

Mládežnícky šport na vysokej úrovni: Pomôžte deťom zostať v pohode

Šport je skvelý spôsob pre deti ako sa zabaviť, zostať fit, zlepšiť si zručnosti a spoznať nových priateľov.

Ale nie je to vždy len zábava a hra na ihrisku alebo kurte. Tlak uspieť môže byť drvivý - a môže viesť k veľkej frustrácii a slzám.

V niektorých prípadoch je športový tlak samo-spôsobený. Niektoré deti sú prirodzení perfekcionisti a sú k sebe príliš tvrdé, keď sa veci nevyvíjajú podľa ich predstáv.

Ale oveľa častejšie ide o vonkajší tlak: Deti sa snažia uspokojiť požiadavky rodičov, trénera, alebo inej autority až nakoniec majú pocit, že víťazstvo je jediný spôsob, ako to uznanie dospelých získať.

Spôsob akým sa deti naučia vyrovnávať sa s tlakom v športe - a to, čo ich dospeli v živote o tom naučia, priamo alebo nepriamo ovplyvňuje ich výkonnosť a radosť zo športu, ale môže to mať aj trvalý vplyv na to, ako sa sami vysporiadajú s podobnými problémami neskôr v živote.

Ako stres ovplyvňuje výkon

Stres je dvojsečná zbraň. Na jednej strane, pripravuje telo na výzvu zvýšením sústredenia sa, sily, vytrvalosti a ostražitosti. Na druhej strane, príliš veľa tohto môže vyčerpať detskú energiu a snahu, čo vedie k športovému vyhoreniu.

Udalosti, ktoré vyvolávajú stres sa nazývajú stresory a môžu byť pozitívne (napr. sa snaží zapôsobiť na športového agenta v hľadisku) alebo negatívne (snaží sa podať výkon po náhlej smrti priateľa alebo niekoho blízkeho).

Pozitívny stres pochádza z účasti na niečom, čo je príjemné, ale náročné. Tento typ stresu dodáva energiu a pomáha nám mentálne sa pripraviť, udržať pozornosť a poskytuje zdravú iskrú pre úlohy, ktoré podstupíme.

Negatívny stres pochádza z nutnosti čeliť príliš veľa nechceným požiadavkám. Ak sa vaše dieťa pohádalo s blízkym priateľom, ušiel mu autobus, alebo si zabudlo domácu úlohu, dostať sa do správneho rozpoloženia mysle na popoludňajší tenisový zápas môže byť celkom ťažké.

Ako pomôcť

Rodičia môžu pravdepodobne odhaliť rozdiel medzi dobrým a zlým stresom svojho dieťaťa jednoducho z interakcie detí počas výkonu. Napríklad, je vaše dieťa sústredené a pripravené k akcii, alebo mu nervozita bráni podať najlepší výkon? Ako vaše dieťa zvláda chyby? Je vyrovnané a v pohode, alebo sa emócie vymykajú kontrole? Samozrejme, že niečo z tohto súvisí aj s osobnosťou dieťaťa. Rovnako ako dospeli, niektoré deti sú prirodzene zbehlejšie v zachovaní klúdu pod tlakom.

Čo môže byť trochu ťažšie spozorovať, je úloha, ktorú vy a ďalší dôveryhodní dospeli hráte v stresových situáciách vašeho dieťaťa a v tom ako im dieťa čelí.

Napríklad rodičia, ktorí kladú veľkú váhu na športové úspechy svojich detí, riskujú zvýšenie stresu dieťaťa.

Samozrejme, že je to dobré pre vaše deti vidieť, že sa zaujímate o ich aktivity, ale existuje veľmi jemná hranica medzi podporou dieťaťa a prílišným tlakom. Horliví rodičia majú tendenciu prehnane reagovať na chyby, na prehry a na vynechané tréningy, čo často spôsobuje, že aj deti, konajú tak isto a reagujú prehnane. A keď sa deti kvôli chybe ubíjajú, prichádzajú o dôležitú možnosť naučiť sa ako riešiť problémy a vypestovať si lepšiu stresovú odolnosť.

Podobne, kontrolujte si vaše nepriame správanie. Slová majú neuveriteľnú silu, takže ich používajte opatrne, najmä keď nesúhlasíte s trénermi a rozhodcami. Chváľte špecificky dobré úsilia svojho dieťaťa a ďalších hráčov a to aj po prehre a ponúkajte kritiku konštruktívne, nie v zápale momentu. Uistite sa, že vaše dieťa vie, že ste pochopili, že hra je len hra.

Športovanie môže poskytnúť veľa skvelých životných lekcií - cenenie si tímovej práce, prekonávanie problémov, ovládanie emócií, byť pyšný na úspechy - ale len vtedy, ak im nebudete stáť v ceste a necháte svoje deti sa ich naučiť samé. V skutočnosti tým, že urobíte krok späť, ukážete svojim deťom, že im veríte a že dokážu zvládnuť situácie sami bez pomoci a na vlastnú päsť.

Zvládanie stresu

Naučte svoje dieťa používať tieto relaxačné techniky, keď sa počas súťaže začne zvyšovať tlak:

Hlboké dýchanie: Nájdite si pokojné miesto, sadnite si a pomaly a zhlboka sa nadýchnite nosom. Zadržte dych v pľúcach asi 5 sekúnd, potom pomaly vydýchnite. Opakujte cvičenie päťkrát.

