

Ο ρόλος του γονέα στον αθλητισμό

Πένη Κολώνη

Οφέλη Ενασχόλησης

- ❖ προσοχή, μόνο αν το περιβάλλον είναι θετικό και προσφέρει ευχαρίστηση,
- Αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση και αυτοπειθαρχία
- Διατηρούν καλή φυσική κατάσταση και υγεία
- Μαθαίνουν να βάζουν στόχους
- Αντιλαμβάνονται καλύτερα την ομαδικότητα και την συνεργασία
- Διαχειρίζονται πιο σωστά μία απογοήτευση και επανακάμπτουν πιο εύκολα
- Διαχειρίζονται καλύτερα την κριτική.

Τυποι γονεων

- 1. ο υποστηρικτικός γονέας
 - 2. ο απαιτητικός γονέας
 - 3. ο φανατικός οπαδός –γονέας
- ❖ Τα παιδιά ξεκάθαρα δηλώνουν ότι προτιμούν τον πρώτο τύπο

Απόλαυση του παιχνιδιού και αποδοχή ήττας

- Τα παιδιά έχουν μεγαλύτερο κίνητρο να αποδώσουν όταν απολαμβάνουν την εμπειρία.
- Λέξεις κλειδιά: απόλαυση, υποστήριξη, ενθάρρυνση.
- Τα παιδιά που δεν φοβούνται να αποτύχουν, αποδίδουν καλύτερα.
- Ο σεβασμός και η αποδοχή των συναισθημάτων απαιτεί οι γονείς να μην αρνούνται αλλά ούτε και να διαστρεβλώνουν αυτά που νιώθει το παιδί.

Πως να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν την απογοήτευση

- Μην επικεντρώνεστε στο αν η ομάδα του παιδιού σας έχασε ή κέρδισε.
- Μην κατηγορήσετε και μη θυμώσετε με το παιδί, νιώθει ήδη άσχημα.
- Μην προσπαθήσετε να διαστρεβλώσετε ή να αρνηθείτε την απογοήτευση του παιδιού.
- Ακούστε τι έχουν να σας πουν και μη βιάζεστε να πείτε τη γνώμη σας.
- Επισημάνετε κάτι θετικό που πέτυχε το παιδί.
- Αν θεωρείτε ότι το παιδί δεν έπαιξε καλά μπορείτε να το εκφράσετε χωρίς να το μειώσετε σαν άτομο, και ρωτήστε τι έμαθε και πως μπορεί στο μέλλον να βελτιωθεί.

16 βήματα για γονείς

- 1) Το παιδί σας για να βγει νικητής μέσα από την αθλητική εμπειρία (να αισθάνεται καλά με τον εαυτό του, και να κρατά μια υγιή στάση απέναντι στο σπορ), χρειάζεται τη βοήθεια σας.
- 2) Ενθαρύνετε το παιδί να ανταγωνίζεται μόνο τον εαυτό του.
Η πραγματική νίκη είναι να δίνεις τον καλύτερο σου εαυτό, ανεξάρτητα απ' το αποτέλεσμα.
- 3) Βοηθήστε το παιδί να διαχωρίσει την αυτοεκτίμηση από τα επιτεύγματα.
Η επιτυχία ή ο αριθμός των νικών δεν πρέπει να καθορίζει την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου.
- 4) Είστε πρότυπο για το παιδί. Θα πρέπει να έχετε πρώτοι εσείς ηρεμία και ισορροπία.
- 5) Όταν παίρνετε το ρόλο του προπονητή, το παιδί σας χάνει τον πολυτιμότερο οπαδό του, με αρνητικές επιπτώσεις στη μεταξύ σας σχέση. Αφήστε τις συμβουλές τεχνικής στον προπονητή.

16 βήματα για γονείς

- 6) Κάντε τις σωστές ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις και οι παρατηρήσεις που κάνετε μετά τον αγώνα, θα του αποκαλύψουν τι θεωρείτε σημαντικό.
- 7) Δείξτε σεβασμό για τους προπονητές των παιδιών σας.
- 8) Αντιμετωπίστε τον αθλητισμό ως ένα παιχνίδι.
- 9) Ρωτήστε τον εαυτό σας γιατί στέλνετε το παιδί σας στο συγκεκριμένο άθλημα. Ας αφήσουμε τα παιδιά να παίζουν για τους εαυτούς τους, όχι για τους γονείς.
- 10) Μην ταυτίζετε την αξία του παιδιού με την απόδοση του, χαρίστε του την άνευ όρων αποδοχή και αγάπη.
- 11) Μη χάνετε την ευκαιρία να χτίσετε την αυτοεκτίμηση του παιδιού σε κάθε σας αλληλεπίδραση.

16 βήματα για γονείς

- 12) Διδάξτε το δώρο της αποτυχίας. Μάθετε στο παιδί να θεωρεί τα λάθη και τα ρίσκα θετικά και θα τους έχετε δώσει το κλειδί της επιτυχίας.
- 13) Μην απειλείτε ποτέ. Ο φόβος ως κίνητρο είναι η χειρότερη επιλογή που μπορεί να κάνει ο γονιός.
- 14) Δώστε έμφαση στη διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα.
- 15) **Μη συγκρίνετε το παιδί σας με συναθλητές του.**
- 16) Να θέσετε το σπορ στο σωστό πλαίσιο. Θυμηθείτε - ο σκοπός του αθλητισμού για τα παιδιά είναι να δημιουργήσει μια ευκαιρία για διασκέδαση και ανάπτυξη.