



## PSYCHOLOGIA SPORTU DLA RODZICA

*Drogi rodzicu młodego zawodnika, młodej zawodniczki,*

*zapraszam Cię do zapoznania się z materiałem z zakresu wsparcia mentalnego w sporcie Twojego dziecka oraz zastosowania tej wiedzy w praktyce. Życzę powodzenia w towarzyszeniu młodemu człowiekowi na drodze jego rozwoju w sporcie i wzrostu osobistego.*

- Ewa Serwotka, psycholożka sportu w GTW

### 6 zasad rozmowy rodzica z dzieckiem o sporcie

1. Pamiętaj, co jest ważne w rozmowie:

- postawa: „jestem po stronie mojego dziecka”,
- zaangażuj dziecko w dyskusję o sporcie.

2. Nastawienie na „Powiedz mi więcej?”

- postawa: „chcę naprawdę usłyszeć, co o tym myślisz”.

3. SŁUCHAJ!

- Pytaj więcej, mniej doradzaj,
- Pytania otwarte,
- Pokaż dziecku, że słuchasz- aktywne słuchanie: przytakiwanie, kontakt wzrokowy.

4. To dziecko decyduje kiedy rozmawiać.

- unikaj rozmowy bezpośrednio po meczu/zawodów- np. w drodze do domu,
- zasada „po 24h” od zawodów, aby pozwolić na opadnięcie emocji z obu stron.

5. Rozmawiaj poprzez wspólną aktywność

6. Czerp przyjemność z rozmowy i daj tą przyjemność dziecku.



EWA SERWOTKA  
PSYCHOLOG SPORTOWY

E: [serwotkaewa@gmail.pl](mailto:serwotkaewa@gmail.pl) ; T: 782915660;

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100026562734854&sk=about>

Zabrania się publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorki.



### 13 ZASAD „WYGRYWAJĄCEGO” RODZICA I TRENERA

1. Współzawodnictwo - nie ucz dzieci, że przeciwnik to „czarny charakter”- uczmy go szacunku.
2. Zachęcaj dziecko do **konkurowania ze sobą** - kiedy dziecko koncentruje się na przeciwniku, a nie na poziomie swego wykonania, wtedy trudno mu się skupić i poprawiać swoje rezultaty.
3. Nie definiuj sukcesu i porażki w kategorii: wygrany - przegrany. Jeśli dziecko wykonuje pracę zgodnie ze swoim potencjałem a przegrywa, **pomóż mu poczuć się zwycięzcą**. Ale jeśli dziecko wygrywa mimo, iż gra poniżej swego potencjału to nie przeinaczaj „na różowo” rzeczywistości.
4. **Wspieraj dziecko** ale nie zastępuj trenera. Warto, aby rodzic był najlepszym fanem swojego dziecka. Zachęcaj, motywuj, wspieraj, pomóż w organizacji... ale nie zastępuj trenera.
5. Pomóż swojemu dziecku **trenować z radością**. Gdy sport staje się zbyt poważny - wówczas sportowcy mają tendencję do szybkiego wypalania się i rezygnują. Pamiętaj, że wspięcie się na wysoki poziom sportowy nie oznacza braku radości z tego, co się robi. Jeśli Twoje dziecko nie cieszy się tym co robi - to po co to wszystko?
6. Warto, aby dziecko miało swoją **własną motywację do bycia w sporcie**- to nie realizacja Ciebie.



EWA SERWOTKA  
PSYCHOLOG SPORTOWY

E: [serwotkaewa@gmail.pl](mailto:serwotkaewa@gmail.pl) ; T: 782915660;

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100026562734854&sk=about>

Zabrania się publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorki.



7. **Miłość do dziecka jest bezwarunkowa**- nie powinna zależeć od jego funkcjonowania w sporcie.
8. Wszystko czego pragnie dziecko, to być **kochanym i akceptowanym** ponieważ: jeśli jest w akceptowanym i wspierającym środowisku społecznym (rodzina, klub), to łatwiej i szybciej się uczy, radzi sobie z presją i stresem np. startowym, a jego poczucie własnej wartości jest wysokie,
9. Pozwól czerpać dziecku **korzyści z porażki** – jest to klucz do sukcesu na całe życie.
10. **Poczucie winy oraz strach to nie motywacja**. Stosowanie poczucia winy wobec porażek dziecka daje krótkoterminową poprawę oraz długoterminowe krzywdę psychiczną.
11. Pomóż dziecku **skoncentrować się na zadaniu**- nie na wyniku/ rezultacie działania.
12. Każde dziecko jest inne, **porównywanie dzieci z innymi może być krzywdzące**. Porównania mogą sprawić, iż dziecko zrezygnuje ze sportu.
13. **Wygrywanie nie jest ważniejsze niż życie**. Jeśli wygrywanie jest najważniejsze, to dziecko przegrywając gubi pozytywny obraz siebie oraz obniża swój poziom wykonania. Ważne, żeby pomóc dziecku zdobyć realistyczne wyobrażenie na jego temat dopasowane do jego możliwości/talentu/marzeń. Przegrana nie oznacza, że słońce jutro nie wzejdzie ☺

\* opracowała: Aleksandra Pogorzelska (Fundacja Sportu Pozytywnego)



EWA SERWOTKA  
PSYCHOLOG SPORTOWY

E: [serwotkaewa@gmail.pl](mailto:serwotkaewa@gmail.pl) ; T: 782915660;

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100026562734854&sk=about>

Zabrania się publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorki.



## PARTNERSTWO RODZICA Z TRENEREM

Jak nawiązać partnerstwo z trenerem ?

