

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

W sporcie dziecięcym granica między wsparciem a presją bywa subtelna

Warto towarzyszyć dzieciom w sporcie nie poprzez stawianie wymagań, lecz poprzez uważną obecność i zrozumienie - uważa Ewa Serwotka, psycholożka sportu z Uniwersytetu SWPS.

Jej zdaniem, zgodnie z ideą sportu pozytywnego, na pierwszym planie nie powinien być wynik, lecz wartości: zdrowie, dobrostan psychiczny, rozwój osobisty i relacje.

Z raportu o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce Fundacji V4Sport wynika, że 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.

- 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 - zauważa Ewa Serwotka, psycholożka sportu, kierowniczka merytoryczna kierunku „Psychologia sportu dzieci i młodzieży” na Uniwersytecie SWPS, cytowana w informacji prasowej zamieszczonej na stronach uczelni. Podkreśla, że brak ruchu przekłada się na problemy z koncentracją, regulacją emocji i poczuciem własnej sprawczości.

Uprawianie sportu pomaga nie tylko budować kondycję, ale także - jak zaznacza ekspertka - odporność psychiczną, i wspiera rozwój emocjonalny dzieci i młodzieży. - To przestrzeń, w której dzieci i młodzież uczą się współpracy, komunikacji, empatii, a także rozwiązywania konfliktów - podkreśla Ewa Serwotka.

Dla wielu młodych osób sport o 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 - mówi.

Jej zdaniem w szkołach i domach konieczne jest systemowe podejście do promocji aktywności fizycznej. Serwotka zwraca uwagę na olbrzymią rolę rodziców w budowaniu wizji sportu u dziecka.

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

Ekspertka zauważa, że 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.

Z drugiej strony są też rodzice, którzy stosują nadmierną krytykę, porównywanie z innymi czy przesadne koncentrowanie się na wyniku, a takie zachowania 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 - mówi ekspertka. - A gdy to się dzieje, dziecko zaczyna tracić to, co w sporcie najcenniejsze: lekkość, frajdę, poczucie rozwoju i autentyczną pasję.

Badania wykazują, że nadmierne oczekiwania ze strony dorosłych nie tylko odbierają dziecku radość z gry, lecz także obniżają jego samoocenę i podnoszą poziom stresu.

Jak czytamy w informacji prasowej SWPS, „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 płaszczkiem 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 - uważa ekspertka.

Z czasem mogą 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.

Jak tłumaczy, „dzieci budują obraz siebie w oparciu o to, czy »zasługują« na akceptację poprzez wyniki. 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. 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 - podkreśla ekspertka SWPS.

- Warto towarzyszyć dzieciom nie poprzez stawianie wymagań, lecz poprzez uważną obecność i zrozumienie - radzi psycholożka sportu. Zauważa, że „zgodnie z ideą sportu pozytywnego to nie wynik powinien być na pierwszym planie, lecz wartości takie jak zdrowie, dobrostan psychiczny, rozwój osobisty i relacje”.

Utrzymywanie radości z ruchu możliwe jest m.in. przez chwalenie za wysiłek, nie tylko za sukces, co zgodnie z badaniami, buduje nastawienie na rozwój.

Jak podkreślono w informacji prasowej SWPS, „celebracja małych kroków i docenianie procesu pomaga dziecku zrozumieć, że wartość tkwi w zaangażowaniu, a nie tylko w medalach”.

Istotna jest wspólna aktywność fizyczna. „Dzieci uczą się przez obserwację dorosłych. Gdy rodzic staje się partnerem w ruchu, modeluje zdrowe nawyki i tworzy pozytywne skojarzenia ze sportem” - podkreślono w informacji SWPS.

Zgodnie z teorią autodeterminacji niezbędne dla utrzymania wewnętrznej motywacji dziecka jest także poczucie autonomii, czyli pozwolenie dziecku na wybór dyscypliny czy tempa rozwoju.

Według badań dzieci budują obraz siebie w oparciu o komunikaty od najbliższych dorosłych. Dlatego w sporcie dziecięcym kluczowe jest to, co dziecko usłyszy po zejściu z boiska, maty czy parkietu.

Psycholożka sportu podkreśla, że „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 - podkreśla

psycholożka sportu.

Po zwycięstwie rodzic może powiedzieć np.: „jestem z Ciebie dumny, bo dałeś z siebie wszystko” lub „widać, że dobrze się bawiłeś” - radzi ekspertka. Z kolei po przegranym meczu rodzice powinni okazać wsparcie i zadać np. 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 - zaznacza Ewa Serwotka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32540.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

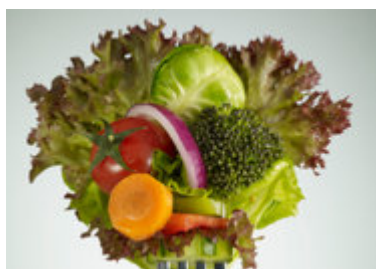
Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy