

## **Παιδικός Αθλητισμός και Θετική Ανάπτυξη: Ο ρόλος των γονέων**

Οι ενδοοικογενειακές σχέσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και της ψυχολογικής ευεξίας των παιδιών και των εφήβων. Και καθώς οι πεποιθήσεις και συμπεριφορές των γονέων έχουν μεγάλες επιδράσεις, θετικές και αρνητικές, στην παρακίνηση, στην αυτοεκτίμηση, και στην πνευματική υγεία των παιδιών, επηρεάζουν σημαντικά και τη σχέση των παιδιών με τον αθλητισμό που είναι από τις πιο αγαπημένες εξωσχολικές τους δραστηριότητες και επιδρούν σημαντικά στην ποιότητα των εμπειριών που βιώνουν τα παιδιά μέσα στους αθλητικούς χώρους. Από την πλευρά των γονέων όμως, είναι δύσκολο να αναγνωρισθεί ευδιάκριτα η λεπτή γραμμή που χωρίζει την κατάλληλη από την μη ενδεδειγμένη συμπεριφορά σε ένα παιδί. Και για να αντιληφθούν οι γονείς τη σημαντική επίδραση που έχουν στην αθλητική ενασχόληση των παιδιών και για να βιώσουν τα παιδιά με τη βοήθεια τους θετικές αναπτυξιακές εμπειρίες, θα πρέπει πρώτα να κατανοήσουν το δικό τους ρόλο στο νεανικό αθλητισμό.

### **Ρόλοι γονέων**

Σύμφωνα με τη θεωρία της προσδοκώμενης αξίας, οι γονείς διαδραματίζουν τρεις ρόλους στο νεανικό αθλητισμό: Α) Του γονέα που παρέχει και που ενθαρρύνει, β) του γονέα που ερμηνεύει και γ) του γονέα που λειτουργεί ως πρότυπο. Όσον αφορά το πρώτο ρόλο, αυτός σχετίζεται με τις ευκαιρίες που δίνονται στο παιδί να αθληθεί, με το επίπεδο ενθάρρυνσης και υποστήριξης στις αθλητικές διοργανώσεις, με οικονομικές συνδρομές, με την παροχή κατάλληλου αθλητικού υλικού, με τη μετακίνηση του παιδιού προς και από τον αθλητικό χώρο. Μέσα από το δεύτερο ρόλο ως ερμηνευτή της αθλητικής συμμετοχής των παιδιών, ο γονέας απηχεί και επικοινωνεί τα πιστεύω του σχετικά με τις έννοιες της αθλητικής ανάπτυξης, της απόδοσης και της επιτυχίας. Οι απόψεις των γονέων μπορούν να επηρεάσουν το πως αποτιμούν τα παιδιά τις αποδόσεις τους, την αξία της νίκης και τη σημασία της προσπάθειας και της συμμετοχής. Τέλος, οι γονείς ως πρότυπα ρόλων, μπορούν να επηρεάσουν τη στάση των παιδιών σχετικά με την αθλητική ενασχόληση, ασχολούμενοι οι ίδιοι με τον αθλητισμό, παρουσιάζοντας κατάλληλες ή μη κατάλληλες συμπεριφορές, για παράδειγμα με τη στάση τους απέναντι σε ένα θετικό ή ένα αρνητικό αποτέλεσμα. Από τα παραπάνω προκύπτει η αναγκαιότητα από την πλευρά των γονέων να αντιληφθούν το πόσο σημαντική είναι η εμπλοκή τους στο νεανικό αθλητισμό και πόσο αυτή επηρεάζει τα παιδιά που αθλούνται.

### **Προφίλ συμπεριφοράς**

Η ύπαρξη συγκεκριμένων πρακτικών συμπεριφοράς απεικονίζουν και συγκεκριμένα προφίλ συμπεριφοράς γονέων: Α) Τους υποστηρικτικούς – γονείς που προωθούν την αυτονομία των παιδιών, δημιουργώντας τα κατάλληλα περιβάλλοντα που τους επιτρέπουν στην αυτόνομη λήψη αποφάσεων. Οι γονείς αυτοί δείχνουν ότι έχουν την ικανότητα να «διαβάζουν» τη ψυχολογική κατάσταση των παιδιών κρατώντας ανοιχτούς διαύλους επικοινωνίας. Β) Τους χειριστικούς γονείς (αυτούς που θέλουν να έχουν το πλήρη έλεγχο) που δεν υποστηρίζουν την αυτονομία των παιδιών τους, δεν δείχνουν την κατάλληλη ευαισθησία στην ψυχολογική τους κατάσταση, και γενικότερα είναι «κλειστοί» στην επικοινωνία τους με τα παιδιά. Εν κατακλείδι. Η έρευνα και η θεωρία δείχνει ότι το αυτόνομο – υποστηρικτικό γονικό

στυλ είναι περισσότερο επωφελές για την ευημερία και εσωτερική παρακίνηση των παιδιών και εφήβων, από ένα στυλ περισσότερο ελεγχόμενο και χειριστικό.

Όμως, εκτός των προηγούμενων γονικών στυλ υπάρχουν συμπεριφορές γονέων που ανά περιπτώσεις παρουσιάζουν ανάμεικτες πρακτικές. Για παράδειγμα υπάρχουν γονείς με στυλ υποστηρικτικό - αυτόνομο που μερικές φορές χρησιμοποιούν χειριστικούς τρόπους για να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των παιδιών τους.

### **Συμπεριφορές γονέων στον αθλητισμό**

Ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουν οι γονείς τη συμμετοχή των παιδιών τους στον αθλητισμό καθώς και οι συμπεριφορές τους επιδρούν ποικιλοτρόπως στα αθλητικά τους βιώματα επηρεάζοντας σημαντικά την της θετική τους ανάπτυξης. Οι γονείς που ενθαρρύνουν, υποστηρίζουν και επαινούν, συμβάλλουν στην ύπαρξη ενός αθλητικού περιβάλλοντος που ευνοεί τη απρόσκοπτη συμμετοχή των παιδιών. Όμως υπάρχουν αναφορές στη βιβλιογραφία που η συμπεριφορά των γονέων μπορεί να είναι αρνητική, πιεστική με υπερβολικές απαιτήσεις ή από την άλλη μεριά τελείως αδιάφορη, που δυσχεραίνει τη συμμετοχή των παιδιών.

