

W JAKI SPOSÓB WSPIERAĆ RADOŚĆ Z UPRAWIANIA SPORTU SWOJEGO DZIECKA?

1. Wspieraj, zachęcaj i chwal za postawę swoje dziecko.

Chodź, pokażesz mi, czego się dzisiaj nauczyłeś!

2. Zachęcaj do próbowania różnych dyscyplin sportu/próbowania interesujących go aktywności fizycznych.



Wierzę, że sobie poradzisz!

Jestem z Ciebie dumna!

3. Wspieraj jego decyzje.

4. Pokaż, że wierzysz w jego umiejętności.



Widziałam, jak ciężko trenowałaś!

5. Słuchaj uważnie tego, co mówi Twoje dziecko.

6. Pokaż mu, że jesteś z niego dumny/a.



7. Podkreślaj, zauważaj zaangażowanie i wysiłek bardziej niż wyniki.

8. Ucz, jak ważne jest nie poddawanie się po porażce i wyciąganie z niej wniosków.

9. Staraj się nie wchodzić w kompetencje trenera – zaufaj mu!

Na treningach jest czas, żeby to podszlifować.

10. Pytaj i odnoś się do przyjemności, które dziecko czerpie z uczestnictwa w treningach i zawodach.



Małgorzata Olek

PSYCHOLOG SPORTU

*Inspiracja – BelievePerform on Facebook