

## **Родителям.**

### **Как вести себя на соревнованиях.**

Ваш ребенок занимается спортом. Спорт – это тренировки и соревнования. Соревнования бывают разных уровней: школьные, муниципальные, региональные, межрегиональные, всероссийские и международные. Главное отличие спорта - это правила. Даже в боях без правил, есть правила. Итак, если ваш ребенок посещает спортивное учреждение, то выступления на соревнованиях являются частью его подготовки. Правила соревнований спортсмены изучают на тренировках. Родители правил очень часто не знают и не понимают формулы проведения соревнований.

Как правильно относиться к соревнованиям:

- Прежде, чем обвинить ребенка в неумении быть сильным и напористым, поставьте себя на его место, вспомните себя в детстве. Спорт-это не легкий путь. Любое соревнование – это стресс, который юный спортсмен должен постепенно учиться преодолевать.
- Постарайтесь не «давить» на своих детей, а поддерживать в трудную минуту. Люди гораздо быстрее учатся за счет позитивной поддержки.
- Избегайте отрицательной фиксации. Это замедлит процесс обучения. Лучше подчеркните то, что ребенку удалось сделать хорошо, подразумевая при этом, что необходимо сделать в перспективе, что нужно доработать.
- 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».
- Чувствует ли ребенок себя победителем, мало зависит от полученных оценок (баллов). Ощущение самооценности лучше вырабатывается, если родители одобряют не столько его победы, сколько усилия, к достижению побед.
- Огромный вклад в развитие более высокой самооценки у ребенка вносят именно родители. Помните, каждый ребенок уникален, он учится с той скоростью, которая свойственна именно ему. Нельзя его

ни с кем сравнивать. Все соревнования должны быть относительно его собственных показателей.

- Не ругайте ребенка за проигрыши. Часто во время выступлений ребенку мешают быть смелым и раскованным мыслью о негативной реакции родителей на качество выступления. Правильнее научить ребенка делать выводы, чтобы потом исправлять ошибки и совершенствовать технику.
- 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. А мнение его о себе во многом складывается из отношения к нему родителей.
- Родителям желательно придерживаться позиции невмешательства в профессиональные вопросы, и проявлять доверие к тренеру, советоваться. Полноценное сотрудничество тренера и родителей только повысит эффективность спортивной деятельности ребенка.

#### ВЫВОД:

Я очень ценю и уважаю родителей, которые занимаются своими детьми, посвящают им свое время. Посещают с ними спортивные соревнования, показательные выступления. Ваш вклад в развитие ребенка, действительно не оценим. Но, вместе с тем, отдав его в надежные руки тренеров, не мешайте им. Вы же им доверяете.

Тренер – это не бог и не «супергерой», а вы не персонаж захватывающего кинофильма. Ваш маленький спортсмен – в первую очередь, ребенок. И относитесь к нему, как к ребенку. Не все тренеры высокие профессионалы. Как в любой деятельности, здесь тоже есть талантливые и не очень. Если вас что-то «напрягает»- общайтесь, интересуйтесь. Тренеры любят, когда с ними разговаривают и всегда должны ответить за свои слова, и действия...