



МЕТОДИЧКА ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ
ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ

7 ошибок родителей перед соревнованиями

Как поддержать ребенка без
давления, лишних советов и
страха разочаровать
взрослых

Сила Старта
спортивная психология

Поддержка ребенка важнее идеального результата



Вступление

Когда ребенок боится соревнований, родитель обычно хочет помочь быстро: настроить, подбодрить, дать совет. Намерение хорошее, но перед стартом ребенок считывает не только слова, а еще тон, тревогу и ожидания взрослого.

Когда поддержка превращается в давление

Иногда родитель хочет успокоить, а ребенок начинает волноваться сильнее. Иногда взрослый хочет разобрать ошибки, а ребенок слышит: «Я снова не справился».

Эта методичка подойдет, если

- ребенок боится соревнований
- перед стартом плачет, злится или закрывается
- теряется на выступлении, хотя тренируется хорошо
- вы не понимаете, что говорить до и после старта

Главная задача

Не сделать ребенка идеальным. Стать для него точкой опоры.

Для каких ситуаций

Когда ребенок боится соревнований, волнуется перед стартом, боится ошибиться или после выступлений теряет уверенность.



Почему поведение родителя влияет на старт

Соревнования для ребенка — это не обычная тренировка. На старте его оценивают, он чувствует риск ошибки и заранее думает о реакции взрослых.

Что происходит у ребенка внутри

- «А вдруг я ошибусь?»
- «А вдруг тренер расстроится?»
- «А вдруг родители будут недовольны?»
- «А вдруг все окажутся лучше меня?»

Что особенно нужно перед стартом

1. Ощущение, что его любят не за результат.
2. Понятная короткая опора.
3. Спокойный взрослый рядом.

Ключевая мысль

Подготовка к соревнованиям начинается не с фразы «не волнуйся», а с состояния взрослого.

Опора для родителя

Ребенку перед стартом особенно нужен спокойный взрослый рядом, а не идеальный набор фраз.



Ошибка 1. Слишком много советов перед стартом

Даже правильные фразы перегружают, если их слишком много. Перед стартом ребенок и так напряжен, а поток инструкций включает режим контроля вместо автоматизации.

Как это выглядит

«Не забудь держать спину», «Не торопись», «Помни, что говорил тренер», «Главное, не ошибись».

Почему это мешает

Ребенок перестает чувствовать движение, начинает проверять себя, ловит каждую мелочь и боится забыть важное.

Что делать вместо этого

Выберите одну короткую фразу: «Я рядом», «Дыши спокойно и делай первый шаг», «Сосредоточься на первом действии».

Правило для родителя

Перед стартом не больше одной технической подсказки. Родитель отвечает за опору. Тренер отвечает за спортивную задачу.



Ошибка 2. Давление результатом

Для взрослого слова о победе могут звучать как мотивация. Для ребенка они часто звучат как условие: выиграю — хороший, проиграю — разочарую.

Как это выглядит

«Сегодня надо выиграть», «Ты должен попасть в тройку», «Не подведи», «Мы ждем хороший результат».

Почему это мешает

Фокус уходит с техники, дыхания и действия на место, оценку и реакцию взрослых. Тревога растет, а решений становится меньше.

Что делать вместо этого

Смещайте внимание на процесс: «Держи внимание на первом элементе», «Твоя задача — действие, а не место», «После старта разберем спокойно».

Фраза поддержки

Я люблю тебя не за место. Я рядом и после победы, и после ошибки.



Ошибка 3. Сравнение с другими детьми

Сравнение редко мотивирует перед стартом. Гораздо чаще оно усиливает страх оценки и ощущение «со мной что-то не так».

Как это выглядит

«Посмотри, как выступил другой ребенок», «Маша уже не боится, а ты переживаешь», «Все справились, а ты почему не можешь?»

Почему это мешает

Ребенок начинает смотреть не на свой старт, а на других. Боится выглядеть слабее, злится или закрывается.

Что делать вместо этого

Сравнивайте только с прошлым опытом ребенка: «Сегодня ты уже спокойнее, чем в прошлый раз», «Мы смотрим на твой путь, не на чужой».

Фраза поддержки

Ты не обязан быть как другие. У тебя свой темп и своя работа.



Ошибка 4. Разбор ошибок сразу после выступления

Сразу после старта ребенок еще в эмоциях. В этот момент ему нужен не анализ, а чувство безопасности и взрослый рядом.

Как это выглядит

«Почему ты там ошибся?», «Я же говорил», «Опять та же ошибка», «Тренер будет недоволен».

Почему это мешает

Даже спокойный разбор в первые минуты воспринимается как критика, потому что нервная система еще не успела восстановиться.

Что делать вместо этого

Первые минуты после старта – время контакта: «Я рядом», «Давай сначала выдохнем», «Сейчас не разбираем».

Правило 20 минут

Не разбирайте ошибки в первые 20 минут после выступления. Сначала ребенок. Потом анализ.



Ошибка 5. Обесценивание эмоций

Фразы «не бойся» и «не переживай» не убирают страх. Они только добавляют стыд за то, что ребенок вообще что-то чувствует.

