

Jagoda Smoleńska



MISTRZOWSKI

Aktywni rodzice aktywnych dzieci

RODZIC

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra  
Rysunki w książce: Sylwia Lewandowska  
Zdjęcie na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/mistro>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6972-6

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP .....</b>	<b>5</b>
--------------------	----------

<b>ROZDZIAŁ 1. JAK ZACHĘCAĆ DZIECKO DO DZIAŁANIA I JAKA JEST ROLA RODZICA AKTYWNEGO DZIECKA? .....</b>	<b>7</b>
--	----------

Dzieci a sport .....	8
Jak pomóc dziecku odkrywać pasje i jak wspierać je w działaniu? .....	10
Rozwijanie pasji i zachęcanie do działania w kilku krokach .....	11
Jakie działania mogę podejmować, gdy moje dziecko jest już aktywne? ..	18
Jak moje działania i postawy mogą pomóc w budowaniu odporności psychicznej dziecka, czyli o rozwijaniu dodatkowych umiejętności .....	24
Wspieram dziecko, które działa, czyli o tym, jak można uczestniczyć w pasji dziecka i w jaki sposób można być dla niego oparciem .....	27

<b>ROZDZIAŁ 2. JAK MÓWIĆ, JAK SŁUCHAĆ, O CO PYTAĆ .....</b>	<b>33</b>
---	-----------

Porozmawiajmy o emocjach .....	35
Dobre i złe występy — jak o tym rozmawiać? .....	40
Jak pokazać dziecku, że coś nam się nie podoba? Jak zwrócić uwagę? Jak wyrazić swoje niezadowolnienie? .....	50

<b>ROZDZIAŁ 3. OSWAJANIE STRESU .....</b>	<b>57</b>
---	-----------

Współpracuj ze swoim organizmem .....	61
Radzenie sobie ze stresem — od czego zacząć? .....	64
Magia oddechu, czyli regulowanie temperatury głowy i ciała .....	69

## **ROZDZIAŁ 4. „SKUP SIĘ!”, CZYLI O CO TAK NAPRAWDĘ CHODZI W KONCENTRACJI .....77**

Selektywność .....	79
Zakres i kierunek .....	80
Ćwiczenie koncentracji — od czego zacząć? .....	81
Ważne jest to, co dziecko ma pod kontrolą .....	87
Bycie tu i teraz .....	90
„Staram się z całych sił, ale nie wychodzi. Nie mogę się skupić” .....	91
Jak stres wpływa na koncentrację .....	95

## **ROZDZIAŁ 5. OSTATNIE METRY WYŚCIGU — PRZYGOTOWANIE KOŃCOWE .....99**

Zaczynam od siebie, czyli jakie zachowania są pożądane, a jakich lepiej unikać .....	100
Moc wyobraźni .....	104
Jak skutecznie korzystać z wyobraźni — główne zasady .....	105
Na czym mi zależy? Co chcę osiągnąć podczas występu? .....	109
Zasady wyznaczania celów .....	111
Działania rutynowe — dlaczego powtarzalność i poczucie kontroli są tak ważne? .....	114
Czym jest rutyna startowa, a czym nie jest? Ważne rozróżnienie .....	115

## **ZAKOŃCZENIE ..... 119**

## **BIBLIOGRAFIA ..... 120**

# ROZDZIAŁ 4.

## „SKUP SIĘ!”,

### CZYLI O CO TAK NAPRAWDĘ CHODZI W KONCENTRACJI

Przypomnijmy sobie swoje pierwsze jazdy samochodem. Na samym początku nie było mowy o tym, żebyśmy mogli prowadzić i w tym samym czasie swobodnie opowiadać instruktorowi, jak minął nasz dzień. To, co teraz jest dla nas proste, w przeszłości wymagało pełnego skupienia. Wcisnąć sprzęgło, wrzucić jedynkę, powoli dodawać gazu, zwalniając jednocześnie drugi pedał. Teraz — banal. A kiedyś nasza koncentracja musiała być taka sama jak u Roberta Kubicy na torze F1. Tak to właśnie jest z tą naszą koncentracją. Jest niezbędna, żeby dobrze wykonać rzut osobisty, zagrać na skrzypcach *Odę do radości* czy zrozumieć na lekcji matematyki twierdzenie Pitagorasa. Związek między koncentracją a działaniem jest bardzo prosty — im większe skupienie, tym lepsze wykonanie danego zadania. Wymagamy tego od siebie w pracy i tego również wymaga otoczenie od naszych dzieci. Tylko czy one rozumieją, o co w tym skupieniu tak naprawdę chodzi? Czy my sami wiemy, co to znaczy być skoncentrowanym?

