



Podcast 8

Jak podnieść pewność siebie i porzucić perfekcjonizm?, część 2

Podczas pracy z kobietami zagrożonymi wykluczeniem, instruktorzy aktywności fizycznej i ekspresji cielesnej mają obowiązki, które wykraczają poza nauczanie ich technik dyscypliny.

Instruktorzy mogą odgrywać ważną rolę w rozwoju wrażliwych kobiet, aby stały się bardziej niezależnymi emocjonalnie osobami z potencjałem lepszych wyników w zakresie zdrowia psychicznego.

Budowanie pewności siebie można uznać za często używany termin i niewiele osób rozumie, co tak naprawdę oznacza.

Pewność siebie odzwierciedla to, jak kobiety czują się ze sobą i swoimi umiejętnościami. Muszą regularnie monitorować swój poziom pewności siebie i być wrażliwi na zmiany, dotyczy to instruktorów, trenerów i choreografów, którzy również powinni być na to uważni.

Utrata pewności siebie następuje na przykład po okresie nieoczekiwanie słabych wyników i może prowadzić do depresji.

Oceny takie jak "nie dam rady" lub "nie mogę tego zrobić" mogą być destrukcyjne zarówno psychicznie, jak i fizycznie, powodując niską pewność siebie.

Rolą instruktora jest pomaganie podopiecznym w rozwijaniu i utrzymywaniu wysokiego poziomu pewności siebie za pomocą bardzo prostych środków, takich jak słowa zachęty. Nauczyciele powinni zwracać szczególną uwagę na jakość swoich interakcji z uczniami. Ważne jest, aby znaleźć równowagę między motywowaniem kogoś do przekraczania istniejących granic a rozpoznaniem, kiedy akceptacja niepowodzenia jest bardziej korzystna na dłuższą metę.

Ważne jest, aby interweniować w razie potrzeby. Jeśli instruktor ma obawy, że uczestnik jest szczególnie niepewny, powinien zastosować zasady postępowania z osobami wrażliwymi: okazać szacunek, empatię i wyjaśnić, że leży mu na sercu najlepszy interes uczestnika.

Nauczyciele i instruktorzy aktywności fizycznej i ekspresji cielesnej muszą rozwijać wrażliwość na potrzeby psychiczne kobiety, a nie tylko fizyczne i powinni korzystać z informacji zwrotnej, która pasuje do tych potrzeb.

Kobiety zagrożone wykluczeniem dobrze reagują na pozytywne opinie i negatywnie na krytykę. Jednocześnie są oczywiście kobiety, które lepiej reagują na presję, a nawet jej potrzebują.

Ważne jest, aby instruktorzy i nauczyciele byli w stanie skupić się na swoich kursantach / uczestnikach ale jednocześnie zwracać uwagę na to, w jaki sposób ich zachowanie wpływa na instruktora. Tak aby byli w stanie odróżnić swoje potrzeby emocjonalne od potrzeb swoich uczestników. Ponadto ważne jest, aby ich opinie były zawsze konkretne i zachęcające.

