

STOKODA ACADEMY

РОДИТЕЛЯТ ДО СПОРТИСТА

Практично ръководство за подкрепа
преди, по време и след състезание



СТОЙЧО КОДЖАБАШЕВ

Сигурна връзка. Самостоятелно дете. Устойчиво развитие.

РОДИТЕЛЯТ ДО СПОРТИСТА

**СИГУРНА ВРЪЗКА. САМОСТОЯТЕЛНО ДЕТЕ.
УСТОЙЧИВО РАЗВИТИЕ.**

Подбран откъс от практичното ръководство на Стойчо Коджабашев за родители на спортуващи деца между 8 и 18 години.

В този откъс ще намерите:

- Съдържанието на пълното издание и първи стъпки за работа.
- Целия раздел „Сигурна опора, а не дистанционно управление“.
- Целия модул „Очаквания“ с примерни реплики и доброволни практики.
- Работен лист „Родителски компас“.

Запазени са оригиналният дизайн и номерацията на избраните страници. Препратките към невключени раздели се отнасят до пълното издание.

Безплатен откъс за запознаване преди покупка.

Пълно издание: 97 страници · PDF · ISBN 978-619-94252-3-7

© Стойчо Коджабашев, 2026

Важно. Ръководството е образователен материал. То не замества консултация с лекар, психолог или психиатър и не поставя диагнози. Самонаблюденията в него служат за размисъл; те не са валидирани психологически тестове. Ако детето ви страда продължително или е в опасност, вижте раздела „Кога да потърсим помощ“, с. 69.

Съдържание

—	Започнете оттук	6
	Имам конкретна ситуация	8
	Искам да променя един навик	9
I	Ролята на родителя	10
1.1	Сигурна опора, а не дистанционно управление	11
1.2	Подкрепа или контрол	13
1.3	Подкрепа и отговорност	15
1.4	Различна възраст — различна роля	16
1.5	Родителят също преживява състезанието	18
II	Осем модула	20
01	Очаквания	22
02	Фокус	26
03	Увереност	30
04	Доверие в наученото	34
05	Грешки и самообладание	38
06	Чуждо одобрение	42
07	Намиск и страх от провал	46
08	Предстартово възбуждане	51
III	Родителят в състезателния ден	56
3.1	Вечерта и сутринта	57
3.2	По време на състезанието	59
3.3	След състезанието	60
3.4	Когато не можете да присъствате	62
IV	Трудни ситуации и разговори с треньора	63
4.1	Емоционални моменти	64
4.2	Дългосрочни трудности	66
4.3	Кога да потърсим помощ	69
4.4	Разговор с треньора	71
V	Осемседмична програма	73
VI	Работни листове	77
—	Заклучение	93
—	Авторска бележка	94
—	Библиография	95

Започнете оттук

Това ръководство не е учебник. Не е нужно да го четете подред. Отворете го там, където ви е трудно днес.

1 Имам конкретна ситуация

Намерете въпроса си в списъка и прочетете само посочения раздел.

Към списъка →

2 Искam да променя един навик

Изберете един от осемте родителски навика и започнете с него.

Към навиците →

3 Искam да следвам осемседмичната програма

Един навик седмично и кратък преглед в края на седмицата.

Към програмата →

ЕДНО МАЛКО НАЧАЛО – ОЩЕ ДНЕС

Изберете едно кратко изречение, което ще кажете на детето преди следващото състезание. Например: „Приятна игра. Обичам да те гледам.“ Запишете го в телефона си.

Не е нужно да разпечатвате нещо или да го обсъждате с детето. Ако искате да знаете защо точно това, вижте Модул 1, с. 22.

Как да използвате примерните реплики

Репликите в книгата са опора, не сценарий. Говорете естествено – със собствените си думи и така, както е обичайно във вашето семейство. Едно и също изречение звучи различно в различни домове, а детето ви познава гласа ви по-добре от всяка книга.

Не е необходимо безупречно изпълнение. Ще има дни, в които ще кажете точно това, което сте решили да не казвате. Важно е какво правите след това – вижте плана за поправяне, с. 87.

Четири неща зад всяка страница

Детето не трябва да заслужава обичта ви с резултат. Това е основата на всичко останало.

