**Kaip girti vaiką?**

Esminė klaida, kurią daro tėvai, pasiryžę nuo šiol būti geresni ir dažniau girti savo vaikus Prisiskaitę protingų patarimų, kad Lietuvoje vaikus per dažnai peikiame ir per retai giriame, daugelis iš mūsų puola „šaunuolis“ ar „gudruolis“ dalinti į kairę ir į dešinę.

 Tačiau tinkamai pagirti vaiką reikia mokėti, antraip visi meilūs ir gražūs žodžiai vaikui praeis pro ausis. Arba dar blogiau - nemotyvuos ir neskatins tobulėti. Jūsų dėmesiui - trys mokslininkų patvirtintos strategijos, kaip girti vaiką, kad tai jam būtų efektyvi motyvacija stengtis dar labiau.

 1. Girkite procesą, ne asmenį Mokslininkai nustatė, kad tai, kaip giriame savo vaikus, gali turėti įtakos tam, ar vaikas bus linkęs priimti iššūkius, bus atkaklus ir galės mėgautis akademine sėkme. Skiriami du mąstysenos variantai – nekintantis ir augantis. Vaikai, pasižymintys nekintančiu mąstymu, linkę manyti, kad protas, charakteris ir kūrybiniai gebėjimai yra įgimti ir nekeičiami. Kitaip tariant, nepriklausomai nuo to, kiek daug jie mokysis ar kiek pastangų įdės, nelabai ką galės pakeisti. Kadangi vaikai su nekintančia mąstysena mano, kad jų potencialas yra ribotas, jie vengia iššūkių, kurie galėtų tapti išbandymu jų gebėjimams. Kita vertus, vaikai, pasižymintys augančia mąstysena, tiki, kad smegenys yra raumuo, kurį galima auginti, o gebėjimai gali būti lavinami pasitelkiant sunkų darbą. Vaikai, kurių mąstysena būtent tokia, tiki, kad jie gimė su potencialu, kurį būtina plėtoti ir lavinti. Taigi nieko keisto, kad būtent tokie vaikai kur kas dažniau ryžtasi iššūkiams. Atmintinė tėvams: Girkite strategiją („Radai iš tiesų puikų būdą tai padaryti"). Girkite konkrečiai („Panašu, kad iš tikrųjų supranti trupmenas"). Girkite už pastangas („Galiu patikinti, kad tikrai praktikavaisi").

 2. Nepraraskite realybės nuovokos: negirkite, jei nėra už ką Psichologai nustatė, kad tik jaunesni nei 7 m. vaikai pagyras priima tiesiogiai. Vyresni vaikai kupini įtarimų ne ką mažiau nei suaugusieji. Tenka pripažinti, kad sulaukę 12 m. vaikai linkę „pasikapstyti“ pagyrose, norėdami suprasti, kas gi jose yra tiesa, o kur yra užslėptos reikšmės. Kitaip tariant, vaikai dažniausiai žino, kada iš tiesų jie pasistengė iš peties, o kada – ne. Atlikus mokslinius tyrimus nustatyta, kad vaikai, sulaukę pagyrų iš mokytojo, nevertina jų kaip ženklo, liudijančio, kad jiems sekasi gerai. Užuot taip mane jie linkę vertinti tokias mokytojų pagyras kaip ženklą, kad jiems trūksta gebėjimų, todėl būtini papildomi paskatinimai. Lyg to dar būtų maža, nustatyta, kad paaugliai linkę taip stipriai nuvertinti pagyras, kad mokytojo kritika jiems atrodo artimesnė patvirtinimui, kad jiems sekasi gerai. Atmintinė tėvams: Būkite nuoširdūs. Viena didžiausių klaidų, kokią tik gali daryti tėvai ir mokytojai, – manymas, kad vaikai nėra pakankamai protingi, kad įžvelgtų tikruosius pagyrų motyvus. Galbūt manydami, kad vaiką skatinate girdami jį už prastus rezultatus, netikėtai suprasite, kad vaikai iš tiesų suvokia nenuoširdžias pagyras ir linkę jas vertinti kaip nesėkmės ženklą. Patarimas tokiose situacijose gali būti tik vienas: skirkite nuoširdžias pagyras už realius pasiekimus.

 3. Atsisakykite pagyrų vien todėl, kad „girti vaiką reikia“ Nemažai mokslininkų atliktų tyrimų patvirtina, kad iš esmės pagyros vaikų nemotyvuoja. Pavyzdžiui, atliekant vieną iš tokių tyrimų paaiškėjo, kad pačių įvairiausių amžiaus grupių mokiniai dėl itin gausiai mokytojų beriamų pagyrų buvo linkę į jiems pateikiamus klausimus atsakinėti nedrąsesniu tonu, lyg abejotų savo atsakymu. Jei mokytojas su pateiktu atsakymu nesutikdavo, mokiniai būdavo linkę iš karto pradinės idėjos ar atsakymo išsižadėti be didesnių aiškinimųsi. Buvo atliktas dar vienas tyrimas, kuriame dalyvavo 8-9 m. vaikai. Paaiškėjo, kad dažnai už kilnumą ir dosnumą girti vaikai kasdieniame gyvenime imdavo rodyti mažiau dosnumo kitų vaikų atžvilgiu. Kitaip tariant, kiekvieną kartą išgirdęs pagyras už pagalbą ar dalinimąsi vaikas tapdavo šiek tiek mažiau susidomėjęs galimybe teikti pagalbą ir dalintis. Kodėl gi taip nutinka? Atsakymas netikėtas, bet elementarus – vaikams išsivysto priklausomybė nuo pagyrų, jiems pasitenkinti prireikia vis didesnių jų dozių. Kai tik tėvai ar mokytojai prizą patraukia, vaikai praranda susidomėjimą ta veikla, už kurią buvo giriami. Trumpai tariant, tam tikros veiklos (piešimo, laipiojimo, batų avimosi ir pan.) tikslu tampa prizas – pagyros, gautos iš suaugusiųjų. Jei pagyros nėra pats tinkamiausias įvertinimo būdas, ką gi vertėtų rinktis vietoje jų? Atmintinė tėvams: Užuot bėrę pagyras pamėginkite stebėti ir komentuoti, Kalbant paprastais žodžiais, vertinimų nepateikiantys teiginiai („apsiavei batus pats", „tu tai padarei") rodo pastangų pripažinimą ir skatina vaiką didžiuotis savo pasiekimais. Jei vaikas ką nors nupiešė, ne skubėkite jo vadinti šaunuoliu, o pakomentuokite jo darbą, tik nepateikite jo vertinimo („tie debesys tokie dideli", „šiandien naudojai daug mėlynos spalvos").

