



Costruire autostima e un'immagine positiva se stessi

Fare sport divertendosi è uno degli aspetti più importanti del nuoto.

L'ambiente natatorio incoraggia l'apprendimento motorio insieme al divertimento, aiutando i vostri figli migliorare la percezione di sé stessi.

Gli atleti che trovano soddisfazione solo nelle vittorie andranno incontro a tempi molto duri in occasione della prima sconfitta...

E tutti, Michael Phelps compreso, perdono, qualche volta!

Non è salutare per i vostri figli cimentarsi solo nelle gare in cui hanno possibilità di vincere.

Quando l'allenatore iscrive vostro figlio a una gara nuova, incoraggiatelo.

Ha bisogno di fare esperienza provando ed eventualmente fallendo, in modo da imparare ad accettare la sconfitta e a migliorarsi.

Imparerà che perdere una gara non significa fallire come persona un grande passo nella costruzione dell'autostima.

Da parte vostra serve qualcosa più del semplice incoraggiamento.

Quando vostro figlio non ottiene buoni risultati, dovete dimostrargli il medesimo incondizionato amore e lo stesso incoraggiamento di quando vince.

Ma dovete essere sinceri: i bambini lo percepiscono.

Solo amore e approvazione per il bambino, non per i suoi risultati.

Incoraggiatelo ad affrontare sempre nuove sfide.