**Między wsparciem a presją: Jak mądrze motywować dziecko do aktywności fizycznej?**

**Poziom aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży w Polsce jest dziś alarmująco niski. Tymczasem wielu młodych ludzi, podejmujących regularny wysiłek sportowy, już na wczesnym etapie zmaga się z wypaleniem. Jedną z przyczyn bywa nadmierna presja ze strony rodziców, którzy – kierując się własnymi ambicjami – próbują wcielać się w rolę samozwańczych trenerów. – To nie znajomość zasad gry, lecz zasad wspierającej relacji czyni z rodzica najważniejszą osobę na sportowej ścieżce dziecka – zaznacza Ewa Serwotka, psycholożka sportu z Uniwersytetu SWPS. Jak mądrze wspierać i motywować dziecko do aktywności fizycznej – tłumaczy ekspertka.**

Według danych[[1]](#footnote-1), jedynie 16,8 proc. dzieci i młodzieży w Polsce spełnia podstawowe zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia – czyli minimum 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej dziennie. To wynik odpowiadający ocenie „1” w skali szkolnej – zaznacza Ewa Serwotka, psycholożka z Uniwersytetu SWPS. Jednocześnie sprawność fizyczna najmłodszych, szczególnie w zakresie wytrzymałości i siły mięśniowej, pogarsza się[[2]](#footnote-2), a ponad 90 proc. nie posiada podstawowych kompetencji ruchowych, takich jak bieg, skok czy rzut[[3]](#footnote-3).

– Na przestrzeni ostatnich lat obserwujemy spadek ogólnej aktywności fizycznej, pogłębiony przez pandemię COVID-19, izolację społeczną i wzrost zachowań sedentarnych (np. czas przed ekranem). Kondycja fizyczna młodych Polaków pogarsza się nie tylko w wymiarze wydolnościowym, ale też motorycznym i psychospołecznym. Brak ruchu przekłada się na problemy z koncentracją, regulacją emocji i poczuciem własnej sprawczości. W obliczu tych alarmujących danych, konieczne jest systemowe podejście do promocji aktywności fizycznej – zarówno w szkołach, jak i w domach – mówi Ewa Serwotka, psycholożka sportu, kierowniczka merytoryczna kierunku „Psychologia sportu dzieci i młodzieży” na Uniwersytecie SWPS.

**Rola rodzica w budowaniu wizji sportu u dziecka**

Zdaniem psycholożki, aktywność fizyczna to fundament zdrowego i wszechstronnego rozwoju. – Z perspektywy fizjologicznej, regularny wysiłek to lepsza kondycja i profilaktyka zdrowotna[[4]](#footnote-4). Ale sport kształtuje także odporność psychiczną i wspiera rozwój emocjonalny dzieci i młodzieży[[5]](#footnote-5). To przestrzeń, w której dzieci i młodzież uczą się współpracy, komunikacji, empatii, a także rozwiązywania konfliktów[[6]](#footnote-6). Dla wielu młodych osób to również element budowania tożsamości i poczucia przynależności. Grupa treningowa, trenerzy, rytuały treningowe – to wszystko tworzy świat, w którym dziecko czuje się ważne, zauważone i docenione – zaznacza Ewa Serwotka.

Tymczasem wielu rodziców akceptuje zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego, szczególnie wśród nastolatków, na co w dużej mierze mają wpływ m.in. osobiste doświadczenia dorosłych oraz ich przekonania[[7]](#footnote-7). A to właśnie dorośli mają ogromny wpływ na doświadczenia sportowe dzieci i młodzieży – zauważa Ewa Serwotka.

– Rodzice i opiekunowie są dla dzieci pierwszymi modelami zachowań, a ich postawy kształtują motywację, samoocenę i stosunek do sukcesu oraz porażki. Według badań[[8]](#footnote-8), dzieci przejmują nie tylko wzorce aktywności, ale także sposób myślenia o wysiłku i rywalizacji. Co więcej, emocjonalne wsparcie dorosłych sprzyja rozwojowi odporności psychicznej i pomaga młodym zawodniczkom i zawodnikom radzić sobie w momentach stresu[[9]](#footnote-9) – tłumaczy psycholożka.

