

Czy pomagasz swojemu dziecku?

Pływanie to specyficzny i trudny sport. Uczy ciężkiej pracy, systematyczności, wytrwałości i uporów. Ponieważ jest to sport indywidualny, do tego taki, w którym występuje niezwykle silna rywalizacja, aby odnieść sukces trzeba umieć radzić sobie ze stresem, umieć zachowywać równowagę emocjonalną i potrafić działać pod presją. Jak się jednak okazuje, czasami to nie rywal, czy trener jest tym, kto wywiera na zawodnika presję największą. To rodzice, emocjonalnie z dzieckiem związani, wydają się być tą siłą, która może zawodnika zniszczyć, o ile nie zostanie właściwie ukierunkowana i potraktowana.

DIAGNOZA

Pływanie jako sport zawodniczy może być wyjątkowo trudne i dla dzieci, i dla rodziców, zwłaszcza gdy sami nie byli osobami uprawiającymi sport wyczynowo.

Najczęściej dzieje się tak, że rodzice angażują się w uprawianą przez dziecko dyscyplinę i wszystko, co jest z nią związane, tak bardzo, że czasem trudno im zachować dystans, odsunąć emocje na bok i spojrzeć na całą sytuację obiektywnie. Przecież oni zawsze pomagali swemu dziecku – w przedszkolu, szkole, domu. Naturalną więc kolejną rzeczą sportowy aspekt zaangażowania dziecka także staje się jednym z elementów tej całościowej rodzicielskiej opieki i troski. Choć trudno zarzucać rodzicom, iż ich opiekuńczość w tym względzie jest z zasady zła, to jednak prawda jest taka, iż postępując zgodnie ze swymi rodzicielskimi instynktami dużo częściej krzywdzą dziecko niż mu pomagają.

Jak wykazują badania, emocjonalne zaangażowanie rodziców może powodować wiele szkód, a problemem największym jest wywoływanie w młodym zawodniku emocjonalnego stresu, któ-

ry może mieć negatywny wpływ na jego sportowe wyniki. Jak dowodzą badania, taka sytuacja często, niestety, doprowadza do przedwczesnego zakończenia kariery.

Rodzice często pozostają bezradni wobec swojej miłości do dziecka. To z niej, a także własnych ambicji wynika emocjonalne zaangażowanie w uprawianą przez dziecko dyscyplinę i przenosi się na syna, czy córkę, które odbierają zachowanie rodziców jak presję wywieraną na siebie w celu osiągnięcia coraz lepszych wyników.

Zachowanie obiektywizmu i oddzielenie uczuć i emocji od racjonalnego myślenia, a w konsekwencji racjonalnego zachowania wobec własnego dziecka jest bardzo trudne, ale nie jest niemożliwe. Warto opanować niezwykle trudną sztukę właściwego i skierowanego na dobro młodego zawodnika postępowania – dawania sobie rady w skomplikowanym świecie wyczynowego sportu, oczywiście gdy jest to świat naszego syna lub córki.

Z myślą o przyszłości naszych najmłodszych przedstawiamy obszerny zestaw rad dla członków KOR.

1 Nie skupiaj się tylko i wyłącznie na wynikach osiąganych przez dziecko. Chwal je za ciężką i dobrze wykonaną pracę a nie tylko za wyniki.

2 Podkreślaj zalety pływania jako sportu – wszechstronny rozwój, umiejętność opanowania wszystkich technik i stylów pływackich. Radość z przebywania w fajnej grupie rówieśniczej. W żadnym przypadku nie dawaj dziecku odczuć, że pływanie powinno być w jego życiu czymś ważniejszym niż np. nauka lub rodzina.

3 Zawsze z uwagą słuchaj tego, co dziecko ma ci do powiedzenia. Nie lekceważ problemów, nawet najdrobniejszych, z którymi się do ciebie zwraca.

ca. Pytaj, co go steruje, z czym sobie nie radzi, jak układają się jego kontakty z trenerem i rówieśnikami.

