

6 הטעויות שמפנצ'רות לילד שלך את הביטחון

מדריך שיעזור לך כהורה
להבין איך לתקשר טוב יותר
עם הספורטאי שלך ולייצר
אצלו ביטחון עצמי אמיתי.





שש טעויות שהורים עושים שמפנצ'רות לילדים שלהם את הבטחון העצמי! הורה מעורב או מתערב - מה את/ה?

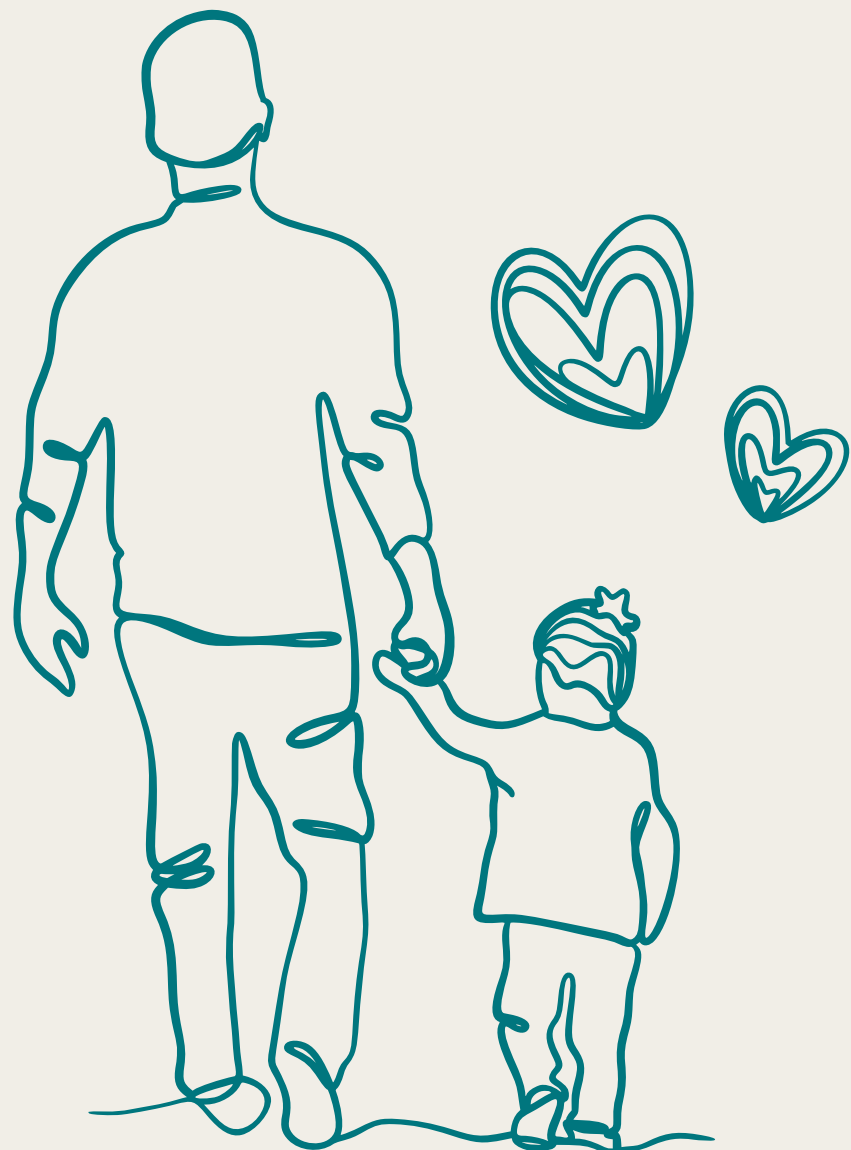
במהלך שבע השנים האחרונות ליוויתי מאות תהליכים אישיים עם ספורטאים צעירים שחוו קושי שלא ידעו להתגבר עליו או שפשוט הרגישו שהם תקועים ולא מצליחים להביא את היכולת שלהם למגרש/תחרות.

חלקם כבר רצה לפרוש, חלק אחר פשוט חיו עם התסכול הזה באופן מופנם.

