

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Rodzice na Boisku Są Głośniejsi Niż Dzieci

Jak wspierać dziecko w sporcie, reagować na presję i porażki
oraz nie zamieniać weekendowego meczu w rodzinny
projekt olimpijski



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Rodzice na Boisku Są Głośniejsi Niż Dzieci

Jak wspierać dziecko w sporcie, reagować
na presję i porażki oraz nie zamieniać
weekendowego meczu w rodzinny projekt
olimpijski

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-629-3

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Kto właściwie gra ten mecz?.....	10
Rozdział 2 - Dlaczego wynik dziecka tak bardzo boli rodzica?	20
Rozdział 3 - Kiedy dziecięcy sport zamienia się w egzamin z całego życia	30
Rozdział 4 - Więcej treningów, droższy sprzęt i inne sposoby na naprawianie dziecka, które wcale nie jest zepsute	39
Rozdział 5 - Po przegranym meczu nie organizuj konferencji prasowej	49
Rozdział 6 - Trener nie jest twoim przeciwnikiem, ale też nie jest świętą krową	58
Rozdział 7 - Kiedy kolega z drużyny nagle staje się największym rywalem	69
Rozdział 8 - Kiedy cały dom zaczyna trenować, choć tylko jedno dziecko zapisało się do klubu	78
Rozdział 9 - Przed zawodami ustal plan, a nie scenariusz zwycięstwa.....	89
Rozdział 10 - Błąd się wydarzył. Jak pomóc dziecku wrócić do gry zamiast przeżywać go przez następne pół godziny	98
Rozdział 11 - Jak rozmawiać o postępach, żeby nie zostać domowym działem kontroli jakości	109
Rozdział 12 - Sędzia się pomylił. Czy naprawdę musisz ratować sprawiedliwość całego świata?	119

Rozdział 13 - Dziecko chce rzucić sport. Czy właśnie kończy karierę, czy po prostu ma dość wtorków?	128
Rozdział 14 - Rodzinne zasady kibicowania, czyli jak nie potrzebować czerwonej kartki dla własnego taty	138
Rozdział 15 - Kontuzja nie jest przerwą reklamową przed wielkim powrotem	149
Rozdział 16 - Masz utalentowane dziecko. Gratulacje, właśnie wszyscy zostali jego menedżerami	159
Rozdział 17 - „Nie przychodź na moje mecze”, czyli kiedy rodzic musi odzyskać miejsce na trybunach	170
Rozdział 18 - Koniec sezonu to nie egzamin. Jak sprawdzić, czy wszyscy nadal chcą grać	179
Rozdział 19 - Stary kibic wraca. Jak nie stracić głowy, kiedy emocje znowu wygrywają	189
Rozdział 20 - Najlepszy rodzic na trybunach wie, kiedy przestać być trenerem	199

INTRO

Jest sobota, godzina 8:43. Na boisku grupa dzieci próbuje ustalić, kto ma rozpocząć mecz, trener sprawdza ustawienie, a rodzice zajmują miejsca przy linii bocznej. Jeden trzyma termos, drugi nagrywa telefonem, trzeci właśnie odkrył w sobie powołanie do prowadzenia reprezentacji narodowej. Pięć minut później słysząc: „PODAJ!”, „STRZELAJ!”, „NIE TAM!”, „CO TY ROBISZ?!”. Dzieci grają w piłkę, ale prawdziwa rywalizacja trwa poza boiskiem. Kto pierwszy przewidzi błąd? Kto głośniej poprawi trenera? Kto udowodni, że jego dziewięciolatek mógłby już występować w Lidze Mistrzów, gdyby pozostali uczestnicy wydarzenia wreszcie zaczęli współpracować? Na środku tego widowiska stoi dziecko, które chciało po prostu pograć z kolegami. I właśnie dostało dodatkową dyscyplinę: próbę uszczęśliwienia własnych rodziców.

Być może rozpoznajesz tę scenę. A może nawet pamiętasz moment, kiedy z twoich ust wyrwało się coś, czego wcale nie zamierzałeś powiedzieć. Przecież miało być tylko wspieranie. Przyjazd na mecz, kilka oklasków, dobre słowo. Tymczasem w dwudziestej minucie komentujesz ustawienie obrony z zaangażowaniem człowieka, od którego zależy bezpieczeństwo całego kontynentu. Po ostatnim gwizdku masz ochotę przeanalizować każde zagranie, podczas gdy dziecko chce wiedzieć, czy po drodze do domu można kupić lody. W jego świecie mecz się skończył. W twoim dopiero rozpoczyna się konferencja prasowa, analiza taktyczna i posiedzenie komisji do spraw niewykorzystanych szans.

