

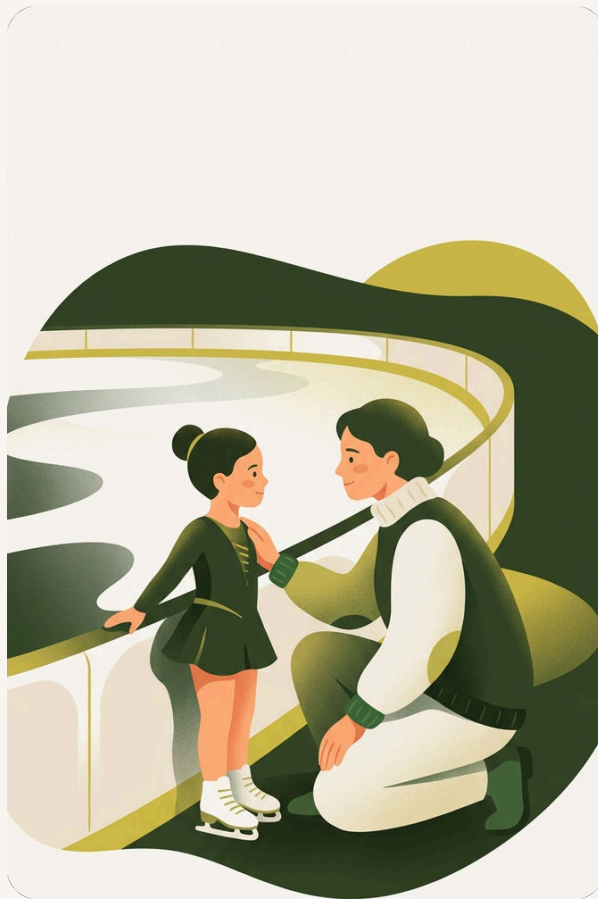


СИЛА СТАРТА

спортивный психолог · дети 10–18 лет

Гайд для родителей юного спортсмена

Как поддерживать, а не давить: слова, ритуалы и чек-листы до и после старта.



Екатерина Плотникова · спортивный психолог

Telegram-бот @SilaStartaBot · sila-starta.ru

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Несколько слов перед началом

То, что ребёнок слышит от вас до, во время и после старта, формирует не результат, а его отношение к себе. Этот гайд — о том, как превращать поддержку в опору, а не в давление.

- Этот гайд — не про то, «как воспитать чемпиона». Он про то, как остаться ребёнку опорой в спорте.
- Дети до 14 лет почти не отделяют оценку проката от оценки себя — ваши слова становятся их внутренним голосом.
- Спокойные тон и поза говорят ребёнку больше самих слов: ваше состояние он считывает за секунды.
- Вы не обязаны быть психологом. Достаточно нескольких точных фраз в нужный момент.
- Поддержка — это навык: её можно тренировать так же, как прыжки и вращения.
- Сохраните гайд и возвращайтесь к нему перед каждым стартом.



С верой в вас и ваших детей,

Екатерина Плотникова

РАЗДЕЛ 1

Почему слова родителя решают

Перед стартом ребёнку нужен не второй тренер, а родитель. Ваша роль — не поправить технику, а вернуть опору.

- Тренер отвечает за технику. Родитель — за ощущение безопасности.
- Дети считывают не слова, а смысл за ними: «меня любят за результат» или «меня любят всегда».
- Одна фраза до старта может либо зажать ребёнка, либо освободить его.
- «Не подведи» звучит как угроза любви; «я рядом» — как разрешение пробовать и ошибаться.
- Ваша реакция после старта запоминается сильнее результата — именно она формирует отношение к спорту.
- Похвала за усилие и смелость, а не только за медали, учит ребёнка пробовать без страха ошибки.



ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Ребёнок не нуждается в ещё одном тренере на трибуне. Ему нужен человек, рядом с которым можно ошибаться и оставаться любимым.

РАЗДЕЛ 2

Как устроена психика юного спортсмена

У детей результат и самооценка склеены. Расклеить их — главная задача родителя.

- Страх ошибки рождается не из слабого характера, а из связки «ошибся → значит, я плохой».
- Самооценка ребёнка 10–18 лет хрупкая и сильно зависит от значимых взрослых.
- В подростковом возрасте мнение окружающих ощущается острее боли — поэтому публичная неудача так пугает.
- Волнение — не враг: это сигнал, что дело важно. Страх не убирают полностью — его учатся выдерживать.
- Нервная система ребёнка успокаивается «об взрослого»: ваше спокойствие буквально передаётся телу.
- Сравнивайте ребёнка с ним вчерашним, а не с другими — так растёт устойчивая, а не хрупкая самооценка.

**ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ**

Сначала опора, потом разбор. Этот принцип повторяется во всём гайде: пока ребёнок не почувствовал поддержку, любые слова о технике звучат как обвинение.

СИТУАЦИЯ 1 · 7

Перед выходом на лёд

Что чувствует ребёнок: волнение, страх «опозориться», тело зажимается.

За пару минут до старта ребёнок особенно уязвим: тело напряжено, дыхание сбивается, мысли скачут от «а вдруг упаду» до «все смотрят». В этот момент он почти не слышит технических указаний – зато впитывает ваш тон, взгляд и даже то, как вы стоите рядом. Любая фраза сейчас впечатывается надолго и легко превращается в его внутренний голос на льду. Поэтому задача родителя – не добавить ещё инструкций, а вернуть опору: напомнить, что его любят независимо от результата, и помочь переключиться с «не ошибиться» на «сделать свой прокат». Короткий контакт глаз, спокойная улыбка и одна тёплая фраза работают лучше любых последних наставлений.



✗ ЛУЧШЕ УБРАТЬ

«Главное – не упади! Чисто катай!»

«Не подведи, на тебя смотрят».

«Соберись!»

✓ ДАЁТ ОПОРУ

«Получи удовольствие от скорости. Твои ноги всё помнят».

«Сделай свой прокат – остальное не важно».

«Я рядом, что бы ни случилось».

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Фокус смещается с результата на задачу – и снимается связка «результат = любовь».

СИТУАЦИЯ 2 · 7

После падения или неудачи

Что чувствует ребёнок: стыд, разочарование, ждёт вашей реакции.

Сразу после падения ребёнок переживает не столько физическую боль, сколько стыд и страх вас разочаровать. В первую секунду он ищет ваше лицо — и то, что на нём прочтает, станет его выводом о себе, а не о прокате. Если там злость и досада, ошибка превращается в приговор; если спокойствие и тепло — в опыт, который можно пережить и двинуться дальше. Разбор техники прямо сейчас бесполезен и даже вреден: на пике эмоций ребёнок слышит не совет, а обвинение. Сначала человек, потом результат — поддержите чувство, дайте время выдохнуть, и только потом, по его запросу, спокойно разберёте, что можно поправить.



❌ ЛУЧШЕ УБРАТЬ

«Ну вот, опять сорвала... Сто раз говорили!»

«Зря только ехали».

«Ну как так можно?!»

✅ ДАЁТ ОПОРУ

«Было больно, но ты поднялась и докатала до конца. Горжусь твоим характером».

«Это опыт. Разберём позже, когда захочешь».

«Я вижу, как тебе тяжело сейчас».

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Сначала опора, потом разбор. Поражение становится опытом только при поддержке.

СИТУАЦИЯ 3 · 7

Сравнение с другими

Что чувствует ребёнок: «я хуже других», теряет веру в себя.

Сравнение с другими бьёт по самому больному — ощущению собственной ценности. Ребёнок слышит не «равняйся на Аню», а «ты недостаточно хорош такой, какой есть». Даже когда сравнение звучит как мотивация, оно закрепляет тревогу, зависть и желание спрятаться, а не расти. У каждого спортсмена свой темп созревания тела и психики, и чужие успехи почти ничего не говорят о пути конкретного ребёнка. Гораздо сильнее работает другая точка отсчёта — он сам вчерашний: что сегодня получилось лучше, чем месяц назад, какой маленький шаг заметен именно сейчас. Так у ребёнка появляется внутренняя опора, которая не рухнет от чужих результатов.



✘ ЛУЧШЕ УБРАТЬ

«Посмотри, Аня уже дупель прыгает, а ты...»

«Все смогли, а ты нет».

«Все из группы уже на разряд сдали».

✔ ДАЁТ ОПОРУ

«Месяц назад ты недокручивала, а сегодня выехала. Ты растёшь!»

«Давай сравнивать тебя с собой вчерашней».

«У каждого свой темп. Я вижу именно твой прогресс».

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Внутренняя точка отсчёта — собственный рост — вместо внешней конкуренции.

СИТУАЦИЯ 4 · 7

Волнение и тревога перед стартом

Что чувствует ребёнок: тревога, дрожь, «хочу, чтобы это скорее закончилось».