Στο σημείο αυτό θα γίνει πιο αναλυτική αναφορά σε συνήθεις συμπεριφορές γονέων που έχουν σχέση με το μεγαλύτερο φάσμα του αθλητισμού που είναι ο αθλητισμός υποδομής ή διαφορετικά όπως είναι ευρέως γνωστό στη χώρα μας ως «Αθλητικές Ακαδημίες».

### **Θετικές Συμπεριφορές**

**Θετική στάση γονέα σε σχέση με τον αθλητισμό.** Οι γονείς έχουν μια καλή σχέση με τον αθλητισμό, πιστεύουν ότι ο αθλητισμός ωφελεί τα παιδιά, παρακολουθούν αθλητικά γεγονότα, ήταν σε μικρή ηλικία και αυτοί αθλητές, κάνουν δραστήρια και μη καθιστική ζωή, παρακολουθούν τις αγωνιστικές υποχρεώσεις των παιδιών.

... Ναι συζητάμε... Του αρέσει και κείνου το ποδόσφαιρο και επειδή έχει παίξει κιόλας, μου λέει κάποια πράγματα να τα βελτιώσω, τι πρέπει να κάνω και τι δεν πρέπει να κάνω

**Επικοινωνία λόγω του αθλητισμού.** Μέσω του αθλητισμού δίνεται η ευκαιρία καλύτερης επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια.

Ε... Με το που τελειώνει το παιχνίδι και μπαίνουμε μέσα στο αυτοκίνητο, μου λέει τέλος πάντων, τον ρωτάω εγώ για το πως έπαιξα, μου λέει ειλικρινά και όχι, για να μου πει, να μου φουσκώσει τα μυαλά ή τίποτε τέτοιο, και μετά μιλάμε γενικά, για το πώς παίξαμε όλοι, η ομάδα, και... το συζητάμε γενικά, αρκετή ώρα για παράδειγμα όταν πάμε σπίτι, και στο σπίτι μετά λίγο.

**Ενθαρρυντικοί γονείς.** Οι γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να συμμετέχουν στις προπονήσεις και τις αγωνιστικές υποχρεώσεις της ομάδας χωρίς να τους ενδιαφέρουν τα αποτελέσματα.

Ε... Ναι. Δηλαδή... και όταν πάω σπίτι και λέω ότι δεν έπαιξα καλά

και είμαι στενοχωρημένος, δεν... δεν... μου λέει εντάξει, δεν πειράζει, μου λέει ότι... δεν πάω εκεί για να γίνω ποδοσφαιριστής, απλά για να αθληθώ και να περάσω καλά και δε μου λένε ποτέ ε... να σταματήσω επειδή είμαι κακός παίκτης ή κάτι τέτοιο.

**Θετική αντίδραση στις νίκες και τις ήττες.** Οι γονείς δείχνουν την ικανοποίησή τους ανεξαρτήτως αποτελέσματος, τονίζοντας την αξία της προσπάθειας.

Ε... ναι, εντάξει, δεν θα μου πει ούτε και αν χάσω, ούτε αν νικήσω. Θα μου συγχαρητήρια άμα νικήσω ή βάλω κάποιο γκολ, αλλά και αν χάσω δεν θα μου πει γιατί έχασες, δεν θα κάνεις το ένα το άλλο, θα μου εντάξει, δεν πειράζει, πολλή καλή,.. προσπάθησες, έπαιξες καλά, το ένα το άλλο.

**Προώθηση θετικών στοιχείων μέσω του αθλητισμού.** Οι γονείς τονίζουν στα παιδιά τους ότι μέσω του αθλητισμού δίνεται η δυνατότητα βελτίωσης της αθλητικής τους ικανότητας, της φυσική κατάσταση, και της υγείας τους απόκτηση νέων φίλων και γενικότερα απόκτησης δεξιοτήτων ζωής πχ. αυτοπεποίθηση, ομαδικότητα, καθορισμός στόχων, που θα τους είναι χρήσιμες ως ενήλικες.

**Θετική συμπεριφορά στον αντίπαλο.** Ενθαρρύνεται η θετική συμπεριφορά του παιδιού με συζητήσεις για fair play, οι γονείς χειροκροτούν τους αντιπάλους και υπάρχει ωραίο κλίμα με τους γονείς της άλλης ομάδας.

**Θετική στάση απέναντι στον προπονητή.** Κάνουν εποικοδομητικές συζητήσεις σε ευγενικό κλίμα με τον προπονητή και δημιουργείται στον νεαρό αθλητή μια θετική εικόνα για να τον προπονητή του. Συζητούν με τα παιδιά να σέβονται τον προπονητή τους, να μην είναι αδιάφοροι και να βοηθούν στην οργάνωση της προπόνησης (βοήθεια στην τοποθέτηση και στο μάζεμα του αθλητικού υλικού).

**Θετική στάση απέναντι στους συναθλητές.** Τα παιδιά παροτρύνονται να έχουν καλές σχέσεις με τους συναθλητές τους, να βοηθούν και να νοιάζονται ο ένας τον άλλον, να μην υπάρχουν «κλίκες», και να μην υπάρχει από κανένα παιδί αίσθημα υπεροχής απέναντι σε κάποιο άλλο παιδί. Στον παιδικό αθλητισμό και στον αθλητισμό υποδομής και όπως και στη ζωή έχουμε όλοι τα ίδια δικαιώματα, αλλά και τις ίδιες υποχρεώσεις.

Συμπερασματικά, οι «θετικοί» γονείς εμπνυχώνουν και ενθαρρύνουν τα παιδιά, τους προτρέπουν να έχουν καλές σχέσεις μεταξύ τους, να είναι ομαδικοί και εφόσον αγαπούν αυτό που κάνουν να μην αγχώνονται για το αποτέλεσμα, να μη στενοχωριούνται με τις ήττες, αλλά να συγκεντρώνονται στην προσπάθεια και συμμετοχή σε προπονήσεις και αγώνες.