בשנים האחרונות יותר ויותר הורים מוצאים את עצמם מעורבים בתהליך ההתפתחות הספורטיבי של הילד שלהם. ליווי ברמה הלוגיסטית של הסעות לאימונים, למשחקים, הסעות לימי גיבוש.

ליווי מבחינה כלכלית בשיעורים פרטיים להשלמות הליוודים, תוספת של אימוני אקסטרה, השקעה בתזונה ובמעטפת מקצועית שתעזור לילד לממש את הפוטנציאל הגלום בו.

ההשקעה הזו מביאה איתה המון ציפיות מהילדים ויש הורים
שלא מצליחים לעשות את ההפרדה כהורה שמעורב בחיים
המקצועיים והאישיים של ילדם לבין הורה מתערב, הורה
הליקופטר או הורה שהוא גם מאמן טכניקה, גם מאמן מנטלי
וגם יועץ תזונה .



חן בן שימחון - 0506828868



משפטים ששמעתי מהורים -

- נתקלתי בהורים שרק רוצים את הטוב בשביל הבן/ת שלהם, אך בפועל מה שקרה היה הפוך לגמרי, שמעתי משפטים כמו: {צירפתי נקודה למחשבה ליד כל משפט} - "עם כל מה המאמץ שאני משקיע בילד אני מצפה שהוא יעשה גם מאמץ"
- מה התמורה שאתה מצפה לקבל? האם הלחץ הזה עלול להכביד עליו ובעצם הוא עולה לשחק עם "משקולות"?
 - "הילד שלי כוכב" -
 - איך זה תורם לו להמשיך ההתפתחות אם כבר עכשיו הוא כוכב?
 - "אני רק רוצה שיהיה לו טוב, אבל הוא לא מקשיב לי"
 - האם אתם רוצים ילד שמסוגל לקבל החלטות לבד על סמך מה שנכון וטוב לו?



"אחרי כל מהלך שהוא עושה במגרש הוא מסתכל עליו"

- אולי הוא משחק רק כדי לרצות אותך? האם הוא מרוכז במהלך המשחק ויודע להתגבר על טעויות גם כשאתה לא נמצא?

- "אני תמיד אומרת לו כמה הוא תותח, גם כשיש לו משחק גרוע"

- האם לשקר זה ערך מוביל בחינוך בבית הילדים?

- "אחרי כל משחק אנחנו מדברים באוטו ומנתחים את המשחק"

- כן? האם זה הזמן המיטבי לנתח משחק או שהילד עדיין בסערת רגשות ממה שהתרחש במשחק?

- "אני כל הזמן צועק לו שיעלה להתקפה"

- השאלה מה המאמן אמר לו לעשות? או מה הוא רוצה להשיג במשחק?





הכנו עבורכם מדריך פשוט עם שש הטעויות הנפוצות ביותר שהורים עושים עם ילדיהם.

- במדריך תמצאו את הבעיה ואת פתרונה.

- במדריך יש כלים פשוטים עבורכם ההורים שיעזרו לכם באמת לגדל ספורטאים מצויינים וילדים שמחים עם ערך עצמי שלא תלוי בתוצאה.



חן בן שימחון - 0506828868

טעות מספר 1:

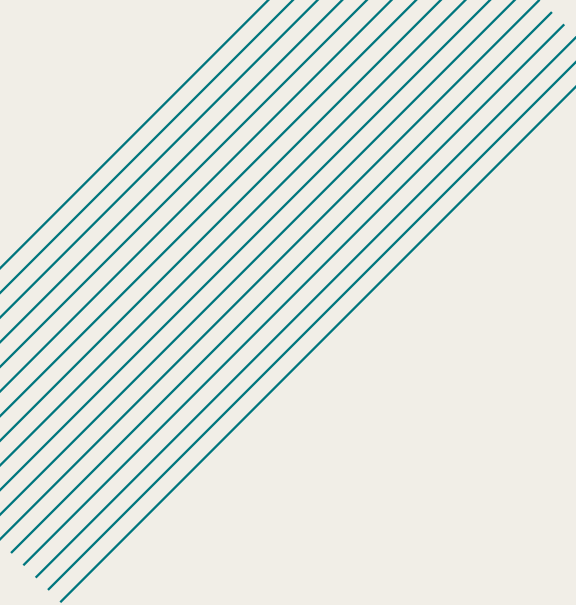
בדרך למשחק ההורה מתחיל לתדרך את הילד "תעשה ככה", "תבעט ככה", "אל תשכח להרים את הראש". למה זה טעות? כי הילד לא צריך תדריך מקצועי לפני משחק מההורים שלו. הוא צריך חיבוק חם ותחושה של בטחון.



