



RODZIC a DZIECKO

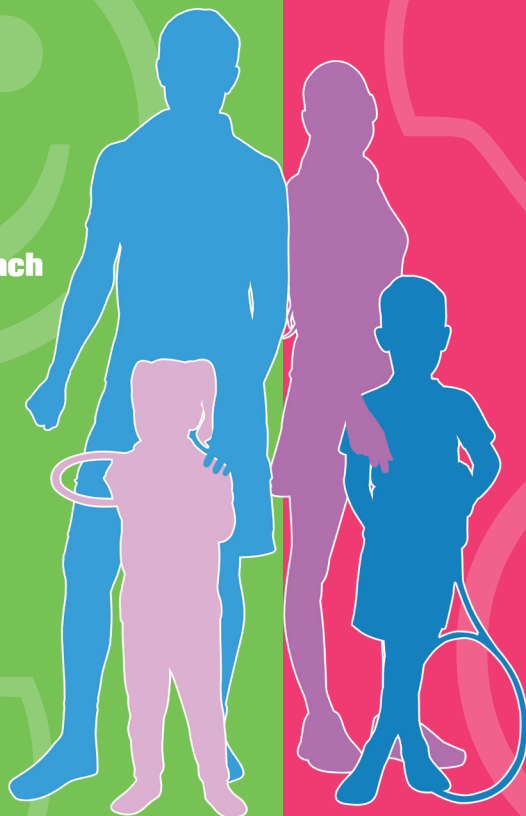
(relacje z Dzieckiem, emocje)

**Wspierający, świadomi
rodzice małego tenisisty**

VS

**Szkodzący, nieświadomi
rodzice małego tenisisty**

- **zawsze POZYTYWNE nastawieni**
- **CHWAŁĄ za wysiłek**
- **SĄ na kortach/turniejach DLA SWOICH DZIECI**
- **DBAJĄ o zdrowy sen i odżywianie**
- **PANUJĄ nad własnymi emocjami i sposobem radzenia sobie ze stresem**
- **KRYTYKUJĄ KONSTRUKTYWNE I KULTURALNIE podając konkretne przykłady**



- **AGRESYWNIE nastawieni**
- **nle chwalą tylko KRYTYKUJĄ**
- **SPEŁNIAJĄ SVOJE niespełnione marzenia**
- **BAGATELIZUJĄ ilość snu i jakość posiłków**
- **PRZEKLADAJĄ odpowiedzialność za stres na porażki dziecka**
- **porównują do innych, OBRAŻAJĄ**

CO WARTO MÓWIĆ DZIECKU:

- JESTEM przy Tobie.
- SUPER wyglądasz.
- ZGADZAM SIĘ z Tobą.
- BĄDŹ z siebie DUMNY.
- WSPIERAM Cię.
- CIESZĘ SIĘ, że tu jesteś.
- POTRAFISZ, spróbuj jeszcze raz.
- KAŻDY MA CZASEM ciężki dzień.



- BĄDŹ sobą.
- jesteś WAŻNY.
- WIERZĘ Ci.
- TWOJE zdanie jest dla mnie WAŻNE.
- SPOKOJNIE, wszyscy popełniamy błędy.
- LUBIĘ z Tobą spędzać czas.
- MOŻESZ PYTAĆ, dobrze jest wiedzieć.
- MASZ super pomysły.



Sponsor Strategiczny Polskiego Związku Tenisowego



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa

fundacja arp



POLSKI ZWIĄZEK