### Αρνητικές – προβληματικές συμπεριφορές

**Αδιαφορία/Αποστασιοποίηση.** Τα παιδιά συμμετέχουν στον αθλητισμό, αλλά οι γονείς απλώς τα μεταφέρουν από και προς το σπίτι. Δεν ενδιαφέρονται για την αθλητική τους πορεία, και δεν συζητούν καθόλου για τα διάφορα θέματα που προκύπτουν από την αθλητική τους συμμετοχή.

Ο πατέρας μου... βασικά... δε με στηρίζει και πολύ, διότι.. δε...

θέλει μόνο τα μαθήματα να προσέχω και νομίζει ότι η μπάλα με αποσπάει από τα μαθήματά μου και όλα αυτά.

**Αρνητική και έντονη κριτική στα παιδιά.** Πολλές φορές οι γονείς κάνουν αρνητικά σχόλια και έντονη κριτική μετά από αγώνα ή προπόνηση για την απόδοσή ή τους κατευθύνουν συνεχόμενα και επίμονα. Συνήθως αυτού του τύπου οι γονείς δεν είναι σχεδόν ποτέ ευχαριστημένοι με την απόδοση του παιδιού τους και νομίζουν ότι ο «αγώνας» είναι δική τους υπόθεση.

Υπάρχουν δυο τρεις γονείς [από την ομάδα του παιδιού] που... ε... κάνουν παρατηρήσεις στα παιδιά τους ε... όταν κάνουνε... λάθος, ε... σημαντικό δηλαδή για την ομάδα, σε.. στον αγώνα, και... τους κάνουν παρατηρήσεις στα παιδιά τους και στο τέλος ε... από κάθε προπόνηση ή ματς

**Στόχος η νίκη.** Για μερικούς γονείς το αποτέλεσμα και μόνο αποτελεί κριτήριο επιτυχίας του παιδιού, της ομάδας και του προπονητή.

Ε.. ναι, οι γονείς, με τους γονείς θα αρχίσω, ότι δεν μ' άρεσε που φώναζαν, που έβριζαν, που, νόμιζαν ότι ε.. τα παιδιά τους παίζουν όπως είπα, κορυφαίο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου, δηλαδή, λες ότι άμα κερδίσουνε θα είναι καλύτεροι

**Υπερβολικές απαιτήσεις.** Έχουν υπερβολικές απαιτήσεις που αφορούν συνήθως συνεχή επιτυχή αποτελέσματα και να αποδίδουν τα παιδιά πάνω από τις ικανότητές τους. Σε πολλές περιπτώσεις φεύγουν με τα παιδιά τους από τη συγκεκριμένη ομάδα για μια άλλη ακαδημία με «καλύτερες» όπως πιστεύουν προοπτικές. Για παράδειγμα σε περίπτωση π.χ. που μια ομάδα κάνει ήττες, οι γονείς αποχωρούν με τα παιδιά για μια άλλη ομάδα με κριτήριο και μόνο την επίδοσή (νίκες, πρωταθλήματα)

**Γονείς που τα ξέρουν όλα.** Γονείς που έχουν άποψη για όλα, και προκαλούν δυσμενείς συνθήκες στο περιβάλλον της ομάδας

**Δημιουργία αρνητικού κλίματος.** Σχετίζεται με τα παραπάνω, υπάρχουν γονείς που είναι δυσαρεστημένοι με τη φιλοσοφία της ακαδημίας ή τον προπονητή και μεταφέρουν τη δυσαρέσκεια τους και σε άλλους γονείς προκαλώντας γενικευμένη γκρίνια και αρνητικό κλίμα.

**Υπερπροστατευτικότητα.** Δείχνουν αγχωτική συμπεριφορά σε περιπτώσεις τραυματισμών και κάνουν επικριτικά σχόλια στον προπονητή για τις σχέσεις των παιδιών μεταξύ τους. Συνήθως κατηγορούν για ότι οτιδήποτε αρνητικό τους άλλους (παιδιά και γονείς). Οι γονείς που εκδηλώνουν τη συμπεριφορά αυτή συχνά απειλούν ότι θα «πάρω το παιδί μου και θα φύγω».

Ε... πολλές φορές, σε... είναι... μερικές μανάδες στην κερκίδα, οι οποίες φωνάζουνε, βέβαια δεν ξέρουν καν τι έχει γίνει, φωνα... απλά βλέπουν το γιό τους πεσμένο, φωνάζουνε στο συμπαίκτη μου και πολλές φορές κάνουν και αρνητικά σχόλια, ότι... αυτό τον άχρηστο, πού έριξε το γιό μου

**Εκδηλωτική /Αρνητική συμπεριφορά.** Φωνάζουν στους αγώνες, μαλώνουν με άλλους γονείς, φωνάζουν στον προπονητή, στους άλλους προπονητές, στο διαιτητή, κάνουν επιδεικτικά σχόλια ή ακόμη μιλούν άσχημα για παιδιά της αντίπαλης ομάδας.

Ε... γιατί είχαμε παίξει ένα ματς με τον [όνομα ομάδας] μέσα στον [όνομα της ομάδας], ε... και οι γονείς εκεί ήτανε... γιατί έπαιζα και βασικός, ήτανε πολύ τέτοιο, έβριζαν πολύ τους παίκτες, εμάς έβριζαν, μας πετούσαν διάφορα πράγματα, ε.. έκαναν συνθήματα κατά της ομάδας μας, γονείς τώρα, όχι παιδιά και τέτοια, γονείς

**Παίρνοντας το ρόλο του προπονητή.** Υπάρχουν γονείς, ειδικά πριν τον αγώνα που μιλώντας στα παιδιά τους, τους κατευθύνουν στο πώς να παίξουν. Αυτό δημιουργεί πρόβλημα στο έργο του προπονητή και αναστατώνει τη λειτουργία της ομάδας.

