

Świat się zmienia, dzieci mają coraz więcej pokus i bodźców, by uciekać od sportu. Wszędobylskie konsole, gry komputerowe, komórki promują siedzący tryb życia. To co dla twórcy firmy Apple Stevea Jobsa była wyrwaniami dziury we wszechświecie okazuje się przekleństwem dzisiejszego świata.



Dzieci tyją na potęgę, wolą oglądać świat w telewizji, komputerze, bądź w telewizji.

Jak temu zaradzić?

Jak pchnąć chłonne i ciekawe świata dziecko w świat sportu?

Jak pchnąć nasze pociechy w świat tenisa stołowego?

Sam się borykam z tym problemem jako ojciec 2 dziewczynek.

**Po pierwsze: nic się nie będzie działo jeśli rodzic, dziadek, wujek nie będzie uświadomiony o zbawiennej roli sportu i rekreacji w życiu człowieka.**

Nic się nie będzie działo jeśli w/w nie uświadomią dzieciom, że sport to trudna, ale zbawienna nauka życiowego postępowania.

Nie wspominając o psychicznych i zdrowotnych aspektach.

Na początku powinien być lekki przymus - kontrolowany, przyjacielski, ale przymus.

Małoletni pędrak 6-8 letni nie wie tak naprawdę, co jest dla niego dobre, a co złe.

To w tym momencie kształtujemy u niego nawyk regularnego uczestniczenia w zajęciach sportowych.

Niech to będzie 1-2 razy w tygodniu, ale regularnie i pod dobrym przewodnictwem.

Zaczynamy oczywiście od zabaw (patrz rubryka Poradnik na naszej stronie).

Ileż to rozmów muszę przeprowadzać z rodzicami, którzy mnie przekonują, że to dziecko decyduje, co jest dla niego fajne, a co nie. *Przecież JA nie mogę do niczego moją Zosię przymuszać* - tak myśli wielu.

Coś chyba tu jednak jest nie tak?

To tak jakbyśmy pozwolili dziecku tylko jeść czekoladę, nie chodzić do szkoły i pozwalać brać zabawki ze sklepu bez konieczności zapłaty. Bo (w tym ostatnim przypadku) pieniądze są przecież w banku...

Tylko, że **tutaj** włącza się czerwona lampka: *czekolada jest w dużych ilościach niezdrowa, do szkoły trzeba chodzić, a zapłacić za zabawkę trzeba.*

Dlaczego tylko **tutaj**?

Po pierwszym okresie buntu nastąpi okres akceptacji i bardziej chętnego uczestniczenia w dobrze przeprowadzanych zajęciach.

Ciągle nie możemy jednak zapominać o elementach zabawy nawet w najbardziej profesjonalnym treningu.

Jeśli dziecko dalej wykazuje niechęć do chodzenia na zajęcia (np. tenisa stołowego) to trzeba powtórnie w rodzinnym gronie sprawę przemyśleć i podjąć decyzję o dalszy sensie uczestniczenia w zajęciach sportowych.

Na sporcie przecież świat się nie kończy.

Ale (zawsze jest przecież jakieś ale) dlaczego ludzie sportu, kultury, nauki, biznesu, administracji z takim zapałem, samozaparciem - czasami nawet wymuszonym - biegają, grają w piłkę, tenisa stołowego, tenisa ziemnego, wędrują, wspinają się, pływają itd?

Ano, bo chcą żyć dłużej w zdrowiu, bo chcą dłużej tworzyć, chcą być dłużej aktywni, twórczy, potrzebni innym.

I tutaj kółko się zamyka.

**Czy nie warto więc nawet trochę przymusić?**

Choć naturalnie wolałbym słowo *zachęcić*.

Trochę przymusu i konsekwencji nie może zaszkodzić.

Chodzi zdrowie naszych dzieci i nas samych w konsekwencji.

No bo jeśli dziecko uprawia sport i rekreację, to chyba i JA też?

Pocieszmy się razem sobą dłużej na świecie.

Naturalnie - uprawiając tenis stołowy!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Zbyszek Stefański