

**Zarys psychologicznych aspektów współpracy
instruktora żeglarstwa z dziećmi w początkowym etapie nauczania.**



Piotr Pętlak
2007-05-03

Czy do uprawiania sportu potrzebna jest psychologia? Na pewno wiele osób zadaje sobie takie pytanie. Komentatorzy sportowi mówią, że np. Adam Małysz nie ma już opiekującego się nim psychologa i to najpewniej spowodowało spadek jego formy. Albo, że np. Andrzej Gołota ma słabą psychikę i to powoduje, że „nie wytrzymuje” na ringu. Zatem można przypuszczać, że psychologia w sporcie odgrywa pewną rolę.

Na rynku jest wiele pozycji starających się wyjaśnić rolę psychologii w sporcie. Polecane są zarówno psychologom, opiekującym się zawodnikami, jak i wielu innym osobom, profesjonalnie czy też amatorsko pasjonującym się sportem. Prowadząc szkolenia żeglarskie najmłodszych dzieci (najczęściej w klasie Optimist) instruktor / trener napotyka wiele problemów z dotarciem i utrzymaniem dobrego kontaktu z dziećmi. Stałe pytanie jak mówić, żeby dzieci nas słuchały i jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły bywa zadaniem trudniejszym niż sama technika i teoria żeglowania. Uogólniając – obecnie proponuje się wyeliminowanie starych wzorców zaczerpniętych od naszych rodziców czy dziadków, działań wyłącznie intuicyjnych i zastąpienie ich zamierzonym, świadomym wychowaniem-nauką.

Jak być przez dzieci rozumianym i cenionym? Należy uzmysłowić sobie, że problem dylematów trenerskich, sposobów nawiązywania współpracy, skuteczności i nieskuteczności pochwał oraz kar, nie może być oparty jedynie na własnych doświadczeniach.

Należy starać się w odmienny, nowy sposób spojrzeć na traktowanie dzieci, instruktor/trener powinni być ludźmi odczuwającymi potrzebę ducha wzajemnego zrozumienia, życzliwości oraz poszanowania uczuć, potrzeb i praw każdego z nas.

Pierwsze zagadnienie „Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami” dotyczy prostej zależności pomiędzy dziecięcymi uczuciami i ich zachowaniem. Kiedy dzieci czują się dobrze, dobrze się zachowują. Trenerzy zwykle nie akceptują odczuć swoich zawodników. Podstawowy sposób, w jaki można pomóc dzieciom radzić sobie z ich negatywnymi uczuciami to wczucie się w sytuację dziecka. Przyczyny porażek wychowawczych, tkwią w nieprawidłowym sposobie reagowania na zachowanie dzieci. Wśród nich, do najbardziej typowych zaliczają: zaprzeczanie uczuciom dziecka („Nie ma się co martwić i tak się przejmować”), udzielanie odpowiedzi filozoficznych („No cóż, takie jest życie) i inne. Takie właśnie sposoby reagowania niewiele wnoszą do wzajemnych kontaktów, mogą spowodować natomiast irytację czy gniew dziecka. Aby pomóc dziecku radzić sobie z negatywnymi uczuciami, należy uświadomić trenerom fakt, że dzieci same doskonale uporają się z nimi, jeśli tylko znajdą „przychylne ucho i otrzymają odpowiedź empatyczną”.



Zagadnienie kolejne to zachęcanie do współpracy. Czyli jak skłonić dzieci do zachowań akceptowanych przez nas i społeczeństwo, bez gwałcenia ich poczucia godności osobistej lub pozostawania w wirze negatywnych emocji?

Aby zachęcić do współpracy, należy przede wszystkim zrezygnować z rozkazywania, moralizowania, obwiniania i straszenia na rzecz metod opartych na wzajemnym zrozumieniu, szacunku i tolerancji.

