

Ana Kotzmuth i Igor Čerenšek

RODITELJI NOVOG DOBA

PRIRUČNIK ZA
RODITELJE DJECE U
SPORTU, UMJETNOSTI
I ŠKOLI

Sadržaj

Zašto priručnik za roditelje?	7
Predgovor	9
Zahvala	13
Što je Mentalni Trening™?	15

1. PRISTUP, KOMUNIKACIJA I ODNOS S DJETETOM U SPORTU, UMJETNOSTI I ŠKOLI 21

1.1. Komunikacija i važnost stvaranja i održavanja odnosa	22
1.2. Pristup i stav u komunikaciji s djetetom	23
1.3. Izgradnja odnosa s djetetom	25
1.4. Komunikacijske vještine	27
1.5. Primjena u praksi	31
1.6. Postavljanje granica	32
1.7. Što treba hvaliti kod djece?	33
1.8. Kako graditi odnos roditelj - trener (učitelj)	37
1.9. Zaključno: pravila koja treba poštovati	41
1.10. Primjena u praksi	45

2. MOTIVACIJA 49

2.1. Što je motivacija?	52
2.2. Unutrašnji i vanjski motivi	55
2.3. Primjena u praksi	62
2.4. Postavljanje ciljeva	62
2.5. Primjena u praksi	67
2.6. Angažman	67
2.7. Primjena u praksi (sport)	69
2.8. Vrijednosti, uvjerenja, misija	69
2.9. Primjena u praksi	73
2.10. Zaključak	74

3. RAZVOJ FOKUSA 79

3.1. Što je fokus?	80
3.2. Zablude o fokusu	81
3.3. Osnovne karakteristike fokusa	82
3.4. Što utječe na fokus	85
3.5. Razvoj fokusa kao vještine	88

3.6. Fokus točke (FT)	88
3.7. Primjena u praksi	91
3.8. Mentalna simulacija (MS)	92
3.9. Primjena u praksi	98
3.10. Pogreške	99
3.11. Primjena u praksi	100
3.12. Fokus u sportu	101
3.13. Percepcija ili prosudba	102
3.14. Primjena u praksi	105
3.15. Rituali	105
3.16. Primjena u praksi	111
3.17. Fokus i intenzitet	112
3.18. Primjena u praksi	115
3.19. Zaključno: planiranje, strpljenje, pritisak i proces	116

4. UPRAVLJANJE EMOCIJAMA **121**

4.1. Što je emotivna kontrola	123
4.2. Natjecateljska anksioznost i perfekcionizam	127
4.3. Vježbe disanja i <i>body scan</i> (BS)	130
4.4. Primjena u praksi - vježbe disanja	134
4.5. <i>Body scan</i> (BS)	139
4.6. Primjena u praksi	140
4.7. <i>Mindfulness</i> meditacija (MM)	140
4.8. Primjena u praksi	141
4.9. Pozitivni samogovor	143
4.10. Primjena u praksi	144
4.11. Sportski stav	145
4.12. Zaključno	149

5. ZAKLJUČNO **151**

5.1. Kako uklopiti Mentalni Trening u svakodnevicu?	152
5.2. Završna riječ	155
Smjernice za uspješnije roditeljstvo	157
O autorima:	163

Zašto priručnik za roditelje?

Nitko nije rođen sa sposobnostima "dobrog roditelja". Ljudi se više ili manje uspješno nose sa svim zahtjevima te nove životne uloge. Podrška dobro dođe, a dijeljenje ideja ima snagu promijeniti osobu ili svijet.

Ovaj priručnik služi vama - roditeljima - kako bi pomogli vašoj djeci u suočavanju sa svakodnevnim izazovima odrastanja kroz sport, umjetnost i školu. U našim karijerama susreli smo brojne roditelje koji pokušavaju učiniti najbolje za svoju djecu, ali nemaju osnovno oružje - znanje! Ovaj će priručnik to premostiti što ga čini jedinstvenim u svijetu. No, ne zaboravite jednu važnu činjenicu koja će vam pomoći koristiti ovaj priručnik u potpunosti, a ta je da djeca uče po modelu. Zato ga trebate koristiti i za vaš razvoj i unapređenje vlastitog mentalnog zdravlja.

Vjerujemo da je pravo svakog pojedinca da uči, raste, stvara smislene i produktivne odnose i postiže izvrsnost u bilo kojem području. Zato smo mi, psiholozi mentalni treneri, ovdje da prenesemo ono što znamo i pružimo podršku. Roditelji su tu da pružaju podršku svojoj djeci na njihovu putu odrastanja i prolaska kroz sve izazove koje im pruža sport. U vas vjerujemo i želimo vas opremiti dodatnim alatima koji će nam svima pomoći da bolje pomažemo malim borcima - djeci u sportu, ali i djeci u umjetnosti i školi. Na kraju krajeva, s obzirom na sve žrtve, usklađivanja i odricanja, dobro će vam doći malo podrške u svijetu odgoja djeteta u sportu, umjetnosti i školi.