Co ciekawe, za tym całym zamieszaniem często stoi coś zupełnie dobrego. Miłość, troska, duma i autentyczne pragnienie, żeby dziecko miało możliwości, których być może nam brakowało. Rodzice organizują dojazdy, kupują sprzęt, dostosowują urlopy do turniejów, rezygnują z leniwych weekendów i uczą się rozpoznawać hale sportowe po jakości parkingu. Trudno się dziwić, że zaczynają emocjonalnie inwestować w wyniki. Skoro tyle wysiłku kosztuje samo dotarcie na zawody, porażka potrafi smakować jak źle ulokowany kapitał. Problem pojawia się wtedy, gdy rodzicielska inwestycja zaczyna wystawiać dziecku rachunki, których ono nigdy nie zgodziło się płacić.

Dziecięcy sport jest szczególnym miejscem, bo spotykają się w nim trzy różne perspektywy. Dziecko chce się ruszać, należeć do grupy, sprawdzać umiejętności, wygrywać, czasem po prostu dobrze się bawić. Trener próbuje rozwijać zawodników i prowadzić zespół. Rodzic natomiast widzi znacznie więcej niż aktualny wynik. Dostrzega przyszłość, potencjał, zagrożenia, zmarnowane okazje i wszystkie scenariusze, których dziecko nawet nie rozważa. Dziesięciolatek myśli: „Szkoda, że nie trafiłem”. Dorosły potrafi już analizować konsekwencje tego strzału dla dalszej kariery sportowej, szkolnej motywacji oraz hipotetycznego kontraktu zawodowego w roku 2039. Obaj oglądają to samo wydarzenie, ale tylko jeden uczestniczy w nim jako dziecko.

Nie oznacza to, że dobry rodzic powinien stać przy boisku nieruchomo niczym znak drogowy. Można kibicować, cieszyć się, przeżywać emocje i angażować się w sportowe życie rodziny. Dzieci często lubią wiedzieć, że ktoś bliski im towarzyszy. Różnica między wsparciem a presją bywa jednak subtelna. Okrzyk „Dawaj, dasz radę!” może dodawać odwagi, ale seria instrukcji wydawanych przy każdym

kontakcie z piłką potrafi odebrać zawodnikowi przestrzeń na własną decyzję. Szczególnie wtedy, gdy jednocześnie słyszy trenera, kolegów i rodzica, a każdy proponuje nieco inną wersję rzeczywistości. Dziecko ma wówczas nie tylko wykonać zadanie sportowe, lecz także rozstrzygnąć konflikt dowodzenia. I to najlepiej w ciągu dwóch sekund, biegnąc.

Ta książka nie jest instrukcją wychowywania przyszłego mistrza świata. Nie będzie też przekonywać, że wynik nie ma żadnego znaczenia, bo dla wielu dzieci ma, i to ogromne. Chcą wygrywać, są ambitne, potrafią przeżywać porażki równie mocno jak dorośli. Nie trzeba udawać, że przegrany finał jest dokładnie tak samo przyjemny jak zwycięstwo. Można natomiast nauczyć się reagować w taki sposób, aby sportowa ambicja nie przerodziła się w przekonanie, że wartość dziecka zależy od miejsca w tabeli. Wsparcie oznacza również pozostawienie mu prawa do rozczarowania, złości, odpoczynku i własnych celów. Czasami najważniejszą umiejętnością rodzica jest wytrzymanie kilku minut bez poprawiania sytuacji.

Zajmiemy się więc tym, co dzieje się przed meczem, podczas rywalizacji i po ostatnim gwizdku. Zobaczymy, dlaczego rozmowa zaczynająca się od niewinnego „Mam tylko jedną uwagę” potrafi zamienić drogę do domu w szczegółowe przesłuchanie. Przyjrzymy się oczekiwaniom trenerów, porównywaniu dzieci, konfliktom między rodzicami oraz emocjom, które pojawiają się, kiedy nasz zawodnik siedzi na ławce rezerwowych. Będzie też miejsce na trudniejsze pytania: kiedy zachęcać do wytrwałości, a kiedy uszanować zmianę zainteresowań? Jak reagować na niesprawiedliwość bez wszczynania wojny z całym klubem? Co zrobić, kiedy dziecko naprawdę chce osiągać wysokie

wyniki i potrzebuje czegoś więcej niż samego poklepywania po plecach?

