

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

(НА ПРИМЕРЕ ХОККЕЯ)



Лекция для родителей.

Читает: магистрант РГПУ им А.И. Герцена
Бабкина Анастасия Владимировна

Бабкина Анастасия Владимировна



- Магистрант РГПУ им. А.И. Герцена, специальность **педагог-психолог**.
- Дополнительное образование:
- Институт практической психологии «ИМАТОН»:
- Психологическая помощь в спорте
- Психолог детского сада. Содержание работы от А до Я
- Медицинские и психологические аспекты синдрома нарушения внимания и гиперактивности.
- Педагог-психолог общеобразовательного учреждения

Тел. 8 (967) 539-88-08
E-mail: nlesnova@mail.ru

Рекомендации и советы родителю юного спортсмена



Будьте просто родителями

- Ваш ребенок стал спортсменом (станет спортсменом). Наша с Вами задача – помочь ему в этом , создав вместе условия для реализации его возможностей в спорте, чтобы он стал успешным; помочь ему научиться быть настоящим хоккеистом!



Рекомендации

*Не сравнивайте ребенка с
другими!*



1. Успешный ребенок – тот, кто добивается поставленной цели, а не тот, кто лучше другого. Поэтому сравнение маленького хоккеиста с другими детьми или с Вами будет ослаблять его уверенность в том, что он хороший спортсмен.



2. Ребенку важна Ваша поддержка независимо от результата его тренировки или соревнования.



3. Интересуйтесь, как ребенок провел тренировку, что у него получилось, что сделал и над чем ему надо поработать, уделить внимание, контролировать (стимулируйте к самоанализу достигнутых результатов)



4. Единые требования к спортсмену со стороны тренера и с Вашей стороны помогут ребенку быть последовательным.

5. Не мешайте тренеру работать, он заботится о благополучии Вашего ребенка, а не «помогает» Вам в вашей работе.

6. Информируйте тренера об особенностях Вашего ребенка, его состоянии здоровья, предупреждайте о пропуске тренировки.

Режим дня



7. Вместе с ребенком разработайте режим дня.
Спортсмен – он и в спорте и в учебе спортсмен!

Соревнования



8. На соревнованиях будьте готовы потратить определенное количество времени, не надо жалеть об этом и высказывать это ребенку.

9. Ваша поддержка во время и после соревнований, поможет ему почувствовать, что Вы с ним, а не на стороне других спортсменов.



10. Конфликтов сложно избежать, главное при их решении думать вместе с тренером и другими участниками конфликта, прежде всего, о благополучии ребенка.

Выигрыш и проигрыш в спорте. Правильная реакция на удачи и неудачи. Что говорить ребенку?



Ваша поддержка важна как при успехе (достижении поставленной цели), так и при неудаче – важно отметить, что понравилось: «да, команда не прошла в следующий тур, но я видел как ты старался, горжусь тобой!» «Да, проиграли – но ты дрался, как лев».

Ни в коем случае не утешать фразой: «Бывает! Не повезло». Потому что это удобный принцип объяснения, который дети легко перенимают, оправдывая недостаточность собственных усилий.



Важно не перехвалить юного спортсмена (у меня все получается, потому что я одаренный) т.к. в последствии ему будет сложно конкурировать с другими спортсменами, а конкуренция в детском хоккее просто невероятная.

ГЛАВНОЕ!!!



Ваше отношение к ребенку не должно зависеть от его успехов

(Мама меня любит, только тогда, когда я выигрываю).

Советы родителю юного хоккеиста

- **Совет 1. Ребенка нужно заинтересовать и завлечь.**
- Рассказывайте ему историю хоккея. Смотрите вместе с ним фильмы о знаменитых хоккеистах, не только документальные, но и художественные, красочные, эмоциональные. Наблюдайте, как реагирует на фильм ребенок. Глаза у хоккеиста должны гореть!

- **Совет 2. Не отдавайте ребенка сразу в профессиональный ХК**
- с детской хоккейной командой.. Начните с того, что повозите ребенка на лед, примерно с полгода. Пусть он научится кататься, полюбит коньки, почувствует лед. Так вы сможете понять нравится ли малышу такая активность и стоит ли Вам отдавать ребенка именно в хоккей.

- **Совет 3. Категорически нельзя оспаривать решение тренера** на глазах у ребенка. Нельзя кричать ребенку, что ему делать, если тренер сказал другое.

- **Совет 4. Научитесь взаимодействовать с тренером, прислушивайтесь к его словам, выполняйте его требования.** Самые прекрасные результаты будут у ребенка тогда, когда у Вас возникнет треугольник взаимопонимания: тренер-ребенок-родитель.

Заключение.



Если говорить объективно, то заниматься хоккеем может каждый. Но не каждый сможет заниматься хоккеем и делать в этом успехи, постоянно увеличивая свое мастерство. Дело в том, что данный вид спорта требует к себе большого количества внимания. Ребенок должен постоянно заниматься, регулярно тренировать технику, выступать на соревнованиях. Только тогда занятия хоккеем будут приносить свою пользу. В ином случае, когда хоккей выбирается родителями просто для того, чтобы занять своего ребенка, то здесь может возникнуть ряд определенных сложностей.



Ребенок может не полюбить этот вид спорта, ему не будут нравиться занятия, а это приведет к застою в прогрессе.

Многие родители, видя, что их ребенок не продвигается вперед, винят тренера. Но ситуация в том, что юный спортсмен занимается хоккеем против своей воли, а в таких случаях желание заниматься сводится к нулю.

Не стоит заставлять заниматься хоккеем, так как для этого вида спорта нужен «огонек в глазах». Только тогда можно будет увидеть положительный результат. Но не только в этом особенности хоккея.

Заключение.



Таким образом, хоккей является очень интересным занятием для детей и подростков, где у ребенка будет возможность раскрыть свой талант, вести активный образ жизни, улучшить свое здоровье и познакомиться с командным видом спорта во всей его красе.

Но трудности на пути также возможны, особенно, для родителей. Именно поэтому перед тем, как начать занятия данным видом спорта, важно взвесить все «за» и «против», поговорить с самим ребенком, узнать его мнение и оценить его должным образом. ведь важная функция родителей заключается в том, чтобы направлять своего ребенка, а не управлять им.



Если Вы видите, что ребенку не нравится данный вид спорта, что он не болеет им, хорошо подумайте, стоит ли этим заниматься? Возможно это Ваша мечта, Ваше желание и больше ничего?

Для успешной карьеры маленького спортсмена нужно, чтобы и родители и сам ребенок любили этот вид спорта!

Не стоит требовать от ребенка мгновенных результатов. Некоторые дети развиваются быстро и моментально начинают достигать успехов. Некоторым дается это сложнее. Но в конечном итоге они сравниваются. И только в подростковом возрасте будет понятно «кто чего стоит» на самом деле.

Я желаю удачи нашим маленьким спортсменам и их родителям!





▣ БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!