הפיתרון:

- לומר לו שלא משנה מה יקרה היום במשחק אתם אוהבים אותו באותה מידה. - לשמוע מוזיקה בדרך באוטו. - לדבר על דברים שלא קשורים למשחק, אבל חיוביים בבסיס שלהם.





טעות מספר 2:

הורה שצועק לילד שלו בזמן המשחק הוראות .

- הילד לא שומע אתכם .

- קשה מאוד בזמן משחק להקשיב ולבצע בו זמנית .

- מה אתם רוצים שיקרה? שהילד יקשיב לכם או שישחק באופן משוחרר ובטוח

בעצמו? כשהילד ישחק באצטדיון מול קהל רב, לא תוכלו לעזור לו, אז עדיף

שמעכשיו תהיו בשקט.



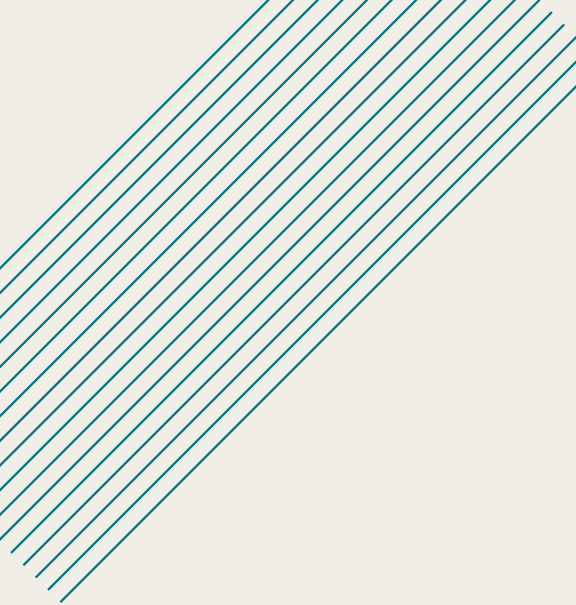
הפיתרון:

- לומר לו שלא משנה מה יקרה היום במשחק אתם אוהבים אותו באותה מידה. -

לשמוע מוזיקה בדרך באוטו. - לדבר על דברים שלא קשורים למשחק, אבל חיוביים

בבסיס שלהם.





טעות מספר 3:

הילד נכנס לאוטו נסער אחרי משחק וההורים מתחילים לדבר על המשחק.
על מה היה טוב יותר או פחות טוב.
למה זה טעות?

- כי במקרים מסוימים זה מגיע עד לצעקות באוטו, ילד שבוכה והורה מתוסכל מעצמו.

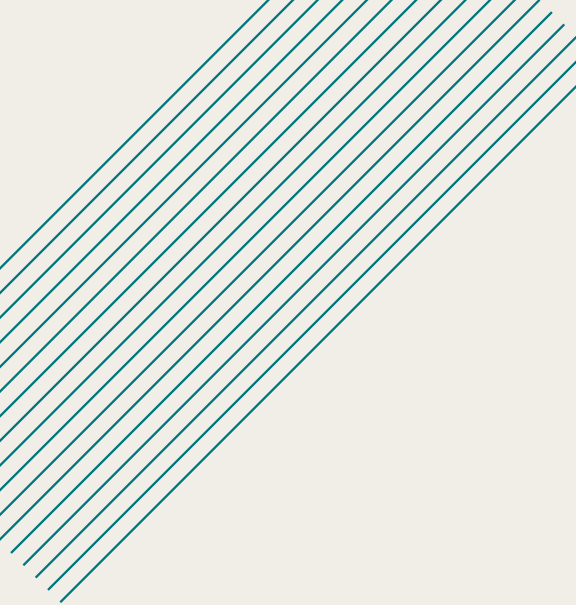


- לא מדברים על המשחק! מאפשרים לילד להעלות את זה בעצמו.

