

TIPY PRE RODIČOV: EMOCIONÁLNA NÁDRŽ

Ako rodičia, musíme občas naše deti opravovať, aby sme im pomáhali zlepšovať sa. Môžeme sa naučiť, ako tieto informácie dopraviť k dieťaťu takou cestou, aby mu naozaj pomohli. Tu je niekoľko dobrých tipov, ako kritizovať dieťa priateľskou cestou, ktorá mu pomôže naplniť jeho emočnú nádrž a poženie ho vpred.

Vyvarujte sa momentom nevhodným na “učenie”.

- Cesta domov z prehratého zápasu, v ktorom dieťa urobilo chyby, nie je vhodným časom na ponúkanie inštrukcií a analýzu zápasu.

Počkajte si na súkromie.

- Kritika sa oveľa lepšie znáša v súkromí ako pred ľuďmi.

Vypýtajte si súhlas.

- Ak sa opýtate a dieťa odmietne počuť vašu kritiku, rešpektujte to a opýtajte sa opäť neskôr. Túto techniku nepoužívajte, ak vaše dieťa potrebuje okamžitú lekciu - zlé nešportové správanie sa alebo nebezpečné konanie.

“Ty si ten typ človeka, ktorý....” Vyjadrenie.

- Povedať dieťaťu: “Ty si ten typ človeka, ktorý....” naplní jeho hlavu odkazom, ktorý tam môže zostať roky. Môžete mu tak odovzdať niečo, čo ho posilní a pomôže mu rozmýšľať o sebe, ako o schopnom človeku s pozitívnymi charakterovými znakmi.
- Napríklad: “Viem, že ťa hnevalo, že ťa ten obranca v zápase nepustil k hre, ale som pyšný na to, že ty si ten typ človeka, ktorý sa učí z chýb a rýchlo sa opäť dostane do pohody. Zvládaš to výborne, zostaň pozitívny počas celého zápasu.”

Kritika priateľská k deťom.

- Rodičia musia občas svoje deti opravovať, aby im pomohli zlepšovať sa. Takúto spätnú väzbu však možno doručiť takým spôsobom, aby niesla užitočnú informáciu, ktorá pomôže dieťaťu napredovať.
- Napríklad: “Potrebuješ sa sústrediť!” nenesie žiadnu použiteľnú informáciu v porovnaní s “Pamätaj si, že ak tvoja pozornosť lieta kade tade, môžeš si pomôcť krátkym príhovorom k sebe, ktorý ti pomôže vrátiť sa k sústredeniu.”

Pokračujte v čítaní na ďalšej strane >

TIPY PRE RODIČOV: EMOCIONÁLNA NÁDRŽ

Použite vyjadrenie “ak-potom”.

- Aby ste pomohli deťom udržať nad sebou kontrolu aj napriek tomu, že im radíte alebo ich opravujete, vyjadrite svoj odkaz pomocou formy “ak-potom”.
- Napríklad: “Ak povieš svojim spoluhráčom, že sa cítiš vynechaný z útoku, potom je tu prinajmenšom väčšia šanca, že ti nahrajú častejšie.”

Vytvorte sendvič kritiky.

- Vložte kritiku medzi pravdivý kompliment na každej strane. Kritika bude plnkou, zatiaľ čo komplimenty budú dvoma polovicami žemle.
- Napríklad: “Je perfektné, že väčšinou dokážeš zostať pokojný, ak niektorý z tvojich spoluhráčov urobí chybu. Počas druhej tretiny, keď Peter minul prihrávku, som si však všimol, že reč tvojho tela nevyjadrovala pokoj. Viem, že ty si ten typ človeka, ktorý chce byť vynikajúcim spoluhráčom, preto som si istý, že si na reč svojho tela dáš nabudúce väčší pozor.”

