



# Copilul dorește să renunțe la sport: cum gestionăm situația?

Sportul are diverse beneficii pentru copiii de toate vârstele. Sportul susține dezvoltarea fizică, emoțională și socială și îi învață pe copii ce înseamnă un angajament, munca de echipă sau planificarea unei activități.

Motivele pentru care copiii renunță la sport sunt multiple: simt că nu se mai distrează suficient, s-au rănit la antrenamente, au decis să meargă la sportul respectiv pentru a le face plăcere părinților, relațiile cu colegii de la sport nu sunt satisfăcătoare/nu se simt integrați în echipă etc.

Dar ce să faci când copilul tău spune brusc că dorește să renunțe la sportul pe care îl practică sau dorește să meargă la un alt sport, după ce ai investit deja o mulțime de resurse financiare și de timp în antrenamentele lui?

Pentru a afla ce se întâmplă, e necesar să discuți deschis cu copilul despre aceasta. Asta înseamnă să ai o atitudine suportivă, comunicând copilului că e în regulă ce simte în acest moment, dar dorești să discutați puțin despre decizia lui.

Poate tot ce are nevoie este o perioadă de respiro, pentru ca mai apoi să își reia antrenamentele. Sau poate vrea să practice un alt sport peste vară și să revină ulterior la cel de bază.

**E foarte important să nu catastrofezi!  
Liniștește-te, lasă o pauză între situație și răspuns.**

**Abia după ce simți că poți discuta calm și rațional cu copilul, abordează-l în această privință.**

Dacă motivele sunt preponderent sociale (de exemplu, nu se înțelege cu un coleg sau a fost nemulțumit de o remarcă a antrenorului) e în regulă să remediezi problema, ca părinte, învățându-l pe copil cum să gestioneze relațiile și interacțiunile sociale.

Dacă motivele sunt însă faptul că și-a pierdut interesul față de acel sport sau programul de antrenament interferează cu sarcinile școlare sau alte activități de timp liber pe care și le-ar dori cu ardoare, atunci e în regulă să îl lași să renunțe (asigurându-l că îl susții oricând dorește să revină la sportul respectiv sau la un alt sport).



Dacă copilul simte că are o anumită autonomie asupra deciziei, va fi mai determinat să îți împărtășească sincer perspectiva lui asupra situației. Astfel, vei putea afla de ce dorește să renunțe la sport.

Încurajează-l să ia decizia în cunoștință de cauză!

„Poți renunța și poate după o perioadă să privești înapoi cu regret. Te -ai gândit să iei o pauză? După ce te odihnești puțin, poate îți vei dori să continui, chiar dacă în acest moment pare dificil.

În mod sigur vor mai fi multe experiențe noi și fascinante în acest sport. Dar dacă simți că nu îți mai dorești acest sport, că e deja prea mult pentru tine sau nici pe departe ce îți doreai, e în regulă să renunți.

Eu sunt alături de tine și te iubesc, orice decizie ai lua.”

Mulți părinți se îngrijorează că, dacă fiul/fiica lor va renunța la sport sau va încerca mai multe sporturi, probabil va face același lucru și în alte domenii de viață, cum ar fi cel social sau profesional.

În prezent, literatura de specialitate nu susține o legătură directă între stabilitatea copilului la un sport și stabilitatea la locul de muncă de mai târziu.

Pe de altă parte, dacă copilul observă că, atunci când își dorește să renunțe la sport lucrurile sunt foarte dificile (părintele devine foarte stresat, îi face reproșuri, îl amenință, pune presiune să continue antrenamentele) în cele din urmă tot va renunța dar nu va mai avea curajul să încerce un alt sport sau o altă activitate de timp liber organizată.

Antecedentele de acest gen îl fac pe copil să devină precaut la experimentarea unor activități noi (la care are nevoie de susținerea părintelui) de teamă că, dacă la un moment dat nu le va mai agreea, va fi foarte greu să mai renunțe la ele.



*Ce să faci însă pentru a te asigura că merită să înscrii copilul la un sport și nu este doar o toană care îi va trece peste mai puțin de o săptămână?*



Ei bine, mai întâi gândește-te sincer dacă cel ce își dorește sportul respectiv e copilul sau părintele. Dacă e preponderent părintele, las-o baltă, mergi tu la sport, nu împinge copilul în obiectivele tale de viață nerealizate. Vei pune presiune inutilă pe el să performeze și va fi o tragedie atunci când nu îți va împărtăși pasiunea.

Dacă situația e oarecum echilibrată, e în regulă, dar menține-te mereu conectat(ă) la perspectiva copilului. Asigură-l frecvent că face acel sport pentru el și nu pentru tine și lasă-l pe el să decidă cât de mult dorește să persiste sau să avanseze în acel sport.

Mergi cu copilul la câteva antrenamente, să vadă dacă lucrurile care se petrec acolo se potrivesc cu interesele lui.

Discută cu antrenorul în legătură cu așteptările și cerințele pe care le are și discută aceste lucruri și cu copilul tău.

Ai o atitudine suportivă cu copilul, încurajează-l să-ți povestească despre antrenamente, laudă-l și încurajează-l pentru efortul pe care îl face prin faptul că merge la antrenamente, nu pentru rezultatele pe care le obține. Sportul e o activitate plăcută în sine, nu doar rezultatele trebuie recompensate ci participarea în sine.

Creează un mediu confortabil și acasă, susține-l să-și personalizeze camera cu elemente specifice sportului pe care îl practică, fă-i cadouri (pe lângă alte lucruri pe care și le dorește) cu echipamente sau materiale utile sportului respectiv.



Bibliografie selectivă

- <https://www.brainchildmag.com/2014/01/should-you-let-your-child-quit/>  
[http://www.huffingtonpost.com/dr-gail-gross/when-your-child-wants-to-quit-a-sport\\_b\\_6673198.html](http://www.huffingtonpost.com/dr-gail-gross/when-your-child-wants-to-quit-a-sport_b_6673198.html)  
<http://www.mensjournal.com/health-fitness/exercise/6-signs-your-kid-should-quit-a-sport-20151229>  
<http://www.greatschools.org/gk/articles/should-you-let-your-child-quit/>  
 (imaginile) <http://www.totalfamilycaremd.com/get-kids-ready-best-summer-ever/>  
<http://parade.com/310037/erinhill/a-neurologist-and-dad-of-two-shares-tips-for-how-parents-can-promote-brain-health/>  
[http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/06/19/dads-more-likely-encourage-sons-to-play-football-than-daughters\\_n\\_7613000.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2015/06/19/dads-more-likely-encourage-sons-to-play-football-than-daughters_n_7613000.html)  
<http://blog.activityhero.com/kids-martial-arts-guide/#sthash.savEGSGa.dpbs>  
<http://www.takeastance101.com/home/which-martial-art-is-best-for-anti-bullying-mma-vs-karate>