

13 KROKOV AKO BYŤ RODIČOM ÚSPEŠNÝCH DETÍ

Ak chcete, aby skúsenosti, ktoré vaše dieťa zbiera športom, urobili z neho víťaza, potom potrebuje aj vašu pomoc! Ste zásadnou a veľmi dôležitou súčasťou tímu, ktorý vaše dieťa formuje (rodič – tréner – športovec). Ak si svoju prácu odvádzate dobre a poctivo hráte svoju úlohu, potom sa vaše dieťa dokáže naučiť svoj šport rýchlejšie, napreduje lepšie, má radosť z toho, čo robí a cíti sa zdravo sebavedomé bez ohľadu na výsledok. Jeho športová skúsenosť slúži ako pozitívny model toho, ako v živote prekonávať iné výzvy a prekážky. Ak pobežíte nesprávnym smerom, vaše dieťa sa prestane učiť, jeho skúsenosť bude plná ťažkostí a blokov a postupe bude svoj šport neznášať. A to je ešte tá lepšia správa! Okrem toho bude pravdepodobne veľmi významne trpieť váš vzájomný vzťah. Výsledkom bude vyhorenie s pocitmi neschopnosti, zlyhania, nízkeho sebavedomia. Pocity, ktoré sa premietnu aj do iných častí jeho života. Vaše dieťa a jeho tréner vás do tímu naozaj potrebujú. Bez vás nedokážu víťaziť. My vám ponúkame zoznam užitočných stratégií a možností, ktoré môžete použiť, aby ste svojmu dieťaťu dopriali tie správne skúsenosti. Pamätajte, že nikto nevyhrá pokiaľ nevyhrávajú všetci. Potrebujeme vás v našom tíme!

KROK 1

CHÁPTE SÚŤAŽE A ZÁPASY SVOJHO DIEŤAŤA AKO VEĽMI HODNOTNÝ TRÉNING

Ak je súťaž zadefinovaná správnym spôsobom, potom je aj v detskom športe výborným a zdravým nástrojom, prostredníctvom ktorého sa v deťoch rozvíjajú vlastnosti a zručnosti potrebné nielen v športe, ale aj v živote. Slovo „*compete*“ (angl. súťažiť – pozn. prekl.), pochádza z latinského „*com*“ a „*petere*“, čo znamená spolu a snažiť sa navzájom. Správna definícia súťaže znamená snažiť sa spoločne a teda, že oponent nie je nepriateľ, ale partner! **Čím lepší výkon oponent podáva, tým väčšiu možnosť zlepšiť sa poskytuje vášmu dieťaťu.** Šport je o učení sa, ako prekonávať výzvy a prekážky. Bez silného protivníka a bez náročných výziev by šport nebol veľmi zábavným. Čím väčšia je výzva, tým väčšia je možnosť dostať sa za svoje limity. Svetové rekordy najčastejšie padajú na Olympijských hrách, pretože tí najlepší športovci sveta „sa spolu snažia“ vyzvať jeden druhého k lepšiemu výkonu. Neučte svoje dieťa, že jeho oponent je zlý nepriateľ a niekto, koho treba zničiť. Nemodelujte v ňom nikdy takýto postoj! Namiesto toho sa s rodičmi súpera rozprávajte a vytvárajte medzi sebou priateľstvá. Povzbudzujte úžasné výkony a dobrú hru a nie len víťazstvá!

KROK 2

PODPORUJTE SVOJE DIEŤA ABY SÚŤAŽILO SAMÉ SO SEBOU

Základným cieľom športu je prekonávať samého seba a neustále sa zlepšovať. Bohužiaľ posudzovanie napredovania na základe prehíer a výhíer je nepresné a nespravodlivé. Víťazstvo v športe je o tom, že podáte najlepší výkon, aký dokážete, bez ohľadu na výsledok a výkon vášho súpera. Deti by mali byť podporované súťažiť proti svojmu vlastnému potenciálu. Ak má vaše dieťa takýto cieľ a hrá preto, aby sa zlepšovalo a nie preto, aby niekoho porazilo, bude omnoho pokojnejšie, bude mať viac radosti a vďaka tomu dokáže podať lepší výkon.