Kokie pagyrimai yra prasmingi?

 Gera žinia, jog tuščius pagyrimus galima pakeisti prasmingais. Pagirti būtina, tačiau tikslingai išsakant savo pastebėjimus, pripažinimą, padėką, supratimą ir paskatinimą. Tokie pagyrimai iš tiesų yra palankūs vaikams, nes stiprina savivertę ir tarpusavio santykius. Giriant svarbu yra ne tiek vertinti - nes jei yra „šaunuolis" ar „geras darbas", vadinasi yra ir „nešaunuolis" ir „blogas darbas" - kiek pripažinti vaiko pastangas ir drąsinti jį. Girdėdamas tai, vaikas gali internalizuot šią informaciją ir auginti vidinį pasitikėjimą savimi. Pagyrimų kokybė svarbiau už kiekybę. Jei pagyrimas nuoširdus ir nukreiptas į vaiko pastangas, o ne į rezultatus, tai galime girti tiek, kiek vaikas nusipelno pagyrimų. Svarbu pripažinti vaiko pastangas atlikti darbą. Štai keletas pavyzdžių: - Jei vaikas krepšinio rungtynėse ieško būdų, kaip apginti krepšį ir tai pavyksta, tokiu atveju svarbu pagirti už jo norą ir pastangas („tu stengeisi apginti krepšį", vietoj „šaunuolis, tu apgynei"). - Jei jūsų vaikas gabus matematikai, pripažinkite tai, bet negirkite jo kas vakarą, kai eina ruošti pamokų. Pagirkite, pavyzdžiui, už jo pastangas išspręsti sunkų uždavinį; - Jei jūsų vaikas dvi savaites mokėsi važiuoti dviračiu ir pagaliau išmoko, pagirkite už tai, kad stengėsi ir jam pavyko. Pamėginkite pagirti šiais būdais: „Tau pavyko" „Dėkoju", „Ačiū" „Man patinka, kad tu..." „Dėkoju, kad..." „Oho, tu nenusimeni..." „Šaunu, kad iš tiesų labai stengiesi..." „Pastebėjau, kad..." „Tik pažiūrėk, tau pavyko..." Išsakydami pagyrimus: Būkite tikslingi. Užuot sakę: „Esi geras matematikas", sakykite: „Daug padirbėjai, kad išspręstum šį sunkų uždavinį". Tikslingas gyrimas padeda vaikams ugdyti įgūdžius. Arba užuot sakę: „Tvarkinga mergaitė", sakykite: „Labai stengeisi sutvarkyti žaislus";  Būkite nuoširdūs. Vaikai greitai atpažįsta nenuoširdumą ir pradeda nepasitikėti. Dar blogiau, nebetiki gerais žodžiais, nes jiems sunku suvokti skirtumą, kada iš tiesų giriate, o kada ne; Drąsinkite išbandyti naujas veiklas. Pavyzdžiui, nuo triratuko persėsti ant dviratuko. Negirkite už tai, kas akivaizdu, nesakykite pagyrimų bendrąja prasme. „Tu talentingas", „tu graži" ir pan. Tokie pagyrimai yra tušti, nieko nesako ir neskatina. Vaikas negali dar labiau pagražėti ir tai nėra nuopelnas. Sakykite pagyrimą tik tada, kai tikrai taip galvojate. Kai sakote: „Gerai padirbėjai" ar „Sunkiai dirbai", tada pabrėžiate darbo vertę ir pastangas. Negirkite už tai, kas vaikui ir taip lengvai sekasi. Dėmesys turi būti nukreiptas į vaiko pastangas, o ne į jo išskirtinius talentus. Ne visi vaikai talentingi dailininkai, šokėjai ar sportininkai, bet tie, kurie išmoksta kantriai dirbti, daug pasiekia gyvenime. Tinkamai pagirti vaiką yra nemenkas iššūkis. Jei koncentruojamės į pastebėjimą, pripažinimą, dėkingumą ir padrąsinimą, tuomet pagyrimas yra sveikintinas. Visi nori išgirsti „šauniai padirbėjai". Tačiau, jei pagauname save sąmoningai tariant „šaunuolis" ar „gera mergaitė" ties kiekvienu žingsneliu ar mažu darbeliu, sakome tai visą dieną ir kasdien, tuomet sustoti ir pagalvoti verta.

 Parengė psichiatrė, psichoterapeutė Roma Šerkšnienė