



psiholog drd. Simina Calu



GHID PENTRU PĂRINȚI

Cum puteți să ajutați copilul să progreseze, să se simtă bine, să aibă încredere în sine și obțină performanțe mai bune în sport

Ți Colaborați cu antrenorul - Lăsați antrenorul să antreneze!

- Evitați să vă transformați în antrenorul copilului dvs.
- Aveți încredere în antrenor, arătați respect pentru experiența sa, evitați să îl criticați în prezența copilului.
- Ajutați antrenorul să înțeleagă personalitatea copilului dvs.
- Susțineți programul de pregătire și antrenorul.

Ți Fiți cel mai mare supporter al copilului dvs - susțineți și încurajați copilul necondiționat, în orice situație, indiferent de rezultat.

- Încurajați copilul să se autodepășească, să își îmbunătățească performanțele proprii - să concureze cu el însuși, nu cu alții!
- Evitați să îl comparați cu alți sportivi, respectați ritmul lui propriu de evoluție.
- Manifestați-vă afecțiunea față de copil indiferent de rezultat, chiar dacă pierde sau câștigă - aveți o atitudine de dragoste și acceptare necondiționată față de el.
- Ascultați și acceptați emoțiile, sentimentele, dorințele copilului dvs.



INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE PENTRU SPORT

*B-dul Basarabia nr.41 A, sector 2, București, cod poștal 022103
Tel. +40311024912; Fax+40311024913,+40213184699*

- ü Sustineți munca de echipă - acordați suport și încurajare și celorlalți copii.

- ü Evitați să mituiți sau să amenințați copilul să se pregătească sau să obțină rezultate - orientați-l spre plăcerea și responsabilitatea față de pregătire și echipă.

- ü Evitați să folosiți sentimentul de vinovăție pentru a motiva copilul să se antreneze sau să obțină rezultate.

- ü Încurajați copilul să vorbească cu antrenorul despre dificultățile sale din antrenamente sau concursuri.

- ü Fiți suportiv la concursuri - manifestați un comportament verbal și nonverbal pozitiv - priviți, faceți aprecieri pozitive, evitați să criticați sportivii, antrenorii sau arbitrii.
 - Încurajați corectitudinea, curajul, efortul și perseverența copilului în concurs mai mult decât rezultatele.
 - Manifestați o atitudine pozitivă la concursuri - evitați să exprimați emoțiile negative (supărare, tristețe, dezamăgire, furie, teamă ...) atunci când asistați la competiții.
 - Evitați să fiți foarte entuziast sau să vă manifestați bucuria într-un mod exagerat la concursuri - copilul va înțelege că performanța lui este o surpriză pentru dvs, va crede că nu aveți încredere sau nu vă așteptați de la el să fie atât de bun.



INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE PENTRU SPORT

*B-dul Basarabia nr.41 A, sector 2, București, cod poștal 022103
Tel. +40311024912; Fax+40311024913,+40213184699*

ü Urmăriți nivelul de stres al copilului acasă - ajutați-l să facă față situațiilor dificile pe care le trăiește sau solicitărilor se antrenament, competiție și școală.

- Fiți atent la somnul și alimentația copilului dvs - asigurați-vă că mănâncă adecvat și că doarme suficient.

- Aveți grijă să evitați suprasolicitarea fizică și psihică - copilul are nevoie și de odihnă și de timp liber.

- Ajutați-vă copilul să aibă grijă de prioritățile sale - ajutați-l să păstreze un echilibru între timpul pentru școală, antrenament, familie, distracție.

ü **Amintiți-vă!** - sportul trebuie să fie o sursă de bucurie și pentru dvs și pentru copil - nu îl transformați într-un factor de stres!

ü **Amintiți-vă!** - sunteți o persoană diferită de copilul dvs - nevoile și obiectivele dvs sunt separate de ale lui!

- Dacă performanțele lui vă provoacă emoții mari - amintiți-vă să vă păstrați calmul - relația dvs cu copilul dvs este mai importantă decât sportul!



INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE PENTRU SPORT

*B-dul Basarabia nr.41 A, sector 2, București, cod poștal 022103
Tel. +40311024912; Fax+40311024913,+40213184699*

ü Succesul nu înseamnă doar rezultate bune, ci efort și perseverență și mici progrese!

- Învățați copilul să se concentreze mai mult pe procesul de pregătire și pe comportamentul în concurs, nu doar pe obținerea de rezultate.

- Învățați copilul cum să piardă – să nu se teamă de greșeli sau rezultate slabe, să învețe din greșeli. Eșecul nu înseamnă să greșești sau să pierzi o competiție, iar succesul nu înseamnă doar să fii primul.

ü Ajutați copilul să își propună obiective, să își dorească să progreseze, să privească mai departe de rezultatele imediate – să viseze.

ü Așa acum are nevoie de reguli, copilul are nevoie și de libertate - lăsați-l să aibă responsabilități, să facă alegeri, să se implice în deciziile care îl privesc.

ü Amintiți-vă : Copilul dvs este minunat așa cum este !