Dzieciom, które mają problem ze skupieniem, nauczyciele czy trenerzy często przylepiają łatkę tych niegrzecznych. Gada na zajęciach, nie zrozumiało polecenia, nie potrafi powtórzyć prostego układu. Dlaczego? Bo „jest niegrzeczne”, bo „wszystko je rozprasza”, bo „nie potrafi się skupić”, bo „woli zajmować się czymś innym”, bo „się nie przykłada”.

Rzeczywiście, trudno jest zrozumieć, czego wymaga nauczycielka, gdy myśli uciekają gdzieś poza szkolną klasę. Gdy trenerzy przychodzą do mnie i mówią, że zawodnik ma problem z koncentracją, zadają im pytanie, czy wytłumaczyli swojemu podopiecznemu, jak ma się skupić i co to znaczy być skupionym. Koncentrację uwagi trzeba traktować jak każdą inną umiejętność, której można się nauczyć. Jeśli trener tłumaczy poprawną technikę wykonywania rzutu wolnego, a następnie na treningach ćwiczy to z zawodnikami, to może wymagać od nich poprawnego wykonania tego elementu gry.

Ale co, jeśli wskazówki odnośnie do koncentracji ograniczają się tylko do krótkiego „Skup się!”? Wyobraźmy sobie, że stoimy na boisku i mamy strzelić karnego. Dostajemy polecenie od trenera: „Wykonaj uderzenie jak Ronaldo. Prawy górny róg”. Jesteście w stanie to zrobić? No właśnie! Możemy spróbować, ale istnieje małe prawdopodobieństwo, że wykonamy rzut dobrze i do tego jeszcze padnie bramka. Tak samo czują się dzieci, od których coraz częściej wymaga się skupienia. Starają się. Raz bardziej, raz mniej. Raz wyjdzie, raz nie. A nie byłoby prościej opowiedzieć, wytłumaczyć, poćwiczyć? Przecież nikt nie każe początkującemu biegaczowi startować od razu w maratonie. Trzeba najpierw potrenować, przygotować organizm do większego wysiłku. Krok po kroku. Tak samo jest z koncentracją. Krok po kroku.

Serena Williams, światowej sławy amerykańska tenisistka, powiedziała kiedyś, że dobra koncentracja to możliwość kontynuowania meczu i dobrej gry na korcie mimo tego, że obok na ulicy odbywa się strzelanina. I może w naszych realiach takie porównanie nie jest do końca trafne, to jednak idealnie obrazuje to, o co chodzi w koncentracji. Osoby, które potrafią się koncentrować, są w stanie nakierować swoją uwagę na konkretny cel, a tym samym ignorować inne rzeczy, które w danej sytuacji nie są najważniejsze. Znajdą się tacy, którzy powiedzą, że przecież strzelanina może zagrażać naszemu życiu — to ona powinna przykuć uwagę sportowca. Ale czy od zawodnika nie wymaga się właśnie tego, by niezależnie od okoliczności, zachowania publiczności czy przeciwnika potrafił dalej grać na najwyższym poziomie? Znam trenerów, którzy mówili, że może się walić i palić, a zawodnik dalej musi robić swoje. Trzeba przyznać, że jest w tym ziarno prawdy. Oczywiście ważna jest równowaga, a podejście „za wszelką cenę” nie zawsze prowadzi na szczyt, ale umiejętność kontrolowania swojej uwagi i koncentrowania się na rzeczach ważnych jest niewątpliwie kluczowa. Chodzi o to, by myśli i zmysły były skupione na właściwej rzeczy we właściwym czasie.

