

RODIČ JAKO KOUČ

♥ **PODPORUJ**



www.dostansenagympl.cz

www.muj-kompas.cz

KONTROLOR, NEBO KOUČ?

Hlídá chyby.

Kontroluje, co není hotové.

Řídí práci dítěte.

Připomíná, co musí udělat.

Tlačí na výkon a výsledky.

Přebírá zodpovědnost.

Reaguje na selhání stresem.

Vidí hlavně nedostatky.



Naslouchá a ptá se.

Pomáhá hledat řešení.

Věřící dítěti a jeho tempu.

Podporuje samostatnost.

Oceňuje snahu a malé kroky.

Bere chybu jako informaci.

Pomáhá plánovat malé kroky.

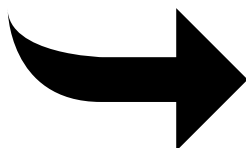
Vidí i drobné úspěchy.



CHVÁLÍME SNAHU A VYTRVALOST

Děti potřebují vědět, že jejich úsilí má hodnotu – i když se hned nedostaví výsledek. Když chválíme snahu, ne známky, učíme je vytrvalosti, odvaze a zdravému vztahu k chybám.

Paráda, dostal jsi jedničku!
Super, ten příklad máš správně!
Co jsi dostal z matiky?
Měl jsi všechno správně?
Výborně, nemáš žádnou chybu.
Jak dopadl ten test?
Samé jedničky? Jsi asi chytrý!



Paráda, nevzdal jsi to!
Super, dal jsi tomu maximum!
Jak ses dnes snažil při matice?
Co jsi dělal, když to bylo těžké?
Výborně, dál se zlepšuješ!
Jak ti to šlo při tom testu?
Samé jedničky? Musel ses snažit!

PODPORUJÍCÍ KOMUNIKACE

Musíš si zlepšit známky! Musíš přidat!

Vidím, že se snažíš! Co by ti pomohlo, aby se ti pracovalo o kousek líp?

Takhle se na gympl nedostaneš!

K přijímačkám vede dlouhá cesta. Pojďme vymyslet, co zlepšíme tento týden.

Tohle není těžké, to bys už mohl umět.

Tohle umí potrápít... zkusíme to spolu?

Podívej, Anička už to umí!

Každý má své tempo. Mě zajímá, jak to jde Tobě.

Ty se vůbec nesoustředíš! Jsi líný!

Všimla jsem si, že dnes pro tebe bylo těžké začít. Co by ti to usnadnilo?

Proč jsi to ještě neudělal? Proč se víc neučíš?

Co ti to dnes ztížilo? Co bys příště udělal jinak?

To nic není, to bude dobré. To není důvod být smutný.

Vidím, e je ti teď těžko. Chceš o tom mluvit? Jsem tady s tebou.

Já už nevím, co s tebou...

Jsme už oba unavení... odpočineme si a zkusíme to znovu za chvíli.

Tady máš zase chybu. Tohle je špatně.

Super, našli jsme chybu! U přijímaček už ji neuděláš!

Ať dělám cokoliv, nestačí to. Když neuspěju, rodiče budou zklamaní a každá chyba mi ukazuje, že nejsem dost dobrý. Selhávám a jsem na to sám.

Cítím, že mi rodič věří a stojí při mně. Zlepšuji se a pomalu se přibližuji cíli. Moje snaha má smysl a moje chyby jsou krok dopředu, ne selhání.



JAK SE PTÁT?

Koučovací otázky, které pomáhají:

Co ti to dnes ztížilo?
Co ti to ulehčilo?

Co bys potřeboval, aby
to šlo lépe?

Co by ti teď
pomohlo?

Který úplně malý krok
teď můžeš udělat jako
první?

Jak sis poradil/a
naposledy, když se ti
nechtělo?

Jak poznáš, že se
zlepšuješ?

Na co jsi dnes hrdý/á?
Co se ti povedlo? Jak ses
dnes posunul/a o kousek
blíží cíli?

??



VÝZVA PRO VÁS

Vyberte si jednu výzvu na týden a buďte ještě o kousek větší podporou svému dítěti na cestě k úspěchu!



- ☐ Každý den jednou ocením snahu
- ☐ Dvacet minut naslouchání bez rad
- ☐ Jedna koučovací otázka denně
- ☐ Oslavíme tři malé kroky tento týden
- ☐ Nahrazuji “proč” jinou otázkou
- ☐ Jeden den pouze kouč, ne kontrolor
- ☐ Společná vizualizace cíle
- ☐ Zaměřím se na validaci pocitů

