

CVIČENIE NA EMOCIONÁLNY KOUČING A NA ZVYŠOVANIE SCHOPNOSTI RIEŠIŤ PROBLÉMY

Spomeňte si na situáciu z predchádzajúcich 2 týždňov. Neadekvátne správanie dieťaťa, ktoré bolo sprevádzané prežívaním silných emócií.

A. Opisujem situáciu, problém, ktorému som čelil(a) a správanie môjho dieťaťa.

B. Ako by som reagoval(a) pri tomto scenári použitím 5 krokovej techniky Emocionálny koučing a Riešenie Problémov?

1. Rozpoznávam emóciu, jeho intenzitu a spôsob prejavu.

2. Rozpoznávam, že toto je čas na napojenie sa so svojim dieťaťom a príležitosť k učeniu.

3. Počúvam empaticky a overujem si prežívanie svojho dieťaťa.

4. Pomáham dieťaťu pomenovať emócie.

5. Riešime problém.

a. Nastavujem hranice (pripomínam nastavené hranice):

b. Identifikujem ciele a motiváciu dieťaťa:

c. Brainstorming dieťaťa:

d. Hodnotíme riešenia:

e. Nechávam dieťa vybrať si z navrhovaných riešení

Zdroj:

Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting*.