Warto również dodać, że koncentracja jest decydującą umiejętnością zarówno na etapie uczenia się nowych rzeczy, jak i podczas prezentowania umiejętności w trakcie zawodów, przedstawień czy koncertów. By dziecko dobrze i sprawnie nauczyło się nowego utworu na pianinie, musi umieć oddać się temu zadaniu podczas lekcji. By pięknie zagrać ten utwór podczas konkursu muzycznego, tak samo musi umieć się na tym skupić. Umiejętność skupiania się jest ściśle powiązana z poziomem wykonania danej czynności. Dlatego warto przeznaczyć na to trochę czasu, żeby pomóc dziecku w stawianiu się jeszcze lepszym w tym, co robi.

Aby pracować nad koncentracją, możemy mniej uwagi poświęcać sprawom nieistotnym czy rozpraszającym, a więcej kwestiom, które w danej sytuacji są ważne.

Mówiąc o koncentracji, dobrze jest przedstawić jej trzy aspekty: selektywność, zakres oraz kierunek. Ze starszymi dziećmi, poza przedstawionymi w dalszej części rozdziału zabawami wyjaśniającymi pewne sprawy, dobrze jest również o tym porozmawiać. Trochę teorii pozwoli lepiej zrozumieć pewne procesy i bardziej świadomie korzystać z rozwijanych umiejętności i ćwiczeń.

## SELEKTYWNOŚĆ

Wyobraźmy sobie trzynastolatka, który wychodzi po przerwie na drugą połowę meczu piłkarskiego. Widzi między innymi kolegów z drużyny, sędziów, przeciwników, boisko i trybuny. Czuje zapach potu i trawy na murawie. Słyszy ostatnie wskazówki trenera, krzyki kibiców, rozmowy innych zawodników. W ustach ma jeszcze smak izotonika, który wypił w szatni. Czuje ochraniacze przylegające do jego piszczeli i mocno zawiązane sznurówki w korkach. Adrenalina i lekkie podenerwowanie również dają o sobie znać. Jest upał, prawie 30 stopni, ale na szczęście co chwilę wraz z delikatnymi podmuchami wiatru przychodzi lekkie orzeźwienie. Gwizdek sędziego oznacza powrót do gry.

Powyższy opis jest bardzo krótki, ale nawet z tych paru zdań da się wywnioskować, ile informacji dociera do nas w każdej chwili. Przeróżne odgłosy, zapachy, odczucia wewnętrzne. A centralny układ nerwowy musi sobie jakoś z tym wszystkim radzić. Niemożliwe jest przecież przetworzenie aż tylu informacji. Dlatego organizm ludzki nauczył się ignorować pewne rzeczy, by móc skupić się na innych, które w danym momencie są z jakiegoś powodu ważniejsze.

Niestety, nie zawsze nasza koncentracja kręci się wokół tych zagadnień, na których nam zależy. Nieświadome skupienie się na rzeczach niewłaściwych i postronnych będzie właśnie utratą koncentracji. Nasz mały piłkarz powinien skupiać się na zadaniach, które ma do wykonania na boisku. Może się jednak zdarzyć, że jego uwagę przykuje głośnie i nie stosowne zachowanie kibiców drużyny przeciwnej. Procesom selekcji podlegają nie tylko informacje odbierane przez zmysły, ale również te, które wiążą się z myślami. Dlatego ważne jest przeanalizowanie swojej aktywności, by wychwycić rzeczy, które w pozytywny sposób wpływają na osiąganе rezultaty. Niezależnie od tego, czy jest to sport, muzyka, czy sztuka. Lista składająca się z kluczowych i ważnych dla dobrego wykonania elementów oraz czynników rozpraszających (niezwiązanych z działaniem i jego efektem) pomoże w sprawniejszym kierowaniu uwagi na ważne zagadnienia.

## ZAKRES I KIERUNEK

Zakres i kierunek koncentracji są kolejnym istotnym aspektem skupienia się, z którego dobrze jest zdawać sobie sprawę, by lepiej rozumieć zagadnienie koncentracji i poprawić swoje funkcjonowanie. Uwaga może być skierowana na obserwację otoczenia — wtedy mówimy o kierunku zewnętrznym. Może być również skierowana do wewnątrz, gdy dotyczy na przykład naszych myśli czy uczuć. Jej zakres może być wąski, jeśli obserwujemy jeden konkretny obiekt. O szerokim zakresie mówimy na przykład w sytuacji, gdy oglądamy z wysokich trybun mecz tenisa.

