

***Jak reagować przed i po ważnym starcie swojego dziecka? O tym, jak ważne są słowa i gesty rodziców młodego sportowca***

Bardzo często trudnym momentem, dla rodzica młodego sportowca jest sytuacja zbliżającej się rywalizacji swojego dziecka. To chwila szczególnie ważna dla zawodnika, tym bardziej dla rozpoczynającego swoją przygodę ze sportem. Jak zadbać o to, aby był to moment radosnego oczekiwania? W jaki sposób reagować na wynik rywalizacji? Przedstawię kilka wskazówek, które warto zastosować przez rodzica, przed, jak i po meczu/turnieju.

**Przed rywalizacją**

1. **Okaż wsparcie swojemu dziecku**, powiedz np. „Wierzę, że sobie poradzisz”; „Trenowałeś systematycznie i ciężko, dlatego jesteś dobrze przygotowany”; „Jutro pokaż to, czego się nauczyłeś- jesteś w tym dobry”, „Poradzisz sobie, nie wątpię w to”.
2. **Porozmawiaj o zbliżającym się meczu/starciu**. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, zaproponuj, żeby wypisał np. wszystkie swoje obawy przed meczem i razem przeanalizujcie je. Zadaj pytanie, co jeśli stanie się to, czego się obawia (np. źle zacznę mecz/start) i razem znajdźcie rozwiązanie (np. pojedynek jest długi, będziesz miał czas się poprawić). Możecie także wypisać wszystko to, czego się boi na kartce i później dokładnie ją podrzeć i wyrzucić do śmieci.  
  
Opowiedzenie o tym, o czym myśli zawodnik przed startem daje myślom ujście i powoduje „oczyszczenie” umysłu.
3. **Rozpocznij dyskusję o mocnych stronach młodego zawodnika**. „W czym czujesz się dobry na boisku?”; „Co najbardziej lubisz robić podczas meczu?”; „Co trener mówił, że najbardziej Ci wychodzi?”. Najlepiej spiszcie razem te wszystkie elementy, nie zapominając o aspektach technicznych, fizycznych, mentalnych i być może taktycznych.
4. **Przełącz swojemu dziecku jak najwięcej informacji na temat organizacji zawodów**. Jeśli to możliwe znajdź w Internecie zdjęcie hali/obiektu, na którym będą odbywały się zawody. Podaj przybliżoną liczbę uczestników, kibiców tego, co może się wydarzyć. Im więcej zawodnik dowie się o tym miejscu będzie wydawało się mniej obce, a to będzie wpływać na zmniejszenie poziomu stresu.
5. **Zaproponuj wspólne spędzenie czasu**, które relaksuje Twoje dziecko. Może to być gra planszowa, film lub gra komputerowa, w którą zagraacie razem. Najważniejsze, żeby była dobra zabawa.

Po rywalizacji	
W sytuacji wygranej	W sytuacji przegranej
<p>1. <b>Nie pytaj o wynik.</b> Twoje dziecko samo, czym prędzej Ci o tym powie. Jeśli zaś pytasz podkreślasz w nim poczucie, że to wynik jest najważniejszy (a wiemy wszyscy, że tak nie jest...liczy się m.in. zaangażowanie, radość, pokonywanie własnych słabości plus także efekty).</p>	<p>1. <b>Patrz punkt 1</b>, w sytuacji wygranej 😊</p>
<p>2. <b>Docień wysiłek swojego dziecka.</b> „Jestem z Ciebie dumny/a”; „Widziałam Twoje zaangażowanie- super”.</p>	<p>2. <b>Poczekaj, aż Twoje dziecko samo będzie chciało z Tobą porozmawiać.</b> Jeśli ta chwila nadejdzie patrz punkt 2 w sytuacji wygranej 😊</p>
<p>3. <b>Ciesz się razem z wygranym.</b> Spróbuj poczuć to, co on czuje (albo to, co Ty czujesz) po ważnym, zakończonym sukcesem wydarzeniu.</p>	<p>3. <b>Pozwól, aby dziecko zdecydowało o czasie rozmowy.</b> Jeśli będziesz je zmuszał, jedynie podkreślisz złość i frustrację. Niech zdecyduje ile chce powiedzieć i o czym.</p>
<p>4. <b>Pozwól na trwanie emocji.</b> Nie uciszaj, uspakajaj swojego dziecka, niech wie, że może odczuwać pozytywne emocje.</p>	<p>4. <b>Zasada 24h.</b> Jeśli chcesz porozmawiać dłużej poczekaj aż emocje trochę opadną. Wtedy staraj skupiać się na pozytywach, („Co zrobiłeś dobrze?”, „Czego się nauczyłeś?”). Pokaż i naucz, że z każdej sytuacji można znaleźć pozytywne aspekty. Możesz też zadać na koniec pytanie: „nad czym chciałbyś najbardziej popracować?”</p>
	<p>5. <b>Zapewnij, że wszystko, co teraz czuje jest normalne.</b> Złość, smutek, zdenerwowanie, może frustracja to emocje, które towarzyszą porażce każdemu z nas. Pozwól na bycie w tej emocji przez swoje dziecko i okaż zrozumienie (np. porównaj ze swoim doświadczeniem albo sportowców, których zna). Ucz, że ma prawo odczuwać także trudne emocje.</p>

Na koniec polecam wzruszający filmik, kampanię firmy P&G w kontekście zbliżających się Igrzysk Olimpijskich, o niezwykłym wpływie rodziców na życie sportowca:

<https://www.youtube.com/watch?v=WhccMfNshvU>

Pamiętaj, że największym wzorem dla swojego dziecka jest rodzic, dlatego to jak będzie reagował na rywalizację, będzie zależeć także od tego, jak Ty (Drogi Rodzicu) reagujesz na wyzwanie oraz na jego wynik- ***It takes someone strong to make someone strong!***

Życząc powodzenia,

Matylda Olek