

Ребенок и его первые соревнования.

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.

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, полу-проявления 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. 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 также в образовательном учреждении, во время общения со сверстниками. После учебы или тренировок ребенок может вести себя «как обычно», но ближе ко сну эмоции могут возобладать снова.

Действия родителей

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.

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.

Не нужно сравнивать вашего ребенка и других детей. 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!».

Что нужно помнить

Помните о том, что соревнования для ребенка — намного больший праздник, чем соревнования для взрослых. Не ведите себя чрезвычайно серьезно, не показывайте свое волнение и беспокойство, не мандражируйте в день соревнований больше ребенка (или хотя бы не показывайте этого).

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, говорите столько, сколько нужно ребенку..

Чрезвычайно важный момент — находитесь в контакте с ребенком. Помните, что вы должны всегда находиться в контакте с ребенком (вербальном/зрительном — где что уместно). 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.