Te niezależne od siebie wymiary opisuje model Roberta Nideffera<sup>1</sup>, amerykańskiego naukowca, który w swojej pracy badał między innymi koncentrację uwagi. Nideffer wyróżnia w nim cztery główne typy uwagi:

- 1) wąską zewnętrzną,
- 2) wąską wewnętrzną,
- 3) szeroką zewnętrzną,
- 4) szeroką wewnętrzną.

Nie można powiedzieć, że któryś z tych typów jest lepszy. Różne sytuacje wymagają różnego skupienia. Przed wyjściem na scenę młody aktor może skupiać się oddechu, by obniżyć swoje pobudzenie (koncentracja wewnętrzna wąska), może również odtwarzać w myślach sceny z rozpoczynającego się za chwilę spektaklu (wewnętrzna szeroka). Na zawodach łuczniczych niezbędne skupienie się na tarczy i celu, do którego chce się strzelić (zewnętrzna wąska). A piłkarz wyrzucający piłkę z autu będzie korzystał z koncentracji zewnętrznej szerokiej, żeby dobrze przeanalizować pole gry i podać piłkę do najlepiej ustawionego kolegi.

Ważną sprawą jest również „przełączanie się” między różnymi rodzajami koncentracji. Prawie nigdy nie jest tak, że optymalne będzie korzystanie tylko z jednego wymiaru. Uczeń na lekcji będzie „przełączał” koncentrację w zależności o tego, czy skupia się na tym, co mówi nauczyciel, czy sam w myślach rozwiązuje zadanie matematyczne. Skuteczne działanie, niezależnie od dziedziny życia, wymaga sprawnego kierowania zasobami uwagi. A zrozumienie podstaw pewnych mechanizmów będzie pierwszym krokiem do wprowadzania zmian.

---

<sup>1</sup> G. Tanenbaum, R.C. Eklund, *Handbook of Sport Psychology* (wyd. 3), John Wiley & Sons Inc., Toronto 2008.



## Model Nideffera — piłka nożna — przykłady

KONCENTRACJA	WEWNĘTRZNA	ZEWNĘTRZNA
<b>SZEROKA</b>	analizowanie w myślach taktyki, powtarzanie w głowie ustawień do stałych fragmentów gry, wyobrażanie sobie przebiegu meczu	przeгляд pola gry, szukanie wzrokiem najlepiej ustawionych kolegów
<b>WĄSKA</b>	skupienie się na oddechu, powtarzanie haseł, rozluźnianie konkretnych partii mięśni	skupienie wzroku na konkretnym punkcie, w który chce się podać piłkę

## ĆWICZENIE KONCENTRACJI — OD CZEGO ZACZAĆ?

Po pierwsze, ważne jest, by dziecko wiedziało, że koncentracja jest taką samą umiejętnością jak każda inna. Gdy dzieci słyszą na przykład od nauczycieli, że mają problem z koncentracją, nie traktują tego w kategoriach rzeczy, których mogą się nauczyć. „Nie potrafię się skupić i tyle. Tak już mam” — raczej takie myśli pojawiają się w ich głowach. Wiąże się to z budowaniem omawianego wcześniej nastawienia na rozwój. Dlatego tak istotne jest pokazanie dzieciom, że problemy z koncentracją nie są nieodwracalne. To wręcz normalne, że ich myśli czasem gdzieś uciekają, błędzą. Więc jeśli na zajęciach z malarstwa uczą się, jak rysować perspektywę, tak samo mogą się nauczyć, jak panować nad swoją uwagą.

Nawet jeśli na początku nie wychodzi, to wraz z upływem czasu i dzięki ćwiczeniom każda umiejętność się rozwija. Po drugie, sami musimy zdawać sobie sprawę z tego, że łatwość w utrzymywaniu wysokiego poziomu koncentracji przez dłuższy czas rozwija się wraz z wiekiem. Dzieciom generalnie trudno się skupić, a tak dobrze znana wszystkim czterdziestopięciminutowa lekcja w szkole może być ogromnym wyzwaniem.