הפיתרון:

- לשים פוקוס על החוויה לכן נשאל את הילד – "נהנית?" "יופי! ממה הכי נהנית?"
{אפשר גם לא לדבר בכלל ופשוט להיות ביחד בנסיעה}.





טעות מספר 4:

דברים שקורים בבית מבלי לשים לב אפילו – לפעמים יש נטייה להאשים את המערכת באי ההצלחה של הילד .
לנזוף במאמן בתום המשחק בהודעה, או פנים מול פנים .

למה זה טעות?

כיוון שילד רואה את זה הוא מבין שכאשר לא הולך לו כנראה שהסביבה אשמה והוא לומד "לזרוק" האחריות החוצה במקום פנימה.

דבר נוסף, אם תעשו את זה מייד בתום המשחק חשוב שתבינו שאחרי משחקים הרגשות של כל המעורבים במשחק עדיין גבוהים, וסביר להניח שלא תקבלו תשובה חכמה לשאלה שלכם .





הפתרון:

נמצא אצלכם ביד ! תהיו ריאליים למרות שזה הילד שלכם .

אני ממליץ לחכות שהעניינים יירגעו ולאפשר לילד לייצר מערכת מקצועית עם המאמן ולברר

"מה הוא צריך לשפר" כדי להיכנס לרוטציה? כדי לפתוח? כדי להיות בסגל? כדי לקבל יותר דקות ?באופן כזה השיח נשמר מקצועי בין הילד למאמן וכך גם אל מול המערכת.





טעות מספר 5:

הורים מניחים הנחות.

"אני רואה מהצד וחושבת שירד לו הבטחון העצמי כי...."

אנחנו רוצים להעביר אותו קבוצה כי נראה לנו שלא טוב לו שם"

ואז כשאני שואל האם דיברתם עם הילד, התשובה בדרך כלל "לא".

אל תניחו הנחות – תשאלו שאלות, מתוך סקרנות ולא מתוך ביקורת או שיפוטיות.

למה זה טעות?

כי אתם עשויים לעשות מהלכים שמבוססים רגש ולא עובדות ויי תכן שבסופו של

דבר יפגעו בבנכם/ביתכם .

הפיתרון:

לדבר, להתעניין, להיות סקרנים ולהציע עזרה כשאתם מזהים.



טעות מספר 6:

פרגון לילד ללא הרף בסגנון:

"אתה הכי טוב", "אתה לא רואה אף אחד במגרש" "אתה כוכב" "היה לך משחק גדול" "איזה כשרון יש לך".

למה זה טעות?

לתת מחמאה שאיננה על הביצוע עלולה לייצר תדמית שהילד יהיה מחויב לה תמיד וכאשר איננו מצליח הוא עלול להרגיש ממש כמו כשלון.

קחו לדוגמא את המשפט התמים הזה "איזה כשרון יש לך" מה זה אומר בכלל? כשתגידו את זה לילד שלא מצליח להביא את הכשרון שלו במשחק לידי ביטוי לא בטוח שזה יעשה לו טוב לשמוע את זה והוא עלול לחשוב מחשבות בסגנון של "אם אני כזה מוכשר אז איך אני מחטיא מול השער?" זה כמו לעלות לשחק עם משקולת על הגב משקולת במשקל של "אני מוכשר" עכשיו אני חייב להראות את הכשרון שלי. שזה בסדר לכשעצמו עד שהוא לא מצליח לממש את הכשרון.



הפתרון:

להחמיא על ביצוע, על מאמץ, לתת דגש על מה שתלוי בו ולא על "כוכבים" וכו.
סיפור קצרצר – קובי בראיינט יצא למחנה אימונים כשהיה בן 14, והוא לא קלע
נקודה באף משחק שהוא שיחק. אפילו לא סל.

כשהוא חזר הביתה הוא לא ידע למה לצפות וסיפר לאבא שלו בחששות כבדים
שבמשך כל המחנה שהוא שלח אותו אליו הוא לא הצליח לקלוע סל אחד.
אבא של קובי בתגובה אמר לו: "בן, אם תקלע 60 נקודות או תקלע אפס נקודות אני
אוהב אותך באותה מידה".

אז מה המסר המרכזי?

תחבקו חזק את ילדיכם כשהם מנצחים או מפסידים
באותה מידה.



חן בן שימחון - 0506828868