

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η στάση των γονέων στον αθλητισμό, εξαρτάται από τον τρόπο που οι ίδιοι τον αντιμετωπίζουν και τις προσδοκίες που έχουν σχετικά με την εξέλιξη του **παιδιού-αθλητή**. Στην ηλικία των 7-10 τα παιδιά βρίσκονται στη φάση της εξειδικευμένης κίνησης και συνήθως είναι σε θέση να εκφράσουν επιθυμίες σχετικά με τη συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα. Η επιλογή αυτή θα γίνει σύμφωνα με διάφορους παράγοντες κάποιοι από τους οποίους μπορεί να είναι η συμμετοχή του κολλητού φίλου στο συγκεκριμένο άθλημα, η προβολή του αθλήματος μετά από κάποια επιτυχία, η ύπαρξη κάποιου συλλόγου ή αθλητικού κέντρου κάπου κοντά στο σπίτι καθώς, επίσης, και η αρέσκεια και η συμμετοχή των γονιών στο παρελθόν στο συγκεκριμένο σπορ. Όποιος και αν είναι ο λόγος είναι σχεδόν βέβαιο ότι τα παιδιά μέσα από τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό αποζητούν την αποδοχή και την επιβράβευση από τους γονείς, αλλά και οι γονείς αποζητούν πολλές φορές συγκεκριμένα οφέλη.

Αυτό που πρέπει να γίνει ξεκάθαρο είναι ότι στις ηλικίες αυτές τα παιδιά πρέπει να βιώνουν αισθήματα ευφορίας και επάρκειας μέσα από τη συμμετοχή τους στις διάφορες αθλητικές δραστηριότητες. Στόχος πρέπει να είναι η διασκέδαση, η εκμάθηση του αθλήματος μέσα από διαδικασίες εκπαίδευσης τέτοιες όπου το παιδί να αντιλαμβάνεται την προσωπική του βελτίωση και εξέλιξη και να βιώνει αυτοπεποίθηση γι' αυτήν την πρόοδο. Τελικός σκοπός είναι:

- η **ανάπτυξη**,
- η **μόρφωση** και
- η **ολοκλήρωση** του παιδιού ως **προσωπικότητα**.

Μιλώντας για αθλητική ανάπτυξη και βελτίωση στοχεύουμε σε μια πολύπλευρη ανάπτυξη γιατί υποστηρίζουμε ότι το παιδί δεν είναι μόνο αθλητής. Είναι **παιδί** που κάνει αθλητισμό! Ο προπονητής θα πρέπει να συνεκτιμήσει τη γνωστική και συναισθηματική του κατάσταση, αναλογικά με την ηλικία του, να νιώσει τις ανάγκες του και να το βοηθήσει να αναπτύξει όλα εκείνα τα στοιχεία που θα το κάνουν μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα τόσο μέσα στους αθλητικούς χώρους όσο και σε άλλα πεδία που αφορούν τη ζωή του, όπως είναι το σχολείο, οι φίλοι κ.α.

Ο ρόλος των γονέων στον αθλητισμό μπορεί να είναι ανασταλτικός ή βοηθητικός - υποστηρικτικός ανάλογα με τη συμπεριφορά τους. Ωστόσο όποιος τύπος γονέα και αν είμαστε: απαιτητικός/κριτικός, οπαδός, αδιάφορος, υπερπροστατευτικός, γονέας – προπονητής, υποστηρικτικός – το βέβαιο είναι ότι η συμπεριφορά μας συνδέεται με την εξέλιξη και την ανάπτυξη των παιδιών και η συνεισφορά μας έγκειται στην παροχή υλικής, συναισθηματικής και ψυχολογικής υποστήριξης προς τους νεαρούς αθλητές. Κατά συνέπεια η σωστή συμπεριφορά και αντιμετώπιση μας είναι και βοηθητική και απαραίτητη για τα παιδιά.