I tu naturalnie przechodzimy do kwestii kary. Psychologowie przestrzegają przed sarkazmem, „kazaniami”, ostrzeżeniami, przezwiskami i groźbami, które wplecione są w język, który stosujemy w codziennych kontaktach z dziećmi. Należy zwrócić uwagę na motywację trenerów do ukarania dzieci oraz odczuć ukaranych dzieci. Praktyka zmusza do analizy sytuacji i ich oceny. Stanowią w pewnym stopniu bodziec do refleksji nad własnym postępowaniem. Powracający stale w rozważaniach dylemat „Karać czy nie karać?” Należy zacząć rozpatrywać od pytania – Dlaczego stosujemy kary?– Czy dorośli pamiętają swoje własne odczucia, gdy byli karani? W toku rozważań zapewne znaczna większość instruktorów dojdzie do

stwierzeń, że stosowanie kar prowadzi do nienawiści, odwetu, oporu, winy, bezwartościowości i rozczulania się nad samym sobą. Pomimo to mamy jednak pewne wątpliwości. Autorytety sugerują, że dziecko powinno odczuć konsekwencje swego złego postępowania, ale nie w postaci kary „We wzajemnych stosunkach nie ma miejsca na kary”. Czasami warto sięgnąć do literatury, by znaleźć propozycje metod, które mogą być wprowadzone zamiast stosowania kar i kolejne kroki postępowania przy rozwiązywaniu konfliktu.

Z opinii psychologów wynika, że:

- karanie jest bardzo nieefektywną metodą utrzymywania dyscypliny
- utrzymywanie dziecka w ryzach może być bardzo frustrujące
- niewyobrażalne dla trenerów, ale czasem stosowane przez rodziców kary fizyczne nie powstrzymują agresji a nawet do niej zachęcają
- stosowanie kar pomaga dziecku rozwinąć z większą siłą opór i nieposłuszeństwo. Zamiast karania autorytety proponują trenerom i rodzicom zestaw zachowań, które pomogą dziecku zrozumieć istotę przewinienia.

Zagadnienie „Zachęcanie do samodzielności” skupia się wokół rozważań jak pomóc dzieciom rozłączyć się z rodzicami/trenerami oraz stać się bardziej niezależnymi. Zachęcanie do samodzielności

może okazać się bardzo skomplikowane zarówno dla dzieci jak i dla nas samych.

Pomimo, że dobrze rozumiemy jakie znaczenie ma dla naszych zawodników niezależność od nas, to istnieją w nas siły buntujące się przeciwko temu. Jesteśmy dumni ze swoich podopiecznych, a równocześnie doznajemy uczucia bólu i pustki, że nie jesteśmy im już potrzebni.

Przez lata troszczymy się, poświęcamy nasz czas, emocje i energię, próbujemy

zrozumieć, aby pewnego dnia nas opuściły. Często wyręczamy dzieci z samodzielnego myślenia dając proste instrukcje i wskazówki – „dając rybę zamiast wędki”, ponieważ zrobienie czegoś za nich jest dużo łatwiejsze i szybsze. Musimy walczyć przeciwko postrzeganiu błędów naszych zawodników jako swoich porażek. Jakże trudno pogodzić się z tym, by nasi wychowankowie byli narażeni na popełnienie błędów, skoro możemy udzielić kilku dobrych rad i chronić je od porażki czy niezadowolenia.



Musimy jednak uczyć się jak rozmawiać i dochodzić do porozumienia z dzieckiem, nie gwałcąc jego potrzeb oraz naszych. Jest to szczególnie istotne, gdyż nasze społeczeństwo cechuje nadmierna potrzeba podporządkowania i kontroli, wskutek czego niepowtarzalne cechy osobowości i każdego dziecka ulegają w procesie wychowania unifikacji i redukcji do powszechnie obowiązującej przeciętności.

Nie sposób nie docenić wielkiej roli i znaczenia pochwał w procesie kształtowania pozytywnego i realistycznego wyobrażenia dziecka o sobie. Nie ma bardziej wartościowej, ważniejszej dla człowieka oceny, nie ma czynnika bardziej decydującego w rozwoju psychicznym i motywacyjnym, niż ocena samego siebie. Istota tej samooceny ma głęboki wpływ na proces myślenia człowieka, jego emocje, pragnienia, wartości i cele. Jest to jeden z najważniejszych czynników kształtujących zachowanie. Kiedy okazujemy szacunek uczuciom dziecka, gdy dajemy mu szansę dokonania wyboru lub rozwiązywania jakiegoś problemu – rośnie w nim zaufanie do samego siebie. Proces udzielania pochwał nie jest jednak prosty. Pochwała w najlepszej wierze udzielona może przynieść nieoczekiwane ujemne skutki, np. wywołać uczucia mieszane, prowadzić do natychmiastowego zaprzeczenia, wywołać obawę, niepokój, manipulację.

