

Fair play za starše

Dr. Milan Hosta in ekipa Sportikus
Spolint Inštitut za razvoj športa
sportikus@spolint.org

Vsi smo že videli starše, ki so:

- preveč poudarjali zmago,
- silili svojega otroka v šport proti njegovi volji,
- neupravičeno kritizirali otrokove napake med tekmo,
- žalili igralce, trenerje ali sodnike in
- se pogosteje osredotočili na negativno kot na pozitivno plat igre.

Zato smo pri Spolint inštitutu oblikovali program Sportikus, ki usmerja tudi starše, ki želijo spremljati svoje otroke na poti do športnih uspehov.

MOČ ŠPORTA IN VLOGA STARŠEV

Šport je postal ena najbolj privlačnih pristočasnih dejavnosti, bodisi kot spektakel, ki ga spremljamo kot gledalci, bodisi kot zadovoljevanje človekove naravne potrebe po gibanju.

Šport je po svoji strukturi igra. To pomeni, da brez upoštevanja pravil in brez uporabe dovoljenih sredstev za doseg cilja dejavnost sploh ni mogoča. Mnogokrat športni igri dodamo značaj tekmovanja, kar prinese še dodaten čar. Prav zaradi značaja igre in lastnosti boja je šport prostor, kjer se odkrito kaže moralna zrelost posameznika.

Splošno znano je, da je igra pomemben dejavnik pri razvoju otrok. Gre za pristen užitek, zabavo, prijetno spoznavanje samega sebe in drugih. To velja tudi za šport. Ko pa šport neha biti igra, ko postane breme, ki zahteva veliko odrekanja, ko se usmerimo v vrhunski šport, je treba otroku odkrito predstaviti obe plati medalje.

Šport lahko nauči otroke discipline in pozitivnega premagovanja napora tudi na drugih področjih. Na boljšem pa niso le otroci, ki se ukvarjajo s športom, korist od tega imate tudi vi:

- postanete pomemben del njihovega življenja, saj jim omogočate nepozabne izkušnje,
- ste deležni zadovoljstva in zdravja svojega otroka,
- veste, kje je vaš otrok, da skrbijo zanj in da se ob tem zabava,
- otroci, ki so vključeni v športne dejavnosti, ostanejo v šolskem izobraževanju dlje časa in imajo v povprečju višji učni uspeh.

ŽELJE MLADEGA ŠPORTNIKA

Kaj si želim pri starših:

- Podporo in spodbujanje, čeprav mi ne gre najbolje.
- Da mi pokažejo, da so ponosni name, in to ne glede na rezultat.
- Da spremljajo mojo športno pot.
- Da me pohvalijo za sodelovanje in šele nato za dosežke.
- Da razumejo mojo ljubezen do športa.
- Da imajo realna pričakovanja glede na moje sposobnosti.

Česa si ne želim pri starših:

- Kričanja name med tekmo.
- Preklinjanja in zmerjanja drugih.
- Žaljenja sodnikov ali trenerjev.
- Moji starosti neustreznega obravnavanja.
- Psihičnih pritiskov in kazni zaradi neuspešnosti v športu.

Kaj si želim od športa:

- Da se imam dobro in se zabavam s prijatelji.
- Da se kaj novega naučim in napredujem v svojih sposobnostih.
- Da mi zagotavlja zdrav razvoj.

Fair play tudi za starše

1. Spoštujem pravila!
2. Spoštujem sodnike in njihove odločitve!
3. Spoštujem tekmeca!
4. Vsi imajo enake možnosti za sodelovanje!
5. Vedno imam oblast nad samim seboj in svojimi ravnanji!

Z upoštevanjem teh pravil, tako z besedo kot dejanji, bom postal boljši športnik in pomagal, da postane igra boljša tudi za druge sodelujoče.

Kaj pričakujemo od staršev

- Spodbujajte vse otroke in prijateljstvo med njimi!
- Kot gledalec ne žalite drugih sodelujočih in ne vpijte na svojega otroka ali na druge!
- Bodite strpni do napak. Vživite se v otrokov položaj!
- Spoštujte sodnika in njegove odločitve!
- Niste trenerji, zato pustite igro otrokom!
- Pohvalite dobre poteze in poskrbite za sproščeno ozračje in zabavo!
- Naj bo otrok ponosen na vas in podpirajte ga ne glede na uspešnost v igri!

ZLATO PRAVILO komunikacije

Do igralcev, trenerjev in uradnih oseb se vedite tako, kot bi sami želeli, da se drugi vedejo do vas.

KAKO RAVNATI Z MLADIM ŠPORTNIKOM

BODITE POZITIVNI!

Če otroci slišijo o svojih dobrih lastnostih, se počutijo bolje, razvijejo pozitivno samopodobo ter si sami začnejo postavljati primerno visoke norme.

- Ali odkrito podpirate in spodbujate svojega otroka, in to ne glede na dosežke?

