

Come Sfidare

Padroneggiare le sfide reali porta a un senso di realizzazione nei bambini, che a sua volta favorisce l'attività fisica.

È bello avere qualcosa a cui puntare, ma se è sempre fuori dalla tua portata, diventa presto demotivante. Le esercitazioni devono essere abbastanza difficili da permettere ai bambini di impegnarsi, prestare attenzione e imparare, ma non troppo difficile da scoraggiarli, il che influenzerà la loro fiducia in se stessi.

Un ottimo modo per affrontare questo problema è creare un compito a due livelli. I bambini vedranno ancora un livello di successo, ma possono anche scegliere di farsi avanti e provare la sfida quando vogliono.

Ironia della sorte, dando ai bambini questa scelta, spesso sceglieranno di passare molto più tempo a essere sfidati di quanto tu possa inizialmente immaginare, e sceglieranno una sfida molto più difficile che se usi solo una pratica sempre più difficile.

1. Dai ai bambini qualcosa di facile e poi progredisce rapidamente. Questo livello è la zona sicura in cui il bambino avrà sicuramente successo. In questo modo hanno successo rapidamente e potrebbero attenersi a un esercizio più difficile più a lungo rispetto a se iniziano subito in un posto che è troppo difficile. Questo è l'ideale per principianti e bambini molto piccoli.
2. Fai la sfida in modo che la possibilità sia di circa 50 a 50 che il bambino riesca a portare a termine il compito. Una possibilità di successo da 50 a 50 stand porta alla più grande secrezione di ormoni della felicità. Questo è buono per i bambini con cui hai lavorato e che hanno un certo livello di abilità. Il secondo livello è il livello di sfida. Puoi inventare un buon nome per questo come "sfida finale" o "missione impossibile".

Tutto quello che devi fare è alternare il compito tra i due livelli, facendolo prima nella zona sicura e poi nella zona di sfida. In questo modo puoi creare un desiderio e un amore per la sfida e allo stesso tempo non scoraggiare i bambini che non sono ancora competenti in quella specifica abilità.

Superare le sfide reali porta a un senso di realizzazione per i bambini che a sua volta favorisce il godimento dello sport.