**Η ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό και ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν οι γονείς**

**ΤΡΊΤΗ, 02 ΔΕΚ 2014**

Ο [Βαγγέλης Βερτόπουλος, BSc in Psychology, MSc in Sport Psychology](http://www.coaching-therapy.gr/article.php) «αγγίζει» ευαίσθητα θέματα, όπως ο ρόλος των γονέων στην αθλητική ζωή του παιδιού τους και προτείνει τρόπους ώστε να γίνετε πολύτιμος σύμμαχος στην προσπάθεια του παιδιού σας, χωρίς να κινδυνέψετε να βρεθείτε «απέναντί» του.

Eίναι σε όλους γνωστό το πολλαπλό όφελος του αθλητισμού για το παιδί, ως προς  τη σωματική του διάπλαση και τη βιολογική του ανάπτυξη. Πέραν τούτων όμως, η ενασχόληση με τον αθλητισμό  συνεισφέρει σημαντικά στην ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού και ειδικότερα στην κοινωνικοποίησή του, όπως και στην *ανάπτυξη/ενίσχυση* της αυτοεκτίμησής του, δηλαδή σε δύο βασικούς τομείς της  προσωπικότητας και της ζωής κάθε ατόμου.

Όταν το **παιδί** ασχολείται με κάποιο **άθλημα** ,είτε αυτό είναι ατομικό είτε ομαδικό, μαθαίνει να συνεργάζεται με άλλους και αναπτύσσει κοινωνικές επαφές πέραν του σχολικού περιβάλλοντος σε ένα πλαίσιο κοινής προσπάθειας και συλλογικότητας για μια δραστηριότητα που έχει το ίδιο επιλέξει και αγαπά.

Επιπλέον, ο αθλητισμός προσφέρει μια μοναδική δυνατότητα να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση των παιδιών, να τα  βοηθήσουμε να πιστέψουν ότι μπορούν να πετύχουν περισσότερα από αυτά που νομίζουν και να νοιώσουν πως έχουν τη δύναμη, αλλά και πως αξίζει να κάνουν την απαραίτητη προσπάθεια. Είναι εκπληκτικό το πως παιδιά που αρχικά φαίνονται να μην έχουν εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους ή να είναι υπερβολικά χαμηλών τόνων, ενισχύονται μέσω του αθλητισμού και **ενδυναμώνουν τη θέληση, την αποφασιστικότητα, τη διεκδικητικότητα και την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.**

Όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά είναι εξαιρετικής σημασίας για την προσωπική ευτυχία και την επαγγελματική επιτυχία του ατόμου και τι καλύτερο να τα έχουμε χτίσει μέσω ρεαλιστικών πρακτικών μεθόδων όπως αυτές που μας επιτρέπει ο αθλητισμός.

Γνωρίζοντας τα παραπάνω οι γονείς μπορούν να υιοθετήσουν μια στάση που να βοηθήσει και να ενισχύσει το παιδί στο να ασχοληθεί με τον αθλητισμό. Θα μπορούσαμε να συνοψίσουμε μια τέτοια εποικοδομητική στάση στα παρακάτω σημεία:

• **Προτρέψτε το παιδί να αθληθεί!** Όσο πολλές κι ας είναι οι σχολικές υποχρεώσεις η ενασχόληση με κάποιο άθλημα επιτρέπει στο μυαλό του να ξεκουραστεί και να αφομοιώσει καλύτερα τη γνώση. Επιπλέον, το αναγκάζει να οργανώσει πιο αποδοτικά το χρόνο του.

• **Αφήστε του την ελευθερία της επιλογής αθλήματος** αλλά μέσα σε κάποια όρια, καθώς η ηλικία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του παιδιού μπορεί να προκρίνουν κάποια αθλήματα σε σχέση με άλλα.

• **Το παιδί κάνει αθλητισμό για τον εαυτό του και όχι για εμάς!** Άθελά μας, συχνά πιέζουμε τα παιδιά να επιτύχουν καλύτερες επιδόσεις μέσω των οποίων θα ικανοποιήσουμε δικές μας φιλοδοξίες ή προσωπικούς αθλητικούς στόχους που δεν πραγματοποιήσαμε εμείς. Συχνό είναι το φαινόμενο το παιδί να απολαμβάνει τον αθλητισμό, ενώ ο γονιός να αγχώνεται καθώς περιμένει από εκείνο να αποδίδει με τρόπο αντάξιο της εικόνας που έχει ο γονέας για τον εαυτό του. Το παιδί έχει ήδη άλλες δραστηριότητες στις οποίες η επιδόσεις του ελέγχονται από εμάς τους γονείς. Ο αθλητισμός μπορεί να είναι η προσωπική του επιλογή, επιτρέποντας του να περνάει καλά δίχως το άγχος της αξιολόγησης. Ο ρόλος του γονιού είναι να είναι στο πλάι του παιδιού αναγνωρίζοντας και ενισχύοντας την προσπάθεια του. Ο γονιός δεν είναι managerο οποίος θα ζητήσει το λόγο από τον αθλητή που είχε μια αποτυχία!

