Этапы поддержки родителями спортсменов.

Как можно поддержать ребенка до соревнований:

1. Поговорите с ребенком, вспомните, как он реагирует на стрессовые ситуации? Если в поведении ребенка прослеживается тревога, волнение – спросите, что его тревожит и переживает ли он.

2. Поддержка и положительный настрой (хвалим, говорим слова поддержки, акцентируем внимание ребенка на том, каких успехов он достиг уже на данный момент).

3. Не стоит менять режим дня, это может ввести ребенка в стрессовое состояние.

4. Разговоры с ребенком должны затрагивать и нейтральные темы, а не только о предстоящих соревнованиях.

Во время соревнований:

1. Вам как родителю следует быть спокойным и уверенным. Можно поинтересоваться хотел бы ребенок, чтобы Вы присутствовали на соревнованиях.

2. Запомните, никаких рекомендаций и советов ребенку мы не даем (во время присутствия на соревнованиях).

3. Наблюдайте за своим ребенком в процессе соревнований, если Вы видите, что ему необходима поддержка, дайте ее. Если же в этом нет необходимости, то не стоит навязываться.

После соревнований:

1. При неудачном выступлении или проигрыше, ребенок не должен видеть, что Вы разочарованы или расстроены. В таком состоянии ему тем более не хочется слушать нравоучения от Вас.

2. Постарайтесь переключить внимание ребенка, поговорив с ним и объяснив, что проигрыш — это опыт.

3. Можно сгладить горечь поражения, прогулкой, посещением кино или же совместным времяпровождением.

4. При победе, так же стоит похвалить ребенка, отметить что результат был достигнут кропотливым трудом. После найдите время на поощрение спортсмена.

5. Не приравнивайте выигрыш на соревнованиях к материальным целям (например, ты победишь, и мы купит тебе телефон).