### **Λεκτική επικοινωνία γονέων – παιδιών**

Είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν πως εκλαμβάνουν και αντιλαμβάνονται τα παιδιά τους, τα μηνύματα που τους δίνουν στην μεταξύ τους επικοινωνία. Μια λεκτική επικοινωνία που κάποιοι γονείς να νομίζουν ότι είναι υποστηρικτική, εντούτοις τα παιδιά να την αντιλαμβάνονται ως πιεστική και μπορεί να επηρεάζει αρνητικά το επίπεδο της παρακίνησης τους. Αντίθετα υπάρχουν ή πρέπει να υπάρχουν μηνύματα που ενδυναμώνουν την εσωτερική παρακίνηση και αυξάνουν την ευχαρίστηση και τη διάθεση για μάθηση.

### **Μηνύματα που εμπεριέχουν πίεση**

- **Κερδίσατε;**  
Η αξία του αθλητισμού έγκειται μόνο στο αποτέλεσμα
- **Πόσο χρόνο έπαιξες;**  
Η εμπειρία της αθλητικής ενασχόλησης σχετίζεται μόνο με το αν κάποιο παιδί ήταν βασικός στην ομάδα ή όχι.
- **Ο Γιάννης έπαιξε καλύτερα από σένα;**  
Ανάγκη να δείχνουμε καλύτεροι από τους άλλους

### **Μηνύματα που προωθούν την εσωτερική παρακίνηση**

- **Πέρασες καλά;**  
Περνάει το κυρίαρχο μήνυμα της ευχαρίστησης μέσα από τον αθλητισμό
- **Σε τι νοιώθεις ότι τα έχεις καταφέρει καλύτερα;**  
Ωθεί το παιδί ώστε να απαντήσει σε ποιες δεξιότητες τα έχει καταφέρει
- **Τι νοιώθεις ότι έμαθες σήμερα;**  
Δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να προβληματισθεί

## **«Αναγνωρίζοντας» τις ενδοοικογενειακές σχέσεις**

Πριν αναφερθούμε πιο διεξοδικά στη αναφορά εξειδικευμένων και πρακτικών οδηγιών για τη συμπεριφορά των γονέων στο χώρο του παιδικού αθλητισμού, θα ήταν χρήσιμο να επισημανθούν κάποια βασικά στοιχεία της γονικής επίδρασης στα παιδιά.

### **Δέσιμο – Φροντίδα**

Το επίπεδο καλής σύνδεσης των παιδιών με τους γονείς αφορά α) την αίσθηση φροντίδας β) την εμπιστοσύνη στην αξία τους και γ) την αίσθηση στήριξης των γονέων σε κάθε δύσκολη στιγμή (ασφάλεια).

Στον αθλητισμό οι εμπειρίες των παιδιών και των εφήβων (όπως παρακίνηση, ευχαρίστηση ή φόβος και άγχος, αποχωρήσεις ή αίσθημα απομόνωσης) συνδυάζεται με την ποιότητα των σχέσεων των παιδιών με τους προπονητές και τους συνομηλίκους. Οι σχέσεις όμως αυτές είναι πιθανές αντανάκλασεις της ποιότητας των οικογενειακών δεσμών. Οι νέοι που είχαν από νωρίς ασφαλείς οικογενειακούς δεσμούς είχαν καλύτερη αντίληψη για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Η συμπεριφορά των νέων στους άλλους αντανάκλα την ποιότητα των οικογενειακών δεσμών (πχ ένα παιδί που οι γονείς του φείδονται υποστήριξης και στοργής, αυτό επηρεάζει τη συμπεριφορά του παιδιού στους φίλους του). Επιπρόσθετα μια πιθανή εσωτερικευση (κλείσιμο του παιδιού στον εαυτό του) έχει βάση τους οικογενειακούς δεσμούς και επιδρά στη σχέση του με τους συνομηλίκους. Παιδιά που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα, και δεν έχουν καλή σύνδεση με τους γονείς τους είναι λιγότερο πιθανό να μοιράζονται κοινά στοιχεία, να είναι υποστηρικτικά, πιστά, φιλικά και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις διαφωνίες και γενικότερα να δίνουν ένα θετικό τόνο στις σχέσεις τους με τους άλλους.

### **Περιβάλλον παρακίνησης**

Το περιβάλλον επηρεάζει τη συμπεριφορά των παιδιών, τις αντιλήψεις τους περί επιτυχίας και σχετίζεται με τις ψυχολογικές αντιδράσεις σχετικά με το επίπεδο άγχους και πίεσης. Σε ένα περιβάλλον παρακίνησης με προσανατολισμό στο «έργο» δίνεται μεγάλη σημασία στη μάθηση, τη βελτίωση και γενικότερα στην πρόοδο. Ενώ σε ένα περιβάλλον παρακίνησης με προσανατολισμό στο «εγώ», οι γονείς θεωρούν ότι η ικανότητα μετριέται μόνο όταν υπάρχει σύγκριση με τους άλλους, Και τα παιδιά ζώντας μέσα σε αυτά τα περιβάλλοντα, επηρεάζονται οι αντιλήψεις και τα συναισθήματά τους. Τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος που δημιουργούν οι γονείς και αντιλαμβάνονται τα παιδιά, αφορούν:

#### *Ανάπτυξη ή υπεροχή.*

Ο γονέας που θέτει στο παιδί ως βασική προτεραιότητα την «υπεροχή» (πχ. τα πάντα είναι ανταγωνισμός ή στόχος είναι η νίκη) δημιουργεί ένα περιβάλλον παρακίνησης προσανατολισμού στο «εγώ», ενώ σε ένα περιβάλλον προσανατολισμού στο «έργο» κύρια ιδέα στο μυαλό ενός γονέα είναι η ανάπτυξη της προσωπικής ικανότητας του παιδιού και η μάθηση (πχ στόχος είναι η συγκεκριμένη ατομική ή σε περίπτωση συνόλου, ομαδική βελτίωση).

