



Desatero rodiče

1. Rodiče dodržují pravidlo 3P – **p**orozumění, **p**odpora, **p**ovzbuzení.
2. Rodiče dopřejí dítěti čas a prostor, aby se mohlo rozvíjet. U každého dítěte je rozvoj pohybových schopností různě rychlý.
3. Nemluví negativně o trenérech, soupeřkách, rozhodčích. Snaží se zvládnout své emoce, frustrace, stresy. Jejich úkolem je být oporou, vytvářet pocit bezpečí a podporovat tak radostný zážitek z pohybu.
4. Snaží se vyhýbat srovnávání s ostatními dětmi (včetně pozitivních případů). Každé dítě má do vínku dány jiné dispozice. Rodiče by měli vždy pohlížet na výkony svého dítěte skrze jeho individuální úroveň. Dbají, aby se dítě soustředilo na jediného soupeře – sebe samotné – a snažilo se dokázat více než včera.
5. Dávají přednost dlouhodobému sportovnímu vývoji dítěte před vlastními ambicemi.
6. Kritiku nechávají na trenérovi a nezvyšují tím zátěž na dítě.
7. Chovají se korektně k trenérům a rozhodčím. Respektují rozhodnutí trenéra, dětem nedávají pokyny v rozporu s pokyny trenéra a nesnižují jeho autoritu. Pokud mají výhrady, řeší je vždy nejprve osobně s trenérem.
8. Dbají na zdraví svých potomků, doléčují řádně zranění, nemoci i nachlazení, vedou je ke zdravému stravování a dodržování pitného režimu.
9. Respektují pravidla oddílu – vozí děti na tréninky včas, absence předem omlouvají, nedožadují se vstupu na galerii mimo domluvené termíny, respektují termín letního soustředění.
10. Rodiče by neměli spojovat svůj vztah s dítětem s jeho sportovní výkonností. Musí dávat jasně najevo, že sportovní výkony neovlivní ostatní aspekty jeho života. Pokud jsou rodiče do sportovní „kariéry“ svého dítěte natolik emočně zainvestovaní, že toto pravidlo nejsou schopni dodržet, je nutné přehodnotit současný přístup a jasně si stanovit priority.

Když nevíte, co svému malému sportovci říct, tak jej prostě obejměte a naslouchejte...