

Dlaczego chcesz, aby Twoje dziecko uprawiało sport?

Motwy Twoje i Twojego dziecka nie muszą być takie same - ważne jest, żeby się nie wykluczały

## Motywy dzieci

- bycie docenianym
- doświadczanie przyjemnych emocji
- czas z przyjaciółmi
- Nauka, poprawa umiejętności
- dobra zabawa
- zawieranie nowych znajomości
- czucie się lepiej z samym sobą
- zwiększanie poczucia własnej skuteczności

## Dzieci rodziców z cechami przywódcy transformacyjnego:

- większa satysfakcja ze sportu
- większa efektywność
- pobudzanie innych do wysiłku



## Jak budować zaangażowanie ...gdy dziecku się nie chce?

- Pozytywnie wpływaj - bądź wzorem do naśladowania
- Pokazuj, że napotkane trudności są możliwe do pokonania
- Motywuj w inspirujący sposób
- Podchodź do dziecka w sposób indywidualny
- Stymuluj intelektualnie, prowokuj do kreatywnego myślenia

## Twoje zaangażowanie, a satysfakcja dziecka ze sportu

Rodzic przeciwny  
Rodzic niezaangażowany



Satysfakcja dziecka spada

Rodzic reagujący  
Rodzic aktywny  
Rodzic wspierający



Satysfakcja dziecka rośnie

Rodzic "przeangażowany"



Satysfakcja dziecka spada

# Wspieraj, kieruj, bądź

**1**

Wspieraj swoje dziecko i aktualizuj swoją wiedzę na temat tego, gdzie potrzebuje wsparcia – to się zmienia!

**2**

Weryfikuj, czy dziecko ma swoją własną motywację do trenowania.

**3**

Kieruj swoim dzieckiem w chwilach kryzysu – wymagaj, okazując jednocześnie ciepło i wsparcie.

**4**

Motywuuj, podkreślając sens trenowania (zauważaj postępy, pokazuj korzyści przekładające się na obszary poza sportem).

**5**

Pamiętaj, że sukces to nie tylko ostateczny wynik meczu – zauważaj je i wskazuj, tak, aby dziecko również je dostrzegało.

**6**

Wzbudzaj poczucie radości z uprawiania sportu.

**7**

Rozwijaj autonomię dziecka poprzez sport – sport daje do tego wiele okazji!

**8**

Miej wzmożoną uważność, gdy dziecko "szuka wymówek" – słuchaj, pytaj, obserwuj, wspieraj!