Przy okazji nauczymy się rozpoznawać różnicę między problemem dziecka a problemem dorosłego. To ważne rozróżnienie. Jeśli młody zawodnik wraca z treningu zadowolony, choć jego drużyna przegrała, nie zawsze potrzebuje wykładu o ambicji. Jeśli natomiast jest przygnębiony, niekoniecznie pomoże natychmiastowe zapewnienie, że przeciwnicy i tak byli beznadziejni. Czasem najlepiej zapytać, jak samo ocenia wydarzenie, czego potrzebuje albo czy w ogóle chce teraz rozmawiać. Takie pytania nie brzmią spektakularnie. Nie nadają się na motywacyjny plakat w szatni. Mają jednak istotną zaletę: pozwalają usłyszeć odpowiedź osoby, której ten sport bezpośrednio dotyczy.

Nie będziemy także udawać, że wszystkie trudności wynikają z nadmiernie ambitnych rodziców. Istnieją nieodpowiednie zachowania trenerów, nierówne traktowanie zawodników, przemoc słowna, przeciążenia i sytuacje wymagające zdecydowanej interwencji. Spokojne kibicowanie nie oznacza milczenia, gdy zagrożone są bezpieczeństwo lub dobro dziecka. Rozsądny dorosły powinien umieć odróżnić zwykłą sportową frustrację od zachowań, które wymagają działania, rozmowy z klubem albo pomocy odpowiedniego specjalisty. Nie każdą trudność należy rozwiązywać większą odpornością psychiczną. Czasem problem rzeczywiście znajduje się poza dzieckiem i nie powinno ono samotnie ponosić jego konsekwencji.

Prawdopodobnie nie zmienisz wszystkich rodziców na trybunach, nie sprawisz, że każdy sędzia będzie bezbłędny, ani nie zagwarantujesz dziecku miejsca w podstawowym składzie. Możesz jednak wpływać na własne słowa, reakcje i

atmosferę, która towarzyszy sportowi w waszym domu. Możesz nauczyć się rozmawiać o błędach bez upokarzania, doceniać wysiłek bez pustych pochwał oraz wspierać ambicję bez przejmowania całego sterowania. Nie wymaga to rezygnacji z emocji. Wymaga raczej zauważenia momentu, w którym emocje dorosłego zaczynają zajmować więcej miejsca niż doświadczenie młodego sportowca.

I właśnie o tę proporcję chodzi. Nie o idealnych rodziców, którzy nigdy nie podnoszą głosu, zawsze wiedzą, co powiedzieć, i zachowują spokój nawet podczas najbardziej absurdalnego meczu sezonu. Chodzi o ludzi, którzy czasem dadzą się ponieść, ale potrafią to zauważyć, przyznać się do błędu i następnym razem zareagować inaczej. Dziecko nie potrzebuje na trybunach nieomylnego eksperta od wszystkiego. Potrzebuje dorosłego, przy którym może próbować, mylić się, rozwijać i nadal czuć się tak samo ważne, niezależnie od wyniku.

Bo za kilkanaście lat może nie pamiętać, kto strzelił zwycięskiego gola w sobotnim turnieju. Może natomiast pamiętać, czy po nieudanym meczu bało się wsiąść z tobą do samochodu, czy wiedziało, że czeka tam ktoś po jego stronie. I jeśli mielibyśmy wybrać jedno naprawdę ważne zwycięstwo w całym tym rodzinnym projekcie sportowym, właśnie od tego warto zacząć. Medal można przecież zgubić. Poczucie, że nie trzeba na miłość zasługiwać wynikiem, zdecydowanie lepiej zachować na całe życie.

Rozdział 1 - Kto właściwie gra ten mecz?

Na szkolnej hali trwa turniej koszykówki. Dzieci mają po jedenaście lat, kosze są nieco za wysoko dla części zawodników, a piłka odbija się od obręczy z częstotliwością sugerującą, że producent zapomniał dołączyć magnes. Przy jednej z ławek siedzi ojciec dziewczynki, która właśnie przejęła piłkę. Natychmiast wstaje. „BIEGNIJ! LEWA! PODAJ! NIE, RZUCAJ!”. Dziewczynka zatrzymuje się na ułamek sekundy, spogląda w jego stronę i traci piłkę. Ojciec rozkłada ręce, wyraźnie rozczarowany. Przecież powiedział dokładnie, co należało zrobić. Problem w tym, że powiedział cztery różne rzeczy w ciągu trzech sekund, z czego dwie wzajemnie się wykluczały. Gdyby dziecko wykonało wszystkie polecenia jednocześnie, prawdopodobnie musiałoby posiadać dodatkową parę nóg i osobny mózg do obsługi komunikacji rodzinnej.

Ta scena pokazuje jeden z najbardziej niedocenianych problemów dziecięcego sportu. Dorośli często myślą uczestniczenie w wydarzeniu z zarządzaniem wydarzeniem. Fizycznie siedzą poza boiskiem, ale psychicznie rozgrywają każdą akcję. Widzą wolną przestrzeń, zauważają błąd przeciwnika, przewidują zagranie i natychmiast czują potrzebę przekazania swojej wiedzy. Są przekonani, że pomagają, ponieważ podają właściwe rozwiązania. Tymczasem młody zawodnik musi jednocześnie obserwować otoczenie, kontrolować ciało, pamiętać wskazówki trenera, współpracować z drużyną i radzić sobie z emocjami. Dokładanie kolejnego źródła instrukcji niekoniecznie zwiększa jego możliwości. Czasem przypomina instalowanie dodatkowego systemu nawigacji w

samochodzie, w którym trzy urządzenia równocześnie krzyczą, żeby skręcić w inne strony.

Najważniejsze pytanie brzmi więc: kto podejmuje decyzje podczas meczu? Odpowiedź wydaje się oczywista, dopóki nie spojrzymy na zachowanie dorosłych. Formalnie gra dziecko. Praktycznie niektórzy rodzice próbują kierować jego ruchem, tempem, emocjami i oceną sytuacji. Kiedy zawodnik popełnia błąd, dorosły odczuwa frustrację, jakby sam stracił piłkę. Kiedy zdobywa punkt, rodzic świętuje czasem intensywniej niż autor sukcesu. Wiele rodzin funkcjonuje tak, jakby sportowy wynik należał do wspólnego majątku, a dziecko odpowiadało za jego regularne pomnażanie. Tyle że dziecięca aktywność nie jest rodzinną spółką akcyjną. Rodzic może finansować buty, organizować transport i kibicować z całych sił, ale nie kupuje w ten sposób prawa do sterowania każdym ruchem młodego zawodnika.

Trzy rzeczy, które łatwo pomylić

Warto odróżnić dopingowanie, instruowanie i ocenianie. Z zewnątrz wszystkie trzy zachowania mogą wyglądać podobnie, bo towarzyszą im podniesiony głos, gestykulacja i intensywne zainteresowanie. Ich znaczenie jest jednak odmienne. Doping wyraża obecność i zachętę. Instrukcja podpowiada konkretne działanie. Ocena informuje, czy to działanie było dobre, czy złe. Rodzic krzyczący „Brawo za próbę!” komunikuje coś innego niż rodzic wołający „Powinieneś być podać wcześniej!”. Ten drugi może mieć rację pod względem taktycznym. Nie oznacza to jeszcze, że jego komentarz jest potrzebny, pomocny albo właściwie umieszczony w czasie. Nawet doskonała wskazówka wypowiedziana w niewłaściwym momencie może stać się kolejnym rozpraszaczem.

Wyobraź sobie młodą siatkarkę, która popełnia błąd przy zagrywce. Trener daje jej krótką wskazówkę dotyczącą techniki, koleżanki zachęcają do następnej próby, a z trybun pada: „SKUP SIĘ WRESZCIE!”. Problem z takim komentarzem polega nie tylko na jego tonie. Dziewczynka właśnie otrzymała informację, że niepowodzenie wynika z niewystarczającego skupienia, choć przyczyna mogła być zupełnie inna. Teraz oprócz wykonania kolejnego ruchu musi jeszcze poradzić sobie z oceną rodzica. Jeżeli po następnej nieudanej zagrywce zacznie spoglądać na trybuny zamiast przygotowywać się do gry, dorosły może uznać to za kolejny dowód braku koncentracji. W ten sposób sam pomaga stworzyć problem, który następnie próbuje rozwiązać podniesionym głosem.