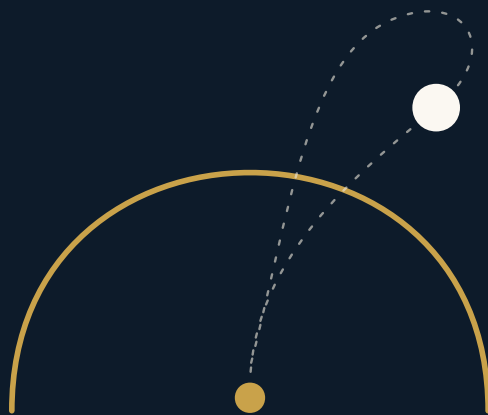
Спортът принадлежи на детето. Вашата роля е да бъдете сигурна опора, към която то се връща.

Тук се следи вашето поведение, не резултатите на детето. Колко слушате, колко непоискани съвети давате, как поправяте отношенията.

Никой родител не реагира безупречно. Важното е какво правите след грешката.

ЧАСТ I

I



Ролята на родителя

Детето излиза на терена само. Но носи със себе си много от това, което е чуло в колата и видяло на лицето ви.

Тази част описва основата: сигурна опора, граници и самостоятелност.

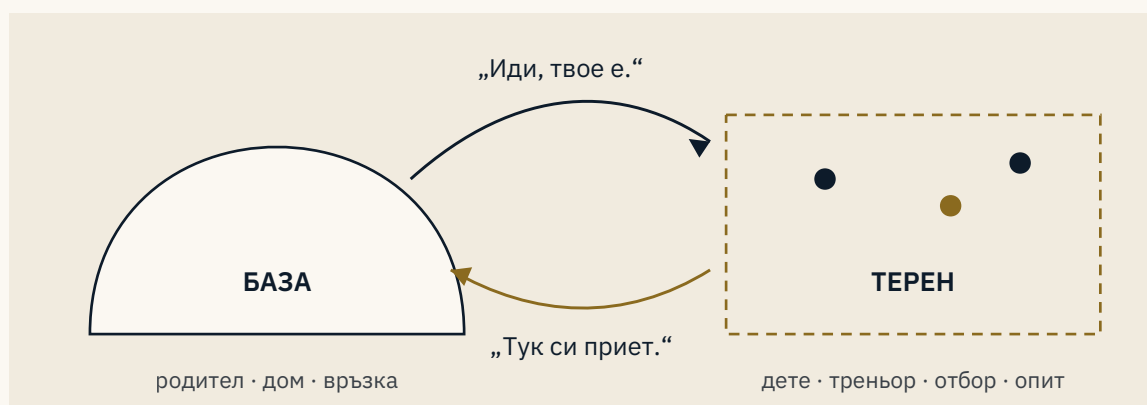
1.1 Сигурна опора, а не дистанционно управление

Когато базата е сигурна, детето може да рискува на терена.

ТЕОРИЯ В психологията на привързаността има идея за „сигурна база“. Детето изследва света по-смело, когато знае, че има към кого да се върне. Понятието е развито от Джон Боулби (Bowlby, 1988).

В спорта тази идея е много практична. Теренът, кортът, басейнът и тепихът са място за опит. Там детето пробва, рискува, губи и учи.

Родителят е базата. Това е мястото, където детето се връща след мача и където е прието независимо от резултата. Ако базата зависи от резултата, всяко действие на терена може да носи двоен залог: детето играе и за точките, и за близостта ви.



Сигурната база изпраща детето навън и го посреща обратно. Тя не играе вместо него.

Три неща, които детето получава от сигурната опора

ТЕОРИЯ Изследователката Уенди Гролник описва три измерения на родителството, които влияят на благополучието и вътрешната мотивация на децата: участие, подкрепа на самостоятелността и структура. Холт и Найт показват как този модел се използва в изследвания на спорта (Grolnick, 2003; Holt и гр., 2009, по Holt и Knight, 2014).

Връзка	Детето знае, че обичта ви не се променя след загуба. Интересувате се от него като човек, не само като спортист.
Структура	Ясни граници: сън, училище, уважение към треньора и съперника. Логистиката е ваша грижа.
Самостоятелност	Решенията в играта, целите и разговорът с треньора постепенно стават на детето. Вие питате, преди да съветвате.

Подкрепата на самостоятелността не означава „прави каквото искаш“. Границите остават. Разликата е, че вътре в тях детето има реален избор.

Строгият контрол често звучи като грижа. Детето обаче може да го преживее като недоверие.

Спортът е на детето

Джон О’Съливан пренася идеята на треньора Брус Браун да „освободим детето за играта“. Спортът е на детето, не наш. Не „ние“ спечелихме мача и не „ние“ вкарахме гола (O’Sullivan, 2014).

ТЕОРИЯ Смол и Смит описват сходна разлика. В професионалния модел успехът се мери с победи и пари. В развиващия модел спортът е среда за учене и растеж. Децата не са професионалисти (Smoll и Smith, 2012).