4 Nie uzależniaj dziecka od siebie, zostaw mu miejsce na samodzielność. Dotyczy to zarówno podejmowania decyzji, jak i np. pakowania plecaka na zajęcia sportowe, a czasami samodzielnych wyjazdów i powrotów z pływalni. Powierzaj swojemu dziecku zadania i obowiązki, które w swoim czasie wpłyną na jego pewność siebie i niezależność.

5 Nie stresuj dziecka dodatkowo swoją nieustanną obecnością na pływalni. Niestety, niektórzy rodzice nie mogą zaprzestać ciągłego kontrolowania swojej pociechy. Całymi godzinami przesiadują na pływalni, czasem ze stooperem w rękę, a w domu bez końca analizują ostatni trening, komentują wyniki rywali i obmyślają plany ich pokonania. Niech pływanie nie będzie jedynym tematem w waszym domu. Jest jeszcze tyle innych spraw, którymi może interesować się wasze dziecko – np. kino, film, języki obce, czy muzyka.

6 Podkreślaj istotne elementy sportowego współzawodnictwa: etykę, rozwój osobisty, odpowiedzialność i pozytywne nastawienie do innych. Nie dopuść, aby w jakikolwiek sposób trening i współzawodnictwo sportowe stały się negatywnym doświadczeniem dla ciebie lub twojego dziecka.

7 Pracuj nad sobą. Musisz wydrośleć i najpierw sam siebie przekonać, że twoje dziecko może pływać, ale ma prawo także ze sportu wyczynowego zrezygnować. To ma być jego suwerenna decyzja, bo to mały ale osobny człowiek. Nie możesz go za to krytykować.

8 Nie krytykuj, przynajmniej przy dziecku, decyzji trenera, nie podważaj jego autorytetu, nie wtrącaj się do

planów i strategii trenerskiej. Nie baw się w poprawianie techniki pływackiej, jeśli nie jesteś profesjonalistą.

9 Zawsze służ dziecku pomocą. Wspieraj je psychicznie, zwłaszcza wtedy, gdy przeżywa kłopoty, np. gdy od dłuższego czasu nie poprawia życiówek, nie odnosi sukcesów, przegrywa z kolegami.

Pamiętaj, iż właśnie wtedy oczekuje od ciebie największego wsparcia. Karanie, czy manifestowanie obojętności nie spowoduje, że będzie pływać lepiej, natomiast z pewnością straci do ciebie zaufanie. Zawiedziesz je jako rodzic. Właśnie w momentach trudnych dziecko najbardziej oczekuje dowartościowania, nie krytykuj więc jego słabych rezultatów.

10 Nie wyolbrzymiaj za dużo sukcesów dziecka. Wiadomo, że się z nich cieszysz, ale niekoniecznie musisz przekonywać, że są one najważniejsze w życiu i tak znaczące, że czynią z twojej pociechy gwiazdę.

11 Kochaj dziecko tak samo niezależnie od tego, czy wygrywa, czy przegrywa.

12 Po ważnych startach nie pytaj wyłącznie o to, czy dziecko wygrało. Pytaj o jego samopoczucie, o to, jak się bawiło, jaka była atmosfera. Daj dziecku odczuć, że zależy ci na nim i jego samopoczuciu a nie osiągniętym wyniku.

13 Nie wzbudź w dziecku poczucia winy. Ono wcale nie jest zobowiązane do rewanżowania się za twoje poświęcenia.

14 Bądź szczery. Jeśli dostrzeżasz błędy w postępowaniu twojego dziecka, omów z nim to. Ucz je odpowiedzialności za swoje czyny, za sukcesy i za porażki. Nie krytykuj i nie dopuszczaj do krytykowania rywali lub okoliczności zewnętrznych. Podkreślaj, że wszyscy mieli takie same warunki.

15 Nie zmuszaj dziecka do dodatkowych treningów, jeśli tego nie chce, lub nie potrzebuje i nie ingeruj w konstrukcję treningu opracowaną przez trenera.

