



Davati instrukcije prije natjecanja?

Koliko god dobronamjerne i smislene, instrukcije koje dajete djeci prije natjecanja mogu ih zbuniti i poremetiti im fokus na utrenirane stvari, čak i kada su to stvari koje dijete već dobro zna. Kako je ljudski kapacitet koncentracije ograničen, dodavanje novih informacija (ili osvještavanje starih, kao npr. („Pazi da se spustiš nisko u koljenima“) neposredno prije natjecanja stvara zbunjenost, jer dijete između trenutnih i nametnutih informacija mora odabrati one na koje će se fokusirati, a koje će zanemariti. Često takvo stanje kod djece dovede do pojave još veće treme ili nervoze.

Davanje djeci informacija/savjeta o tome što bi trebali raditi ili na što bi se trebali fokusirati kod njih može izazvati osjećaj da zapravo nemate povjerenja u njih i u njihovu izvedbu. Mogu im se javljati misli „Pa zašto mi to sada govori? Postoji nešto još važnije od onoga što sam dosada mislio/la da trebam raditi?“. Često takav slijed događaja dovodi do smanjenog samopouzdanja djeteta jer pomisle – „Očito da mogu raditi nešto još bolje nego što sam do sada radio“. Važno je da djeca (ali i odrasli sportaši) steknu povjerenje u svoje treninge i u stvari u kojima su napredovali.

Uloga roditelja prije natjecanja je dopustiti djetetu da ima smiren um, slobodan od bilo kakvih očekivanja, pritisaka, savjeta ili briga.

Iskazivati negativne emocije tijekom meča?

Negativne emocije se često javljaju kada sportaši gube dojam kontrole. Ista stvar je i kod roditelja. Pretpostavljam da vam je jako stalo do uspjeha djeteta, ali kada rezultat krene negativno osjećate se jako nemoćnim da išta promijenite i to najčešće jako frustrira i ljuti. Upravo taj osjećaj nemoći i nemogućnosti kontrole događanja u meču roditelje izluđuje.

Dijeliti savjete ili ohrabrivati neposredno nakon natjecanja?

Pogotovo nakon poraza, potrebno je pustiti dijete neko vrijeme da slegne dojmove i smiri emocije (ponovo tzv. „cool down“). Često kao roditelji upadamo u zamku da nakon poraza očajnički želimo što prije pomoći svom djetetu da ga izbacimo iz „lošeg emocionalnog stanja“ pa ga nakon poraza ohrabrujemo, dijelimo stručne savjete te ukazujemo na pogreške u nadi da ih dijete više neće ponoviti. Često djeca onda burno reaguju pa nastane svađa ili se dijete povuče u sebe i „isključiti“. Dovoljno je možda da se sjetimo kako je nama nekada bilo nakon razočarenja ili poraza na privatnom, poslovnom ili sportskom planu. Ako ste kao i većina, onda je i vama trebalo neko vrijeme da provedete sami sa sobom, saberete misli, analizirate događaj i tek onda ste bili spremni za razgovore s drugima. Zamislite da vam je netko odmah nakon nekog neuspjeha išao dijeliti savjete kako ste to mogli bolje napraviti i/ili gdje ste to u koracima pogriješili. Isto je i s djecom i to treba poštovati.

Predlažem da pustite neko vrijeme da se dijete smiri te bi nakon nekoliko natjecanja trebali znati otprilike koliko mu je potrebno za to. Nakon toga ga možete pitati „Što je trener rekao?“, „Postoji li jedna ili dvije stvari koje si dobro napravio?“, „Ima li nešto što si naučio, a što ti može pomoći da budeš još bolji u budućnosti?“.

Neko generalno pravilo kojega se dobro sjetiti prilikom odlaska na natjecanja svog djeteta glasi – „**MANJE JE VIŠE**“. Budite gledatelj i pružite podršku onda kada vas to dijete traži.

Matej Tomazin, mag. psych