

Kako Vi pomažete razvoju samopouzdanja Vašeg djeteta?



Za svakog sportaša samopouzdanje je vrlo važno pa isto vrijedi i za dijete koje se bavi sportom. Samopouzdana osoba vjeruje da vrijedi, smireniji je i zadovoljniji sobom u odnosu na sportaša niskog samopouzdanja. Teže će odustati, bolje će prihvatiti i kritiku i pohvalu i bit će spremniji za suradnju.

Osjećaj samopouzdanja stvara se vrlo rano u životu. Značajne odrasle osobe, poput roditelja i trenera djeci su glavni izvor informacija o tome koliko su sposobni, voljeni itd. Samopouzdana djeca imaju bolji školski uspjeh, bolje odnose s roditeljima i vršnjacima i bolje postignuće u sportu. Postoji povezanost između samopouzdanja djeteta i stila odgoja, pri čemu razlikujemo četiri stila odgoja.

1. **Autoritarni** roditelji su strogi, postavljaju velike zahtjeve pred dijete, a pritom pružaju malo podrške i topline. Komunikacija s djetetom je jednosmjerna, roditelji cijene poslušnost i pokoravanje autoritetu. Djeca takvih roditelja su često povučena i nesigurna, a dječaci znaju biti agresivni.
2. **Popustljivi** roditelji su jako usmjereni prema djetetu, udovoljavaju mu i puno toga dopuštaju. Djetetu pružaju puno topline, postavljaju malo zahtjeva i imaju slabu kontrolu nad djetetovim ponašanjem. Djeca takvih roditelja su u osnovi pozitivna, ali nemaju samokontrolu, često su nesnalažljiva i bez osjećaja kontrole.
3. **Nezainteresirani** roditelji se malo bave djetetom, a puno sobom. Ne pokazuju interes za djetetove aktivnosti, komunikaciju i emocionalno su nedostupni. Djeca su neposlušna, nesigurna, sklona delikventnom ponašanju.
4. **Autoritativni** roditelji imaju čvrstu kontrolu nad djetetom, no iskazuju puno topline. Postavljaju zahtjeve primjerene dobi ili nešto veće, ali potiču djetetovu neovisnost, i kreativnost te pružaju djetetu podršku. Komunikacija s djetetom je dvosmjerna jer roditelji objašnjavaju svoje odluke, vode računa o osjećajima djeteta i pitaju djecu za mišljenje. Djeca su samopouzdana, imaju dobru samokontrolu i želju za postignućem.

Istraživanja kažu da roditelji komuniciraju sa svojim djetetom tek 15-ak minuta dnevno. Od tog vremena, oko 80% roditelji potroše na kritiziranje.

Što roditelji mogu poduzeti?

Saslušajte svoje dijete i otkrijte što vam želi reći svojim ponašanjem i riječima. Kritiku usmjerite na problem, a ne na dijete. Koristite komunikaciju kojom ćete njegovati samopouzdanje vašeg djeteta. Najprije opišite koje njegovo ponašanje vam smeta i objasnite zašto je tome tako. Također, objasnite mu zašto očekujete promjenu tog ponašanja. Uvažite djetetov stav i pokažite razumijevanje za njegovo mišljenje i osjećaje. Svoje očekivanje izrecite jasno i ako dođe do promjene ponašanja obavezno pohvalite svoje dijete. Ako do sada niste ovako komunicirali s vašim djetetom, isprobajte ovaj način komunikacije na sitnicama, kada ćete vjerojatnije biti uspješni.

Što treneri mogu poduzeti?

Za trenere bih preporučio održavanje roditeljskih sastanaka na kojima će upoznati roditelje i pokušati ponašanje djece staviti u kontekst. Ako se neki roditelji redovito neće pojavljivati, čak i to će biti smjernica za trenera. Na roditeljskim sastancima s roditeljima možete primijeniti vježbu koja će usmjeriti roditelje da se više posvete djetetu i to na pozitivan način.

Uputa:

Roditelji neka ispišu što više pozitivnih osobina svog djeteta. Dajte im 5-10 minuta vremena. Potom neka s popisa odaberu jednu ili nekoliko osobina koje smatraju najvažnijim i koje bi kod svog djeteta željeli razvijati. U tom trenutku roditelji su osvijestili osobinu na kojoj bi željeli raditi kod svog djeteta pa im sugerirajte da pokušaju primijetiti tu osobinu u svakodnevnom životu i pohvaliti dijete kada je iskaže i kada na taj način bude uspješno. Štoviše, mogli bi dijete ponekad svjesno dovesti u situaciju da iskaže tu poželjnu osobinu. Primjere nekih osobina možete dobiti od samih roditelja jer će vjerojatno rado istaknuti neku od pozitivnih karakteristika svog djeteta. U ovoj vježbi budite oprezni s roditeljima koji će

navesti osobinu koju bi htjeli da njihovo dijete ima, a koju ono zapravo nema. U uputi za izvođenje zadatka usmjerite pažnju roditelja na ovu zamku u koju će neki nesvjesno upasti. Sljedeći roditeljski sastanak možete iskoristiti kako biste dobili povratnu informaciju o uspješnosti ove vježbe i koristi koju je imala za dijete i njegov odnos s roditeljem.

Preduvjet za ovakvu suradnju s roditeljima je uzajamni odnos uvažavanja i povjerenja kojem bi treneri trebali težiti. Roditelji značajno oblikuju male sportaše i treneri bi kao stručne osobe trebale pomoći roditeljima da se kvalitetnije uključe u razvoj sportaša. Za sportaše je samopouzdanje ključan faktor uspjeha pa je rad na njemu vrlo važan dio odgoja mladog sportaša.



Petar Nikolić, prof. psych.