

10 WSKAZÓWEK JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ZAWODACH SPORTOWYCH



- 1** Podkreślaj **radość z rywalizacji**, a nie tylko dobry wynik – naucz dziecko, że sport to przede wszystkim zabawa i rozwój, a nie tylko zwycięstwo.
- 2** Pomóż dziecku ustalać **realistyczne cele** – zachęcaj do skupienia się na osobistym rozwoju i poprawianiu własnych wyników, zamiast tylko na wygranej, metodą krok po kroku rozkładając sobie cel na kawałeczki.
- 3** Buduj **pozytywne nastawienie** – ucz dziecko technik pozytywnej autoprezentacji i mówienia do siebie w motywujący sposób („Mogę to zrobić!”, „Jestem dobrze przygotowany!”). Uwaga! Dziecko na co dzień potrzebuje pozytywnych wzmocnień, nie tylko w sporcie.
- 4** Ucz **radzenia sobie ze stresem** – pokaż dziecku techniki oddechowe, relaksacyjne oraz ćwiczenia wizualizacyjne, które pomogą mu opanować napięcie przed startem.
- 5** **Nie wywieraj presji** – unikaj porównywania dziecka do innych oraz oczekiwań, że „musi” wygrać. Presja może prowadzić do lęku przed porażką. Podczas zawodów bawcie się dobrze, czerpcie satysfakcję, a wygrana z czasem sama przyjdzie.
- 6** **Doceniaj wysiłek**, nie tylko wynik – nagradzaj dziecko za zaangażowanie, systematyczność i rozwój umiejętności, niezależnie od miejsca na podium. Możecie iść świętować, radować się np. iść na dobrą / zdrową pizzę po zawodach. Pamiętaj, Twoje dziecko włożyło dużo wysiłku w przygotowania.
- 7** Ucz radzenia sobie z porażką – pomóż dziecku traktować **niepowodzenia jako lekcję i okazję do nauki**, a nie jako coś negatywnego czy wstydliwego.
- 8** Zadbaj o **balans między sportem a odpoczynkiem** – wspieraj zdrową równowagę między treningami, nauką i czasem na relaks.
- 9** **Bądź obecny** i okazuj wsparcie – Twoja obecność na zawodach, słowa otuchy i uśmiech mają ogromne znaczenie dla dziecka, nawet jeśli samo tego nie mówi.
- 10** **Daj przykład** – jeśli dziecko widzi, że Ty również dbasz o zdrowy styl życia, zdrowo się odżywasz, chętniej będzie decydować się na aktywność fizyczną.

Jeżeli Ty jako rodzic podejmujesz wyzwania i akceptujesz porażki jako część nauki, dziecko będzie z Ciebie czerpać inspirację.

