

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Как вести себя на соревнованиях и правильно реагировать на проигрыши детей

Помните, для ребенка важно, чтобы родители поддерживали его морально. Вот пример: ваш маленький спортсмен боится, говорит, что нервничает, что может проиграть. Вы должны обсудить эти опасения, понять их природу и по возможности объяснить, что для волнения нет повода, что он готовился и у него все получится. Вы также должны объяснить, что основной заинтересованностью для него является внутренняя борьба с собой, и если он выйдет на снаряд, выступит, то вне зависимости от результата он одержит более важную победу- победу над собственным страхом. А победа над соперником, если она не состоится в этот раз, это лишь вопрос времени и подготовки. Другими словами вы должны мотивировать вашего ребенка на участие и борьбу с собственными страхами и комплексами, что, по сути, и является целью.

Во время соревнований **постарайтесь** вести себя спокойно, не выкрикивайте своему ребенку советы с места. Не пытайтесь «тренировать» дочку или сына в перерывах – это практически никаким образом не повлияет на результат. Ваш ребенок подошел к соревнованиям именно в том физическом и эмоциональном состоянии, в котором он находится, и за те мгновения, которые у вас есть, ничего не измените. Более того, ваш ребенок, который погружен в выступление, не услышит ваших выкриков с места, а даваемые вами советы, вероятно, не сможет применить.

Вне зависимости от результатов, которые продемонстрировал ваш ребенок на соревнованиях, необходимо проявлять чуткость и уважение к собственным детям. Не докучайте им своими нравоучениями, даже если ваш ребенок не выиграл этот раз. Не забывайте, что главным результатом является победа над собой и демонстрация техники. Подумайте об этом, и о том, каково состояние вашего ребенка в том случае, если он потерпел поражение. К этому прибавьте ваши наставления, или, еще хуже брань, гнев. Этим вы лишь усугубите его состояние, в результате чего может проявиться детская депрессия, резкое падение самооценки и уверенности в себе. Кроме того, вы должны понимать, что проигрыш для ребенка всегда является психологической травмой и может повлиять на дальнейшее желание тренироваться. Поэтому **ваша задача** как родителя:

1. не надо сравнивать своего ребенка с другими спортсменами, лучше поощрять сравнение его с собой, с его же успехами, неделю назад, год назад;
2. научить ребенка переживать неудачи и извлекать из них опыт, оказать ребенку поддержку, облегчить, а не усугубить его состояние. Ведите себя спокойно, рассудительно. Пусть у ребенка будет возможность поделиться с вами по поводу своей неудачи. Если вы выслушаете его без всплеска своих эмоций, то он увидит, что ситуация не безысходная, как ему может казаться, и с ней реально справиться. Это будет способствовать снижению эмоционального напряжения и служить сигналом к тому, что теперь можно попробовать вместе извлечь опыт из этой ситуации;
3. объяснить ребенку, что у всех иногда случаются неудачи. Дайте ему понять, что ошибки помогают человеку учиться и становиться лучше. Если ребенок не добился цели, это не означает, что он ничего не достиг. Ведь, в любом случае, и в случае успеха, и в случае неудачи он приобрел опыт.