PREDGOVOR

Ovaj priručnik namijenjen je prije svega roditeljima djece koja se bave sportom, bilo kojom umjetničkom granom kao i školom, međutim, koristan je i svim ostalim roditeljima čija se djeca ne bave ovim aktivnostima (još) kao i psiholozima. Dakako, ovaj će priručnik poslužiti i mladim sportašima, sportašicama, umjetnicima, znanstvenicima koji žele dodatno poraditi na svojoj mentalnoj pripremljenosti.

Natjecateljska aktivnost sastoji se od nekoliko osnovnih faktora koji imaju izravan utjecaj na uspješnost izvođenja te aktivnosti, a to su kondicijska, tehnička, taktička i mentalna pripremljenost. Navedeno se prije svega, odnosi na sport i umjetnost (da, i tamo je važna kondicija!), iako i u školskom okruženju taktika dobro dođe. Stoga, nemojte ove kategorije shvaćati doslovno nego ih pokušajte uklopiti u okruženje u kojem vi i vaše dijete živite i napredujete. Nezadovoljavanje potreba bilo kojeg od osnovnih faktora rezultirat će padom uspješnosti i trenda rezultata. Mentalna pripremljenost još uvijek je najmanje iskorišten prostor za napredak te je ovaj priručnik napisan upravo iz tog razloga. Sadrži veliku količinu potrebnih alata i znanja koje svatko od vas s lakoćom može usvojiti i u značajnoj mjeri olakšati prenošenje potrebnih znanja prema djetetu u sportu, umjetnosti i školi. Razmislite, koliko djece ima priliku raditi s mentalnim trenerom koji bi mu pomogao bolje se nositi sa svim pritiscima vezanim uz natjecateljsko okruženje? Roditelji predstavljaju važan faktor koji može premostiti taj nedostatak. Usvojite i vi tehnike Mentalnog Treninga te njima podučite vlastitu djecu.

Priručnik je podijeljen u nekoliko cjelina kako bi vaše praćenje bilo preciznije i jednostavnije, međutim treba imati na umu da je svaka cjelina neodjeljiva od ostalih te da svaka na neki način podupire ili nadopunjuje drugu. Kao što je mentalna priprema sportaša neizostavna u općoj sportaševoj pripremi, jednako tako je svaki aspekt mentalne pripreme neizostavan dio u okvirima Mentalnog Treninga.

*Prvo poglavlje, **Kako komunicirati s djetetom i graditi odnos**, bavi se odnosom te njegovim rastom i održavanjem kao i nekim važnim komunikacijskim načelima. Ta je tematika uistinu bazična, a može vam pomoći unaprijediti odnose gotovo bilo s kim, ne samo s vlastitim djetetom.*

*Drugo poglavlje, **Motivacija u sportu, umjetnosti i školi** pokriva područje koje smatramo najvažnijim aspektom mentalne pripremljenosti, a vrlo vjerojatno i najkompleksnijim. Ova je tema važna za vas jednako kao i za djecu.*

*Treće poglavlje jest **Razvoj fokusa**. Navedena je tema vrlo osjetljiva, s obzirom da se fokus najbolje definira unutar zahtjeva pojedinog zadatka, stoga smo nastojali navesti tehnike primjenjive u različitim okruženjima.*

Upravljanje emocijama u sportu, umjetnosti i školi četvrto je poglavlje. U njemu ćete pronaći brojne tehnike, oblike pa i skripte za izvođenje različitih vježbi koje imaju svrhu upravljanja emocijama. S obzirom da su emocije neizostavne u svakoj natjecateljskoj aktivnosti, poznavanje ovih vještina može biti za vas i od osobne koristi. Također, svako dijete suočava se s emocijama i u ostalim okruženjima, ponajviše onom školskom. Tehnike djeci mogu pomoći oko svladavanja nepovoljnih stanja vezanih uz školu poput, primjerice, ispitne anksioznosti.

*Peto poglavlje, **Moj MT plan**, nudi sažimanje svega navedenog i priliku da s vašim djetetom izradite plan uklapanja tehnika MT-a u njegovu svakodnevicu.*

Nadamo se da ćete ovaj priručnik koristiti savjesno i usmjereno, s ciljem unapređenja kvalitete života vašeg djeteta, a samim time i na vaše obostrano zadovoljstvo.

Ovaj priručnik sastavljen je kako bi se širile misija i vizija Mentalnog Treninga™.

