

Ocenenie namiesto pochvaly

Potreba uznania, ocenenia patrí medzi základné ľudské potreby. Potrebujeme cítiť, že ľudia nás vnímajú, všimajú si čo robíme, čo cítíme, čo potrebujeme, prejavujú o nás záujem. Ocenenie pomáha deťom budovať vysokú sebaúctu, ktorá funguje ako imunitný štít, ochrana pred negatívnymi spoločenskými javmi.

Doma aj v škole pomáha ocenenie vytvoriť podporujúce, reflexívne prostredie, v ktorom sa náš mozog učí efektívne. Posilňuje prejavy životných zručností, očakávaného správania, konania. Ocenenie je druhom spätnej väzby, vyjadruje rovnocenný postoj, je výrazom uznania.

Ako ocenenie vyzerá?

- Peter, oceňujem tvoju zodpovednosť. Dostala som všetky vypracované zadania včas.
- Peter, dostala som všetky vypracované zadania včas, tak ako sme sa dohodli, ďakujem za zodpovednosť.
- Betka, oceňujem tvoju iniciatívu, keď si urobila aj všetky dobrovoľné úlohy.
- To si asi rád, že máš všetky úlohy správne.
- Asi ťa zaujalo toto zadanie, urobil si viac, ako bolo nevyhnutné.
- To si asi na seba hrdý, keď tvoj projekt postúpil na školskú konferenciu.
- Ferko oceňujem, tvoju úpravu zošita - nadpisy sú farebné, odstavce prehľadne členené, obrázky sú výstižné.
- Oceňujem, že vyhľadávaš informácie z rôznych zdrojov, posudzuješ ich a nachádzaš súvislosti a nezvyčajné prepojenia medzi témami.
- Oceňujem, že tvoj týždenný program obsahoval všetky „časy podporujúce mozog“, aj plán čo urobíš na budúci týždeň.
- Inšpirovalo ma, keď som videla tvoje video o tom, ako si vyčistil bicykel.
- Dokážeš už opísať celý text bez chyby.
- Všetky zadané úlohy si zvládol, môžeš prejsť na rozširujúce zadania.
- Rozumieš princípom rovnice a vieš ich uplatniť pri riešení slovných úloh.
- Vidno, že si pochopila súvislosti a vedela si ich aplikovať na novej situácii.
- Na tvojej prezentácii vidno, že ťa téma zaujíma. Dôkladne, do hĺbky si spracovala všetky kľúčové časti aj dôležité detaily.
- Oceňujem, že pri tomto rozhodnutí si vymenoval a zvažil viaceré argumenty za aj proti.
- Ďakujem, že si prispel k dobrej nálade, keď si poslal všetkým vtip.
- Ďakujem za aktívne počúvanie, mohla som dokončiť myšlienku.
- Bolo príjemné, keď som si prečítala poďakovanie/pozdrav od teba.
- Veľmi mi pomohlo, že si mi pripomenul ten termín, bola by som na to zabudla. Ďakujem za iniciatívu.

Charakteristika ocenenia

Ocenenie je adresné, konkrétne, realistické - opisuje správanie, konanie, výsledky práce, činnosti.

Možná štruktúra ocenenia

- Oslovenie menom, oceňujem**opis správania, pomenovanie životnej zručnosti**, poďakovanie.

Námety na začiatky viet oceňovania

Oceňujem tvoju pomoc pri ...	Inšpirovalo ma, keď som
Oceňujem, že sa staráš o ...	Pomohol si ...
Oceňujem, že si prispel k ..., keď si ...	Pomohol si zlepšiť...
Oceňujem, že podporuješ...	Veľmi mi pomohlo...
Oceňujem, že prispievaš...	Všimla som si, že...
Oceňujem tvoju iniciatívu...	Vážim si,...
Ďakujem ti za zodpovednosť, keď	To si asi rád/rada...
Ďakujem ti za starostlivosť okeď ...	Asi ťa potešilo...
Ďakujem, že si prispel k dobrej nálade, keď si...	To si asi na seba hrdý/á...
Dokážeš...	To musíš mať iste veľkú radosť...
Bolo príjemné, keď som ...	ĎAKUJEM

Príloha: Zoznam životných zručností

Prejavy všetkých životných zručností môžeme oceňovať. Deti si tak uvedomujú, čo im pomáha dosiahnuť kvalitné výsledky práce, osobné maximum, optimum - byť v živote spokojným, pokojným, výkonným, šťastným človekom.

