

CONSIGLI UTILI PER I GENITORI

PER UNO SPORT MIGLIORE...PROFESSIONE GENITORE

Il bambino viene in piscina per vivere **un'esperienza giocosa** con i suoi coetanei, per **amare l'acqua** e per **imparare a nuotare: non per soddisfare l'orgoglio dei genitori**

Quando le **aspettative sono troppo elevate** le **difficoltà di apprendimento aumentano**; la **paura di non essere all'altezza** e quindi di **perdere l'affetto dei genitori**, infatti, genera ansia, stress, depressione e spesso è **causa prima dell'insuccesso**.

Se il **bambino viene criticato o disapprovato troppo spesso**, se sperimenta abitualmente l'insuccesso nell'apprendimento (come quando, ad esempio, viene inserito su insistenza dei genitori in un gruppo più avanzato rispetto al proprio livello), è facile che nascano in lui **sentimenti di inferiorità, senso di inadeguatezza, desiderio di abbandonare l'attività**.

Solo chi **ha fiducia nelle proprie capacità** è disposto ad impegnarsi fino in fondo; **l'autostima nasce dall'approvazione, dall'incoraggiamento**, dal superare gli ostacoli che separano dallo scopo.

PERTANTO PER FAVORIRE LA FIDUCIA IN SÉ È NECESSARIO:

- **Stimolare** il bambino ad essere autonomo
- **Incoraggiarlo**, creando in lui buone aspettative nei confronti delle proprie capacità (ma non eccessive)
- **Approvarlo** in caso di buona riuscita
- **Aiutarlo** dopo un insuccesso (rincuorandolo ed evitando di sfogare su di lui la propria delusione)
- **Motivarlo** al miglioramento delle proprie prestazioni
- **Fargli capire** che essere differente agli altri (ad esempio meno bravo) è cosa accettabile
- **Riconoscergli** il diritto di non riuscire, mantenendo in lui la certezza di essere, SEMPRE e COMUNQUE, RISPETTATO, ACCETTATO e SOPRATTUTTO AMATO.

6 CONSIGLI PRATICI PER FAVORIRE L'APPRENDIMENTO

1. **Non sostituitevi all'istruttore** nel giudizio sui risultati: solo lui è in grado di valutare correttamente il processo di apprendimento.
2. **Non rimproverate** vostro figlio se non ha eseguito bene gli esercizi; i bambini in genere ce la mettono tutta e, quando non riescono, hanno bisogno di sostegno, non di rimproveri.
3. Non valutare le loro prestazioni paragonandoli agli altri, **non imponete confronti**: ognuno va valutato per se stesso, i paragoni creano ansia e stress.
4. Cercate di **sviluppare** anche nei più piccoli **l'autonomia**, rendendoli consapevoli di ciò che fanno e rispettando le loro scelte senza costrizioni.
5. Sottolineate positivamente ogni miglioramento, anche se non è pari alle vostre aspettative; la sicurezza in sé, base del successo, nasce dall'**approvazione** e dall'**incoraggiamento**.
6. **Non create aspettative** troppo elevate, il mancato raggiungimento di obiettivi che voi avete scelto per loro, crea delusione e non li concilia con lo sport.

IN DEFINITIVA

Impariamo ad **accettare anche i limiti** dei nostri bambini. Essi **NON SONO NATI PER SODDISFARE il nostro ORGOGLIO**, o per **COMPENSARE le nostre FRUSTRAZIONI**; potranno **crescere e diventare forti** solo con il **nostro aiuto** e la **nostra comprensione**.

CONCLUSIONI

10 SUGGERIMENTI FONDAMENTALI PER I GENITORI E UN FUTURO MIGLIORE PER I BAMBINI/ATLETI

1. **Stimolare** l'autonomia
2. **Incoraggiare** i bambini
3. **Rinforzare** l'autostima con lodi e approvazioni
4. **Rincuorarli** e sostenerli emotivamente in caso di insuccesso senza sfogare su di loro la propria delusione
5. **Motivarli** ad impegnarsi per migliorare le proprie prestazioni creando delle buone aspettative (non eccessive) evitando ovviamente le costrizioni
6. **Far capire** che essere meno bravi degli altri non è cosa drammatica
7. **Riconoscere** loro il diritto di sbagliare
8. **Evitare** il confronto con gli altri atleti
9. **Valorizzare** il miglioramento delle prestazioni dei propri figli piuttosto che la vittoria
10. **Limitare** al massimo le interferenze fra il bambino/atleta e l'istruttore/allenatore per non causare danni irreparabili.



GRAZIE, e ricordatevi che...Londra è vicina.
Continue ad allenarvi