

Desatero pro rodiče malých sportovců

Souvislost mezi vysokým užíváním sociálních sítí, internetu či mobilních telefonů a nárůstem úzkostí a depresí u dětí a dospívajících prokazují i mezinárodní studie.

Martin Jan Stránský 1. díl: Sociální sítě vznikaly tak, aby na nich byl závislý velký počet lidí

video [zde](#)

Pozor, IQ dětí se snižuje. A mohou za to sociální sítě, varuje odborník na lidský mozek

video [zde](#)

1. Rodiče dodržují pravidlo 3P - porozumění, podpora, povzbuzení.
2. Rodiče dopřejí dítěti čas a prostor, aby se mohlo rozvíjet. U každého dítěte je rozvoj pohybových schopností různě rychlý.
3. Nehovoří negativně o trenérech, soupeřích, rozhodčích. Rodič zvládá svoje emoce, frustrace, stresy. Jeho úkolem je být oporou, vytvářet pocit bezpečí a podporovat tak radostný zážitek z pohybu.
4. Vyhýbají se srovnávání s ostatními dětmi (včetně pozitivních případů). Každé dítě má do vínku dané 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.
9. Dbají na dodržování pravidel klubu/oddílu - vozí děti na tréninky včas, absence předem omlouvají, respektují termíny soustředění.
10. Rodiče by neměli jakkoliv 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.