1. **sebadôvera** (hrdosť) – presvedčenie, že dokážem niečo zmysluplné urobiť – „Mám potrebné schopnosti, mám na to.“
2. **integrita (čestnosť)** – poctivosť, úprimnosť a morálne pravidlá – „Stojím si za slovom.“
3. **zdravý rozum** – hľadať správne rozhodnutia, mať schopnosť vybrať to najlepšie z viacerých alternatív – „Dokážem si vybrať tak, aby to bolo pre mňa aj pre ostatných čo najlepšie.“
4. **zmysel pre humor** – schopnosť smiať sa a oplývať vtipom bez zraňovania druhých – „Bavím sa a smejem, ale nie na úkor druhých.“
5. **zodpovednosť** – správať sa zodpovedne a dôveryhodne – „Môžeš sa na mňa spoľahnúť. Spravím, čo sľúbim. Môžeš so mnou počítať.“
6. **zvedavosť** – radosť niečo nové sa dozvedieť, mať radosť z poznávania vecí – „Ako to vlastne je? Ako to funguje? Prečo je to tak? Môžeš mi o tom povedať viac?“
7. **starostlivosť** – mať ohľad na iných – „Záleží mi na tebe, na tom čo chceš a ako sa cítiš.“
8. **priateľstvo** – vedieť si vybrať a udržať priateľa a priateľku pomocou vzájomnej dôvery a starostlivosti – „Môže sa na mňa spoľahnúť, keď bude potrebovať, pomôžem, ako len budem môcť.“
9. **starostlivosť** – všimáť si, čo potrebujú iní ľudia a vedieť im poskytnúť pomoc „Môžem ti nejakú pomôcť?“
10. **spolupráca** – dokázať pracovať spoločne s inými – „Viem spoločne s ďalšími niečo urobiť.“
11. **participácia** – chcieť sa zúčastňovať na dianí okolo seba a prejavíť ochotu pracovať – „Chcem sa na tom zúčastniť a niečo urobiť.“

12. **riešenie problémov** – vedieť odhadnúť, čo dokážem a potom to použiť – „Dokážem vyriešiť problém bez pomoci a ak na to nestačím, viem vyhľadať podporu iných.“
13. **iniciatíva** – vedieť urobiť prvý krok – „Dokážem začať. Urobím to teraz.“
14. **trpezlivosť** – vedieť počkať, ak je treba, vedieť vytrvať pri určitej činnosti, ak vyžaduje čas – „Dokážem počkať, dokážem dlhšie pracovať.“
15. **snaha** – vedieť usilovne pracovať a ochota urobiť čo najviac a čo najlepšie dokážem – „Viem podať svoj najlepší výkon.“
16. **vytrvalosť** – vedieť dokončiť, čo začnem – „Dokážem vytrvať vo svojej práci, až kým nie je dokončená.“
17. **organizácia** – vedieť si veci naplánovať, usporiadať a realizovať – „Premyslím si, čo budem robiť a potom to spravím.“
18. **flexibilita** – mať schopnosť meniť plány podľa potreby – „Viem nájsť nové, lepšie riešenie v zmenenej situácii.“
19. **akceptácia** – prijímať odlišnosti – „Inakosť neposudzujem ako lepšiu či horšiu. Každý sme originálny, môžeme sa navzájom obohatiť.“

Zdroje

PEARSON, S. 2014, Nástroje pre občianstvo a život, Pravidlá spolužitia a životné zručnosti, Asociácia S. Kovalikovej – Vzdelávanie pre 21.storočie na Slovensku, Bratislava, 2014

<https://www.skola21.sk/kniznica/klima/zivotne-zrucnosti>

<https://www.skola21.sk/kniznica/klima/celozivotne-pravidla>

Nováčková J., Nevolová D., 2020, Respektovať a byť respektovaný, Vydavateľstvo, [PeopleComm](#)

Spracovala: Tatiana Piovarčiová

Konzultovala: Miroslava Kumančíková, Radka Rendošová