Jednocześnie nie wszystkie zachowania rodzicielskie motywują do uprawiania sportu. Nadmierna krytyka, porównywanie z innymi czy przesadne koncentrowanie się na wyniku, mogą obniżać samoocenę dziecka i prowadzić do przeciążenia psychicznego, a w konsekwencji do wypalenia. – W sporcie dziecięcym granica między wsparciem a presją bywa subtelna – łatwo ją przekroczyć, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. A gdy to się dzieje, dziecko zaczyna tracić to, co w sporcie najcenniejsze: lekkość, frajdę, poczucie rozwoju i autentyczną pasję – mówi ekspertka.

**Presja sukcesu – kiedy ambicje dorosłych przytłaczają młodych sportowców**

Badania wykazują, że nadmierne oczekiwania ze strony dorosłych nie tylko odbierają dziecku radość z gry, lecz także obniżają jego samoocenę i podnoszą poziom stresu[[10]](#footnote-10). Źródłem presji często są głęboko zakorzenione przekonania w kulturze sportu, takie jak: „wynik ponad wszystko”, gdzie sukces sportowy staje się wyłączną miarą wartości; „no pain, no gain”, gloryfikujące cierpienie jako niezbędny element rozwoju; „czym skorupka za młodu nasiąknie...”, czyli nadmierne inwestowanie w treningi kosztem spontaniczności i dzieciństwa; czy „bo tak mówię”, czyli autorytarny styl komunikacji, który odbiera dziecku przestrzeń na wyrażenie własnego zdania.

– Takie postawy, choć często ukryte pod płaszczykiem troski i zaangażowania, mogą przybierać formę przemocy psychicznej pod pretekstem motywowania. Cynizm podszyty pozornym „budowaniem relacji” nierzadko maskuje brak empatii i realnego zrozumienia emocji dziecka. Z czasem zaczynają pojawiać się subtelne sygnały, że coś jest nie tak – rodzic analizuje mecz bardziej niż dziecko, komentuje każdy błąd, narzuca komunikaty typu „musisz wygrać” czy „nie możesz zawieść drużyny”. Młody zawodnik, zamiast czerpać przyjemność z gry, zaczyna bać się porażki i rozczarowania. Warto, by każdy rodzic zadał sobie pytanie – czy moje wsparcie buduje dziecko, czy realizuje moje własne ambicje? – mówi Ewa Serwotka.

Dzieci bardzo silnie internalizują postawy dorosłych – zwłaszcza rodziców, i budują obraz siebie w oparciu o to, czy „zasługują” na akceptację poprzez wyniki[[11]](#footnote-11). W efekcie pojawia się lęk przed porażką, napięcie, a także spadek poczucia własnej wartości. Dziecko zaczyna funkcjonować w trybie „muszę”, a nie „chcę”, „decyduję się”, co może prowadzić do wypalenia – nawet jeśli wcześniej sport był jego pasją. Będąc pod taką presją, młodzi ludzie przeżywają wewnętrzny konflikt – z jednej strony chcą spełnić oczekiwania dorosłych, z drugiej – potrzebują autonomii, przestrzeni na własne decyzje i emocje[[12]](#footnote-12). Brak tej równowagi może skutkować wycofaniem, trudnościami w regulacji emocji, a nawet rezygnacją ze sportu.

– Dziecko, które trenuje z myślą o tym, by nie zawieść, zamiast o tym, by się rozwijać, niesie ciężar nieadekwatny do swojego wieku i może doświadczać głębokich trudności emocjonalnych. Z psychologicznego punktu widzenia, presja sukcesu w sporcie dziecięcym może prowadzić do szeregu reakcji, które wpływają na harmonijny rozwój młodego zawodnika. Dlatego warto towarzyszyć dzieciom nie poprzez stawianie wymagań, lecz poprzez uważną obecność i zrozumienie. Zgodnie z ideą sportu pozytywnego[[13]](#footnote-13) to nie wynik powinien być na pierwszym planie, lecz wartości takie jak zdrowie, dobrostan psychiczny, rozwój osobisty i relacje – mówi Ewa Serwotka.