KROK 3

NEDEFINUJTE ÚSPECH A NEÚSPECH NA ZÁKLADE VÍŤAZSTIEV A PREHÍER

Jedným z hlavných cieľov športovej skúsenosti detí je získavanie zručností a návykov. Ak dieťa podá výkon na maxime svojho potenciálu a prehrá, je až kriminálnym činom zamerať sa na výsledok a kritizovať. Ak dieťa hralo na hraniciach svojich možností a prehralo, potom ho treba podporiť, aby sa cítilo víťazom! To isté však platí aj naopak. Ak dieťa alebo tím hrali hlboko pod svoje možnosti a vyhrali, nie je dôvod

vyzdvihovať ich za víťazov. Pomôžte svojmu dieťaťu oddeliť úspech a neúspech od víťazstiev a prehier. Pamätajte si, ak zadefinujete úspech a neúspech pomocou týchto dvoch parametrov, hráte vopred prehratú partiu so svojim dieťaťom!

KROK 4

BUĎTE PODPOROVATEĽOM, NIE TRÉNEROM!

Vašou úlohou v trojuholníku tréner-športovec-rodíč je byť Podporovateľom športovca s veľkým P! **Musíte byť najväčším fanúšikom svojho dieťaťa – bezpodmienečne!** Nechajte tréningovanie a inštruovanie na trénera. Poskytujte povzbudenie, podporu, empatiu, dopravu, peniaze alebo inú pomoc, ale nebuďte trénerom! Mnoho rodičov sa so svojimi deťmi dostáva do konfliktu práve preto, že zabúdajú, aká je ich úloha v detskom športe. Tréningovanie odporuje vašej úlohe fanúšika a podporovateľa. Posledné, čo vaše dieťa potrebuje počuť po prehre alebo zlom výkone, je vyčítanie technických alebo strategických chýb. Udržujte si stále úlohu rodiča namiesto úlohy trénera. A ak sa aj náhodou stane, že sa budete musieť stať trénerom, majte toto oddelenie úloh stále na pamäti. Nebuďte rodič, keď trénujete a doma nebuďte trénerom ale rodičom.

KROK 5

POMÔŽTE UROBIŤ ŠPORT PRE VAŠE DIEŤA ZÁBAVNÝM

Je to časom overené pravidlo zlepšovania výkonu: **Čím viac zábavy a radosti zažíva športovec pri športe, tým rýchlejšie sa učí a lepšie napreduje.** Pre zvyšovanie výkonnosti je radosť a zábava nutná na každej úrovni športu, od mládeže až po svetovú špičku. Ak dieťa prestane mať radosť a začne ho tréning alebo súťaž desiť, je to čas, kedy by ste mali začať mať obavy. Keď šport alebo hra začne byť braná príliš seriózne, majú športovci tendenciu k vyhoreniu a sú omnoho náchylnejší k opakovaným problémom s výkonmi. Existuje jednoduché pravidlo: Ak vaše dieťa neteší to, čo robí, ak nemiluje svoj šport, potom sakra začnite vyšetrovať! Čo mu bráni prežívať radosť? Je to tréner? Pociťuje tlak? Ste to vy? Majte na pamäti, že aj vysoko súťaživý program môže obsahovať množstvo zábavy! Dieťa, ktoré je nútene súťažiť aj vtedy, ak z toho nemá radosť, raz celkom určite vypadne zo štatistík.

KROK 6

KOHO JE TO CIEĽ? JE TO ŠPORT VÁŠHO DIEŤAŤA!

Piaty krok nás priviedol k naozaj dôležitej otázke! Prečo vaše dieťa robí šport? Robí to preto, že to samé chce? Alebo preto, že to chcete vy? Keď sa mu niečo v športe nedarí, hovoríte o jeho problémoch, ako že sú to NAŠE problémy? (napríklad: „NÁŠ skok nie je dosť vysoký“ ...alebo...MÁME problém s otočkou...) Robia vaše deti šport pretože vás nechcú sklamať, pretože vedia, aký je šport dôležitý pre VÁS? Hrajú pre ocenenia a bonusy, ktoré im ponúkate VY? Sú ich ciele ICH alebo VAŠE? Nakoľko ste vložený do ich úspechu alebo neúspechu? **Ak športujú preto, aby vás potešili, potom sú v športe zo zlých dôvodov!** Ak zostanú ďalej zapojení v športe len kvôli vám, bude to prehra vás oboch. Je to normálne a zdravé, chcieť aby bolo vaše dieťa úspešné a aby excelovalo. Ale nemôžete na neho tlačiť svojimi vlastnými očakávaniami a nútiť ho športovať prostredníctvom úplatkov alebo pocitov viny. Ak majú svoj vlastný dôvod a vlastné ciele, ktoré ich vedú k športovaniu, budú omnoho viac motivovaní excelovať a teda aj omnoho úspešnejší!