Οι πιο συχνές ερωτήσεις που κάνουν συνήθως οι γονείς τόσο στους προπονητές και τον αθλητικό ψυχολόγο, όσο και στις μεταξύ τους συζητήσεις είναι:

- Ποια είναι η ωφέλιμη ή μη επίδραση του αθλητισμού;
- Πρέπει το παιδί μου να λαμβάνει μέρος σε αγώνες;
- Ποια η σημασία της προσπάθειας και της δουλειάς;
- Ποιο το αντίκτυπο της νίκης και της ήττας;
- Πρέπει να βλέπει το παιδί μου κάποιον ειδικό και γιατί;
- Να παρακολουθώ τις προπονήσεις / αγώνες ή όχι;
- Ποιά πρέπει να είναι η σχέση μου με τον προπονητή;

Το παιδί αναμφίβολα μέσα από τη συμμετοχή του στον αθλητισμό έχει τόσο άμεσα (θετική εικόνα σώματος, βελτίωση φυσικής κατάστασης, αποφυγή παχυσαρκίας), όσο και έμμεσα οφέλη (κοινωνικοποίηση, αισθήματα επάρκειας - χαράς, αύξηση αυτοπεποίθησης). Τα αποτελέσματα των ερευνών της αθλητικής ψυχολογίας υποστηρίζουν ότι ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει βοηθητικό παράγοντα και όχι τροχοπέδη, και να επιτρέψει στο παιδί να μάθει πως να διοχετεύει το άγχος του με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορεί να διαχειρίζεται τις διάφορες στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής του επιτυχώς. Οι αγώνες αποτελούν αναμφίβολα μια κατάσταση που το παιδί βιώνει διέγερση ή στρες με τη διαφορά ότι δεν νιώθει κάτι χειρότερο από το άγχος που νιώθει ένα παιδί όταν πρόκειται να γράψει κάποιο διαγώνισμα ή να συμμετέχει σε κάποια άλλη σχολική δραστηριότητα ή παρουσίαση.

Οι προσεκτικά επιλεγμένοι αγώνες με ρεαλιστικούς στόχους και προσδοκίες τόσο από τους γονείς όσο και από τον προπονητή βοηθούν το παιδί να μάθει ότι αθλητισμός σημαίνει ψυχαγωγία και

διασκέδαση ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Γιατί και η νίκη και η ήττα αποτελούν στοιχεία της προσπάθειας και της προσωπικότητας του παιδιού και αν αντιμετωπιστούν ως τέτοια τότε συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη και ολοκλήρωση του!

**Ο αθλητικός ψυχολόγος** βρίσκεται δίπλα από το παιδί, το γονέα και τον προπονητή για να «εκπαιδεύσει» και να βοηθήσει όλους τους εμπλεκόμενους να μάθουν μέσω διαφόρων τεχνικών τη σωστή διαχείριση των σκέψεων, γνωστικών διαστρεβλώσεων και καταστάσεων του αθλητισμού με απώτερο σκοπό σε ότι αφορά κυρίως τα παιδιά τόσο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης τους όσο και την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους. Στόχος είναι το παιδί να βιώνει χαμηλά αισθήματα έντασης, θλίψης, κόπωσης, σύγχυσης, άγχους και υψηλά επίπεδα ενέργειας, αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. **Ένα σωστά εκπαιδευμένο παιδί, γίνεται ένας ώριμος έφηβος και ένας ολοκληρωμένος συναισθηματικά ενήλικας.**

Η σχέση με των γονιών με τον προπονητή πρέπει να είναι μια σχέση συνεργασίας και όχι αμφισβήτησης. Έχουμε δικαίωμα και υποχρέωση να μοιραζόμαστε τις αγωνίες και τους προβληματισμούς μας με τον προπονητή, να ενημερώνουμε και να ενημερωνόμαστε για την εξέλιξη και την πορεία του παιδιού μας χωρίς όμως διάθεση παρέμβασης και υπόδειξης από τη στιγμή μάλιστα που ο προπονητής είναι δική μας επιλογή και τον έχουμε εμπιστευτεί. Είναι λάθος να δίνουμε προπονητικές οδηγίες και να διορθώνουμε τεχνικά το παιδί γιατί λαμβάνει μηνύματα που το μπερδεύουν. Είμαστε γονείς και όχι προπονητές - αυτόν το ρόλο ασ τον επωμιστεί κάποιος άλλος.

**Πατσού Φρόσω**

M.Sc. Ψυχολόγος - Αθλητική Ψυχολόγος

*Επιστημονική Συνεργάτις Εθνικής Ομάδας Στίβου*

E-mail: frossopatsou@yahoo.gr

Τηλ.: **6982.89.28.32**

**[www.idealpsychology.gr](http://www.idealpsychology.gr)**