Nie każdy okrzyk działa jednak źle. Dzieci różnią się temperamentem, doświadczeniem i tym, jak odbierają zachowanie swoich bliskich. Jedno uwielbia, kiedy rodzina głośno skanduje jego imię. Drugie czuje się wtedy obserwowane przez całą halę i najchętniej poprosiłoby organizatorów o wyłączenie nagłośnienia, mimo że żadnego nagłośnienia nie ma. Trzecie lubi doping przed startem, lecz podczas samej rywalizacji potrzebuje ciszy. Zamiast ustanawiać uniwersalną normę głośności rodzicielskiej, lepiej dowiedzieć się, jak odbiera to konkretne dziecko. Zaskakująco wielu dorosłych zna szczegółowe statystyki jego występów, ale nigdy nie zapytało, czy woli słyszeć swoje imię z trybun.

Taką rozmowę najlepiej przeprowadzić poza atmosferą zawodów. Można zwyczajnie zapytać: „Kiedy ci kibicuję, co pomaga, a co przeszkadza?”. Warto pozwolić dziecku odpowiedzieć bez natychmiastowego przekonywania, że przecież krzyczymy tylko z miłości. Jeśli powie, że nie lubi

wskazówek podczas gry, nie trzeba organizować rozprawy dowodzącej ich wysokiej wartości merytorycznej. Można ustalić, że podczas meczu rodzic ograniczy się do dopingowania, a kwestie techniczne pozostawi trenerowi. Gdy dziecko samo poprosi o konkretne wsparcie, ustalenie można zmienić. Nie jest to dokument notarialny. Chodzi o to, żeby sportowiec miał wpływ na sposób, w jaki towarzyszą mu najbliżsi.

Dobre intencje nie zawsze wystarczają

Rodzic często ocenia swoje zachowanie przez pryzmat intencji. „Chciałem zmotywować”, „Próbowałam pomóc”, „Przecież zależy mi na jego rozwoju”. Wszystkie te zdania mogą być prawdziwe. Nie mówią jednak jeszcze, jaki skutek wywołało konkretne zachowanie. Można przecież chcieć pomóc komuś w nauce pływania, a następnie przez cały czas krzyczeć z brzegu basenu, żeby wykonywał ruchy dokładniej. Intencja pozostaje szlachetna, lecz osoba w wodzie może mieć zupełnie inne zdanie na temat przydatności takiej formy współpracy. Wychowanie wymaga więc czasem porzucenia wygodnego argumentu „przecież chciałem dobrze” i zainteresowania się tym, jak nasze działania są rzeczywiście odbierane.

Szczególnie trudno zauważyć przekraczanie granicy, gdy dziecko osiąga dobre wyniki. Rodzic zaczyna wtedy łączyć własne komentarze z sukcesem. Jeśli po głośnej instrukcji syn zdobywa bramkę, pojawia się przekonanie, że właśnie dzięki tej instrukcji. Gdy akcja kończy się niepowodzeniem, wina spada na wykonanie. Powstaje układ, w którym metoda dorosłego zawsze okazuje się słuszną. Tymczasem pojedyncze zdarzenie nie dowodzi skuteczności konkretnego zachowania. Dziecko mogło podjąć decyzję samodzielnie, zareagować na trenera albo wykorzystać

sytuację, którą zauważyło wcześniej. Przyznanie mu autorstwa własnego sukcesu bywa trudniejsze, niż się wydaje, zwłaszcza dla rodzica przekonanego o wyjątkowych zdolnościach strategicznych.

Problem dotyczy również pochwał. Nie każda miła wypowiedź jest automatycznie wsparciem. Jeśli po każdym zwycięstwie słyszysz od rodzica, że jesteś genialny, najlepszy i zdecydowanie przewyższasz wszystkich kolegów, zaczynasz podejrzewać, że po przegranej powinieneś dostarczyć równie spektakularnego wyjaśnienia. Nadmierne zachwyty mogą budować oczekiwanie, którego dziecko nie potrafi później udźwignąć. Znacznie bardziej użyteczne bywają konkretne obserwacje: „Widziałem, że wróciłeś do obrony mimo zmęczenia” albo „Podobało mi się, jak zachęcałaś koleżankę po nieudanej akcji”. Takie zdania nie robią z młodego zawodnika sportowego półboga. Pokazują mu zachowania, na które ma wpływ, niezależnie od tego, czy jego drużyna akurat wygrała.

Warto również uważać na pochwały, które są w rzeczywistości ukrytą krytyką. „Dzisiaj wreszcie grałeś odważnie” może zabrzmieć jak informacja, że przez ostatnie tygodnie dziecko było tchórzliwe. „Widzisz, jak chcesz, to potrafisz” sugeruje, że wcześniejsze niepowodzenia wynikały z braku chęci. Dorosły nie musi analizować każdego słowa z precyzją prawnika przygotowującego umowę międzynarodową, ale powinien rozumieć, że komunikat może nieść więcej znaczeń, niż planował. Zwłaszcza kiedy młody sportowiec jest zmęczony, rozczarowany albo bardzo zależy mu na rodzicielskiej aprobacie. W takich momentach prostota bywa lepsza od wielkiego przemówienia motywacyjnego.