KROK 7

VAŠE DIEŤA NEROVNÁ SA JEHO VÝKONNOSŤ – MILUJTE HO BEZPODMIENEČNE!

Nedávajte do rovnosti výkon vášho dieťaťa s jeho sebaúctou a pocitom milovanosti. Jedným z najtragickejších a najškodlivejších omylov rodičov, ktorý vídavam, je trestanie dieťaťa za zlý výkon zlými pocitmi. Dieťa prehrá beh, minie loptu, alebo urobí inú chybu a rodič reaguje s odporom, hnevom a odopiera dieťaťu lásku a uznanie. POZOR: Pokojne používajte túto stratégiu ďalej, ak chcete zničiť váš vzťah a emocionálne zničiť svoje dieťa. Keď potreboval olympijský skokan do vody Greg Lougains skočiť svoj posledný skok na 10 bodov, aby mohol získať olympijské zlato, jeho poslednou myšlienkou pred skokom bolo: „Ak sa mi to aj nepodarí, moja mama ma bude stále milovať.“

KROK 8

NEZABÚDAJTE NA DÔLEŽITOSŤ BUDOVANIA SEBAÚCTY VO VAŠOM VZÁJOMNOM PÔSOENÍ

Športovci každého veku a každej úrovne podávajú výkony priamo úmerné tomu, aký pocit majú sami zo seba. Ak sa vaše dieťa pohybuje v prostredí, ktoré podporuje jeho sebaúctu, bude sa učiť rýchlejšie, baviť sa športom a podávať dobré výkony aj pod tlakom. Jednou z vecí, ktoré sme všetci ako deti chceli a nikdy sme neprestali chcieť, je byť milovaný a akceptovaný a prinášať rodičom radosť tým, čo robíme. Tak sa zlepšuje sebaúcta. Ak vaše pôsobenia na dieťa prináša do jeho života dobrý pocit zo seba. Ono samé sa potom k sebe bude správať dobre. To neznamená, že musíte neustále chváliť svoje dieťa za veľké úsilie aj vtedy, ak podalo mizerný výkon. V takejto situácii stačí, keď budete empatickými a senzitívnymi k jeho pocitom. Sebaúcta spôsobuje, že život ide ďalej aj po zlom výkone. Pomôžte svojmu dieťaťu mať zo seba dobrý pocit a dáte mu do života obrovský dar. Nekonajte spôsobom, ktorý degraduje strápňuje alebo ponizuje vaše dieťa. Ak budete svoje dieťa stále tlačiť dole a minimalizovať jeho snahu a úspechy, ono samé sa bude k sebe tak správať po celý život. A nielen to, bude sa tak správať aj k svojim deťom!

KROK 9

NAUČTE SVOJE DIEŤA, ŽE ZLYHANIE JE DAR

Ak chcete, aby vaše dieťa bolo šťastné a úspešné, naučte ho zlyhávať! Najúspešnejší ľudia v športe, aj mimo neho, robia dve veci odlišne ako všetci ostatní. **Po prvé, sú ochotnejší riskovať a teda aj viackrát zlyhávajú. Po druhé, využívajú svoje zlyhania pozitívnym spôsobom ako zdroj spätnej väzby a motivácie k zlepšeniu.** Naša spoločnosť je vo všeobecnosti negatívna a učí nás, že zlyhania sú zlé, že sú dôvodom pre rozpaky a poníženie, a že sú niečím, čomu je potrebné zabrániť za každú cenu. Strach zo zlyhania a poníženia spôsobuje nevykonnosť a slabú aktivitu jednotlivca. Popravde, najviac výkonnostných blokov a slabých výkonov pramení z toho, že športovec bol posadnutý strachom zo zlyhania. **Nemôžete sa naučiť chodiť bez toho, aby ste niekoľkokrát spadli!** Po každom raze, kedy spadnete, dostane vaše telo hodnotnú informáciu ako to urobiť lepšie. Nemôžete byť úspešným a výkonným, ak sa bojíte zlyhania a prehry. Naučte svoje dieťa vnímať prekážky, omyly a riziká pozitívne a dáte mu kľúč k úspešnému životu. Zlyhanie je ideálnym odrazovým mostíkom k úspechu!