Dlatego nie ma co panikować. Musimy pamiętać o zapewnieniu dzieciom przerw, możliwości oderwania na chwilę myśli. Dzięki temu krótsze okresy intensywnej pracy będą dużo bardziej efektywne. Dodatkowo warto te przerwy traktować jako część zadania,

które dziecko wykonuje. Tak samo jak sportowcy traktują odpoczynek jako niezbywalną część treningów i budowania formy.

Bardzo ważne jest wytłumaczenie dzieciom, co to znaczy być skupionym, co tak naprawdę stoi za magicznym „Skoncentruj się!”. Czy chodzi o to, by się skupiać na jednej rzeczy, czy na kilku naraz? A może trzeba przenosić swoją uwagę z jednego elementu na drugi? Dlatego ważne jest, byśmy sami to rozumieli.

---

### **Ćwiczenie: Jak wytłumaczyć dziecku, o co chodzi, czyli „twój wewnętrzny reflektor”**

Co będzie Ci potrzebne:

- latarka,
- pokój ze zgaszonym światłem i zasłoniętymi oknami.

Świetnie sprawdza się porównanie koncentracji do reflektora. Dzięki wąskiemu strumieniowi światła możemy oświetlić bardzo małe pole, natomiast szerszy pozwala zobaczyć w ciemności więcej. Tak samo działa koncentracja. Wąska uwaga pozwala skupić się na szczegółach, zauważyć nawet najmniejsze detale i zmiany. Dzięki szerokiej uwadze dostrzegamy więcej, zauważamy więcej elementów. W ciemnym pokoju widzimy tylko to, co jest oświetlone. Niezależnie od tego, czy strumień jest wąski, czy szeroki. Nasza koncentracja pozwala nam na to samo. Dzięki skupieniu uwagi „oświetlamy” tylko jedną czynność, tę, którą aktualnie wykonujemy, i „gasimy” wszystko to, co nas rozprasza.

Taką prostą zabawą można bardzo dobrze wytłumaczyć dziecku, o co chodzi w koncentrowaniu się. W zaciemnionym pokoju oświetlaj różnej wielkości pola. Niech dziecko zobaczy, jaka jest różnica, gdy latarka jest blisko jakiegoś przedmiotu, a gdy jest dalej od niego. Możesz również wykorzystać coś, co wiąże się z pasją twojego dziecka — obraz, piłkę, instrument. Szerszy strumień pozwoli wam obejrzeć całość, a dzięki wąskiemu będziecie mogli przyjrzeć się najmniejszym szczegółom. Może odkryjecie coś, na co wcześniej nie zwracaliście uwagi?

---

Pamiętaj! Nawet w najlepszej latarce kiedyś trzeba wymienić baterie. Dlatego nie zapominaj o ładowaniu baterii u swojego dziecka. Dobre odżywianie, odpoczynek, sen i nawodnienie organizmu pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Najlepszy trening koncentracji nie pomoże, gdy ciało i umysł nie będą w dobrej formie.

---

Kiedy już wytłumaczyliśmy dziecku, czym jest koncentracja, kolejnym krokiem będzie zastanowienie się nad tym, do jakich zadań pasuje dany rodzaj uwagi. Ponieważ różne sytuacje wymagają od nas różnego skupienia. Gdy Robert Lewandowski strzela karnego, jego koncentracja jest wąska — piłka, pole karne, bramka. Ale kiedy Wojciech Szczęsny ma wykopać piłkę z pola karnego po aucie, zakres jego uwagi będzie znacznie szerszy. Musi bowiem przejrzeć wzrokiem całe boisko przed sobą, żeby znaleźć kolegę z drużyny, który jest na najlepszej pozycji i do którego może podać.

Zabawa z latarką jest świetnym punktem wyjścia do rozmowy o tym, jaka koncentracja zdaniem młodego człowieka jest potrzebna w różnych sytuacjach. Ważne, by dziecko samo mogło się nad tym zastanowić. Nie dawajmy mu gotowych rozwiązań w stylu „Widzisz, w trakcie koncertu musisz skupiać się tylko na nutach i grze” lub „W trakcie lekcji musisz się skoncentrować na tym, co mówi nauczyciel, a nie na rozmowach z kolegą”. Lepiej zapytać, na czym dziecko koncentruje się podczas swoich występów i lekcji i na czym, jego zdaniem, dobrze jest się skupiać, by grać jak najlepiej. Niech samo, jedynie z naszą drobną pomocą, dojdzie do tego, co mu pomaga, a co przeszkadza.