Jednym z najbardziej pouczających doświadczeń może być obejrzenie zawodów bez wydawania ani jednej instrukcji technicznej. Nie jako pokaz heroicznego milczenia, lecz jako ćwiczenie obserwacji. Przez jeden mecz zwróć uwagę na to, co dziecko robi samodzielnie, jak komunikuje się z zespołem, kiedy szuka wzrokiem trenera i jak reaguje na własne pomyłki. Jeśli poczujesz przymus krzyknienia „SZYBCIEJ!”, spróbuj ustalić, co dokładnie chcesz tym osiągnąć. Czy zawodnik naprawdę nie wie, że powinien przyspieszyć? Czy może to ty nie potrafisz spokojnie patrzeć na rozwijającą się akcję? To drobna różnica, ale właśnie ona oddziela potrzeby dziecka od emocji dorosłego.

Trybuny też mają swoją drużynę

Na zachowanie rodziców ogromny wpływ ma otoczenie. Gdy wokół wszyscy komentują, milczenie zaczyna wydawać się brakiem zaangażowania. Jeden opiekun krytykuje sędziego, drugi natychmiast przyznaje mu rację, trzeci dodaje własne uwagi, choć przez ostatnie dziesięć minut bardziej interesował go telefon niż mecz. W krótkim czasie powstaje zbiorowa pewność, że dorośli widzą wszystko lepiej niż osoby znajdujące się na boisku. To sytuacja szczególnie niebezpieczna dla spokojnego rodzica, który przyszedł po prostu obejrzeć zawody, a po kwadransie odkrywa, że bierze udział w nieformalnym posiedzeniu komisji śledczej.

Nie trzeba jednak wdawać się w każdą dyskusję, żeby udowodnić zainteresowanie własnym dzieckiem. Kiedy ktoś obok narzeka na trenera, można wysłuchać komentarza bez przyłączania się do chóru. Gdy pojawia się ocena konkretnego zawodnika, warto powstrzymać się od porównywania dzieci. Szczególnie że wypowiedzi z trybun bywają słyszane znacznie dalej, niż sądzą ich autorzy.

Doroślemu może wydawać się, że prowadzi prywatną rozmowę o słabym bramkarzu, podczas gdy kilka metrów dalej stoją jego rodzice, koledzy i sam zainteresowany. W dziecięcym sporcie warto przyjąć prostą zasadę: nie mów o cudzym dziecku czegoś, czego nie chciałbyś usłyszeć o własnym.

Obserwując mecz, pamiętaj również o perspektywie trenera. Nie musi być nieomylny ani wolny od krytyki, ale zazwyczaj odpowiada za prowadzenie zajęć i decyzje sportowe. Jeśli rodzice regularnie podważają jego polecenia podczas rywalizacji, dziecko otrzymuje sprzeczne komunikaty. Ma słuchać szkoleniowca czy własnej rodziny? A co wtedy, gdy wykonanie jednej instrukcji oznacza zignorowanie drugiej? Sensowniej rozmawiać o wątpliwościach w odpowiednim momencie, poza emocjami meczu i bez publicznego zawstydzania. Jeśli problem dotyczy bezpieczeństwa, przemocy lub poniżania zawodników, wymaga zdecydowanej reakcji. Nie należy jednak mylić takiej sytuacji ze zwykłą niezgodą na ustawienie drużyny podczas turnieju.

To samo dotyczy sędziów. Można nie zgadzać się z decyzją, ale warto zastanowić się, czego dziecko uczy się, gdy dorosły reaguje na każdą niekorzystną sytuację oskarżeniami. Młody zawodnik obserwuje wtedy nie tylko zasady sportu, lecz także sposób radzenia sobie z frustracją. Jeśli rodzic uznaje, że pomyłka arbitra usprawiedliwia obrażanie człowieka, trudno później wymagać spokojnej reakcji na własny błąd. Szczególnie zabawnie wygląda to w wykonaniu dorosłego, który jeszcze rano tłumaczył dziecku, że należy szanować innych, a po południu wykrzykuje pod adresem sędziego uwagi, których

nie zaakceptowałby nawet na szkolnym korytarzu. Dzieci doskonale zauważają takie sprzeczności.

