**DRAGI STARŠI:** **„SAJ SO SAMO OTROCI“!**

Dragi starši, ko boste imeli čas, Vas vabimo, da si greste ogledat tekme mlajših igralcev, kjer lahko vidite kar nekaj staršev-gledalcev, kateri ponavadi spremljajo svoje otroke na skoraj vseh tekmah. Naj bo Vaša vloga samo opazovanje. Res je lepo, da si starši vzamete čas za ogled in navijanje, vendar po drugi strani je včasih bolj srečen tisti otrok, katerega starši niso mogli biti prisotni na tekmi oz. so bili na tekmi nekoliko bolj v ozadju in so dogajanje le opazovali ter navijali v pozitivnem smislu. Še vedno se pri marsikomu na treningu čuti večja sproščenost, v kolikor ga nihče ne opazuje kot v primeru, da ga nekdo ves čas opazuje, popravlja in mu daje nepotrebna dodatna navodila. To je predvsem opazno pri mlajših selekcijah. Ni v vseh primerih in povsod enako, vendar je v večini primerov običajno tako.

Zakaj pa je tako? Kaj ne živimo v času, ko se je potrebno otrokom še bolj posvečati kot pred nekaj leti? Kdaj je bilo bolje: morda takrat, ko smo na tekme in treninge hodili sami ali danes, ko jih tja pripeljemo starši in si vse skupaj ogledujemo?

Danes opazujemo, kako je marsikdo na tribuni veliko boljši ''trener'' kot trener sam. Toliko napak kot jih vidimo pri otrocih starši, jih niti najboljši trenerji ne morejo v parih letih popraviti oz. odpraviti. Marsikateri otrok se počuti nelagodno, ko s tribune zasliši in spozna glas svojega starša, saj se običajno sliši samo kritika na kritiko na glasen in vzkipljiv način. Na koncu se tak otrok celo svojim soigralcem želi opravičiti za tako imenovani „pretiran entuzijazem“ njegovih najbližjih. Seveda starši želimo našim otrokom vse najboljše in s tem namenom praktično ob vsaki napaki delimo z njimi en nasvet, kako lahko to izboljša. Ampak velja si zapomniti, da edino kar si otroci želijo, je igrati nogomet (njihov nogomet), kjer so sami sodniki, kjer je tekma njihov učitelj in kjer pretirane kritike ter usmerjanja starejših niso dobrodošla. Če se kdo med Vami prepozna v vlogi opisani zgoraj, imamo en nasvet za Vas, ne delajte več tega! Vaših kritik in nasvetov med tekmo namreč ne sprejema nihče, niti Vaš sin niti hčerka, niti trener, še manj pa ostali igralci. Vse to jih le dodatno zmede in jim jemlje pozornost od dogajanja na zelenici. Verjamemo, da želite dobro Vašim otrokom, ampak s takimi dejanji samo sebe omalovažujete ter škodujete otrokom in ekipi. Vi niste vsevedni trenerji in tudi Vaši otroci še niso profesionalni nogometaši. Oni so le otroci in ne potrebujejo še nekoga, ki na tribunah fanatično skače gor in dol kot da bi bilo njihovo življenje odvisno od izida tekme oz. zmogljivosti otroka.

Štiri stvari katere si velja zapomniti:

1. eden največjih ciljev vsakega starša je, da njegov otrok postane profesionalni nogometaš;
2. eden največjih razlogov, zakaj otroci izgubijo ljubezen do športa, je pritisk staršev;
3. eden največjih glavobolov za trenerje predstavljajo sovražni starši;
4. glavni razlog, zakaj otroci igrajo nogomet, je zabava!

Če zabavo izključite iz treninga in tekme boste ugotovili, da se otroci začnejo hitro dolgočasiti in počasi prenehajo z aktivnostjo. To pa ni dobro, saj je nogomet nekaj resnično lepega, in sicer predvsem v očeh tistih, kateri ga igrajo in posledično ni naključje, da je eden izmed najbolj popularnih in množičnih športov. Otroci skozi celo tekmo opazujejo, če se kdo od njegovih najbližjih nahaja na tribuni. Ko Vas opazi, ga lahko z določeno gesto pozdravite (nasmeh, kimanje, pomežik, mahanje itd.), nikakor pa mu ni potrebno verbalno sporočati, kako dober je, saj v tem primeru poveste, da ste tam zato, da opazujete vsako njegovo potezo. Obenem pa Vas velikokrat sploh ne slišijo in jih tako zgolj zmedete, ker potem velikokrat ne vejo, kaj ste jim želeli povedati. To ima lahko verjeli ali ne negativen vpliv na nadaljnji potek njegovega pristopa. V prvem primeru se bo enostavno zavedal, da ste tam nekje v množici in Vas ne bo več iskal, ker Vas ne potrebuje navduševati oziroma iskati vašo potrditev.

