

## Памятка родителям участника соревнований

**1.** Родителям в первую очередь не стоит самим паниковать и показывать свое «негативное» эмоциональное состояние (дети очень тонко чувствуют своих родителей, они поймут их эмоциональное состояние, даже если кажется, что все хорошо).

**2.** Будьте морально готовы к испытаниям и к тому, что ребенок может показать не тот результат, которого ожидаете Вы. Нервные срывы родителей – довольно частый случай на соревнованиях. А этим ребенку и его профессиональному росту можно очень сильно навредить.

**3.** Старайтесь поощрять ребенка не только за победы на соревнованиях, но и просто за его старание на тренировках. При этом избегайте чрезмерной опеки, отучайте ребенка от постоянного Вашего присутствия рядом. Важнее для него – обрести самостоятельность, и не только на «корте», но и в других сферах жизни. Не бойтесь отпускать ребенка на соревнования в другой город вместе с тренером.

**4.** Старайтесь не давать советов, касающихся тактики и технической составляющей турнира, поддержите его уверенность в том, что во время тренировок он делал все правильно.

**5.** Если у ребенка есть талисман, не высмеивайте его, не отбирайте и не критикуйте, а подыграйте. Но важно, чтобы ребенок полагался на собственные силы, а не на магическую составляющую талисмана.

**6.** Постарайтесь не «давить» на ребенка, а оказывать поддержку его в любой период соревнований, даже если это Вам не очень удобно или комфортно делать. Люди гораздо быстрее учатся за счет позитивной поддержки. Ребенок, однажды не получивший поддержки в нужный момент, может потерять веру в себя.

**7.** Поддерживайте ребенка независимо от результата его игры, как на соревнованиях, так и дома. Для того, чтобы показать ошибки и работать над ними, у ребенка, конечно, есть тренер. Задача же родителей: дать ему свободу ошибаться, сформировать у него чувство уверенности в себе, сделать его более раскрепощенным. Эти качества также важны для хорошей игры, как и технические приемы.

**8.** После соревнования похвалите юного спортсмена. Покажите ребенку, что вы цените его не за достижения, и любите таким, какой он есть.

**9.** Ни в коем случае не следует ругать ребенка за проигрыш. Не отталкивайте его, а прижмите к себе, успокойте, выслушайте при необходимости. Часто во время выступления ребенку мешают быть смелым и раскованным мыслью о негативной реакции родителей на качество выступления.

**10.** После проигранной партии постарайтесь отвлечь юного спортсмена от воспоминаний. Подумайте, что может взбодрить его после турнира (мороженое, аттракцион, активный отдых, зарядка, любимая игра, релаксация и др.).

**11.** При необходимости проанализируйте прошедшие соревнования: что получилось хорошо, а что не очень, над чем можно поработать, чтобы добиваться новых результатов. Научите ребенка делать выводы, чтобы потом исправлять ошибки и совершенствовать технику. Подчеркните то, что ребенку удалось хорошо, подразумевая при этом, что необходимо сделать в перспективе, что нужно доработать. Настройте ребенка на дальнейшую игру и дальнейшие победы.

**12.** Попробуйте заменить «Ты сегодня выступал плохо» на «Да, ты сегодня не очень хорошо выступал, но ты все равно старался. Главное, сделай выводы, почему выступление было неудачным. Ты в силах постепенно исправить свою технику».

**13.** Старайтесь не использовать при ребенке слово «не повезло», поскольку ребенок в таком случае начнет искать причины неудач не в себе (и тем самым больше работать), а во внешних обстоятельствах, а это – залог дальнейших проигрышей.

**14.** Не вешайте «ярлыков» на ребенка, говоря ему, что он лентяй, трус, слабохарактерный и т.д. Вы можете сказать это случайно, на эмоциях, а ребенок это запомнит. Его мнение о себе во многом складывается из отношения к нему родителей.

**15.** Сравнивайте ребенка только с самим собой - с собой вчерашним! Все сравнения должны быть относительно собственных показателей ребенка. Одобряйте не только его победы, но и усилия к достижению цели. Это даст ребенку уверенность в собственных силах и позволит ему стремиться к покорению новых высот.

**16.** Не навязывайте свое желание присутствовать на соревнованиях в качестве поддержки, если ребенок сам не желает этого. Поинтересуйтесь, необходимо ли ребенку Ваше присутствие. При Вас он может еще больше переживать за исход соревнования, что может сказаться на сосредоточенности и внимательности. Если Вы замечаете обозначенную выше реакцию ребенка на ваше присутствие от матча к матчу – подумайте серьезно о том, стоит ли Вам приходить на соревнования. Примите с уважением любое его решение. Возможно, стоит временно отказаться от этого, ведь победа ребенка куда важнее!

**17.** Если вы захотели снять игру на видео, и удалась такая возможность, поинтересуйтесь, хочет ли этого ребенок.

**18.** Если же Вы присутствуете во время соревнований избегайте показывать свое волнение. Обычно это проявляется в виде нервной походки, всплесков руками, обеспокоенного или недовольного выражения лица. Воздержитесь также от замечаний, как технических, так и эмоциональных. Фразы, типа: «Что ты делаешь?», «Кто так играет?», и даже простое «Соберись!», могут только еще больше вывести ребенка из равновесия.

**19.** Если Вы видите, что ребенок явно нервничает, переживает, часто смотрит в вашу сторону, демонстрируйте спокойное поведение. Поддержите его улыбкой, но, ни в коем случае, не выражением беспокойства ни лице. Если в это время Вы стоите или ходите – сядьте или отойдите немного подальше.

**20.** Помните, что на противоположной стороне «корта» – тоже чей-то ребенок. За него точно также болеют родители. К сожалению, во время соревнований родители иногда проявляют неуважительное и даже порой хамское отношение к сопернику ребенка. Это как минимум нетактично. Кроме того, дети склонны копировать поведение родителей, а такое поведение игрока может привести к проблемам вплоть до исключения из соревнований.

**21.** Если Вы чувствуете, что Вам или вашему ребенку сложно выдерживать эмоциональное напряжение на соревнованиях или тренировках – обратитесь к спортивному психологу или к тренеру. Важно отбросить стеснение или сомнения, нужно это или нет. Консультация никогда не повредит, а вы обретете знания о том, какую модель поведения выбрать по отношению к ребенку, чтобы помочь ему обрести уверенность, раскрепощенность и спокойствие.

*Прежде чем указать ребенку на неумении быть сильным и напористым, поставьте себя на его место, вспомните себя в детстве. Спорт – это нелегкий путь. Любое соревнование – это стресс, который юный спортсмен должен постепенно учиться преодолевать.*

*А Вы можете стать верным помощником в этом преодолении!*

*Рекомендации подготовлены педагогом-психологом КОГ ОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал» г. Кирова Новиковой Ксенией Андреевной  
Адрес электронной почты: [xenia190791@gmail.com](mailto:xenia190791@gmail.com)*