Nie wszystkie dyscypliny sportowe wymagają też takiego samego rodzaju kibicowania. Podczas meczu zespołowego głośny doping może być częścią atmosfery. Podczas zawodów gimnastycznych, strzeleckich czy niektórych konkurencji indywidualnych cisza i możliwość koncentracji mają inne znaczenie. Młody pływak nie usłyszy większości instrukcji wydawanych z trybun, choć rodzic może osiągnąć przy tym imponującą wydolność płuc. W każdym sporcie warto poznać jego zwyczaje, zasady bezpieczeństwa i potrzeby zawodników. Najważniejsze pozostaje jednak nie to, ile decybeli wolno wygenerować, lecz czy nasza obecność pomaga dziecku uczestniczyć w aktywności na własnych warunkach.

Co zostaje dziecku po ostatnim gwizdku?

Sport nie ogranicza się do techniki, punktów i rezultatów. Jest również przestrzenią, w której dziecko uczy się podejmowania decyzji, współpracy, radzenia sobie z niepewnością i przyjmowania odpowiedzialności. Nie da się rozwinąć tych umiejętności, jeśli dorośli nieustannie próbuje usuwać każdą możliwość popełnienia błędu. Zawodnik, któremu zawsze podpowiada się właściwe rozwiązanie, może mieć mniej okazji do samodzielnego rozpoznawania sytuacji. To nie oznacza, że należy zostawić go bez nauki czy wskazówek. Od tego są treningi, rozmowy i odpowiednio dobrane zadania. Sam mecz powinien jednak pozostawiać miejsce na wykorzystanie umiejętności bez ciągłego zewnętrznego sterowania.

Szczególnie ważne jest zachowanie dziecka po nieudanej akcji. Jeśli natychmiast spogląda na trybuny, może po prostu szukać znajomej twarzy. Ale jeśli regularnie wypatruje oznak

złości albo rozczarowania rodzica, warto przyjrzeć się temu bliżej. Młody człowiek nie powinien potrzebować błyskawicznej kontroli nastroju dorosłego po każdym błędzie. Dobrze, kiedy może skupić się na następnym zagranie, zamiast sprawdzać, czy rodzinne stosunki dyplomatyczne przetrwały niecelne podanie. Nie wyciągaj jednak wielkich wniosków z pojedynczego spojrzenia. Znaczenie ma powtarzający się wzorzec oraz to, co samo dziecko mówi o swoich doświadczeniach.

Po zawodach można zainteresować się tym, co młody sportowiec naprawdę przeżył. Zamiast zaczynać od oceny wyniku, spróbuj pytania: „Co było dzisiaj dla ciebie najtrudniejsze?” albo „Z czego jesteś zadowolony?”. Nie zamieniaj jednak tych pytań w obowiązkową ankietę. Dziecko może nie mieć ochoty na rozmowę bezpośrednio po intensywnym wysiłku. Może chcieć odpocząć, pobyć z kolegami albo zająć się czymś niezwiązanym ze sportem. Uszanowanie takiej potrzeby również jest formą wsparcia. Rodzic nie traci swojej roli dlatego, że przez jakiś czas nie komentuje występu. Przeciwnie, pokazuje, że relacja nie zależy od natychmiastowego sportowego sprawozdania.

Pewnego dnia możesz zobaczyć, że twoje dziecko podejmuje na boisku decyzję, którą uważasz za kompletnie błędną. Będziesz widzieć lepsze rozwiązanie, łatwiejsze zagranie i przestrzeń, której ono nie zauważyło. Być może nawet będziesz mieć rację. Właśnie wtedy pojawia się prawdziwy sprawdzian rodzicielskiego wspierania. Czy potrafisz pozwolić mu zdobyć własne doświadczenie, zamiast natychmiast przejmować kontrolę? Czy umiesz przyjąć, że jego sportowy rozwój obejmuje również błędy, które z twojej perspektywy wydają się oczywiste? Nie

musisz przestać dostrzegać tych sytuacji. Wystarczy, że nie każda obserwacja zamieni się w publiczne polecenie.