16 Ciesz się razem z dzieckiem z najdrobniejszych sukcesów. Podkreślaj, że sport kształtuje jego charakter. Nie przekonuj, że kiedyś będzie wielkim mistrzem. Staraj się, by po pro-

stu czerpało radość z tego, co robi, bez rozdymania nadmiernych ambicji.

17 Namawiaj dziecko do uprawiania innych sportów, aktywności fizycznej, poznawania nowych ludzi, nawiązywania przyjaźni. Nie pozwalaj dziecku koncentrować się wyłącznie na pływaniu.

18 Jeśli rozmawiasz z dzieckiem o pływaniu, analizuj jego postępy. Nigdy nie porównuj jego osiągnięć do osiągnięć innych, zwłaszcza kolegów. Nie wzbudź w dziecku poczucia zazdrości czy zawiści w stosunku do rywali. Ucz szacunku dla przeciwnika.

19 Przed treningiem, czy ważnym startem motywuj dziecko wyłącznie pozytywnie. Nie bądź złośliwy, czy protekcyjny. Przypomnij, że jutro też jest dzień i niezależnie od wszystkiego świat się nie zawali.

20 W domu nie rozpoczynaj rozmów o pływaniu pierwszy. Pamiętaj, że twoje dziecko zawsze powinno być dla ciebie ważniejsze niż uprawiana przez nie dyscyplina.

21 Jeśli twoje dziecko przegra, daj mu chwilę spokoju. Gdy wychodzi z basenu, poklepuj go, powiedz coś motywującego. Nie zmuszaj do rozmowy na temat wyścigu zaraz po nieudanym starcie.

22 Ufaj swojemu dziecku. Nie podchodź z podejrzliwością do wszystkich jego skarg. Jeśli narzeka, że coś go boli, podejź do tego poważnie i skontroluj u lekarza. Nie zmuszaj do pójścia na trening, jeśli z jakichś powodów zdecydowanie odmawia. Postaraj się wtedy z nim porozmawiać.

23 Pamiętaj, że twoje dziecko musi uczyć się samodzielności i radzenia sobie ze stresem. Nie musisz być na każdym zawodach. Twoje dziecko musi widzieć, że masz swoje sprawy, a pływanie nie jest jedy-

ną wartością w waszym życiu. Jeśli już jesteś na zawodach, pokazuj dziecku pogodną twarz. Nie daj po sobie poznać, jak bardzo się denerwujesz, nie pokazuj negatywnych emocji. Bądź pogodny i spokojny. Z humorem rozmawiaj o czekającym dziecko wyścigu. Nie wchodź w skórę trenera, nie osądź, nie wtrącaj się do strategii wyścigu, nie poprawiaj techniki. Trzymaj nerwy i emocje na wodzy. Po prostu bądź rodzicem.

24 Utrzymuj stały kontakt z trenerem twojego dziecka. Nie komentuj przy dziecku jego decyzji, ale bądź czujny. Upewnij się, że trener jest fachowcem, ma pozytywne nastawienie, lubi dzieci i nie wywiera na nie zbyt dużej presji. Upewnij się także, że przestrzega etyki, uczy zasad zdrowej i uczciwej rywalizacji, kontroluje sytuację w grupie treningowej. Sprawdź, czy nie jest zbyt mocno nastawiony na wyniki i czy nie zmusza dzieci do nadmiernego, w stosunku do wieku, wysiłku. Regularnie rozmawiaj z trenerem na temat postępów dziecka, jego rozwoju i najbliższych celów. Konsultuj z nim sprawy, które wywołują twój niepokój. Pomóż mu zrozumieć charakter i osobowość twojego dziecka.

25 Nie realizuj własnych, niespełnionych ambicji kosztem swojego dziecka.

26 Nie pozwól, by pływanie uprawiane przez jedno z twoich dzieci zdominowało dom. Pamiętaj o zainteresowaniach innych członków rodziny. Nie dopuść do ignorowania problemów i spraw twoich pozostałych dzieci.

Opracował dr MIROSLAW MIKICIN
i ŁUKASZ DRYNKOWSKI
na podstawie materiałów ITF