- ▶ Zauważ zaangażowanie trenera.
- ▶ Napętniaj „emocjonalny bak” trenera:
  - ▶ zauważaj i doceniaj jego zaangażowanie, działania,
- ▶ Unikaj dawania wskazówek do trenera i zawodnika podczas meczu/zawodów/treningu.
- ▶ Unikaj krytyki trenera w oczach Twojego dziecka.
- ▶ Jeśli odczuwasz potrzebę, podejmij rozmowę z trenerem odnośnie wykonania dziecka 24h po meczu/zawodach.
- ▶ Zachęcaj innych rodziców do przestrzegania zasad szacunku w sporcie „ROOTS”:
  - ▶ R- rules- zasady
  - ▶ O- opponents- przeciwnicy
  - ▶ O- officials- sędziowie, trenerzy, rodzice, trenerzy i rodzice przeciwników
  - ▶ T- teammates- członkowie drużyny
  - ▶ S- self- ja
- ▶ Trener jest ekspertem w swoim działaniu:
  - ▶ Rodzic nie powinien wykrzykiwać instrukcji, krytyka nie pomaga
- ▶ Dorośli modelują zachowania
  - ▶ Rodzic i trener powinien kontrolować emocje
- ▶ Sport uczy samodzielności
  - ▶ Pozwolenie dziecku na popełnianie błędów i uczenie się z nich



EWA SERWOTKA  
PSYCHOLOG SPORTOWY

E: [serwotkaewa@gmail.pl](mailto:serwotkaewa@gmail.pl) ; T: 782915660;

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100026562734854&sk=about>

Zabrania się publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorki.



#### CENNE PYTANIA DO ZADAWANIA DZIECKU:

- ▶ Czego się nauczyłeś dzięki temu doświadczeniu?
- ▶ Dlaczego tak bardzo lubisz ten sport?
- ▶ Co było fajnego w dzisiejszym treningu/meczu?
- ▶ Co poszło dobrze (3 elementy)? Co poszło gorzej (1 element)? Co z tego wynika na przyszłość?
- ▶ Jak ta lekcja w sporcie może przydać się Tobie w życiu?
- ▶ Czy myślisz, że zdystansowanie się do porażki jest ważne? Dlaczego?
- ▶ Co sądzisz o dzisiejszej grze? Dlaczego możesz się czuć zadowolony, mimo, że przegrałeś?

#### SPECJALIŚCI Z ZAKRESU WSPARCIA MENTALNEGO W SPORCIE (i nie tylko):

We współczesnym rynku profesjonalnego wsparcia mentalnego dzieci i młodzieży można wyróżnić przede wszystkim specjalistów zajmujących się: psychologią (w tym dziecięcą), psychologią sportu, psychoterapią, treningiem mentalnym i psychiatrią. Po krótko:

- ▶ Psycholog, psycholog dziecięcy zajmuje się diagnozą i wsparciem psychologicznym dziecka i najczęściej we współpracy z rodzicą/opiekuna takiego dziecka.
  - ▶ Psycholog sportu zajmuje się optymalizacją wykonania sportowego poprzez wykorzystanie narzędzi i wiedzy z zakresu psychologii sportu.
  - ▶ Aby pracować jako psycholog należy mieć ukończone kierunkowe studia magisterskie, z kolei psycholog dziecięcy i psycholog sportu posiada specyficzną wiedzę dotyczącą tych obszarów: dzieci i sportu.
- ▶ Psychoterapeuta nie musi być psychologiem, a zajmuje się pomocą osobom z różnorodnymi zaburzeniami i trudnościami natury psychologicznej. Proces psychoterapii opiera się na regularnym kontakcie między terapeutą a klientem. Są różne nurty psychoterapeutyczne, które nadają ramy i formułę współpracy i relacji terapeuta-klient. Psychoterapeuta ma ukończoną kilkuletnią szkołę psychoterapii, również można znaleźć psychoterapeutów specjalizujących się w psychoterapii dzieci i młodzieży.
- ▶ Zadaniem jest z psychiatrii jest diagnoza zaburzeń bądź chorób psychicznych oraz ich leczenie. Psychiatra może zalecić np. psychoterapię bądź farmakoterapię. W związku z tym, że jest lekarzem, może przepisać leki, jeśli uzna to za sprzyjające w procesie leczenia.

Poszukując specjalistów warto uprzednio weryfikować ich kompetencje i wykształcenie.



EWA SERWOTKA  
PSYCHOLOG SPORTOWY

E: [serwotkaewa@gmail.pl](mailto:serwotkaewa@gmail.pl) ; T: 782915660;

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100026562734854&sk=about>

Zabrania się publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorki.



DODATKOWO:

1. Link do filmu „I love to watch you play” z wypowiedziami dzieci odnośnie wsparcia rodziców w sporcie:

<https://www.facebook.com/RozwojSportowegoWojownika/videos/2426194717638639/>

2. Zapraszam do śledzenia prowadzonych bądź współprowadzonych przeze mnie portali FB, na których dzielimy się ciekawymi artykułami, cytatami, sugestiami rozwoju w obrębie psychologii sportu:

- PSYCHOLOGIA SPORTU DZIECI I MŁODZIEŻY

<https://www.facebook.com/psychologiasportudzieciimlodziezy/>

- PSYCHOLOGIA SPORTU <https://www.facebook.com/Psychologia-Sportu-312298672972/>

- PSYCHOLOGIA SPORTU II <https://www.facebook.com/psychologia.sportu/>

- FUNDACJA SPORTU POZYTYWNEGO <https://www.facebook.com/sportpozytywny/>



EWA SERWOTKA  
PSYCHOLOG SPORTOWY

E: [serwotkaewa@gmail.pl](mailto:serwotkaewa@gmail.pl) ; T: 782915660;

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100026562734854&sk=about>

Zabrania się publikowania czy wykorzystywania w inny sposób powyższych informacji bez zgody autorki.