## *Καθορισμός Αποφάσεων*

Σε ένα περιβάλλον προσανατολισμού στο «εγώ» τα παιδιά καθοδηγούνται από τους γονείς. Οι γονείς αποφασίζουν (πχ δίνουν εντολές πως να λειτουργούν στο σχολείο, μέσα στο γήπεδο, σε ένα αγώνα) ή δίνουν οδηγίες σε εκπαιδευτικούς και προπονητές. Και ένα τέτοιο περιβάλλον δυσκολεύει την ανάγκη των παιδιών για αυτονομία. Σε περιβάλλον προσανατολισμού στο «έργο» δίνεται περισσότερο «χώρος» στα παιδιά, παίρνουν περισσότερες πρωτοβουλίες και βάζουν τους δικούς τους στόχους. Έτσι, μαθαίνουν καλύτερα τον εαυτό τους, τις δυνατότητές τους, ακόμη και για τις επιλογές και τη συμπεριφορά τους εντός του σχολείου, αλλά και στις εξωσχολικές δραστηριότητες.

## *Επιβράβευση – Αξιολόγηση*

Ο γονέας που επιβραβεύει και αξιολογεί το παιδί του για την επίδειξη «υπεροχής» έναντι των άλλων (ιδιαίτερα με τη χρήση υλικών αγαθών) ή το τιμωρεί (με αυστηρές απαγορεύσεις, λεκτικά ή ακόμη και σωματικά) όταν επιδεικνύει κατά αυτόν λιγότερη ικανότητα ή κάνει λάθη, δημιουργεί ένα κλίμα προσανατολισμού στο «εγώ». Σε ένα τέτοιο περιβάλλον το παιδί πχ. πρέπει να παίρνει πάντα καλούς βαθμούς, να ξεπερνά τους άλλους, να είναι στην πρώτη ομάδα, να κερδίζει κ.α. Και οι γονείς για να υπάρχουν αυτές οι συνθήκες διαλέγουν πχ. αθλητικές ομάδες που έχουν παράδοση στις επιτυχίες. Αντίθετα σε ένα περιβάλλον προσανατολισμού στο «έργο», οι γονείς επιβραβεύουν ή αξιολογούν τα παιδιά τους για την εξέλιξή τους, τη συμμετοχή, την προσπάθεια και την βελτίωσή τους

## *Αξιοποιώντας το χρόνο*

Σε ένα περιβάλλον προσανατολισμού στο «εγώ» οι γονείς βάζουν αυστηρά χρονικά περιθώρια στην ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων των παιδιών παραβλέποντας σημαντικές παραμέτρους όπως το επίπεδο ατομικής ικανότητας του κάθε παιδιού και ότι κάποιοι άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο χρόνο από κάποιους άλλους για ατομική εξέλιξη. Ένα περιβάλλον προσανατολισμού στο «έργο» σέβεται το χρόνο που χρειάζονται κάποια παιδιά για μάθουν και να αναπτυχθούν. Με άλλα λόγια επιτρέπεται στα παιδιά να αναπτύξουν το δικό τους βηματισμό, παρά ο βηματισμός τους να καθορίζεται από τις αυστηρές υποδείξεις των γονέων.

Όταν τα παιδιά ζουν σε ένα περιβάλλον παρακίνησης με προσανατολισμό στο «έργο» τείνουν να αναπτύσσουν την εσωτερική τους παρακίνηση, νιώθουν καλά με τον εαυτό τους, νιώθουν ότι είναι ικανοί και αποκτούν την αίσθηση της αυτονομίας και των εποικοδομητικών σχέσεων με τους άλλους. Χαίρονται τις δραστηριότητές τους, αναπτύσσουν λιγότερο άγχος και εκνευρισμό, γίνονται περισσότερο συγκεντρωμένοι και παραμένουν περισσότερο στη δραστηριότητα αυτή (π.χ. μένουν στον αθλητισμό περισσότερο). Αντίθετα ένα περιβάλλον προσανατολισμού στο «εγώ» αποτελεί τροχοπέδη (και ματαιώνει) τις παραπάνω ψυχολογικές ανάγκες του ανθρώπου (ικανότητα, αυτονομία, καλές σχέσεις) που θεωρούνται σημαντικές για την ανάπτυξη του «ευ ζην». Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω βασικά χαρακτηριστικά γονικής συμπεριφοράς παραθέτονται οι παρακάτω πρακτικές υποδείξεις για την ανάπτυξη θετικών ψυχοκοινωνικών εμπειριών μέσα από την ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό.

## **«Εκπαιδεύοντας» τους γονείς**

Οι παραινήσεις και οι υποδείξεις των προπονητών προς τους γονείς θα πρέπει να γίνονται με ευγενικό και χαρούμενο τρόπο και να μη νιώθουν ότι απειλούνται ή διατάσσονται. Μερικά παραδείγματα εισαγωγής πριν τις συμβουλές: «Αγαπητέ κύριε Παπαδόπουλε εκτιμώ το ενδιαφέρον σας...» «Σας ευχαριστώ για την υποστήριξή σας», «Μου αρέσει ο ενθουσιασμός που δείχνετε», «Ξέρω πραγματικά ότι ενδιαφέρεστε για το Βασίλη» κ.α.

### **Να ενδιαφέρονται για τη συμμετοχή των παιδιών τους (αδιάφοροι γονείς)**

Οι προπονητές πρέπει να ενισχύουν τους γονείς να ενδιαφέρονται για την αθλητική συμμετοχή των παιδιών γνωρίζοντάς τους τα οφέλη του αθλητισμού, αλλά και ότι μέσω του αθλητισμού έρχονται πιο κοντά και βελτιώνεται η μεταξύ τους επικοινωνία.

### **Να παραινούν τα παιδιά να συνεργάζονται και να είναι ομαδικά**

Οι γονείς θα πρέπει να τονίζουν την αξία της συνεργασίας και το πόσο σημαντική και πόσο μεγάλη αξία έχει η παρουσία των άλλων στην αθλητική τους ενασχόληση

### **Τα αποτελέσματα δεν αποτελούν απαραίτητα εικόνα καλής δουλειάς.**

Θα πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι στον αθλητισμό υποδομής και ιδιαίτερα στα ομαδικά αθλήματα συνήθως το αποτέλεσμα επηρεάζεται καταρχήν από άλλους παράγοντες όπως είναι η παρουσία ικανού αριθμού ταλαντούχων αθλητών σε μια ομάδα και όχι ως αποτέλεσμα και μόνο ικανής προπόνησης. Υπάρχουν ομάδες που παρότι κάνουν σωστή προπόνηση χάνουν αγώνες από άλλες λόγω συμμετοχής παιδιών διαφορετικού επιπέδου ικανοτήτων. Αυτό πρέπει να γίνει αντιληπτό.