Vaš otrok mora vedeti, da zmaga ni edina stvar, ki mu bo prinesla vašo naklonjenost. Športna zmaga ni najpomembnejša. Namesto da se poglobimo v rezultate in statistiko, se raje vprašajmo, ali je bilo tekmovanje dobro in kakšna strategija je bila uporabljena. Včasih med seboj tekmujejo otroci z različnim znanjem, enako stari, pa vendar različno razviti, itd. Morda je treba na dosežek gledati relativno.

- Ali otroku omogočate pozitivno doživljanje športa?

Če otroka preveč kritizirate, boste ranili njegovo samopodobo. Bodite pazljivi s kritiko in ponudite veliko spodbude in hvale. Spodbujajte ga pri treningu, razložite mu, zakaj je tako pomemben del športa. Poskusite skupaj z otrokom izpostaviti tudi dejanja, kjer je uspel pokazati, kar zna. Zavedajte se, da manj kot 3 odstotke otrok, ki se ukvarjajo s tekmovalnim športom, doseže vrhunsko raven, vsi pa imajo priložnost uživati v igri, če jim to le dopustimo.

- Ali podpirate otrokove dosežke?*

Vsak otrok je drugačen in potrebuje drugačno obravnavo. Ne primerjajte nastopa svojega otroka z drugimi. Podpora nastopu bo otroku prinesla zadovoljstvo in samozaupanje v njegove lastne sposobnosti. Po prihodu s treninga ga vprašajte, kako je bilo, kaj so delali, zanimajte se za razvoj njegovih sposobnosti, rezultatov. Vsak dober trener ceni otroka, ki se trudi, ne glede na njegove prirojene sposobnosti. Podpirajte otroka ne glede na to, kako dobri oziroma slabi so njegovi dosežki.

TEKMOVANJE

Ali ste se že vprašali, kakšen je vaš odziv na pomemben dan v otrokovem življenju – na dan tekme. Ste mu bili v danih razmerah v oporo ali v breme?

Pred tekmo:

- Povejte otroku, da ga imate radi ne glede na to, kakšen bo rezultat tekmovanja.
- Otroku ni treba razlagati, da zmaga ni pomembna, ker ve, da vseeno nekaj pomeni. Raje mu pomagajte razviti pozitiven odnos do vloženega truda in užitka v igri.
- Recite svojemu otroku: »Drži se, daj vse od sebe in imej se dobro.«

Med tekmo:

- Ne vpijte in ne dajajte navodil otroku med potekom tekme. Že trener mu daje napotke, prav tako njegovi soigralci; preveč informacij ga lahko zmede.
- Pozdravite in prepoznajte dobro igro obeh moštev, tako boste spodbudili tudi preostale starše k športnemu navijanju.

- Ne kritizirajte napak, raje uporabljajte motivacijske komentarje.
- Spoštujte sodnikove odločitve. Vaš otrok se bo naučil spoštovati avtoriteto, ko se bo zgledoval po vas.
- Če menite, da se ne boste mogli zadržati v mejah primerne vedenja, se raje umaknite s prizorišča oziroma ostanite doma.

Po tekmi:

- Zahvalite se trenerju in sodnikom.
- Čestitajte svojemu otroku in njegovim soigralcem za dobro predstavo.
- Pohvalite posamezne igralce, tudi tekmece, za dobro igro.
- Osredotočite se raje na igro, ki jo je prikazal vaš otrok, in manj na rezultat.
- Če je vaš otrok razburjen zaradi poraza, ga tolažite, preusmerite pozornost, pozneje pa pomagajte, da analizira svoj nastop in ugotovi pomanjkljivosti.

Na poti domov:

- Poudarite dobre poteze, ki jih je vaš otrok naredil med tekmo.
- Izogibajte se kritiziranja »na pamet«.
- Vprašajte ga:
 - Ali si se imel dobro?
 - Ali si dal vse od sebe?
 - Kaj si se naučil?
 - Katera je bila najboljša poteza, ki si jo naredil, in kako si se počutil?

Ne glede na rezultat bo sonce naslednje jutro zopet vzšlo.

POSTANITE AKTIVNI UDELEŽENEC ŠPORTA!

Večina športnih društev temelji na prostovoljnem delu, hkrati pa šport sam postaja vedno bolj zahteven. Če ste zaskrbljeni zaradi treningov, vadbe ali načina izvajanja treninga, se vključite v te procese. Pogovorite se z upravo kluba ali društva in zagotovo se bodo našle naloge, kjer lahko pomagate.

Starši, ki bi radi sodelovali, lahko prevzamejo naslednje vloge:

- pomočnik pri komunikacijah med trenerjem in starši,
- pomočnik trenerja pri treningih,
- zdravnik na tekmah in treningih,
- pomočnik pri organizaciji itd.

Lahko se vključite v izobraževalne programe in pridobite različne nazive: pomočnik trenerja, vaditelj, administrator ali zapisnikar. Morda lahko celo prevzamete vlogo novinarja v lokalnem tisku. Veliko možnosti je na voljo, hkrati pa sami koristno porabite čas, ko otroci vadijo.