Pracując w grupie dzieci często stajemy przed problemem jak uwolnić dziecko od grania ról, które niejednokrotnie sami mu narzucamy, przypinając określone etykiety. Należy wykorzystać okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa; stworzyć sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej; pozwolić dziecku „podstuchać, gdy mówi się o nim pozytywnie; w szczególnych momentach być dla dziecka skarbnicą wiedzy. Określając dziecko mianem złoźnika istnieje możliwość, że będzie ono chciało udowodnić, iż tak jest rzeczywiście. Z tego względu, należy unikać przyczepiania dziecku etykiety. Czasem wystarczy kilka słów, spojrzenie, ton głosu, aby dziecko „odczytało” co opiekunowie/trenerzy o nim myślą. Chwile te zebrane w całość codziennych kontaktów mają wielki wpływ na młodego człowieka. Co zatem czynić, gdy dziecko już „weszło” w jakąś rolę? Psychologowie zaznaczają, że proces uwalniania dzieci od grania ról jest skomplikowany i pociąga za sobą potrzebę gruntownej zmiany postawy wobec dziecka. Wymaga także umiejętności połączenia wielu elementów w jedną całość tj. akceptacji uczuć dziecka, wdrażania do samodzielności, rezygnacji ze stosowania kar oraz wzmacniania odpowiednimi pochwałami. Podsumowując, warto mieć na uwadze nadrzędny cel, jakim jest wykształcenie i jednocześnie wychowanie zawodników, poprzez umiejętność bezkonfliktowego porozumiewania się z nimi. Chcemy więc znaleźć taki sposób życia, który pozwoli – nam samym oraz osobom, które trenujemy – czuć się dobrze.

Dążmy więc do tego, aby żyć bez wzajemnego oskarżania i obwiniania się, aby być wrażliwym na uczucia innych, aby umieć wyrażać swoje uczucia nie wyrządzając nikomu krzywdy.

Moim zdaniem dobrzy instruktorzy posługują się głęboką wiedzą na temat dylematów trenerskich i dziecięcych uczuć, sposobu nawiązywania współpracy, skuteczności i nieskuteczności pochwał oraz kar. Znają przyczyny porażek wychowawczych i jednocześnie wskazują sposoby ich uniknięcia.



Sukcesy Adama Małysza

współpracującego przez kilka lat z psychologiem Janem Blecharzem, osiągnięcia Otylii Jędrzejczak współpracującej z Beatą Mieńkowską jak również sukcesy wielu polskich sportowców, którzy trening fizyczny wspierali treningiem umysłu, prowadzonym przez mniej znanych polskich psychologów, zwiększyły zainteresowanie wykorzystaniem wiedzy psychologicznej w przygotowaniach do startów na arenach krajowych i zagranicznych zawodników o różnym poziomie zaawansowania sportowego. Coraz częściej organizowane są kursy i szkolenia, z których mogą korzystać wszyscy chętni do rozwijania swoich umiejętności w tym kierunku.

Literatura:

1. "Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły" -Adele Faber,Elanie Mazlish
2. „Psychologia sportu” - Matt Jarvis
3. E. Aronson, T. D. Wilson, R. M. Akert, "Psychologia społeczna. Serce i umysł", Zysk i S-ka, Poznań 1997
4. W. G. Stephan, C. W. Stephan, "Wywieranie wpływu przez grupy. Psychologia relacji", GWP, Gdańsk 2000
5. J. H. Turner, "Socjologia: koncepcje i ich zastosowanie", Zysk i s-ka, Poznań 1998
6. N. Goodman , "Wstęp do socjologii", Zysk s-ka, Poznań 1997
7. J. Szczepański, "Elementarne pojęcia socjologii", PWN, Warszawa 1972