

## Drodzy Rodzice!

Kibicujecie, wspieracie, kiedy trzeba pocieszacie, tłumaczycie, kiedy indziej podwozicie na treningi, pomagacie spakować się przed meczami, dbacie o logistykę w domu. Opiekun młodego sportowca ma naprawdę dużo zadań, niczym prawdziwy Superbohater 😊.

**Poniżej kilka wskazówek o których warto pamiętać, żeby jeszcze efektywniej wspierać swoje pociechy w sporcie.**



**1.** Swym słownictwem oraz postawą pokazuj dziecku, że je wspierasz i akceptujesz **niezależnie od wyników**.

**2.** Bądź świadomy motywów, dla których chcesz, by Twoje dziecko uczestniczyło w sporcie. Podkreślaj na co dzień to, **co cenisz w uczestniczeniu dziecka w sporcie** (swoją postawą, zachowaniem, tym co mówisz).

**3. Buduj świadomość swojego dziecka.** Zadawaj pytania, poszerzaj jego perspektywę.

Mogą służyć temu pytania:

- Z czego jesteś zadowolony/a po tym treningu? Co byś zmienił/a?
- W czym jesteś lepszy/a teraz niż dwa tygodnie temu?

**4.** Ucz **porównywania ze sobą**, a nie z innymi.

**5.** Zaznaczaj **rolę wkładanego wysiłku**, doceniaj starania, nie tylko wyniki i osiągnięcia.

**6.** Na co dzień dawaj odczuć dziecku, że **błędy są O.K.** – są naturalnym i nieuniknionym elementem, gdy się czegoś uczymy. Pokazuj, że **warto wyciągać z nich wnioski**. Sam też dawaj przykład, w jaki sposób podchodzisz do popełnianych błędów przez siebie i innych.

**7.** Zwróć uwagę na swoją **mowę niewerbalną** (m.in. na postawę ciała, wyraz twarzy, gesty) podczas meczy i treningów. My dorośli, nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile widzą nasze dzieci i w jaki sposób interpretują nasze zachowania.

**8.** Wyjaśniaj, że **silne emocje pojawiające się podczas rywalizacji są naturalne**, ale warto uczyć się nimi zarządzać i wykorzystywać je na swoją korzyść.

**9. Daj ochłonąć dziecku po meczu/turnieju** – nie omawiaj jego przebiegu np. od razu w drodze powrotnej do domu. Zapytaj dziecko czy chce rozmawiać i jest na to gotowe.

**10.** Szanuj decyzje trenera, nie podważaj, ani nie umniejszaj jego roli przed swoim dzieckiem.

Jeśli masz jakieś wątpliwości, **wyjaśniaj je na bieżąco z trenerem**.

**11.** Kibicuj w pozytywny sposób bez deprecjonowania decyzji sędziego i przeciwnika dziecka. Twoje dziecko bardzo wiele się uczy, **obserwując Twoje zachowania**.

**Drogi Rodzicu, powyższa lista wskazówek wydaje Ci się długa?**

Wybierz jedną którą możesz zacząć stosować (np. od dzisiaj, od następnego tygodnia, od rozpoczęcia sezonu).

Jeśli chcesz możesz wydrukować kartkę i zapisać jedną wskazówkę o której chcesz pamiętać poniżej:

.....

**Powodzenia w dalszym wspieraniu swojej pociechy!**

