

JAK MOHOU RODIČE PODPOŘIT PSYCHICKOU POHODU MLADÝCH SPORTOVČŮ*KYŇ

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

VYTVÁŘEJTE BEZPEČNÝ PROSTOR PRO EMOCE

Emoce ke sportu běžně patří. Nepotlačujte a nezakazujte je sobě ani dítěti. Hledejte společně způsoby, jak je přijatelnou formou odžít. Pojmenovávejte je a pomozte dítěti rozeznávat emoce u sebe i u druhých.



POMÁHEJTE DÍTĚTI BUDOVAŤ SEBEVĚDOMÍ

Oceňujte pokroky dítěte a snahu, kterou do tréninků a závodů vložilo. To mu pomůže zaměřit se na proces a růst, nejen na výsledek. Díky tomu se dítě bude učit rozpoznávat své silné stránky a stavět na nich. Vyhněte se srovnávání s ostatními.

VYVAŽUJTE SPORT A JINÉ AKTIVITY

Dbejte na to, aby vaše dítě mělo dostatečný prostor na jiné aktivity a volnou hru mimo sport, které by mu přinášely radost. Pestrost a možnost volby podporuje psychickou pohodu dítěte, a je to jedna z prevencí vyhoření.

NEVYPUSŤ
DUŠI

APŠ

Asociace psychologů
sportu