### **Να παρακολουθούν τον αγώνα και την προπόνηση από τη συγκεκριμένη θέση θεατών και να μη φωνάζουν ή να κατευθύνουν την ομάδα**

Σε κάθε γήπεδο συνήθως υπάρχει ένας συγκεκριμένος χώρος από όπου μπορούν οι γονείς να παρακολουθούν τον αγώνα. Δεν θα πρέπει για κανένα λόγο να εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο εκτός και εάν τους καλέσει ο προπονητής σε περίπτωση ανάγκης. Οι φωνές κατά τη διάρκεια του αγώνα εκτός του ότι αποπροσανατολίζουν τους παίκτες από το παιχνίδι τους, δεν και καλό παράδειγμα για τα παιδιά. Στους γονείς με αυτού του είδους τη συμπεριφορά εκτός από λεκτικές παραινήσεις, θα ήταν ωφέλιμη σαν κίνηση η ανάθεση αρμοδιοτήτων πχ. οργάνωση αθλητικού υλικού, να κρατούν στατιστικά στοιχεία, ώστε να είναι περισσότερο συγκεντρωμένοι στο ρόλο τους παρά στις φωνές.

### **Να μην επικρίνουν τον προπονητή για το πως κάνει τη δουλειά του**

Υπάρχουν γονείς, που συνήθως μετά από αγώνα, γκρινιάζουν στον προπονητή για την απόδοση του παιδιού τους ή των άλλων παιδιών και επιμένουν να εκφράζουν τη δική τους άποψη. Οι γονείς φυσικά και θα πρέπει να συζητούν με τους προπονητές και να εκφράζουν την άποψή τους (ποτέ μετά από ένα αγώνα). Σε περίπτωση όμως που η αντίθετη άποψη εκφράζεται συνεχόμενα και η φιλοσοφία ενός αθλητικού συλλόγου δεν συνάδει με τη φιλοσοφία του γονέα, και για να μην υπάρχουν συνεχείς αντεγκλήσεις είναι θεμιτή η αποχώρηση του γονέα και του νεαρού αθλητή σε ήρεμο και πολιτισμένο κλίμα και η πιθανή μετακίνησή σε ένα πιο ταιριαστό περιβάλλον με τη φιλοσοφία του.



**Να μην κάνουν έντονη κριτική, αλλά να ενθαρρύνουν στα παιδιά τους**

Η συνεχόμενη κριτική προκαλεί άγχος και συναισθηματική αναταραχή που εμποδίζει την απόδοσή τους, ενώ η ενθάρρυνση και ο έπαινος βοηθούν στην παρακίνησή τους.

**Να μην κατευθύνουν τα παιδιά**

Οι γονείς δεν πρέπει να συμβουλεύουν τα παιδιά με τεχνικές και τακτικές συμβουλές γιατί μόνο σύγχυση μπορεί να φέρουν οι συμβουλές αυτές.

**Να μη κάνουν υποτιμητικά - άσχημα σχόλια σε παιδιά, προπονητές, διαιτητές ή γονείς άλλων ομάδων**

**Να δείχνουν ενδιαφέρον, ενθουσιασμό και υποστήριξη στα παιδιά**

Πάντα, μετά από έναν αγώνα ή μια προπόνηση οι γονείς θα πρέπει να δείχνουν ενδιαφέρον για την παρουσία του παιδιού τους στους αγωνιστικούς χώρους να το συγχαίρουν για την προσπάθεια του και να συζητούν για τα διάφορα θέματα που προκύπτουν.

**Να χειροκροτούν τις προσπάθειες όλων των αθλητών (και των αντιπάλων)**

**Να ελέγχουν τα αρνητικά συναισθήματά τους**

Σε περίπτωση που έχουν θυμώσει ή είναι ανήσυχοι με κάποιο συμβάν θα πρέπει να διατηρούν τη ψυχραιμία τους και να συζητούν το οποιοδήποτε πρόβλημα μόλις ηρεμήσουν.

**Να μη φοβούνται για την ασφάλεια των παιδιών**

Ιδιαίτερα στους υπερπροστατευτικούς γονείς να εξηγείται ότι ο χώρος του συλλόγου είναι ασφαλής, καθώς και ότι αν τα παιδιά ακολουθούν τους κανόνες που διέπουν το άθλημα μειώνονται οι πιθανότητες τραυματισμού. Όμως για την αποφυγή παρεξηγήσεων και μελλοντικών διενέξεων από τη πλευρά των γονέων, θα πρέπει να υπενθυμίζεται ότι στον αθλητισμό, είναι πιθανή η περίπτωση συνήθως μικρό - τραυματισμών.

**Να βοηθούν όταν τους ζητείται η υποστήριξή τους από τους υπευθύνους των ομάδων**

Για να δημιουργείται στα μάτια των παιδιών ένα γενικότερο κλίμα προσφοράς συνεργασίας και υπευθυνότητας, οι γονείς θα μπορούσαν να βοηθήσουν σε διάφορες δράσεις ενός συλλόγου όπως: υποστήριξη διαφόρων εκδηλώσεων (πολιτιστικού ή ψυχαγωγικού χαρακτήρα), ανάλογα τις εμπειρίες και τις ικανότητες του καθενός, στην οργάνωση εκδρομών, σε οπτική κάλυψη των αγώνων των παιδιών (video, φωτογραφίες), σε ανεύρεση χορηγών για την αθλητική περιβολή των παιδιών κ.λ.π.

