

Spis treści

Wstęp 5

Rozdział 1. Jak zachęcać dziecko do działania i jaka jest rola rodzica aktywnego dziecka? 7

- Dzieci a sport 8
- Jak pomóc dziecku odkrywać pasje i jak wspierać je w działaniu? 10
- Rozwijanie pasji i zachęcanie do działania w kilku krokach 11
- Jakie działania mogę podejmować, gdy moje dziecko jest już aktywne? 18
- Jak moje działania i postawy mogą pomóc w budowaniu odporności psychicznej dziecka, czyli o rozwijaniu dodatkowych umiejętności 24
- Wspieram dziecko, które działa, czyli o tym, jak można uczestniczyć w pasji dziecka i w jaki sposób można być dla niego oparciem 27

Rozdział 2. Jak mówić, jak słuchać, o co pytać 33

- Porozmawiajmy o emocjach 35
- Dobre i złe występy - jak o tym rozmawiać? 40
- Jak pokazać dziecku, że coś nam się nie podoba? Jak zwrócić uwagę? Jak wyrazić swoje niezadowolenie? 50

Rozdział 3. Oswajanie stresu 57

- Współpracuj ze swoim organizmem 61
- Radzenie sobie ze stresem - od czego zacząć? 64
- Magia oddechu, czyli regulowanie temperatury głowy i ciała 69

Rozdział 4. "Skup się!", czyli o co tak naprawdę chodzi w koncentracji 77

- Selektywność 79
- Zakres i kierunek 80
- Ćwiczenie koncentracji - od czego zacząć? 81
- Ważne jest to, co dziecko ma pod kontrolą 87
- Bycie tu i teraz 90
- "Staram się z całych sił, ale nie wychodzi. Nie mogę się skupić" 91
- Jak stres wpływa na koncentrację 95

Rozdział 5. Ostatnie metry wyścigu - przygotowanie końcowe 99

- Zaczynam od siebie, czyli jakie zachowania są pożądane, a jakich lepiej unikać 100
- Moc wyobraźni 104
- Jak skutecznie korzystać z wyobraźni - główne zasady 105
- Na czym mi zależy? Co chcę osiągnąć podczas występu? 109
- Zasady wyznaczania celów 111
- Działania rutynowe - dlaczego powtarzalność i poczucie kontroli są tak ważne? 114
- Czym jest rutyna startowa, a czym nie jest? Ważne rozróżnienie 115

Zakończenie 119

Bibliografia 120