

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №52  
ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА ИЛЬСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА  
НЕРЕЦКОГО ПАВЛА АНТОНОВИЧА

## Памятки и полезная информация для родителей

10 советов для родителей

### 1. ИЩИТЕ ТО, ЧТО ПОДОЙДЕТ ЛУЧШЕ ВСЕГО

При выборе вида спорта учитывайте не только природные данные и характер ребенка, но и его вкусы и желания.

### 2. СЛЕДИТЕ ЗА ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Убедитесь, что юный спортсмен успевает не только тренироваться и учиться, но и отдохнуть, даже побездельничать. Если после тренировки школьник вынужден до полуночи готовиться к контрольной, возможно, стоит обсудить с учителями ребенка возможность гибкой формы обучения.

### 3. ТЩАТЕЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ КЛУБ И ТРЕНЕРА

Хороший руководитель – один из гарантов успеха. Тренер должен уметь объективно оценивать возможности ребенка, создавать равные возможности для группы детей, стараться раскрыть талант каждого. Кстати, и критика, и мотивация — тоже задачи тренера, а родителям стоит направить усилия на создание комфортного тыла и обеспечение психологической поддержки.

### 4. ПОМНИТЕ О РАДОСТИ

Конечно, в спорте больше работы, чем развлечений, но удовольствие от занятий — важнейший аспект спортивной жизни. Именно поэтому, например, на тренировках для дошкольников больше игры, чем серьезных упражнений, а цель первых соревнований — не конкуренция и победа, а возможность почувствовать азарт, единение с командой, восторг от успехов.

### 5. СТАВЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Постоянное требование быстрых и высоких результатов без учета индивидуального темпа может привести к противоположному эффекту – потере ребенком интереса и веры в себя. И не забывайте хвалить даже за незначительные на первый взгляд достижения – абсолютное большинство детей лучше реагирует на поощрение, а не на постоянную критику и жесткое давление.

#### 6. СОЗДАЙТЕ «ЗОНУ РАЗВИТИЯ»

Вместе обсуждайте соревнования, читайте тематические книги, смотрите фильмы и видео-ролики, изучайте теорию спорта и знакомьтесь с жизнью знаменитых спортсменов. Все это и расширяет кругозор, и повышает интерес к выбранной области, и стимулирует желание развиваться.

#### 7. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РЕШЕНИЯ РЕБЕНКА

Пусть он имеет возможность попробовать разные дисциплины. Правило «не бросай на середине» тут может сыграть против вас: возможно, настаивая на продолжении нелюбимых занятий, вы лишаете его шанса достичь успеха в другом виде спорта.

#### 8. НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА ПОБЕДЕ

Хотя соревнования, турнирные таблицы и рейтинги — это значительная часть жизни спортсмена, ориентировать его строго на выигрыш — не самая удачная стратегия. Есть риск заработать «комплекс отличника»: завышенные требования к себе будут держать ребенка в постоянном стрессе, а поражение приведет к краху самооценки. Дайте ему понять, что ценен любой результат — ведь он помогает выявить слабые стороны и поставить новые цели.

#### 9. НАУЧИТЕ ПЕРЕЖИВАТЬ ВОЛНЕНИЕ И СТРАХ

Будьте рядом: напомните ребенку, что тревога и неуверенность — чувства, имеющие право на существование, что вы любите его вне зависимости от результата. Помогут техники расслабления, например, чередование ритмов дыхания.

#### 10. ПОМОГАЙТЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕУДАЧАМИ

Ошибки и поражения неизбежны! Но не ищите причины проигрыша во внешних обстоятельствах: строгом судействе, погодных условиях. Пусть спортсмен проанализирует ситуацию и ошибки, почувствует желание продолжать заниматься.