



DYREKTYWNA INFORMACJA ZWROTNA MODEL SPINKA

S

SPRECYZUJ

- Używaj precyzyjnego języka
- Mów o zachowaniu, a nie o jego interpretacji
- Odnos się do faktów
- Kontroluj własne emocje



P

POZYTYWY

- Zaczynaj od pozytywnych informacji
- Znajdź przynajmniej 3 – 4 wartościowe zachowania
- Mów: „Podobało mi się”, „Dobrze zrobiłeś...”



I

- Pomiedzy „+” i „-”, NIGDY nie używaj słowa „ALE”
- Zamiast „ale” mów: „jednocześnie...”, „to, co mi się nie podobało...”, „to co powinieneś poprawić...”

~~ALE~~

N

NEGATYWY

- Nazywaj negatywne zachowania bez „lukrowania”
- Wskaż maksymalnie 3 negatywy – nad większą ilością nie da się pracować jednocześnie!



K

KONSEKWENCJE

- Wskaż konsekwencje negatywnych zachowań
- Mów: „Efekt był taki, że...”, „To, co powiedziałeś spowodowało...”

$$\begin{array}{r} x+1=2 \\ x=2-1 \\ \hline x=1 \end{array}$$

A

ALTERNATYWY

- Zaproponuj lepszy sposób wykonania zadania
- Mów: „Proponuję...”, „Następnym razem...”