Przykładowe pytania:

„Na czym się skupiasz?”

„O czym myślisz?”

„Na co się patrzysz?”

„Co oświetla twój reflektor w danej sytuacji?”

„Co dzięki temu widzisz, a co ci umyka?”

„Jakie światło — i na czym skupione — będzie najlepsze w twojej pasji?”

Postaraj się, by dziecko odpowiadało na te pytania możliwie jak najdokładniej. Nie daj się zbyć odpowiedzią „Skupiam się na tym, żeby wypaść jak najlepiej”. Jest to zbyt ogólne, trochę jak „Skupiam się na wszystkim” — czyli na niczym. Dopytaj, od czego zależy dobry występ. O jakich konkretach trzeba pamiętać, żeby dobrze wypaść? Jakie szczegóły są ważne? Możesz poprosić dziecko, by wyobraziło sobie, że jest twoim trenerem/nauczycielem, a ty jako jego zawodnik/uczeń zwracasz się do niego z pytaniami: „Trenerze, o czym mam myśleć na meczu, żeby zagrać dobre spotkanie?”, „O jakich szczegółach mam pamiętać, żeby dać dobry koncert na pianinie?”, „Na czym mam się skupiać, żeby napisać dobrze

sprawdzian z fizyki?”. Rozłożenie różnych działań na czynniki pierwsze będzie bardzo pomocne — twoje dziecko będzie wiedziało, na jakich konkretnie zadaniach ma się skoncentrować, żeby najlepiej wykonywać to, czym się zajmuje.

Efektem waszej wspólnej analizy może być lista, wspomniana wcześniej przy omawianiu selektywności uwagi. Notujcie wszystkie rzeczy, które przyjdą wam do głowy, a następnie podzielcie ten zbiór na czynniki kluczowe i nieistotne. Oczywiście, wiedza na temat tego, na czym warto się skupiać, a na czym nie, przychodzi wraz z doświadczeniem. Ale przecież lepiej zapobiegać, niż leczyć. A stworzoną listę zawsze można uzupełnić.

Przykładowa lista dziecka grającego na gitarze:

<b>SPRAWY KLUCZOWE</b>	<b>SPRAWY NIEISTOTNE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ skupienie na lewej ręce na gryfie</li> <li>◆ utrzymywanie rytmu i tempa</li> <li>◆ skupienie na kostkowaniu</li> <li>◆ kostka ustawiona równolegle do strun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ zachowanie osób na widowni</li> <li>◆ miny jurorów</li> <li>◆ poziom gry innych uczestników konkursu</li> </ul>

Przykładowa lista młodego tenisisty:

<b>SPRAWY KLUCZOWE</b>	<b>SPRAWY NIEISTOTNE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ taktyka</li> <li>◆ praca na nogach</li> <li>◆ ustawienie nadgarstka</li> <li>◆ kozłowanie przed serwisem</li> <li>◆ wyrzut piłki przed serwisem</li> <li>◆ ustawienie ramienia</li> <li>◆ skupienie na terażniejszości</li> <li>◆ wskazówki trenera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ zachowanie przeciwnika</li> <li>◆ myślenie o wyniku</li> <li>◆ skupienie na warunkach atmosferycznych</li> <li>◆ wynik poprzedniego meczu z tym przeciwnikiem</li> <li>◆ zachowanie rodziców</li> <li>◆ przegrana na ostatnim turnieju na tym obiekcie</li> </ul>

## DZIAŁANIE VS. REZULTAT

---

Pamiętaj również, że ważne jest, aby podczas występów i innych sprawdzianów umiejętności (mecze, zawody, koncerty, klasówki, egzaminy itp.) twoje dziecko skupiało się na zadaniach, które ma do wykonania, a nie na końcowym rezultacie. Reflektor podczas meczu hokeja powinien oświetlać grę i szczegóły z nią związane, a nie puchar i podium mistrzostw wojewódzkich. W trakcie działania najważniejsze jest zadanie, które twoje dziecko ma do wykonania. Dlatego tak istotne jest zwracanie uwagi na szczegóły związane z danymi czynnościami. Niech głowa będzie zajęta właśnie tym. Młodym sportowcom, z którymi pracuję, proponuję, żeby wyobrazili to sobie w taki sposób, że zostawiają w szatni myśli związane z wynikiem, a na boisko wchodzi tylko z myślami odnoszącymi się do gry. Wszystko, co niepotrzebne, zostaje za linią boczną boiska.

