



## ŚWIADOMY RODZIC W SPORCIE

**„Dziecko jest takie, jak jego otoczenie”** – w myśl tej zasady w ramach **Akademii Wzorowego Rodzica** pracujemy wspólnie nad tym, aby sportowi rodzice w tenisie byli świadomi, spokojni i szczęśliwi, że ich dzieci są radosnymi i spełnionymi zawodnikami.

Sprawa najważniejsza - nie ma złych dzieci. Złe może być ich zachowanie. A na zachowanie dzieci bardzo duży wpływ ma to, jaki dom stworzymy, czy dziecko ma w nim pozytywne i spokojne warunki, aby rozwijać się i wzrastać.

Budujmy świadomość - zastanówmy się, czy my sportowi rodzice – zapewniamy mu wszystko, czego potrzebuje. Mam tu na myśli m.in.:

- (1) czas, który mu poświęcamy na przyjazną rozmowę o tym, co wydarzyło się na treningu i turnieju. Bez oceniania i surowych uwag.
- (2) zaangażowanie w ich, z naszej dorosłej perspektywy, „małe sportowe życie” i „małe sportowe kłopoty i zmartwienia”
- (3) wspieranie w sytuacji spadku motywacji do codziennej pracy treningowej
- (4) wspieranie po porażce lub rozczarowaniu wynikiem sportowym
- (5) zapytanie, jak się czuje, czy czegoś potrzebuje, jak Jego relacja z trenerem i innymi zawodnikami.

Bądźmy świadomymi rodzica sportowymi. A nie rodzicami z przypadku.

**Zawsze pamiętajmy – to my dorośli, trenerzy i rodzice wychowujemy młodego sportowca.** Uczymy Go, jak reagować w sytuacji niepowodzenia, jak odpowiednio rozumieć szybko pojawiające się sukcesy, jak ufać, szanować i być otwartym wobec innych zawodników, trenerów i rodziców.

Działając świadomie z pewnością popełnimy mniej błędów, a nasze dzieci – młodzi sportowcy będą odważniej i radośniej realizować się w sporcie.

Dzieci są świetnymi obserwatorami, widzą i wiedzą więcej niż nam się wydaje. Obserwując – wzorują się na nas. Zazwyczaj w różnych sytuacjach reagują bardzo podobnie, jak my.

Na koniec zastanówmy się jeszcze nad trzema sprawami:

**(1)** w jaki sposób kibicuję? Pozytywnie i z szacunkiem dopinguję, motywuję i wspieram swoje dziecko oraz jego kolegów podczas zawodów?

**(2)** jaką mam relację z trenerem mojego dziecka? Potrafię z Nim spokojnie rozmawiać na różne tematy? Jesteśmy zgodni i potrafimy ustalić wspólny plan działania?

**(3)** w jaki sposób reaguję, kiedy moje dziecko przegrywa lub przez dłuższy czas nie robi postępów? Oceniam, krytykuję, zostawiam dziecko samo z problemem? Czy wspieram, dodaję otuchy i wspólnie z dzieckiem i trenerem szukamy rozwiązania?

Sport powinien być nie tylko pięknym i ciekawym sposobem na życie, ale przede wszystkim niezwykłą przygodą. Bądźmy Jej częścią! Tego właśnie Państwu życzę!

**dr Martyna Tadzik**

psycholog sportu

Fundacja Sportu Pozytywnego Gdynia

Technika Zwycięstwa Bydgoszcz