KROK 10

VYZÝVAJTE, NEZASTRAŠUJTE!

Mnoho rodičov využíva, priamo alebo nepriamo, vinu a hrozby ako spôsob motivácie svojho dieťaťa k zvýšeniu jeho výkonu. Štúdie výkonnosti potvrdzujú, že hrozby a tresty síce pomôžu dosiahnuť krátkodobé výsledky, no z dlhodobého hľadiska spôsobujú zdravotné, mentálne a výkonnostné deformácie. Využívanie strachu ako motivačného prostriedku je jednou z najhorších možností, ktorou sa pokúšate zvýšiť výkon vášho dieťaťa. Hrozby odstraňujú zo športu zábavu a teda znižujú výkon vášho dieťaťa. V hrozbe je tiež zakomponovaná vaša vlastná úzkosť a nedôvera v schopnosti vášho dieťaťa. Aj nepriama komunikácia takejto nedôvery ničí výkon vášho dieťaťa. Naopak výzva nevedie k strate alebo

negatívnym dôsledkom zlyhania. Z výzvy tiež vyplýva nepriama komunikácia na vaše dieťa: „*Myslím si, že to dokážeš!*“

KROK 11

ZDÔRAZŇUJTE PROCES, NIE VÝSLEDOK

Keď sú športovci pod tlakom a podávajú výkon hlboko pod ich potenciál, veľmi častou príčinou tohto diania je zameranie sa na výsledok výkonu. Pri každom špičkovom výkone však športovec absolútne zabúda na výsledok a je totálne sústredený na svoj aktuálny výkon. Zameranie sa na výsledok rozptyľuje a zaisťuje športovcovi horší výkon. Výsledok je úplne mimo kontrolu športovca a zameriavanie sa naň zvyšuje úzkosť. Takže ak naozaj chcete, aby vaše dieťa vyhrávalo, pomôžte premiestniť jeho sústredenie z dôležitosti súťaže na jeho vlastný výkon a úlohu. Podporujúci rodičia znižujú hodnotu výhry a namiesto toho sa zameriavajú na zlepšovanie zručností a hru dieťaťa.

KROK 12

VYHÝBAJTE SA POROVNÁVANIU A REŠPEKTUJTE VÝVOJOVÉ ROZDIELY

Podporujúci rodičia neporovnávajú svoje dieťa s jeho súpermi, ale vždy hodnotia progres svojho dieťaťa. Porovnávanie sú zbytočné, nepresné a deštruktívne. Každé dieťa dozrieva rozlične a proces porovnávanie ignoruje významné vývojové rozdiely. Napríklad dvaja 12-roční chlapci môžu mať naozaj spoločný iba vek! Jeden môže byť fyzicky vyspelý ako 16-ročný športovec, zatiaľ čo druhý môže mať fyzické atribúty 9-ročného chlapca. Porovnávanie výkonnosti môže predčasne vypnúť inak talentovaných športovcov. Jediná hodnota porovnávanie je pri výučbe. Ak jedno dieťa vyniká v technike, môže byť využité ako vzor pre ostatné deti. Aby dieťa mohlo zo seba vydať to najlepšie, potrebuje vždy byť v sebe samom. Rozptyľovanie sa porovnávaním sa s inými športovcami narušuje jeho vlastný výkon.

KROK 13

NAUČTE SVOJE DIEŤA MAŤ SPRÁVNY POHĽAD NA ŠPORT

Športové médiá by vás radi presvedčili o tom, že víťazstvo alebo prehra sú viac ako život. Fakt, že je to stále iba hra sa pravidelne niekde stráca. Tento nedostatočný pohľad sa často dostáva aj do mládežníckych kategórií. Mladí športovci často odchádzajú zo zápasu so skresleným pohľadom na seba a svoj výkon. Rodičia by mali svojim deťom pomôcť rozvíjať realistické očakávania od seba, svojich schopností a svojej hry, bez toho, aby obrali deti o ich sny. Zaplávať svoj najlepší čas v živote a prísť posledný je dôvod na oslavu a nie depresiu. ***Podobne prehrať zápas o majstra neznamená, že zajtra nevyjde slnko.***

Zdroj: <https://www.competitivedge.com/parentscoaches-guides-13-steps-being-winning-parent>

Odborný preklad: Diana Kosová