

Γονείς των αθλητών

Έχουμε ποτέ αναρωτηθεί τι προσφέρει ο αθλητισμός στα παιδιά μας; Πηγαίνουμε το παιδί μας στον αθλητισμό επειδή το επιθυμεί ή για κάποιο άλλο λόγο; Ο αθλητισμός πέρα από τα σωματικά οφέλη, υγεία, ωραίο σώμα κτλ χτίζει το χαρακτήρα των παιδιών μας (Ηθικά, κοινωνικά, συναισθηματικά, ψυχολογικά) μέσα από τη διασκέδαση και την εκτόνωση. Δυστυχώς μπορεί ο αθλητισμός να έχει και αρνητικές συνέπειες, μπορεί ο μικρός αθλητής να βιώσει αισθήματα απόρριψης, κοινωνικού αποκλεισμού να μειωθεί η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση του σε συνδυασμό με την εκδήλωση συμπτωμάτων στρες και άγχους.

Ποιο είναι το όνειρο για το παιδί μας στον αθλητισμό; Να γίνει πρωταθλητής ή να αποκτήσει υγιή σχέση με την άσκηση;

Προσοχή γιατί οι υπερβολικές προσδοκίες των γονέων αυξάνουν το στρες και οδηγούν στην απώλεια ενδιαφέροντος και τη μειωμένη ευχαρίστηση.

Αν το παιδί μου λέει κάτι από τα παρακάτω τότε κάτι δεν πάει καλά..

- Ανησυχώ μην απογοητεύσω τους γονείς μου με την απόδοσή μου
- Νοιώθω άγχος όταν με παρακολουθούν οι γονείς μου
- Δεν μου αρέσει που οι γονείς μου έρχονται στις προπονήσεις
- Οι γονείς μου με πιέζουν να κάνω προπονήσεις
- Τσακώνομαι με τους γονείς μου για τον αθλητισμό
- Οι γονείς μου κριτικάρουν αρνητικά τον προπονητή μου
- Οι γονείς μου κριτικάρουν αρνητικά τους συμπαίκτες μου

Τι κάνουμε λάθος;

Μπορεί να παρακινούμε και να πιέζουμε υπερβολικά το παιδί μας να συμμετέχει στις προπονήσεις και να αποδίδει τέλεια στους αγώνες. Μπορεί να ενθαρρύνουμε υπερβολικά το παιδί μας και μπορεί να του παίρνουμε τα μυαλά λέγοντας του ότι είναι ο επόμενος υπερ-πρωταθλητής. Επίσης η υπερβολική ανάμειξη του γονιού οδηγεί στην απώλεια ενδιαφέροντος.

Στην αντίθετη άκρη βρίσκεται η αδιαφορία λόγω αυξημένων επαγγελματικών υποχρεώσεων. Η ελλιπής οργάνωση του προγράμματος (πχ το βάρος μόνο στα μαθήματα), αλλά και η υπερφόρτωση του προγράμματος των μικρών αθλητών.

Ας αναρωτηθώ...

- Μήπως έχω αυξημένες απαιτήσεις από το παιδί που δεν ανταποκρίνονται στο χαρακτήρα του;
- Μήπως ικανοποιώ τα δικά μου κενά ή όνειρα, μέσω της αθλητικής επιτυχίας του παιδιού μου;
- Αισθάνομαι επιτυχία από την επιτυχία του παιδιού μου;
- Μήπως ζω μέσα από το παιδί μου;

Ξεκαθάρισμα ρόλων

Ο ρόλος του προπονητή	Ο ρόλος του γονιού
<ul style="list-style-type: none"> • Η προπόνηση • Η απόδοση • Το αποτέλεσμα • Η διόρθωση • Η βελτίωση • Η συνοχή της ομάδας • Η προσπάθεια • Οι αγωνιστικοί στόχοι 	<p>Η υποστήριξη: είμαστε πάντα δίπλα του, δεν μας ενδιαφέρει αν κερδίσει ή αν χάσει</p> <p>Εστιαζόμαστε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στην απόκτηση νέων ικανοτήτων, τη προσωπική βελτίωση • Στη διασκέδαση • Στους ρεαλιστικούς στόχους • Στη θετική προσέγγιση • Στην προσπάθεια

Η σχέση του γονιού με τον προπονητή βασίζεται στην **συνεργασία** και την **επικοινωνία**. Ο γονιός δεν είναι προπονητής δεν χρειάζεται να παρέμβει στο έργο του. Έχει βέβαια το δικαίωμα να ενημερώνεται και να προτείνει οτιδήποτε τον απασχολεί σχετικά με το παιδί του.

Ο γονιός πρέπει να προβάλλει τις θετικές εμπειρίες στο παιδί του. Στόχος του γονιού είναι η θετική προσέγγιση του παιδιού για το άθλημα και τον ανταγωνισμό. Το παιδί πρέπει να παίζει για να το ευχαριστιέται και να έχει θετική παρακίνηση ως προς τη δική του βελτίωση. Ποτέ δεν πρέπει να γίνεται σύγκριση με συναθλητές ή αντιπάλους.

ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΘΟΥΜΕ ΔΙΠΛΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- Ενημερωνόμαστε για τους κανόνες του παιχνιδιού, την τεχνική και την τακτική του αθλήματος
- Προβάλλουμε σωστά πρότυπα συμπεριφοράς, είμαστε θετικοί φίλαθλοι
- Προτρέπουμε τα παιδιά μας να μιλήσουν στους προπονητές για ότι τα απασχολεί, να ζητήσουν βοήθεια, υποστήριξη και πληροφορίες
- Δίνουμε συναισθηματική υποστήριξη και θετική ανατροφοδότηση
- Παρακολουθούμε τους αγώνες τους και να συζητάμε για αυτούς
- Έχουμε ρεαλιστικές προσδοκίες και σεβόμαστε τους στόχους των παιδιών
- Βοηθάμε τα παιδιά να χειριστούν την ήττα, τα λάθη και άλλες απογοητεύσεις
- Χρησιμοποιούμε πρότυπα αθλητικής συμπεριφοράς

Μη ξεχνάμε...
Ο αθλητισμός ανήκει στο παιδί μου και όχι σε εμένα

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί μας δίνει μια εικόνα για το πώς συμπεριφερόμαστε στο παιδί μας. Επίσης είναι μια καλή ευκαιρία για να αναρωτηθούμε και να ασκήσουμε αυτοκριτική σε κάποια θέματα. Ακολουθεί μια τυπική βαθμολογία η οποία μας δείχνει που βρισκόμαστε. Ευχαριστηθείτε τη διαδικασία συμπλήρωσής του!!!

1 ποτέ, 2 σπάνια, 3 πολλές φορές, 4 πάντα

	1	2	3	4
1. Απογοητεύομαι όταν το παιδί μου αποδίδει χειρότερα από τις ικανότητές του	1	2	3	4
2. Κριτικάρω το παιδί μου μετά από κάθε αγώνα	1	2	3	4
3. Εάν δεν πιέζω το παιδί μου δεν θα προσπαθεί σκληρά	1	2	3	4
4. Εάν το παιδί μου δεν κερδίζει, δεν βρίσκω λόγο να συμμετέχει στον αθλητισμό	1	2	3	4
5. Κατακρίνω το παιδί μου εάν κάνει λάθη ή χάνει σε ένα αγώνα	1	2	3	4
6. Βοηθάω το παιδί μου να καθορίσει τους στόχους του	1	2	3	4
7. Πιστεύω ότι πρέπει να παρακινώ το παιδί μου να γίνει καλύτερο	1	2	3	4
8. Νοιώθω θυμό όταν δεν αποδίδει	1	2	3	4
9. Το πιο σημαντικό στον αθλητισμό είναι η διασκέδαση	1	2	3	4
10. Θυμώνω με τα λάθος σφυρίγματα των διαιτητών	1	2	3	4
11. Οι περισσότεροι προπονητές δεν έχουν γνώσεις	1	2	3	4
12. Κρατάω ημερολόγιο του παιδιού για την πρόοδο του	1	2	3	4
13. Νοιώθω ενοχές για αυτά που λέω μετά τον αγώνα	1	2	3	4
14. Προσπαθώ να μαθαίνω για το άθλημα ώστε να διορθώνω το παιδί μου	1	2	3	4
15. Όταν το παιδί αποτυγχάνει νοιώθω τον πόνο και την απογοήτευσή του	1	2	3	4
16. Πιστεύω ότι ο προπονητής προετοιμάζει το παιδί για τη μετέπειτα ζωή του	1	2	3	4
17. Διαφωνούμε με το σύντροφό μου για το αθλητικό μέλλον του παιδιού	1	2	3	4
18. Προσπαθώ να αποδεχτώ τις αποτυχίες	1	2	3	4
19. Δεν με ενδιαφέρει πολύ το αποτέλεσμα των αγώνων	1	2	3	4
20. Δεν θα επιτρέψω το παιδί μου να υποτιμάται από ένα προπονητή	1	2	3	4
21. Εάν το παιδί μου δεν είχε τόσο αρνητική στάση στα σχόλιά μου θα μπορούσε να είναι καλύτερος αθλητής	1	2	3	4
22. Δεν είναι δουλειά μου να αξιολογώ την αθλητική επίδοση	1	2	3	4
23. Πιστεύω ότι το παιδί μου πρέπει να ανταποδώσει τις θυσίες που κάναμε για να συμμετέχει στον αθλητισμό	1	2	3	4
24. Πιστεύω ότι ο αθλητισμός ανήκει στο παιδί μου και όχι σε εμένα	1	2	3	4
25. Θέλω το παιδί μου να αισθάνεται καλά για τον εαυτό του όταν παίζει	1	2	3	4

- Προσθέστε τα αποτελέσματα των ερωτήσεων 1-8, 10-14,16, 17, 21 & 23.
- Αφαιρέστε τις ερωτήσεις 9, 15, 18-20, 22, 24, & 25.
- Εάν απαντήσατε πολύ πιθανό στην 2 προσθέστε 3 βαθμούς
- Όσο πιο υψηλό σκορ τόσο περισσότερο κακό κάνετε στο παιδί σας,
- 50-60: σοβαρή επιρροή στην αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του παιδιού. Πολύ πιθανό το παιδί να εγκαταλείψει τον αθλητισμό. Ίσως υπάρχουν προβλήματα και με τους προπονητές
- 49-39: δεν υποστηρίζετε σωστά το παιδί, κάνετε πολλά λάθη. Πιέζετε πολύ το παιδί
- 38-20: είστε οκ αλλά πρέπει να αλλάξετε κάποια πράγματα στη συμπεριφορά σας. Θέλει περισσότερη υποστήριξη
- 19-15: η προσπάθεια είναι θετική . μπράβο σας!!