Boisko należy do dzieci nie dlatego, że dorośli nie mają nic wartościowego do powiedzenia. Należy do nich dlatego, że to one muszą nauczyć się na nim działać. Rodzic pozostaje ważną częścią całego doświadczenia, ale jego największa wartość nie zawsze ujawnia się w najgłośniejszym momencie. Czasem polega na spokojnym kibicowaniu, czasem na rozmowie, czasem na dostrzeżeniu wysiłku, którego nie pokazuje tablica wyników. A czasem na tym, żeby usiąść wygodnie, pozwolić trenerowi trenować, sędziemu sędziować, a dziecku grać. W końcu ktoś musi zachować rozsądek. I całkiem dobrze byłoby, gdyby nie trzeba było powierzać tego zadania jedenastolatkom.

Rozdział 2 - Dlaczego wynik dziecka tak bardzo boli rodzica?

Siedmioletni zawodnik kończy bieg na czwartym miejscu. Jeszcze chwilę wcześniej walczył z całych sił, a teraz stoi przy mecie, czerwony na twarzy, zmęczony i wyraźnie zadowolony, że udało mu się poprawić własny czas. Jego mama patrzy na tablicę wyników. Do podium zabrakło niewiele. Zaczyna analizować start, tempo pierwszego okrążenia i moment, w którym syn zwolnił przed zakrętem. Chłopiec podbiega do niej z szerokim uśmiechem. „Widziałeś, jak szybko biegłem?”. Mama odpowiada: „Tak, ale gdybyś mocniej ruszył na początku, miałbyś medal”. Uśmiech znika. W ciągu kilku sekund udany wysiłek zamienia się w rozmowę o tym, czego zabrakło. Nie dlatego, że rodzic chciał zranić dziecko. Po prostu dorosły zobaczył straconą szansę, podczas gdy mały sportowiec widział własny postęp.

Skąd bierze się taka różnica? Dlaczego potrafimy rozpaczać nad wynikiem, który dla dziecka wcale nie jest katastrofą? Dlaczego przegrany mecz zajmuje nam głowę przez pół dnia, choć młody zawodnik po godzinie zdążył już zająć się zupełnie innymi sprawami? Odpowiedź nie sprowadza się do przesadnej ambicji. Rodzicielskie emocje bywają mieszaniną troski, lęku, dumy, zmęczenia, oczekiwań i potrzeby wpływu. Sport uruchamia je wyjątkowo skutecznie, ponieważ dostarcza czytelnych wyników, publicznych porównań i sytuacji, w których dziecko jest oceniane na oczach innych. Dla niektórych dorosłych to wystarczający zestaw, żeby zwykłe zawody zaczęły przypominać egzamin z całego rodzicielstwa.

Szczególnie silnie działa poczucie odpowiedzialności. Od chwili, gdy dziecko zaczyna trenować, rodzice podejmują dziesiątki decyzji dotyczących organizacji jego aktywności. Wybierają klub, trenera, terminy, sprzęt i sposób dojazdu. Zastanawiają się, czy zapewnili odpowiednie warunki, czy nie powinni zrobić czegoś wcześniej i czy przypadkiem nie zaniedbali jakiejś szansy. Kiedy dziecko przegrywa, łatwo pojawia się pytanie: „Czy mogliśmy temu zapobiec?”. W rozsądnych granicach taka refleksja pomaga dbać o rozwój i bezpieczeństwo. Problem zaczyna się wtedy, gdy rodzic czuje się odpowiedzialny za każdy rezultat, również ten wynikający z decyzji dziecka, poziomu przeciwnika, przypadku albo zwyczajnej zmienności sportowej formy.

Kiedy troska zaczyna liczyć punkty

Rodzicielska inwestycja w sport ma bardzo konkretny wymiar. Składki klubowe, buty, stroje, wyjazdy, badania, sprzęt, czas spędzony w drodze i kolejne weekendy podporządkowane terminarzowi. Nawet jeśli rodzina nie traktuje tych wydatków jako poświęcenia, może stopniowo oczekiwać, że przyniosą one widoczny rezultat. Im większy wysiłek organizacyjny, tym trudniej spokojnie przyjąć słaby występ. Nagle pojawia się myśl: „Przecież tyle robimy, a on nawet nie walczy!”. W tej chwili warto zauważyć, że koszt ponoszony przez dorosłego nie musi przekładać się na obowiązek osiągania określonych wyników przez dziecko. Pieniądze i czas są wkładem w możliwość uprawiania sportu, nie zaliczką na przyszłe medale.

Nie oznacza to, że rodzice mają bez końca finansować każdą zachciankę. Rodzinny budżet, dojazdy i organizacja życia są realnymi ograniczeniami. Można uczciwie ustalać zasady uczestnictwa, rozmawiać o regularności treningów i sprawdzać, czy dziecko nadal chce kontynuować zajęcia.