**Να ευχαριστούν και να συγχαίρουν τους προπονητές για τη συμβολή τους στην εκπαίδευση των παιδιών.**

Είναι πολύ σημαντικό για τους προπονητές να δέχονται και αυτοί θετική παρακίνηση για τη προσφορά και το έργο τους. Ένας θετικός λόγος βοηθά και δίνει ακόμη περισσότερη ώθηση στη συνέχιση του έργου τους.

### **Συμπεριφορά προπονητών παράδειγμα προς μίμηση**

Οι παραινήσεις για καλύτερη συμπεριφορά των γονέων θα πρέπει να ξεκινούν από τη δική μας καλή εικόνα. Δεν μπορούμε να ζητούμε από τους γονείς ήπια συμπεριφορά, όταν ως προπονητές διαπληκτιζόμαστε με άλλους προπονητές, διαιτητές ή μαλώνουμε τα παιδιά.

### **Κατανόηση φιλοσοφίας παιδικού αθλητισμού**

Οι γονείς εν τέλει, πρέπει να αντιληφθούν ότι στον παιδικό αθλητισμό σημασία έχουν η ανάπτυξη, η ευχαρίστηση και η ανάπτυξη δεξιοτήτων του παιδιού μέσω της μάθησης της προσπάθειας και της συμμετοχής. Οι νέοι αθλητές θα πρέπει να διδαχτούν ότι επιτυχία είναι το να δίνεις το μέγιστο των δυνατοτήτων σου και όχι το αποτέλεσμα.

## **Οργανωμένες συναντήσεις με τους γονείς**

Ο στόχος των συναντήσεων με τους γονείς είναι η κατανόηση εκ μέρους των γονέων της φιλοσοφίας του παιδικού αθλητισμού, και του έργου του προπονητή.

### **Σχεδιασμός και προετοιμασία**

Ο προπονητής για να εμφανισθεί προετοιμασμένος στην συνάντηση με τους γονείς, θα πρέπει να έχει καταρτίσει ένα πλάνο εργασιών. Π.χ. Που θα γίνει η συνάντηση, αν ο χώρος είναι κατάλληλος, αν υπάρχουν επαρκείς θέσεις, τι εξοπλισμό θα χρησιμοποιήσει ( με δοκιμή του εξοπλισμού). Επίσης θα πρέπει να αποσταλεί προσωπική πρόσκληση με το θέμα και τη σημαντικότητα της συνάντησης, ενώ προς ενίσχυση της παρουσίας των γονέων θα πρέπει να υπάρξει προσωπική επικοινωνία ή τηλεφωνική κλήση τουλάχιστον δύο ημέρες πριν.

### **Τρόπος διεξαγωγής**

Ο καλύτερος τρόπος μια συνάντησης είναι να δημιουργηθεί ατμόσφαιρα διαλεκτική και όχι μονόλογος. Αυτό γίνεται ενθαρρύνοντας τους γονείς να λένε την άποψή τους, να ρωτάνε, να μπορούν να διακόπτουν και γενικότερα να αισθάνονται σημαντικό μέρος της συνάντησης παρά ακροατές.

**Εισαγωγή.** Σε περίπτωση που είναι η πρώτη μας φορά ως προπονητές στην ομάδα, κάνουμε μια σύντομη αυτό παρουσίαση (εκπαίδευση, προπονητική – αθλητική εμπειρία). Σε περίπτωση που γνωρίζομαστε με τους γονείς ως ήδη προπονητές των παιδιών, επισημαίνουμε το θέμα της συζήτησης.

**Αντικείμενο συζήτησης.** Στο σημείο αυτό αναφερόμαστε για το θέμα ή τα θέματα που θα συζητηθούν. Η αναφορά μας μπορεί να έχει σχέση με διάφορα θέματα όπως «προπονητική στην παιδική ηλικία», «ανάπτυξης τεχνικών ή τακτικών στοιχείων», «θέματα συμπεριφοράς παιδιών», « συμπεριφορά γονέων», «οργάνωση προπόνησης» (ιδιαίτερα όταν ο προπονητής είναι καινούργιος και θέλει να εξηγήσει το τρόπο της δική του λειτουργίας) κ.α.

**Ανάλυση του θέματος.** Παρουσίαση του ζητήματος που θα απασχολήσει τη συζήτηση πχ « Συμπεριφορά γονέων στον παιδικό αθλητισμό » με παρουσίαση των θετικών συμπεριφορών και αρνητικών συμπεριφορών των γονέων. Προτείνουμε λύσεις και παραινήσεις για το συγκεκριμένο ζήτημα π.χ «τρόποι βελτίωσης συμπεριφοράς γονέων». Κατά τη διάρκεια της συζήτησης θεμιτή είναι η παρέμβαση

των γονέων.

**Πρόσκληση για συζήτηση.** Μετά την ανάλυση του θέματος οι γονείς καλούνται ελεύθερα να εκφράσουν προβληματισμό τους, και τις τυχόν απορίες τους και ότι η συγκεκριμένη στιγμή που υπάρχει η γενική παρουσία των γονέων είναι η καταλληλότερη για ανταλλαγή απόψεων.

**Συζήτηση.** Το μέρος αυτό της συνάντησης με τους γονείς θα πρέπει να έχει το χαρακτήρα ερώτηση – απάντηση. Σε περίπτωση που οι γονείς δεν ανταποκρίνονται και κάνουν ελάχιστες ερωτήσεις, θα πρέπει να κάνουμε εμείς ερωτήσεις για να αναδείξουμε προβληματισμούς και να γεννηθεί ο διάλογος. Αν υπάρχουν ερωτήσεις που δεν γνωρίζουμε την απάντηση, δεν είναι κακό να το αναφέρουμε. Το κοινό θα εκτιμήσει την ειλικρίνειά μας. Και ίσως κάποιος από τους γονείς να μπορεί να απαντήσει. Στο τέλος ευχαριστούμε θερμά τους παρευρισκομένους για συμμετοχή τους.

Τέλος, οι συναντήσεις με τους γονείς (και σε προσωπικό επίπεδο) αποτελούν σημαντικό εργαλείο για την ουσιαστική συμμετοχή και υποστήριξη των γονέων και ενισχύουν ακόμη περισσότερο τη σχέση παιδιών – γονέων – προπονητών για την ανάπτυξη θετικών εμπειριών στον παιδικό αθλητισμό.