Svalová relaxácia: Maximálne napnite (flex) skupinu svalov. Udržte ich napnuté po dobu asi 5 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte cvičenie päťkrát, a vždy vyberte rôzne svalové skupiny.

Vizualizácia: Zatvorte oči, predstavte si kludné miesto či udalosť. Pripomínajúc si tieto krásne miesta a šťastné chvíle, predstavte si, ako stres tečie preč z vášho tela.

Alebo si predstavte úspech. Ľudia, ktorí pomáhajú vrcholovým športovcom často odporúčajú, aby si predstavili ako dokončujú prihrádku, robia odraz, alebo strelia gól znova a znova. V deň zápasu, pripomenutie týchto uložených obrazov môže pomôcť upokojiť nervy a posilniť sebadôveru.

Všímavosť: Sústreďte sa na daný moment namiesto starostí o budúcnosť, zastavte negatívne myšlienky sústredení sa na pozitívne. Či sa pripravujete na súťaž, alebo sa vyrovnávate s porážkou, vždy si opakujte pozitívne tvrdenia: "Učím sa z mojich chýb!," "Mám moje pocity pod kontrolou!," "Dokážem to!"

Ďalšie veci môžu deti robiť, aby udržali stres na uzde:

Postaraj sa o telo. Je dôležité sa dobre najesť a mať dobrý nočný spánok a to najmä pred náročnými súťažami, kde je veľa tlaku.

Urob niečo zábavné. Povzbudte svoje dieťa, aby sa zapojilo do nejakého iného druhu činnosti ako šport, ktorému sa venuje. Navrhňte prechádzku, jazdu na bicykli, pozrieť si film alebo čas s priateľmi, aby sa dostalo úplne preč od športu a situácie, ktorá mu spôsobuje stres.

Vyhni sa perfekcionizmu. Nesnažte sa byť perfektný. A neočakávajte to ani od spoluhráčov. Každému sa čas od času niečo nepodarí alebo niečo skazí. Naučte svoje dieťa si odpustiť a ísť ďalej.

Je možné, že niektorá úzkosť pramení iba z neistoty. Povzbudte svoje dieťa, aby sa súkromne stretlo s trénerom alebo inštruktorom a požiadalo o vysvetlenie, ak sa mu zdajú ich očakávania a inštrukcie nejasné alebo rozporuplné. Väčšina trénerov odvádza dobrú prácu v starostlivosti o telesný a

duševný vývoj atlétov, ale niektorí by potrebovali na tom z času na čas trochu popracovať. A niekedy to potrebujú byť deti, kto otvorí tieto komunikačné línie.

Pret'azenie stresom: Čo robiť

Dieťa, ktoré je tak nervózne, že sa cíti fyzicky zle pred zápasom, alebo začne mať problémy so spánkom, alebo sa nevie sústrediť v škole, môže byť pret'azené stresom. Toto môže viesť až ku zdravotným problémom, a preto je dôležité, o tom diskutovať a nájsť spôsoby, ako pomôcť. Už len jednoduché zdieľanie týchto pocitov môže zmierniť úzkosť. Dajte svojmu dieťaťu vedieť, že ho nebudete súdiť alebo sa na neho zvrchu pozerat', keď sa vám zdôverí a odhalí takéto pocity.

Niekedy už deti nechcú robiť ten šport, ale nevedia, ako to povedať rodičom. Takže sa opýtajte, či vaše dieťa naozaj *chce* robiť ten šport, alebo to robí len, aby vás alebo niekoho iného potešilo. Pamätajte si, že zatiaľ čo veci ako štipendia na ("zahranických") vysokých školách sú peknou odmenou za tvrdú drinu, nemusia v skutočnosti stáť za riziko úrazu alebo dlhodobého stresu vašich detí.

Ak vaše dieťa naozaj chce pokračovať v danom športe, je možné, že hektický rozvrh je súčasťou problému. Mnohé deti sú zapojené do mnohých tímov a činností, až im nezostáva čas na školské úlohy, koníčky alebo len tak si oddýchnuť s priateľmi. Vyčerpanie môže vysávať nadšenie a to aj v športe, ktorý sa zdá, že deti milujú.

Keď je problém s príliš veľa aktivitami, diskutujte o možnostiach spoločne s dieťaťom. Možno je na čase nechať šport alebo si vybrať ten, ktorý je menej náročný. Pri hľadaní niečoho nového, podporte svoje dieťa aby si vyskúšalo celú škálu aktivít a vybralo si tú, ktorá mu najviac vyhovuje.

Akonáhle je dieťa rozhodnuté, rešpektujte jeho rozhodnutie, a prejavte mu uznanie, že videlo potrebu odbočiť zo stresujúcej situácie. Je to znamenie odvahy, múdrosti a zrelosti.

Šport je o posilnení sebavedomia, budovaní sociálnych zručností a rozvíjaní zmyslu pre komunitu. A predovšetkým, či deti hrajú prvú ligu alebo len cez víkend s kamarátmi, ide o to, aby mali z toho zábavu. Tým, že budete brať radosť vášho dieťaťa ako najdôležitejšiu vec, môžete mu pomôcť naučiť sa prekonávať veľké úspechy a pády, ktoré sú prirodzenou súčasťou každej súťaže.

Článok Pani Michelle New, PhD zo stránky <http://m.kidshealt.org>