Как это выглядит

«Не плачь», «Соберись», «Все нормально», «Ты же спортсмен».

Почему это мешает

Ребенок делает вывод: «Со мной что-то не так». Он перестает говорить о страхе, но страх продолжает управлять выступлением.

Что делать вместо этого

Сначала признайте чувство, потом дайте опору: «Похоже, ты волнуешься. Это нормально», «Ты можешь волноваться и все равно выступить».

Фраза поддержки

Страх не делает тебя слабым. Он показывает, что тебе важно.



Ошибка 6. Давление вложениями

Когда взрослый напоминает о деньгах и времени, ребенок слышит не усталость родителя, а долг: «Я обязан оправдать ваши вложения».

Как это выглядит

«Мы столько денег вложили», «Я вожу тебя каждый день», «После всего этого нельзя так выступать».

Почему это мешает

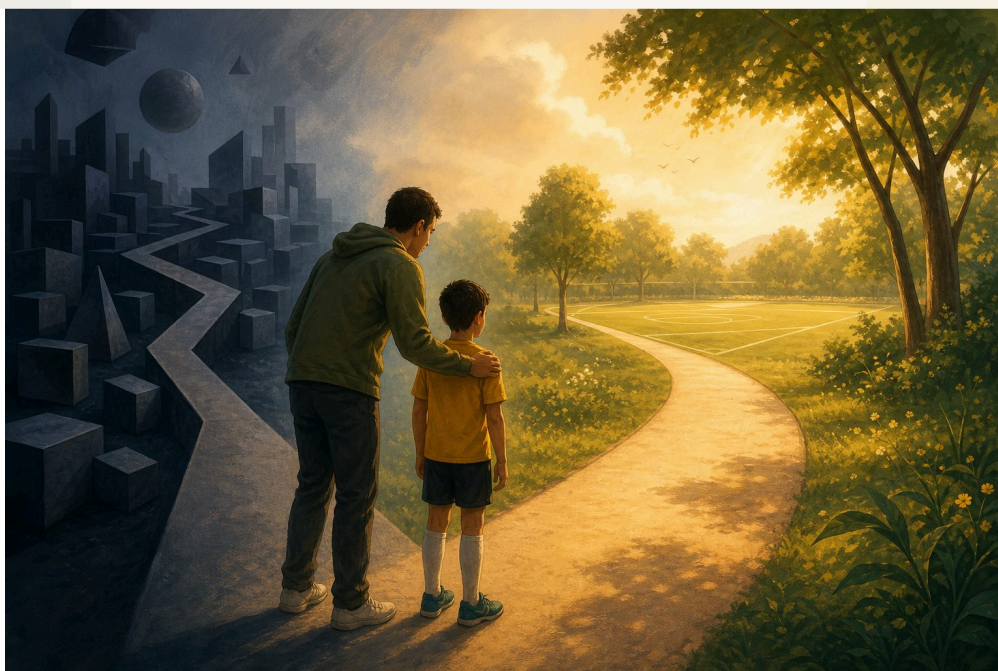
Старт превращается не в спортивную задачу, а в попытку вернуть родителям их усилия. Это рождает вину, а не устойчивость.

Что делать вместо этого

Разделяйте роли: взрослый отвечает за бюджет и расписание, ребенок — за старание, участие и обучение.

Что важно помнить

Ребенок не должен возвращать результатом взрослым их вложения. Его задача — учиться, стараться и продолжать путь.



Ошибка 7. Соревнования как экзамен

Когда вся атмосфера в семье меняется перед стартом, ребенок чувствует, что день стал опасным и слишком значимым.

Как это выглядит

Все напряжены, разговоры только о старте, любая мелочь раздражает, а соревнование ощущается как проверка ценности.

Почему это мешает

Ошибка начинает восприниматься как катастрофа. Особенно тяжело это детям с перфекционизмом и высоким страхом неудачи.

Что делать вместо этого

Показывайте, что это один из стартов, а не вся спортивная жизнь: «Сегодня мы получим опыт», «После соревнований жизнь продолжается».

Семейное правило

До старта не создаем тревожную тишину. После старта не устраиваем судейство дома.



Что сказать ребенку до старта

Перед соревнованиями ребенку не нужна длинная речь. Ему нужна короткая опора, которую можно удержать в напряжении.

Фразы перед стартом

- Я рядом.
- Ты подготовился.
- Делай по порядку.
- Дыши спокойно.
- Не надо быть идеальным.
- Ты можешь волноваться и все равно справиться.

Если ребенок говорит: «Я боюсь»

Скажите: «Понимаю. Перед стартом страх бывает. Давай подышим и выберем первое действие».

Мини-упражнение

Вдох на 3 счета. Выдох на 5. Почувствовать ноги на полу. Опустить плечи. Назвать первое действие.

Фраза после упражнения

Теперь делай только первый шаг.



Что сказать после старта

Первая реакция родителя запоминается сильнее, чем любой разбор. Даже если ребенок молчит, злится или делает вид, что ему все равно.

Что сказать сразу

- Я рад, что ты вышел и сделал это.
- Я рядом.
- Давай сначала отдохнем.
- Сейчас не будем разбирать.
- Ты можешь немного помолчать.

