

## Ребенок и его первые соревнования: как поддержать

Поддержка ребенка перед первыми в его жизни соревнованиями — трудоемкая задача, отнимающая довольно много сил, и в первую очередь моральных. По своей сложности она не выходит за рамки тех трудностей, с которыми сталкивается любой родитель в процессе воспитания своих детей, поэтому бояться здесь точно нечего.

В этой статье мы поговорим о том, как психологически поддержать ребенка перед соревнованиями. И первое, на что стоит обратить внимание — на слово «психологически». Очевидно, что физической подготовкой занимается тренер. Именно тренер лучше всего знает, как именно готовить ребенка к соревнованиям, какую нагрузку ему давать, и какой режим он должен соблюдать. Не стоит в день соревнования заставлять ребенка, например, делать зарядку или разминку, если вас не попросил об этом тренер — такие «благие» намерения могут только навредить.

Итак, *всю физическую составляющую отдаем на откуп тренеру.*

А мы поговорим про психологию.

### Чувства ребенка

Между соревнованиями на тренировках и «настоящим» соревнованием есть множество отличий. На «настоящих» соревнованиях ребенок испытывает чувства, доселе ему знакомые лишь косвенно — в соревновательных играх с родителями, с ровесниками, с партнерами по спортивной секции.

Так, ребенок во время подобных игр тоже испытывает возбуждение, мандраж, волнение, но эти чувства весьма слабы и сопровождаются пониманием игрового характера этих действий. На «настоящих» соревнованиях эти чувства приобретают «реальный» характер. Это уже не слабые, полупроявления чувств, а настоящие по своей силе и влиянию чувства, обладающие возможностью трансформации в страх, и проявляющиеся физиологическими свойствами: учащенное сердцебиение, бегающий взгляд, гиперактивность.

Если тренер принял решение заявить вашего ребенка на детские соревнования, значит он многократно объяснял и рассказывал детям на тренировках, о том, что это будут за соревнования, что там будет происходить, что там нужно будет делать и как все будет выглядеть. Это необходимая психологическая спортивная подготовка к соревнованиям, которую должен осуществлять тренер.

Если же подобной психологической подготовки на тренировках не проводилось, то это повод как минимум задуматься о смене тренера. Ведь он должен обладать не только знаниями о физической составляющей своего дела, но и быть в тоже время хорошим психологом, тем более при работе с детьми.

По мере приближения дня соревнований, в ребенке будет нарастать беспокойство. Оно может проявляться в необычном (или редком) поведении, в эмоциях и т.п. отчасти данное напряжение снимается на тренировках, предшествующих соревнованиям, а так же в образовательном учреждении, во время общения со сверстниками. После учебы или тренировок ребенок может вести себя «как обычно», но ближе к сну эмоции могут возобладать снова.

## Действия родителей

### Нельзя мешать ребенку

1. Не нужно **навязывать** ребенку **свой спортивный опыт**. Ребенок должен сам попытаться всему научиться и во всем разобраться. Переноса свой опыт на ребенка родители очень часто «перегибают палку», превращая совет в наставление, и преподнося свои прошлые достижения как удивительные и непосильные другим заслуги.
2. Не нужно заочно «спорить» с тренером («Твой тренер не прав»; «Я тоже тренировалась и знаю, что лучше вот так»). Нельзя **подрывать авторитет тренера** в глазах ребенка, ведь это может сильно ухудшить отношение ребенка к тренировкам и к самому тренеру.
3. Не нужно реагировать на «спортивный» страх и волнение, как на настоящие страх и волнение. Не говорите ребенку перед соревнованиями, чтобы он не нервничал или успокоился. Говорите, что **беспокойство и эмоции перед соревнованиями — это нормально и хорошо**. Ребенок должен понимать, что соревнования — это то место, где ему нужно показать свои самые лучшие качества, а предстартовое волнение и страх испытывают абсолютно все, и дети, и взрослые, просто иногда не показывают этого.
4. Не нужно **сравнивать** **вашего ребенка и других детей**. «Я смотрела вашу тренировку, а ваш Миша бежит быстрее всех!», «Ты очень хорошо играл сегодня, но как зовут того мальчика, который забил пять голов? Он молодец, надеюсь, он будет играть в вашей команде на соревнованиях!». В то же самое время, не перехваливайте ребенка, будьте объективны в своих оценках. Действительно **хвалить и критиковать имеет право только тренер**, а вы должны подходить к оценке достижений ребенка с позиции любителя: «Ты здорово играешь, стараешься, ты молодец!».
5. Не настраивайте ребенка на то, что поражение – печаль, грусть, и т.д. Ни в коем случае **не заставляйте ребенка бояться поражения**, внушать ему то, что в случае поражения нужно испытывать какие-то особенные, страшные для ребенка эмоции («Я все сделал не так, я все проиграл», «Я хуже всех», и так далее). В случае поражения все эмоции придут к ребенку сами.

### Что нужно помнить

1. Помните о том, что **соревнования для ребенка** — намного больший **праздник**, чем соревнования для взрослых. Ребенок не готов, образно

говоря, отдать за победу жизнь, что присуще профессиональным спортсменам. Не ведите себя чрезвычайно серьезно, **не показывайте свое волнение и беспокойство**, не мандражируйте в день соревнований больше ребенка (или хотя бы не показывайте этого). Спланируйте день соревнований как обычный выходной, только вместо условного кинотеатра вы едете на детские соревнования — вот и все.

2. После соревнований **«живите» выступлением** ребенка и говорите о них ровно столько, **сколько захочет сам ребенок**. Как правило, впечатления от соревнований, будь то победа или поражение, очень сильны, и ребенок будет хотеть много и долго разговаривать о том, что было, о том, как он смотрелся со стороны, что вы видели, и как все было. Обязательно участвуйте в этих разговорах, не говорите ребенку: «Ну все, мы уже в пятый раз об этом говорим, хватит» — говорите столько, сколько нужно ребенку. Это очень важная часть постсоревновательной психологической установки.
3. **Чрезвычайно важный момент — находитесь в контакте с ребенком!** Привести родителей на стадион, начать играть матч, посмотреть на трибуну и увидеть, что родители сидят в телефоне, на что-то отвлечены, куда-то отошли (в туалет, например) — в общем, не следят за своим ребенком — одно из самых страшных и разочаровывающих событий для ребенка. Помните, что вы должны всегда находиться в контакте с ребенком (вербальном/зрительном — где что уместно). Сходите заранее в туалет, купите заранее бутылку воды, сделайте все дела и все нужные звонки. Ребенок выступает не только и не столько для себя, сколько для вас, особенно если он сам просил обязательно прийти и посмотреть, как он выступает.

### **После соревнований**

Помимо того, что написано выше (общение с ребенком, обсуждение его выступления), **продолжите праздник, вне зависимости от результата соревнований!** Поход в кафе, прогулка в парке, покупка воздушных шариков, и так далее — праздник соревнований должен быть продолжен праздником семейным!!!

В случае победы вы таким образом «отметите» ее, а в случае поражения, дадите ребенку достаточно времени на обдумывание и обсуждение этого с вами, а также наполните его день позитивными эмоциями.

В последнем абзаце можно было бы написать о том, что нельзя ругать, критиковать, сердиться на ребенка, но, очевидно, это понимает каждый родитель, даже не участвующий в соревнованиях и не знающий, что такое спорт. Мы лишь советуем запомнить, что к детским соревнованиям негативные эмоции не имеют никакого отношения, а вот позитивные — ДА!