

## Rodičia pozor, takto vytvárate TLAK

"Ak sa rodič rozhodne dať dieťa na šport, mal by vedieť, že sa jedná o finančne a časovo náročnú investíciu na ďalších 20 rokov. Je potrebné, aby chápal zmysel a prínos športu. Často krát môžeme vidieť, že očakávania rodičov sa nie vždy stretávajú s očakávaniami detí," uvádza športový psychológ Mgr. ADAM TRUHLÁŘ - autor príspevku.

V súčasnosti vidíme veľa nadmerne zaangažovaných rodičov, ktorí veria, že práve ich dieťa môže byť majstrom Európy. Tomuto presvedčeniu podriaďujú svoje správanie a zabezpečujú extra hodiny tréningov, vďaka ktorým ich ratolesti začnú v danom športe vynikať. Rodič je tak spokojný a automaticky ráta s tým, že jeho potomok bude už vo veku 10 rokov najlepším na Slovensku.



No je to v skutočnosti práním aj samotných detí?  
Alebo len ambíciou rodiča...Je hlavnou motiváciou dieťaťa porovnávať sa s druhými deťmi, drieť hodiny navyše, aby raz získalo medailu majstra Slovenska?



Photo by Robert Collins on Unsplash

Možno sa nájde 1% detí, ktoré takto zmýšľa a koná prirodzene od malička, avšak čo zvyšných 99%? Keď sa pozrieme na vedecké výskumy, prečo deti športujú, objavíme, že hlavným dôvodom je:

- zábava,
- sociálne prostredie (kamaráti),
- robiť niečo v čom je dieťa dobré (Frankl,1998).

Toto sú hlavné motívy prečo sa dieťa teší na športový krúžok a prečo ho rozvíja. V prípade, že rodič a dieťa nemajú rovnaké očakávanie od športu (rodič vidí za tým viac) dochádza k problémom.

Začne vznikať TLAK

Chtiac či nechtiac, bez toho aby si to rodič uvedomoval, vytvára na dieťa neúnosný tlak. V praxi vidíme prípady, kedy rodič pozoruje každý tréning, zasahuje do procesu, s dieťaťom analyzuje každú situáciu, všetko komentuje a preberá aktívnu rolu namiesto dieťaťa.

Dieťa už nehrá, lebo ho to baví, má tam kamarátov a ide mu to, ale kvôli rodičovi. Jeho pozornosť sa začne zameriavať najmä na výsledky.

"Musím hrať dobre, inak na mňa tatko nakričí ."

"Ak opäť zle prihrám alebo netrafím na bránu, bude tatko nervózny."

"Keď prehrám zasa budem od tatka v aute 30 minút počúvať ako to musím robiť."



Rodič v pozícii experta, ktorý všetkému rozumie, očakáva od dieťaťa 100%-né výkony. Neakceptuje slabšie chvíľky, ktoré sú prirodzené pre každého človeka. Na mozog mladého hráča je toto nesmierny nápor. Začne meniť vnímanie celej situácie a pozornosť ďalej nezameriava na samotný proces tréningu, ale priamo na jeho výsledok. V hlave vníma iba - nesmiem pokaziť, nesmiem prehrať. Dieťa je na začiatku zápasu myslou na konci a práve to mu zväzuje ruky.

Vznikajú obavy o výsledok, zvyšuje sa frustrácia a dôsledkom je, že sa nedokáže dobre sústrediť na priebeh, uvoľniť sa, užívať si to.

Rodič celú túto situáciu vyhracuje spôsobom komunikácie a reakciami na výkon alebo zápas. Príklady otázok aktívneho rodiča:

No čo..? ...vyhrál si..?

Táto otázka definuje, čo má dieťa vidieť za športom. Hovorí mu, že šport robí preto, aby vyhrával

Koľko si dal gólov..?

Hráčova sebadôvera je formovaná na základe strelených gólov. Začína sa polarizovať odolnosť a kolísajú sebavedomie.

Ak dávam góly, som super. Ak góly nedávam som nanič

Je potrebné uvedomiť si, že otázkou, ktorú položíme našim deťom po výkone alebo zápase, formujeme ich osobnosť a mentálnu odolnosť.

#### AKO NA TO?

Dávajte si pozor na to, čo a kedy sa pýtate. Zamerajte sa otázky, ktoré sa orientujú na úsilie dieťaťa, priebeh a podporujú jeho radosť zo športu. Počkajte si na správny moment!

- "Bavil si sa dnes?"
- "Čo ti dnes vyšlo. Aký bol tvoj najlepší kúsok?"
- "Čo si sa naučil?"

Tieto otázky udržiavajú dieťaťu čistú hlavu a zmysel, prečo šport robí. Nebojí sa viac riskovať a byť kreatívnejšie pri hre, aj napriek tomu, že občas pochybí. Druhýkrát môže byť úspešnejšie a takáto chyba je len prirodzený proces učenia. Ak bude rodič za chyby trestať, bude to viesť k situácii, kedy dieťa začne potláčať kreativitu. Radšej zvolí jednoduchšiu a istejšiu variantu, pretože bude zväzované strachom z omylu. Tento mentálny blok sa naplno preukáže až v dorasteneckom veku, kedy začne ísť o výsledky.

Nemá zmysel tlačiť deti do športu. Ak má byť dieťa dobré, bude dobré. Úlohou rodiča je vytvoriť mu ideálne podmienky. Tak, aby malo čistú hlavu, užívalo si to a spoznávalo nové veci. To, že bude dieťa úspešné v mladom veku má nulovú súvislosť s tým, že bude úspešné v budúcnosti. A toto je potrebné si uvedomiť. (Gulich,2016)

Deti, ktoré boli na začiatku podpriemerné, za to však disciplinované, dosahujú v dospelosti lepšie výsledky ako deti talentované, avšak príliš tlačené do podávania excelentného výkonu. Tieto zväčša okolo osemnásteho roku života zahadzujú biely uterák. Dôvodom je práve tlak zo strany rodičov, vyhorenie či zranenie. Tam, kde talentované deti končia, priemerné iba začínajú.

#### Ak chcete mať šikovné deti

- Podporujte radosť detí a dôverujte trénerom.
- Rozvíjajte u detí samostatnosť a zodpovednosť.
- Všestranne stimulujte deti viacerými športmi.
- Vytvárajte podmienky spontánnej pohybovej aktivity s rovesníkmi.
- Udržte deti vo viacerých športoch aspoň do pätnástich rokov.
- Buďte nad vecou!



Mgr. Adam Iruhiar