**Wspieraj, nie oceniaj**

Utrzymywanie radości z ruchu możliwe jest m.in. przez chwalenie za wysiłek, nie tylko za sukces, co zgodnie z badaniami, buduje nastawienie na rozwój[[14]](#footnote-14). Celebracja małych kroków i docenianie procesu pomaga dziecku zrozumieć, że wartość tkwi w zaangażowaniu, a nie tylko w medalach. Niezwykle istotna jest także wspólna aktywność fizyczna. Dzieci uczą się przez obserwację dorosłych[[15]](#footnote-15). Gdy rodzic staje się partnerem w ruchu, modeluje zdrowe nawyki i tworzy pozytywne skojarzenia ze sportem. Zgodnie z teorią autodeterminacji niezbędne dla utrzymania wewnętrznej motywacji dziecka jest także poczucie autonomii, czyli pozwolenie dziecku na wybór dyscypliny czy tempa rozwoju[[16]](#footnote-16).

Według badań dzieci budują obraz siebie w oparciu o komunikaty od najbliższych dorosłych[[17]](#footnote-17). Dlatego w sporcie dziecięcym kluczowe jest to, co dziecko usłyszy po zejściu z boiska, maty czy parkietu.

– Reakcje rodziców po zawodach – zarówno tych zakończonych sukcesem, jak i porażką – mają ogromny wpływ na przekonania, emocje i motywację młodego sportowca. Rodzic, który potrafi regulować własne emocje, nie przenosi frustracji na dziecko i nie ocenia go przez pryzmat wyniku, staje się dla niego bezpiecznym punktem odniesienia. Należy pamiętać, że dzieci uczą się przez modelowanie – obserwując, jak dorośli reagują na sukcesy i porażki. Dlatego po zwycięstwie warto powiedzieć np. „jestem z ciebie dumny, bo dałeś z siebie wszystko” lub „widać, że dobrze się bawiłeś”. Z kolei po przegranym meczu powinniśmy okazać wsparcie i zadać pytanie: „jak się z tym czujesz?” lub powiedzieć: „to była dobra lekcja, co możemy poprawić?” czy pochwalić: „cieszę się, że szukałeś rozwiązań – to najważniejsze”. To pokaże dziecku, że emocje są ważne i że porażka nie definiuje jego wartości – twierdzi Ewa Serwotka, psycholożka sportu.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Nałęcz H. (2022), Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Warszawa, Fundacja V4Sport. [↑](#footnote-ref-1)
2. Rekomendacje strategiczne na lata 2023-2027: Poprawa aktywności fizycznej wśród wszystkich pokoleń Polaków – Polskie Zdrowie 2.0, Wydział Nauk Medycznych, Komitet Zdrowia Publicznego PAN, Warszawa 2023 r. [↑](#footnote-ref-2)
3. Molik B (red.) (2024), Raport merytoryczny projektu WF z AWF Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości za rok 2023, Warszawa, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, ISBN 978-83-61509-81-3. [↑](#footnote-ref-3)
4. Janssen, I., LeBlanc, A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. Int J Behav Nutr Phys Act 7, 40 (2010). https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40 [↑](#footnote-ref-4)
5. Blecharz J., Siekańska M., „Mój sport, moja radość! 10 zasad treningu dla dzieci uprawiających sport”. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne (GWP), 2009. [↑](#footnote-ref-5)
6. Coté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), Introduction to sport psychology: A Canadian perspective (pp. 266-294). Toronto: Pearson. [↑](#footnote-ref-6)
7. Jodkowska i in., 2016 [↑](#footnote-ref-7)
8. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In M. R. Weiss (Ed.), Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective (pp. 145–164). Fitness Information Technology. [↑](#footnote-ref-8)
9. Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. Psychology of Sport and Exercise, 10(4), 447–456. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.01.005 [↑](#footnote-ref-9)
10. Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. Current Directions in Psychological Science, 6(1), 16–21. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep11512606 [↑](#footnote-ref-10)
11. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In M. R. Weiss (Ed.), Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective (pp. 145–164). Fitness Information Technology. [↑](#footnote-ref-11)
12. Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. Psychology of Sport and Exercise, 10(4), 447–456. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.01.005 [↑](#footnote-ref-12)
13. Poczwardowski A., Nowak A., Parzelski D., Kłodecka-RóżalskaJ. [2012] Sport pozytywny w podnoszeniuosiągnięć i jakości przeżyć wszystkich uczestników sportu,Sport Wyczynowy, Warszawa, 2: pp. 68–81. [↑](#footnote-ref-13)
14. Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House. [↑](#footnote-ref-14)
15. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191 [↑](#footnote-ref-15)
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68 [↑](#footnote-ref-16)
17. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In M. R. Weiss (Ed.), Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective (pp. 145–164). Fitness Information Technology. [↑](#footnote-ref-17)