Тревога перед стартом — не каприз и не слабость, а нормальная работа нервной системы: так тело мобилизуется перед важным. Запрет «не бойся» и «не накручивай» лишь добавляет вины к страху — теперь ребёнок боится ещё и того, что боится, и прячет это от вас. Куда сильнее помогает разрешение волноваться и простая телесная опора: несколько медленных вдохов вместе, рука на плече, спокойный голос рядом. Когда взрослый принимает волнение как часть важного дела, оно перестаёт быть врагом. Так ребёнок постепенно учится не убирать страх полностью, а проходить сквозь него и всё равно выходить на лёд.



❌ ЛУЧШЕ УБРАТЬ

«Не накручивай», «Чего тут бояться?»

«Перестань трястись».

«Прекрати, ты меня позоришь».

✅ ДАЁТ ОПОРУ

«Волноваться — нормально, значит, это для тебя важно».

«Давай подышим вместе — три медленных вдоха».

«Я рядом. Давай вместе выдохнем — и пойдёшь».

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Тревогу признаём, а не запрещаем; даём телесную опору вместо запрета на чувства.

СИТУАЦИЯ 5 · 7

«Не хочу идти, хочу бросить»

Что чувствует ребёнок: усталость, потеря смысла, иногда — скрытый страх.

Фраза «хочу бросить» почти никогда не про лень. За ней обычно прячется усталость, страх не справиться, конфликт с тренером, обида или потеря смысла. Если в ответ давить чувством вины и напоминанием о вложенных деньгах, ребёнок закроется и перестанет делиться тем, что происходит на самом деле. Сначала стоит услышать причину — спокойно расспросить, что именно изменилось и когда это началось. И только потом вместе решать: нужна ли короткая пауза, разговор с тренером, смена нагрузки или новая цель. Иногда «хочу бросить» — это просьба о помощи, а не окончательное решение.



❌ ЛУЧШЕ УБРАТЬ

«Мы столько в тебя вложили!»

«Будешь потом жалеть».

«Только попробуй бросить».

✅ ДАЁТ ОПОРУ

«Расскажи, что именно не хочется?»

«Давай вместе поймём, что изменилось».

«Решение примем вместе, когда спокойно всё обсудим».

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

За «брошу» обычно прячется усталость, страх или конфликт — а не лень.

СИТУАЦИЯ 6 · 7

Оценки судей и несправедливость

Что чувствует ребёнок: обида, ощущение несправедливости, бессилие.

Несправедливая оценка рождает обиду и острое чувство бессилия: ребёнок старался, а результат будто оказался не в его руках. Если поддержать его в духе «тебя засудили, судьи слепые», вы закрепите роль жертвы и ощущение, что от него ничего не зависит. Помогает обратное — мягко разделить зону контроля: оценку судей мы действительно не выбираем, но прокат, усилие, настрой и поведение зависели именно от ребёнка. Сосредоточьтесь вместе на том, что можно повторить и улучшить к следующему старту. Так разочарование превращается не в обиду на мир, а в опору на собственные действия.



❌ ЛУЧШЕ УБРАТЬ

«Тебя засудили, судьи слепые».

«Сама виновата, что мало баллов».

«Судьи против нас».

✅ ДАЁТ ОПОРУ

«Оценку мы не контролируем. А свой прокат ты сделала».

«Давай посмотрим, что зависело именно от тебя».

«Что из проката зависело от тебя — над этим и поработаем».

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Разделяем зону контроля и то, на что повлиять нельзя. Это снижает беспомощность.

СИТУАЦИЯ 7 · 7

Разбор после проката

Что чувствует ребёнок: всё ещё на эмоциях; разбор сразу воспринимается как приговор.

Разбор сразу после проката — самая частая родительская ошибка. Ребёнок ещё «горит»: адреналин, обида или слёзы не дают ему услышать ни одного аргумента, а любые замечания в этот момент звучат как приговор и обесценивают старание. Гораздо эффективнее сначала вернуть контакт и спокойствие — обнять, побыть рядом, признать чувства. Содержательный разбор оставьте на потом: на следующий день, в спокойной обстановке и только тогда, когда ребёнок сам готов обсуждать. Тогда ошибка превращается в материал для роста, а не в повод закрыться и потерять доверие к вам.

**✘ ЛУЧШЕ УБРАТЬ**

Разбор сразу, на эмоциях, в раздевалке или при других детях.

✔ ДАЁТ ОПОРУ

Сначала — чувства и поддержка. Разбор — позже, спокойно и только по запросу самого ребёнка.