---

Gdy chcemy ćwiczyć z dzieckiem umiejętność koncentracji, ważne jest, byśmy zwrócili uwagę na dwa różne aspekty. Z jednej strony chodzi nam o ćwiczenie samej umiejętności skupiania uwagi, a z drugiej o wydłużanie czasu optymalnej koncentracji. Może się bowiem okazać, że nasze dziecko potrafi się skupiać, a to, co sprawia mu problemy, to utrzymanie koncentracji przez dłuższy czas. Łatwo zauważyć różnicę między występem w konkursie recytatorskim, podczas którego głowa pracuje na najwyższych obrotach jedynie przez parę minut, a pisanie godzinnego sprawdzianu z matematyki.

Takie przedstawienie sprawy może być też dla dziecka bardziej zachęcające, ponieważ proponując wspólne ćwiczenia, będziemy bazować na jego zasobach. Inaczej przecież brzmi: „Masz problemy ze skupieniem, dlatego musimy nad tym popracować”, a inaczej: „Potrafisz się skoncentrować, dlatego możemy popracować nad tym, żebyś umiał utrzymać dobry poziom skupienia dłużej, przez cały występ”. Jednocześnie ważne jest, by dziecko umiało zauważać momenty rozproszenia uwagi, a następnie umiało powracać do optymalnego stanu koncentracji. Dlatego tak ważne jest przeanalizowanie działań, które pozwolą na jak najlepsze wykonanie danego zadania. Dzięki temu dziecko będzie mogło rozróżnić stan właściwej koncentracji od tej, która nie sprzyja dobremu wykonaniu zadania. Chodzi o zapalenie się takiej lampki w głowie „Aha, moja koncentracja uciekła. Czas skierować ją na właściwe tory”.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Dziecko, które po powrocie ze szkoły od razu łąduje na kanapie lub fotelu z nosem w telefonie, to nie jest widok, jaki mama i tata lubią najbardziej. Niestety, jest to widok dość powszechny — w erze Snapchata, TikToka, Instagrama na młodych (i nie tylko!) ludzi czeka wiele cyfrowych pokus dostępnych na jedno kliknięcie. Dobra wiadomość brzmi: tak nie musi być. Możemy zaszcześcić w naszych dzieciach pasję odkrywania, sprawić, że będą chciały aktywnie eksplorować otaczający je świat — poprzez sport, sztukę czy inną z setek dostępnych form aktywności.

**JEDNAK BEZ UDZIAŁU RODZICÓW TO SIĘ NIE UDA. DZIECI UCZĄ SIĘ TAKŻE PRZEZ NAŚLADOWANIE,** zatem ojciec zachęcający dziecko do ruchu będzie mało wiarygodny, jeśli sam siedzi na kanapie przed telewizorem. Zróbmy rachunek sumienia: ile razy w ciągu ostatnich dni aktywnie spędzaliśmy czas ze swoimi dziećmi? A przecież wspólne spędzanie czasu to najlepsza metoda zachęcania do wartościowych zachowań.

Jak być dla dziecka wsparciem? Jak pomóc mu odkrywać i rozwijać pasje? Jak wspierać w działaniu i nie zniechęcać? Odpowiedzi na te i inne pytania udziela Jagoda Smoleńska, dziś psycholog sportu, a od najmłodszych lat aktywna zawodniczka. Używając przykładów ze świata sportu, podsuwa zestaw uniwersalnych rozwiązań, które z powodzeniem zastosujemy, niezależnie od tego, jakie zainteresowania dostrzegliśmy u naszych dzieci. Tylko nie zapominajmy o najważniejszym: przykład idzie z góry!



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-6972-6



cena 29,90 zł