КАКВО НЕ ОЗНАЧАВА ТОВА

Да освободите детето за играта не значи да се отдръпнете от него. То има нужда да ви вижда на трибуната и да знае, че сънят, храната и превозът са подредени. Отдръпвате се само от решенията, които принадлежат на детето и на треньора.

01

МОДУЛ 1 ОТ 8



Очаквания

От задължителен резултат към полезни действия

Основна идея

Целта дава посока. Изискването дава товар.

Едно действие

Изберете едно кратко изречение без условие за преди старта и го направете свое обичайно изпращане.

Примерна реплика

„Приятна игра. Обичам да те гледам.“

ИЛЮСТРАТИВНА СИТУАЦИЯ

Събота сутрин, детски турнир по тенис. В колата бащата на десетгодишната Мира казва с усмивка: „Тази я биеш спокойно — миналия път водеше 4:1.“

Мира не отговаря. След три изгубени гейма започва да удря все по-силно и по-неточно. На смяната не поглежда към трибуната.

ДОПЪЛНИТЕЛНО ОБЯСНЕНИЕ Може да го прочетете и по-късно.

Какво може да преживява детето

Не знаем със сигурност. Мира може да е чула в думите на баща си обещание: победата е сигурна, значи загубата ще е провал. Може да е усетила, че радостта му зависи от резултата. А може просто да е изнервена от съперничката. Затова не тълкуваме, а наблюдаваме — и по-късно, в спокоен момент, питаме.

Как работи

Тук „очакване“ означава неписано изискване към резултата: „трябва да спечеля“, „не бива да сгреша“. Целта е друго. Тя дава посока на тренировките и мотивира.

Резултатът никога не е изцяло в ръцете на детето. Зависи от съперника, отбора, съдията, условията. Когато мисълта е заета с „дали ще стане“, остава по-малко внимание за „какво правя сега“. Някои деца, които се опитват да покрият очаквания, започват да играят предпазливо. Други се ядосват бързо, когато нещата тръгнат зле. Затова помага да насочим вниманието към **фокус-задачи** — малки действия, които детето може да направи при всеки резултат.

Очакванията не идват само от гумите. Децата долавят изразението ни, поканените рогнини, сумите, които споменаваме. Някои си мислят: „Толкова дават за мен, трябва да им се отплатя.“ Дори когато родителите изобщо не мислят така.

ДОБРОНАМЕРЕНИЯТ КАПАН

Искаме да вдъхнем увереност и казваме: „Днес ще вкараш поне два.“ Намерението е да окуражим. Детето обаче може да чуе мярката, по която ще бъде оценено.

Вместо това — опитайте това

ВМЕСТО „Днес трябва да спечелиш.“

ОПИТАЙТЕ „Приятна игра. Обичам да те гледам.“

Кратко и без условие. Подходящо преди всяко състезание.

ВМЕСТО „Не прави грешките от миналия път.“

ОПИТАЙТЕ „Какво искаш да опиташ днес?“

Само ако детето обича да говори преди старт — по-често това са по-големите деца.

ВМЕСТО „Баба и дядо идват специално заради теб.“

ОПИТАЙТЕ „Идват, защото им е приятно да те видят.“

Гостите на трибуната са подкрепя, не жури.

ВМЕСТО „Ако бием, отиваме за пица.“

ОПИТАЙТЕ „След мача отиваме за пица.“

Удоволствието е заради гения, а не награда за резултат.

Разговорът за разходите по спорта е отделен. Водете го спокойно и не в гения на състезанието. Не свързвайте парите с резултата.

Кратък диалог

- РОДИТЕЛ** Често ти казвам „днес ще подобриш времето си“. Как ти звучи?
- ДЕТЕ, 12** Ами... после, ако не го подобря, все едно съм се провалил.
- РОДИТЕЛ** Благодаря, че ми казваш. Ще се опитам да не го казвам. Какво би ти било приятно да чуеш?
- ДЕТЕ** Може би просто „успех“.
- РОДИТЕЛ** Става. „Успех“ и прегръдка.

Родителят не защитава старите си гumi. Пита, приема отговора и оставя вратата отворена.

ДОБРОВОЛНА ПРАКТИКА · ЗА РОДИТЕЛЯ

около 5 минути

Моите тихи очаквания

1. Запишете три неща, на които тайно се надявате за следващото състезание.
2. До всяко отговорете: зависи ли изцяло от детето? Чие желание е — негово или мое?
3. Решете как ще реагирате, ако не се случи.