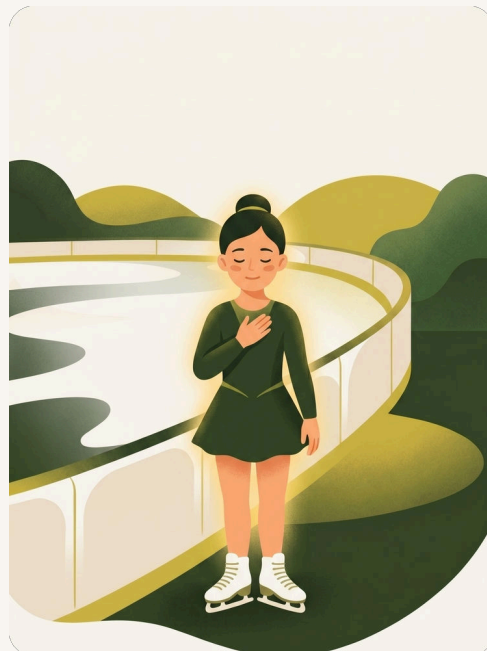
ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

На эмоциях разбор воспринимается как обвинение, а не помощь. Пауза превращает ошибку в опыт.

РАЗДЕЛ 4

Ритуалы и техники, которые работают

Ритуалы дают ребёнку ощущение контроля там, где результат непредсказуем. Это опора, которую можно повторить.



- **Дыхание «4-6»**
вдох на 4 счёта, выдох на 6 — это успокаивает тело быстрее любых слов.
- **Якорь-фраза**
одна короткая фраза-опора, своя у каждого: «мои ноги всё помнят».
- **Фокус на задаче**
вместо «выиграй» — одна конкретная задача на прокат.
- **Телесный якорь**
жест или прикосновение, на которое ребёнок опирается перед стартом.
- **Ритуал прощания**
короткое одинаковое действие перед выходом — оно создаёт ощущение стабильности.

РАЗДЕЛ 5

Чек-листы: до и после старта

✓ ДО СТАРТА

- Сказал(а) фразу-опору: «я рядом, что бы ни случилось».

- Сделал(а) акцент на задаче, а не на результате.

- Не давал(а) лишних технических советов.

- Помог(ла) с дыханием, если есть волнение.

✓ ПОСЛЕ СТАРТА

- Сначала поддержал(а), только потом – разбор.

- Спросил(а), как ребёнок себя чувствует.

- Не сравнивал(а) с другими спортсменами.

- Разбор – спокойно и по запросу самого ребёнка.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Чек-лист – не про контроль, а про то, чтобы в нужный момент вспомнить главное и не сорваться на привычные фразы.

РАЗДЕЛ 6

7 типичных ошибок родителей

Эти привычки кажутся заботой, но считаются ребёнком как давление, контроль и обесценивание чувств.

- 1 Давить результатом перед стартом: «выиграй», «не подведи».
- 2 Разбирать ошибки сразу, на эмоциях.
- 3 Сравнивать ребёнка с другими детьми.
- 4 Обесценивать волнение: «не выдумывай, нечего бояться».
- 5 Привязывать любовь и одобрение к результату.
- 6 Давать технические советы вместо тренера.
- 7 Решать за ребёнка, когда он говорит «хочу бросить».



РАЗДЕЛ 7

Мини-тест для самопроверки

Ответьте честно «да» или «нет» на пять утверждений и посмотрите результат ниже.

- 1 Перед стартом я говорю о задаче, а не о результате.
- 2 После неудачи я сначала поддерживаю, потом разбираю.
- 3 Я не сравниваю ребёнка с другими спортсменами.
- 4 Я признаю волнение ребёнка, а не запрещаю его.
- 5 Ребёнок знает: моя любовь не зависит от его места.

В ОСНОВНОМ «ДА»

Вы уже даёте ребёнку опору. Закрепляйте: меньше оценок, больше присутствия.

ПОРОВНУ «ДА» И «НЕТ»

Иногда поддержка превращается в давление. Возвращайтесь к фразам из гайда перед стартами.

В ОСНОВНОМ «НЕТ»

Стоит мягко поменять привычки. Начните с одного ритуала и одной фразы-опоры перед стартом.

ФИНАЛ

Вы — главная опора ребёнка

Спорт пройдёт, а отношение ребёнка к себе останется. Именно вы помогаете ему быть смелым и не бояться ошибок.

- Сохраните гайд и возвращайтесь к нему перед стартами.
- Начните с одной фразы-опоры — этого уже достаточно.
- Замечайте маленькие шаги: устойчивость растёт из них, а не из медалей.
- Если тревога ребёнка не проходит — это повод обратиться за поддержкой.



Запись на консультацию

Екатерина Плотникова — спортивный психолог для детей 10–18 лет и их родителей.



sila-starta.ru



[@SilaStartaBot](https://t.me/SilaStartaBot)