Чего не говорить сразу

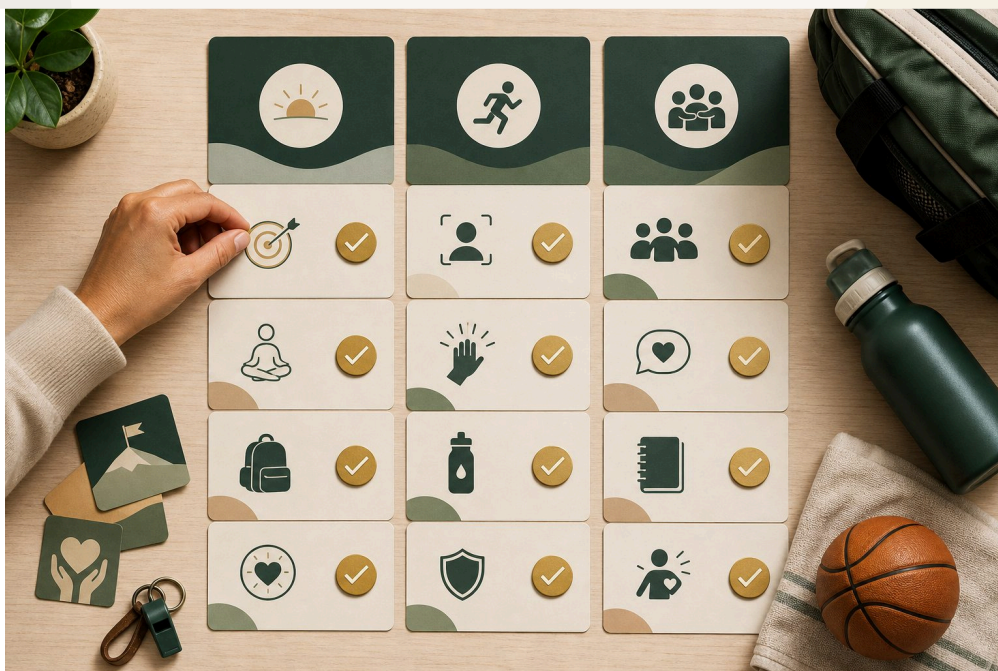
«Я же говорил», «Почему ты не сделал?», «Ты мог выиграть», «Сколько можно повторять?», «Не плачь, люди смотрят».

Правило

Сначала контакт. Потом еда, вода, отдых. Потом разговор. Разбор — только в спокойном состоянии.

Если старт был тяжелым

Ошибка не отменяет всю работу ребенка. Важно сначала вернуть контакт и только потом обсуждать выводы.



Быстрый чек-лист для родителя

Отметьте, что уже получается до старта, во время соревнований и в первые минуты после выступления.

Перед соревнованиями

- Я говорю коротко.
- Я не даю много советов.
- Я не давлю результатом.
- Я не сравниваю с другими детьми.
- Я не напоминаю о деньгах и вложениях.
- Я помогаю ребенку выбрать одно действие.

Во время соревнований

- Я не кричу лишнего.
- Я не спорю с каждым действием ребенка.
- Я не показываю разочарование лицом.
- Я помню, что ребенок видит мою реакцию.

После соревнований

- Я не начинаю с ошибок.
- Я сначала даю поддержку.
- Я не разбираю выступление на эмоциях.
- Я спрашиваю, готов ли ребенок говорить.
- Я отделяю результат от личности ребенка.

Фраза, которую важно запомнить

Ребенку нужен родитель, который остается рядом после любого старта.



Когда нужна помощь спортивного психолога

Иногда поддержки семьи достаточно. Иногда ребенку нужна отдельная работа со страхом, тревогой и уверенностью перед стартами.

Стоит обратиться, если

- ребенок регулярно боится соревнований
- хочет сняться со старта
- теряется на выступлении, хотя тренируется хорошо
- после ошибок плачет, злится или замыкается

Что помогает понять работа с психологом

- что именно пугает ребенка
- какие фразы усиливают тревогу
- как готовиться к старту психологически
- как родителям поддерживать без давления

Как написать

Telegram: @klodetta1

Сообщение для старта: «Здравствуйте. Хочу консультацию по теме соревнований. Ребенок волнуется перед стартом».

Написать в Telegram



Короткая ПАМЯТКА

Самое важное для родителя перед стартами: меньше давления, больше опоры, короткие фразы и спокойное присутствие рядом.

7 ошибок

- Давать много советов перед стартом.
- Давить результатом.
- Сравнивать с другими детьми.
- Разбирать ошибки сразу после выступления.
- Обесценивать эмоции ребенка.
- Напоминать о вложениях.
- Делать из соревнований экзамен.

7 опорных действий

- Говорить коротко.
- Сохранять спокойный тон.
- Давать одну понятную задачу.
- Признавать эмоции ребенка.
- Не связывать любовь с результатом.
- Разбирать старт позже.
- Быть рядом после любого результата.

Telegram для связи

Если ребенку нужна поддержка перед стартами, напишите Екатерине

Написать в Telegram