## **Παράρτημα**

### Αποσπάσματα συνεντεύξεων παιδιών για συμπεριφορές γονέων (παιδικό ποδόσφαιρο)

#### *Θετική Συμπεριφορά*

« Ε... Με το που τελειώνει το παιχνίδι και μπαίνουμε μέσα στο αυτοκίνητο, μου λέει τέλος πάντων, τον ρωτάω εγώ για το πως έπαιξα, μου λέει ειλικρινά και όχι, για να μου πει, να μου φουσκώσει τα μυαλά ή τίποτε τέτοιο, και μετά μιλάμε γενικά, για το πώς παίξαμε όλοι, η ομάδα, και... το συζητάμε γενικά, αρκετή ώρα για παράδειγμα όταν πάμε σπίτι, και στο σπίτι μετά λίγο».

« Ο πατέρας μου, με ενθαρρύνει να συμμετέχω, στο ποδόσφαιρο, και... ε... μετά από κάθε προπόνηση ή αγώνα, μου λέει τα λάθη μου, έτσι ώστε να τα διορθώσω...».

« Του αρέσει, έρχεται σε αγώνες, μερικές φορές, ε... κοιτάει αν... εννοώ κοιτάει, αν παίζω καλά, μετά μου το λέει κιόλας».

« Ε. Ναι. Και μετά τους αγώνες συζητάμε πως τα πήγα, και να χάσουμε λέει δεν πειράζει, την επόμενη φορά, δηλαδή με ενθαρρύνει...».

« Ε... Όχι, βασικά εμένα μου χει πει ότι δεν τον ενδιαφέρει και τι, τι θα κάνουμε, σαφώς μιλάμε για το πως παίξαμε, και μού λέει τι θα, τι θα μπορούσε να γίνει και όλα αυτά, αλλά δεν θα τον νοιάξει αν χάσουμε ή όλα αυτά, ούτε θα έχει κάποια επίπτωση στη συμπεριφορά άμα χάσουμε ή κερδίσουμε».

« Ναι. Μου λέει συνέχεια να παίζω καλά, να δίνω τα δυνατά μου, να... να μη ε... φτάνω στο όριο να βρίζω, ή να χτυπάω κάποιον, να... παίζω... για... μένα, και... για την ομάδα, αλλά... χωρίς να... θέλω να χτυπήσω κάποιον μες στον αγώνα, ε... και... να παίζω κανονικά. Φυσιολογικά».

### *Αρνητική Συμπεριφορά*

« Ο πατέρας μου... βασικά... δε με στηρίζει και πολύ, διότι.. δε... θέλει μόνο τα μαθήματα να προσέχω και νομίζει ότι μπάλα με αποσπάει από τα μαθήματά μου και όλα αυτά».

« Από άλλους γονείς ναι, έχει τύχει και σε ματς να πάμε, ε... οι προπονητές και τα παιδιά να μη μιλάνε καθόλου, και να μιλάνε μόνο οι γονείς , να βρίζουν το διαιτητή, τους προπονητές, όλους, ακόμη και τα παιδιά».

«οι πατεράδες τους... κα... έρχονται στο γήπεδο και... κάνουν παρατηρήσεις στον προπονητή, και κάνουν παράπονα δηλαδή, γιατί θέλουνε τα παιδιά τους να παίζουνε περισσότερο».

« Τώρα, σε ένα πρόσφατο παιχνίδι, ε.. ένα διαιτητής... εγώ πιστεύω πως σωστά έδωσε ένα φάουλ; Ένα πέναλτι; Δεν θυμάμαι... και ορισμένοι γονείς, δυο – τρεις, τον έβριζαν, με χυδαίο τρόπο, ε... και αυτό δεν είναι καλό γιατί και οι διαιτητές είναι νέα παιδιά και κάνουν τη δουλειά τους και ότι βλέπουν σφυρίζουν».

« Έχω ζήσει από έναν γονιό της αντίπαλης ομάδας να έχει μπει μες στο γήπεδο και να μαλώνει το γιό του, στο ημίχρονο και να μαλώνει το γιο του τόσο σκληρά, ώστε να τον πιάνουν τα κλάματα».

«κάποιοι γονείς ας πούμε πιστεύουν ότι ο γιος τους είναι... κάποιος ανώτερος, και... πέρυσι ας πούμε ένας γονέας νόμιζε ότι ο γιος του ήταν κάποιος ανώτερος και... θα πρεπε να χει αυτός συνέχεια τη μπάλα, και να... είναι σα να είναι αυτός η ομάδα».

«Ε... αρνητικό κάποιες φορές το... το έχω συναντήσει ότι κάποιοι γονείς πιέζουν πολύ τα παιδιά τους και δηλαδή θέλουνε να... να πάνε πάντα καλά τα παιδιά τους, δηλαδή όταν κάνουν κάτι λάθος μπορεί να τους φωνάζουνε, απέξω, ή... όταν έχουν τη μπάλα κάποιες φορές αρχίζουν και τους λένε τι να κάνουν και όλα αυτά και τους πιέζουν, ε... αυτό πιστεύω είναι κακό και πρέπει να... δεν πρέπει να είναι τόσο

πιστικοί οι γονείς, να το παίρνουν τόσο στα σοβαρά από τόσο μικρή ηλικία δεν είναι καλό».

«ένα παιδί, δεν θυμάμαι ποιος ήταν και αυτός, δεν είχε παίξει καλά σε έναν αγώνα, και ο πατέρας του όμως ήταν πολύ... για το ποδόσφαιρο και το πως θα παίξει αυτό το παιδί, ήθελε δηλαδή να παίξει τέρμα καλά, να μην κάνει λάθη, να μην κάνει διάφορες βλακειές πως να το πω, και... δεν είχε παίξει καλά σε έναν αγώνα, και τον άφησε εκεί πέρα και γύρισε με τα πόδια σπίτι του. Ή τον είχε βάλει σε... πορτ παγκάζ και το γύρισε σπίτι»