Razumemo, da ni lahko stati in opazovati, kako Vaš otrok pade, ga nekdo spotakne, odrine ali celo udari. Ni lahko gledati, kako izgubljajo proti nasprotniku. Vaša naloga je dokaj enostavna, in sicer da jih pametno peljete skozi vse to, da jih bodrite in se zavedate, kako tanka je linija med spodbujanjem in zbadanjem oziroma ustvarjanjem nepotrebnega pritiska. Z zbadanjem dosežemo to, da se otrok začne zapirati vase in se skoraj za vse storjene napake začne opravičevati tako staršem kot ostalim. Otroci tega na potrebujejo in to je popolnoma napačno. Otroku ne sme biti nerodno, še manj pa ga ne sme biti sram pred starši ali skrbniki za svoja dejanja na igrišču oziroma za rezultat tekme, v kateri je sodeloval. Bodite nekdo, ki opogumlja in ne kritizira!

Otroci so zelo prožni, ampak prav tako občutljivi in prav zato potrebujejo Vaše zaupanje in podporo, kar lahko pride samo od vas samih. Bodite vzor vašemu otroku in mu kot starš pomagajte z:

* zaupanjem, razumevanjem, spodbujanjem, potrpežljivostjo, pohvalami, ploskanjem, izkazovanjem zanimanja in poslušanjem.

Z vsem tem se bo Vaš otrok počutil kot da je na vrhu sveta in nepremagljiv. Od Vas se bo nalezel samozavesti, vsi strahovi in nezaupanje vase bo izginilo. Smisel vsega je, da otrok odnese s tekme največ, kar je možno. V nasprotju s tem pa drezajoč starš lahko otroku uniči samozaupanje, ga napolni s strahom, mu odvzame tisto naravno pri nogometu, in sicer zabavo in ljubezen. Ko se enkrat vse to zgodi, to zelo težko kasneje popravimo in lahko otroka spremlja skozi vse življenje ter tudi ne samo v športu, ampak tudi na drugih področjih življenja. Vaša vloga se ne začne in konča na tekmi, ampak je izredno pomembna tako pred kot tudi po njej. Pred tekmo od otroka ne zahtevajte preveč in ne bodite človek, kateri uresničuje svoje nedosežene cilje skozi njega. Ne zahtevajte naj ''zabije'' gol, naj s prekrški zaustavlja nasprotnika, naj bo sebičen, še manj pa mu ne obljubljajte nakup nečesa v primeru, če bo itd. Pred tekmo mu lahko zaželite vse dobro tako njemu kot ekipi, naj uživajo v igri, zaželite mu obilo zabave itd. S takim pristopom otroka razbremenimo in gre v igro brez bremena, da nekaj mora storiti, kar je za njegov napredek izredno pomembno.

Za najboljši rezultat koristite sledeče:

* rad/-a te imam, pojdi in se zabavaj, srečno, ti to zmoreš, zaupaj vase in ekipo itd.

Po tekmi bo analizo igre opravil trener, saj je to njegova naloga oz. delo, zato ste po tekmi lahko brez kritik na igro otroka kot tudi celotne ekipe. Velikokrat se otroci predobro sami zavedajo, kako dobri oz. slabi so bili in jih ni potrebno na take stvari še enkrat opomniti. Poveste pa jim lahko, kako ste uživali v dogodku in kako veseli ste, ker se ukvarja prav s tem športom. Omenite lahko tudi, kako dobro je igral in kako ponosni ste nanj. V kolikor pa Vam otrok želi povedati, kako slabo se je odrezal mu predvsem zelo dobro prisluhnite in ga podprite v nadaljnjem procesu treninga. V tovrstnih primerih je lahko vsak nasvet za izboljšanje napačen. To prepustite trenerju, ki je specializiran za delo z otroki. Opazili boste, da imajo sami do sebe zaradi velikih pričakovanj kar veliko samokritik. Prav zaradi tega jih ne rabimo dodatno stimulirati še mi, seveda pa jim ne smemo lagati, saj oni dobro vedo, kakšni so bili na tekmi. Ko se vam to zgodi je edina rešitev, da jih opomnite, da ima vsakdo dober in slab dan in ne more biti vedno najboljši na igrišču, a mu kljub vsemu popolnoma zaupate. Vsekakor pa ne dovolite, da otrok ostane slabe volje zaradi dogodkov na tekmi. Poskušajte ustvariti pozitivno vzdušje doma. V primeru da je Vaš otrok odigral čudovito, nikar ne pretiravajte z izjavami, da bo postal zvezdnik ali profesionalec. Zadostovalo bo že, če ga nagradite z besedami navedenimi zgoraj, ki naj bodo preprosto in skromno priznanje.

Za najboljši rezultat koristite sledeče:

* rad/-a te imam, uživali smo ob gledanju, kako si igral/-a, kaj bi rad/-a počel/-a sedaj, kaj bi rad/-a jedel/-la itd.

Zapomnite si, da je za otroke nogomet zabava! Veliko zgornjih načel ne velja za vse starše in so zgolj omembe vredni, da nas spomnijo, kaj je prav in kaj ne. Še veliko je tega kar bi lahko napisali in tudi bomo. Če ste eden tistih iz zgornjega opisa, zato niste nič slabši starši ali skrbniki, saj morda le na drugačen način kažete Vašo željo po uspehu Vašega otroka. Vendar Vam močno svetujemo, da poiščete ravnotežje med opogumljanjem in zbadanjem. Zapomnite si, da otroci ne jemljejo nogometa tako resno kot Vi. Za njih je to čista zabava, kjer so svobodni, brez pravil in naj tako prosim tudi ostane. Hvala!

NK Ivančna Gorica