**Как помочь детям настроиться на соревнование**

**Памятка для родителей**

В нашей школе много ребят, занимающихся спортом. Каждый из них участвует в соревнованиях разного уровня, а это каждый раз волнения, тревога, но рядом всегда есть родители, которые смогут своим детям настроиться на уверенность и решительность.

**Будьте рядом**

Объясните ребенку, что на мероприятии вы всегда рядом. Покажите место, откуда вы будете за ним наблюдать. Если есть возможность и это уместно, подойдите к юному спортсмену перед началом турнира и в перерыве. В этот день ваша поддержка очень важна. Если во время выступления ребенок на вас посмотрел, а вы залипли в телефон и не встретились взглядом — это фиаско.

**Напомните об успехах**

Дайте ребенку понять, что он уже молодец и много добился. Напомните, как он тренировался и добивался своих первых спортивных успехов. Что-то давалось сразу. В чем-то были сложности, но при должном упорстве всё получалось. Пусть и не с первого раза. Турнир — это такой же спортивный шажок, как и все остальные. Получилось победить сразу — отлично. Это обязательно нужно отметить. Если соперник оказался сильнее, делаем нужные выводы и работаем над собой.

**Поделитесь собственным опытом**

Дети — улучшенная копия нас самих. Часто мы схожи с ними по характеру и темпераменту. Расскажите, что вы чувствовали перед собственным первым выступлением, какие были сомнения и как вы с ними справлялись.

Чего делать не следует

**Не настраивайте на победу**

Представьте, вы едете на свои первые соревнования и настраиваете ребенка исключительно на победу. А когда видите, что соперник объективно слабее, накручиваете еще больше: «победа у тебя в кармане», «ты сделаешь его в два счета» и т.д. Но что если вы переоценили ситуацию или юный спортсмен растерялся при виде большого количества зрителей и проиграл? Такая психологическая травма может поставить крест на последующих выступлениях.

**Не преувеличивайте ценность победы**

Результат первого выступления не имеет каких-то судьбоносных последствий. Это всего лишь очередной шажок в тренировочном расписании. Вместо того чтобы накануне занимать все свободное время тренировками и разговорами о предстоящем событии, отвлекитесь: прогуляйтесь по парку, сходите в кинотеатр или развлекательный центр. На следующий день вы будете бодрыми и отдохнувшими.

**Не сравнивайте с другими**

Старайтесь быть объективными в оценке детских успехов, но не сравнивайте их с достижениями других детей. «Смотри, Коля у вас самый шустрый, вот с кого пример нужно брать». Такие высказывания могут сильно ударить по самооценке и снизить уверенность.

**Всегда готова вам помочь, ваш психолог, Светлана Александровна**

**89221520888**