Пример: „Да вкара гол.“ — Не зависи изцяло от него. Желанието е по-скоро мое. Ако не стане, ще кимна, ще се усмихна и ще изчакам.

ДОБРОВОЛНА ПРАКТИКА · ЗАЕДНО С ДЕТЕТО, АКО ЖЕЛАЕ

около 5 минути

Една фокус-задача

Детето избира една фокус-задача за следващото състезание и я записва, където пожелае. Предлагайте примери само ако то поиска.

Футбол: „показвам се за нас“. *Тенис:* „краката се движат между ударите“. *Плуване:* „силен отскок след всеки обрат“. *Борба:* „ниска стойка в първия обмен“.

След състезанието не проверявайте дали е изпълнена. Ако детето само заговори за нея, слушайте.

ОРИЕНТИРИ ПО ВЪЗРАСТ

- | | |
|--------------|--|
| 8–11 | Задачите са игриви и видими: „три пъти викам съотборник по име“. |
| 12–14 | Детето само формулира задачата. Вие питате: „Как мога да помогна?“ |
| 15–18 | Юношата може да има и резултатни цели. Уважете ги и попитайте от какво има нужда в деня на състезанието. |

АКО ЗАПОМНИТЕ САМО ЕДНО

Преди старта — едно кратко изречение без условие.

КАК ЩЕ РАЗБЕРЕТЕ, ЧЕ РАБОТИ

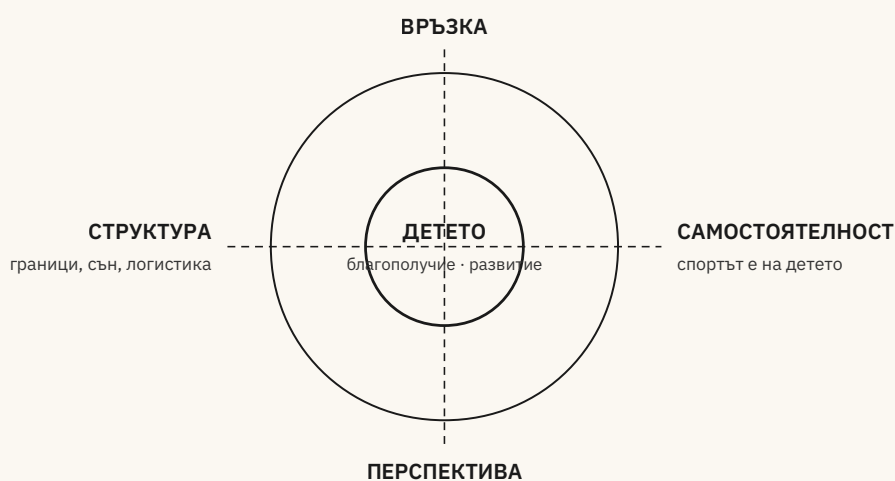
- Преди старта казахте своето изречение, без да добавите условие или съвет.
- Когато ви се прииска да кажете „днес трябва...“, забелязахте импулса и го оставихте.

Може да забележите, че детето разказва повече какво е опитало, а не само какъв е резултатът. Това е възможно наблюдение, не мярка за успех.

ЛИСТ 1

Родителски компас

За кого	За родителя
Кога	В спокоен момент. Може да го обновявате веднъж на сезон.
Време	около 10 минути
Указание	Попълнете трите полета. Когато емоциите вземат връх, компасът ще ви напомни посоката — и въпроса: „Това, което искам да кажа сега, за детето ли е, или за мен?“
Свързано с	Раздел 1.1 — <u>Сигурна опора</u>

**Трите ми ценности в спорта на детето**

Например: *удоволствие, учене, уважение.*

Двата ми най-чести капана

Например: *„давам указания от трибуната“, „мълча след загуба“.*

Моето изречение преди старта

Кратко и без условие. Например: *„Приятна игра. Обичам да те гледам.“*

ЕДНА МАЛКА ПРОМЯНА. ПОВЕЧЕ МЯСТО ЗА ДЕТЕТО.

В пълното ръководство ще намерите:

- Осем модула: очаквания, фокус, увереност, доверие в наученото, грешки, чуждо одобрение, натиск и предстартово възбуждане.
- Практични насоки преди, по време и след състезание.
- Трудни ситуации, разговор с треньора и кога да потърсите помощ.
- Осемседмична програма: един навик и един план „ако-то“ седмично.
- Десет работни листа за лична и семейна работа.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ПЪЛНОТО ИЗДАНИЕ

stokoda.academy

Образователен материал. Не поставя диагнози и не замества необходимата консултация със здравен специалист.