównywanie)
- **Tak, tak, bardzo ładnie – mówi mama nie odrywając oczu od komputera.** (brak zainteresowania, brak szacunku)
- **Podoba mi się, że sprzątnąłeś wszystkie klocki z podłogi – mówi mama i jednocześnie wyciąga jeszcze trzy klocki spod kaloryfera.** (poprawianie)

**Przećwiczenie prawidłowych komunikatów (ok. 3 minuty na zapisanie, 5 minut na odczytanie)**

Każdy uczestnik ma za zadanie pomyśleć, za co chciałby pochwalić swoje dziecko i zapisać przykładowy komunikat, sformułowany według omawianych zasad. Chętni odczytują swoje propozycje.

**Zakończenie (rundka końcowa) (5 minut)**

Prosimy uczestników, aby krótko powiedzieli z jaką myślą, uczuciem, refleksją kończą spotkanie.

**Ankieta ewaluacyjna – rozdanie ankiet**

**Materiały edukacyjne – rozdanie rodzicom dostępnych ulotek, broszur edukacyjnych**

**Pożegnanie**

# Załącznik 1

## Ogólne zasady dotyczące formułowania pochwał

- powinny być uczciwe i realistyczne;
- zawierają opis zachowania oraz uczucia rodzica;
- częstotliwość – dostosowana do potrzeb dziecka; ważne, żeby chwalić adekwatnie;
- dopasowujemy pochwałę do możliwości dziecka lub osoby;
- pamiętamy także o chwaleniu za codzienne obowiązki;
- pochwały są konkretne, opisujące zachowanie a nie cechę. Zamiast więc mówić córce, że jest „wspaniała”, skup się na konkretnej rzeczy, która zdobyła twoje uznanie. Możesz jej na przykład powiedzieć: „Aniu, podoba mi się Twoje wypracowanie, szczególnie zakończenie – bardzo pomysłowe!”;
- docenienie powinno zostać wypowiedziane od razu po zachowaniu;
- nagradzać należy również za wysiłek, nie tylko za osiągnięcia;
- chwal w cztery oczy, ale jeśli wokół są inni ludzie – nie czekaj z pochwałą aż zostanieiecie sami.

## Komunikat werbalny

Chwaląc, pamiętaj o trzech elementach:

1. Opisz, co widzisz, np. „Podzieliłeś się chrupkami z Krzysiem.”.
2. Opisz, co czujesz, np. „Jestem zadowolona.”.
3. Podsumuj. Możesz też powiedzieć dziecku, np. „To się nazywa przyjacielskie zachowanie. Możesz być z siebie dumny.”.

## Komunikat niewerbalny

- uśmiech;
- przytulenie;
- poklepanie po ramieniu;
- SMS;
- zostawiony liścik;
- mimika;
- gesty oraz ton głosu spójne z treścią, którą przekazujemy.

# Załącznik 2

## Ankieta ewaluacyjna

**Drodzy Rodzice,**

mamy nadzieję, że dzisiejsze spotkanie było pomocne. Zależy nam na otrzymaniu od Państwa informacji zwrotnych, dlatego będziemy bardzo wdzięczni, jeśli poświęcą Państwo kilka minut na wypełnienie poniższej ankiety. Ankieta jest anonimowa.

1. Czy spotkanie pozwoliło Panu/Pani uzyskać odpowiedzi na pytania, które Pan/Pani miał/-a?

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie
------------------	------------	------------	------------------

2. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek dotyczących sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu?

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie
------------------	------------	------------	------------------

3. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w kontakcie z dzieckiem?

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie
------------------	------------	------------	------------------

4. Która część spotkania podobała się Pani/Panu najbardziej? Dlaczego?

---

---

---

5. Która część spotkania podobała się Pani/Panu najmniej? Dlaczego?

---

---

---

6. Czy chciałaby Pani/Pan wziąć udział w innych spotkaniach tematycznych?

tak	nie
-----	-----

7. Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Pani/Pana interesujące:

a. ....  
.....

b. ....  
.....

c. ....  
.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety.



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



Scenariusz został przygotowany w ramach projektu „Być Babcią, Być Dziadkiem!”  
współfinansowanego przez Komisję Europejską



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons  
Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.  
Tekst licencji dostępny jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Copyright © 2024 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa  
tel. 22 616 16 69  
e-mail: [biuro@fdds.pl](mailto:biuro@fdds.pl)  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

#### Finansowanie:



Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości



# Wesprzyj nas!

## Razem dajemy dzieciom siłę!

Nr konta: Bank PEKAO SA  
47 1240 6218 1111 0010 2833 9365

1,5%

Podaruj nam 1,5%  
KRS 0000 20 44 26



[fdds.pl/wplac](http://fdds.pl/wplac)