

Munur á milli hvatningar og hrós

	Hrós	Hvatning
Skilgreining:	<ol style="list-style-type: none"> Að láta í ljós jákvætt álit/skoðun / uppáhald Að upphefja, vegsama sérstaklega m.t.t. „fullkomnunar“ Samþykki 	<ol style="list-style-type: none"> Að hvetja Að örva
Leggur áherslu á:	Gerandann- „góður strákur“	Á verkið – „vel unnið“
Viðurkennir:	Eingöngu verk sem lokið hefur verið fullkomlega-„þú gerðir þetta hárétt“	Tilraunir og umbætur - „þú gerðir þitt besta“ eða „hvað finnst þér um það sem þú lærðir?“
Viðhorf:	Stjórnsemi, yfirlátsemi – „mér líkar hvernig Anna situr“	Virðing, þakklæti – „hver getur sýnt okkur hvernig við eigum að sitja núna“?
„Ég skilaboð“:	Dómur – „mér líkar hvernig þú gerðir þetta“	„Ég skilaboð“ – „ég met samvinnu þína“
Oftast sagt við:	Börn – „þú ert svo góð stúlka“	Fullorðna – „Takk fyrir aðstoðina“
Dæmi:	„Ég er stolt af þér þar sem þú fékkst A“ (einstaklingur fær ekki að „eiga“ það sem hann áorkaði)	„A einkunnin þín sýnir hve þú lagðir mikið á þig“ (viðurkenning og ábyrgð á verki og niðurstöðu)
Býður upp á:	Börn vilja þóknast öðrum, fara að leita eftir hrósi	Börn gera hluti fyrir sig sjálf, innri hvatning
Einblínir á:	Ytri hvatning – „hvað finnst öðrum“	Innri hvatning – „hvað finnst mér“
Kennir:	Hvað á að hugsa, einstaklingar reiða sig á mat annarra	Hvernig á að hugsa, einstaklingar meta sig sjálfir
Markmið:	Samþykki – „þú gerir þetta rétt“	Skilningur– „hvað hugsaðir/ lærðir/ upplifðir þú“?
Áhrif á sjálfsvirðingu:	Upplifun – sjálfsvirðing þegar aðrir eru ánægðir /samþykkir	Upplifun – sjálfsvirðing án ánægju / samþykkis annarra
Langtíma áhrif:	Einstaklingar reiða sig á aðra	Einstaklingar reiða sig á sig sjálfa