

Porozmawiaj ze mną mamo, tato ... o sporcie i kibicowaniu.

Każdy człowiek ma inne zainteresowania i pasje, ale aby były one korzystne dla nas pod wieloma względami, trzeba je kształtować u naszych pociech od wczesnego dzieciństwa. Gdy dzieci są małe, to większość rodziców codziennie wychodzi z nimi na spacer, aby skorzystały ze świeżego powietrza, ale po kilku latach jakoś się o tym nie zawsze pamięta. Coraz rzadziej znajdujemy czas na wspólne spacer, wycieczki, czy uprawianie sportu, chociaż wiemy, że ruch to zdrowie. Czasem jest to bardzo niefortunny moment, kiedy tracimy kontakt z naszym dzieckiem, przegrywamy z telefonem i komputerem.

Dzieci są doskonałymi obserwatorami i właśnie w ten niewerbalny sposób zdobywają najwięcej wiadomości i doświadczeń. Jeżeli widzą rodziców, którzy nie spędzają aktywnie wolnego czasu i przesiadują bezmyślnie przed telewizorem, to będą ich naśladować. Nie jest przypadkiem, że dzieci osób aktywnych fizycznie i uprawiających jakąś dyscyplinę sportową idą w ich ślady i osiągają, często przy pomocy rodziców, doskonałe wyniki. Oczywiście nie wszyscy są zawodnikami sportowymi, ale warto mieć jakąś sportową fascynację, którą zarazimy swoje dzieci. W obecnych czasach mamy tak wiele możliwości aktywnego spędzania czasu na wycieczkach górskich, basenie, boiskach i halach sportowych, siłowniach, zimą na stokach, lodowiskach, a także na własnych podwórkach. Każda forma ruchu jest świetna. Co jednak robić, gdy nasze dziecko szybko się zniechęca i zmienia zainteresowania? Dzieci i młodzież muszą mieć swojego idola, aby idol był postacią pozytywną i zafascynował, powinniśmy pomóc im w wyborze, co nie znaczy wybierać za nich, choćby w dobrych intencjach. Po sukcesach Adama Małysza była „małyszomania”, sukcesy Justyny Kowalczyk spowodowały zwiększenie zainteresowania narciarstwem biegowym, każdy mecz reprezentacji Polski w grze zespołowej, a szczególnie gdy jest wygrany budzi entuzjazm u młodych ludzi. Wybór dyscypliny sportu nie musi prowadzić do uprawiania sportu zawodowo, ale do miłego i aktywnego spędzania wolnego czasu. Fascynacja sportem i odpowiednie ukierunkowanie zainteresowań naszych dzieci jest doskonałą inwestycją w ich teraźniejszość i przyszłość, bo uczymy ich aktywnego wypoczynku, wytrwałości, odpowiedzialności, rywalizacji i zdrowego stylu życia. Pytanie tylko jak to zrobić? Kibicujmy razem z dziećmi naszym sportowcom, jeżeli nie możemy na żywo na stadionie, róbmy to w domu, przed

telewizorem. Nie wstydźmy się głośnego wyrażania swoich emocji, uczmy nasze dzieci mądrego, kulturalnego kibicowania. Rozmowa wzmocniona dobrym przykładem przynosi stokrotne efekty. Jest to niepowtarzalna okazja do rozmów o zasadach i przepisach sportowych. Możemy wytłumaczyć dzieciom, że w sporcie nic nie przychodzi łatwo i powinien zwyciężyć najlepszy. W trakcie sportowych zabaw pokażmy radość z wygranej, ale również pomóżmy znieść gorycz porażki, która potrafi z taką samą siłą zniechęcić jak zmobilizować do większego wysiłku. Jeżeli mamy okazję, to wybierzmy się wspólnie z dziećmi na mecz, lub zawody. Nie wszystkie rozgrywki sportowe stwarzają zagrożenie dla kibiców na stadionie, ale pamiętajmy, że „kibole” też kiedyś byli małymi dziećmi, tylko być może nie mieli mądrych rodziców.

Wspólne, rodzinne uprawianie sportu i aktywny wypoczynek i dobre relacje rodziców z dziećmi zawsze sprzyjają zacieśnianiu więzów rodzinnych, wspomnieniom i zwierzeniom. Jest to czas rodzinny, sprzyjający nie tylko odpoczynkowi, ale także wzajemnemu poznaniu nie tylko otaczającego świata i zasad nim rządzących, ale również nas samych. W rodzinie uczymy się komunikować z innym człowiekiem, a komunikacja to nie tylko rozmowa, ale również gesty, dotyk i mimika. Wykorzystajmy to przynajmniej od święta, aby nasze relacje wzmocniały się i gromadźmy piękne, wspólne wspomnienia.