• **Σε κανέναν δεν αρέσει η κριτική!** Αντί της κριτικής μπορούμε απλώς να πούμε στο παιδί ότι είμαστε περήφανοι για την προσπάθειά του και αν το ίδιο δείχνει απογοητευμένο ή στεναχωρημένο να το ενθαρρύνουμε λέγοντας ότι πιστεύουμε πολύ σε εκείνο και πως αν συνεχίσει την προσπάθεια είναι βέβαιο πως θα έρθει και καλύτερο αποτέλεσμα.

• **Αφήστε τον προπόνητή να έχει τον ρόλο του «κακού».** Το παιδί περιμένει και δέχεται ευκολότερα την κριτική και την πίεση από τον προπονητή του, παρά από τον γονιό. Μέσα του αισθάνεται ότι ο προπονητής του είναι συνεργάτης του και περιμένει την άποψή του όσο σκληρή κι ας είναι. Αντιθέτως, αισθάνεται πως δεν έχει κανένα λόγο να απολογηθεί για την απόδοσή του στο γονιό. Όταν εκείνος προβαίνει σε σχόλια το παιδί απομακρύνεται και από τον γονιό και από τη θέληση να προσπαθήσει.

Βεβαίως, είναι μεγάλης σημασίας η προσέγγιση του ίδιου του προπονητή. Αν και ο προπονητής βλέπει στους αθλητές του τα αντικείμενα της εξουσίας του που θα του φέρουν νίκες και επιτυχία για τον ίδιο, η συνεργασία ακόμα και αν φαίνεται επιτυχής βραχυπρόθεσμα, μακροχρόνια θα παρουσιάσει προβλήματα. Ο προπονητής χρειάζεται να επικοινωνεί ξεκάθαρα στον αθλητή του πως η σχέση τους είναι σχέση συνεργασίας και όχι εξουσίας. Ο ρόλος του είναι να βοηθήσει τον αθλητή να γευτεί ο ίδιος τις χαρές και να εκπληρώσει τους στόχους του. Σε αυτή την συμφωνία συνεργασίας ο αθλητής γνωρίζει ότι η πίεση στην προπόνηση έχει αυτό το σκόπό και ο προπονητής έχει καλύτερες πιθανότητες να βγάλει τον καλύτερο εαυτό του αθλητή στην επιφάνεια.

**• Ο πρωταθλητισμός δεν είναι η μόνη μορφή αθλητισμού που έχει αξία**! Ένα παιδί που χαίρεται για αυτό που κάνει, που συνειδητοποιεί πως ό,τι θέλει μπορεί να το πετύχει και το ίδιο κινητοποιεί τον εαυτό του για να προσπαθήσει για αυτό είναι η μεγαλύτερη νίκη για όλους μας. Με αυτή την προσέγγιση το παιδί μπορεί να ωφεληθεί τα μέγιστα, να αποφύγει το φανατισμό και να συμφιλιωθεί με την ήττα και την αποτυχία οι οποίες είναι απόλυτα φυσιολογικά ενδεχόμενα σε κάθε μας προσπάθεια. Ταυτόχρονα όμως αυτή είναι και η μέθοδος που τα τελευταία χρόνια έχει βοηθήσει πολλά παιδιά να εξελιχθούν σε πολύ επιτυχημένους πρωταθλητές και πρωταθλήτριες!

Το συμπέρασμα που θα μπορούσαμε να κρατήσουμε από τα παραπάνω είναι απλό και συνοψίζεται σε λίγες λέξεις: προτρέψτε τα παιδιά να αθληθούν, ενθαρρύνετε τις προσπάθειές τους και χαρείτε την πορεία μαζί τους!



**Βαγγέλης Βερτόπουλος - BA Marketing/BSc Psychology/MSc Sport Psychology**

**Life, Executive & Athletes Psychological Coaching**

Λ. Κηφισίας 220, Κηφισιά

τηλ: 210-7470280 - κιν:6945-398244

www.coaching-therapy.gr