

НАТАЛЬЯ МИТЮШИНА

**Роль родителей
в спортивном развитии детей:**
как поддержка и воспитание
вливают на успехи молодых
спортсменов

Наталья Митюшина. Спортивный психолог

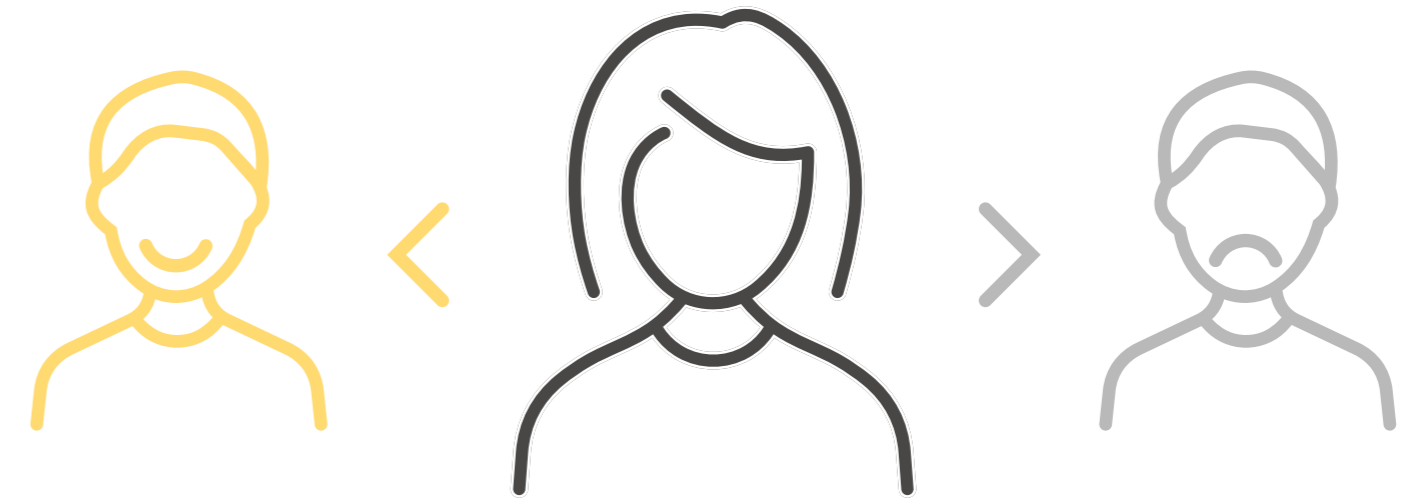


вопрос к аудитории

Нужно ли заставлять
ребенка идти на тренировку,
если он не хочет?

Родитель – это опора или проблема?

3 родителя из 10 совершают поступки, которые мешают спортивному развитию ребенка ¹



¹ Gould, Lauer, Rolo, Jannes, & Pennisi, 2006

Что мы уже знаем?

- ▶ Экстра-конкурентная эго-ориентированная среда ведет к:
 - зависимости от социального сравнения
 - отклоняющемуся поведению и формированию ментальных паттернов
 - препятствующих активной тренировочной позиции ¹
- ▶ Родители — образец для подражания, поставщики и интерпретаторы спортивного опыта своих детей ²
- ▶ Удовольствие, которое получают родители от занятий спортом, способствует лучшей включенности детей в спорт ³
- ▶ Целевые ориентиры детей в значительной степени связаны с целями родителей ⁴
- ▶ Поддержка родителей снижает силу «ударов» от негативных последствий неудачных выступлений ⁵

¹ Crane, Greenleaf, Snow, 1997, ² Fredricks and Eccles, 2004, ³ Brustad, 1993, ⁴ Duda and Hom, 1993, ⁵ Van Yrpen, 1995

Почему родители ведут себя нежелательно?

«Мы ответственны
за действия своих детей»

«Успех наших детей – это
показатель наших достижений»

«Мы вкладываем много времени
и денег в успех детей»

Следствие:
Чрезмерная вовлеченность
в спортивный опыт детей ¹

¹ Coakley, 2006

Что нам известно о спортивном воспитании?

1 Спортивное воспитание играет большую роль в развития молодого спортсмена

2 На спортивное воспитание влияют индивидуальные установки родителей, стиль воспитания, ожидания, поведение и климат в семье

3 Спортивное воспитание изменяется по мере физического, психологического и социального становления ребенка

4 Правильного метода воспитания нет

5 Властная позиция родителей портит отношения с ребенком, становится причиной проблем, связанных со спортивным и личным развитием

6 Чем более согласованы установки и убеждения родителя и ребенка, тем более вероятен положительный опыт ребенка в спорте

7 Родители имеют стереотипы о детях и спорте

8 Родители оказывают сильное влияние на создание и изменение мотивационного климата ребенка

9 Чрезмерное давление со стороны родителей является главной проблемой в детском спорте

10 Всесторонняя поддержка родителей помогает ребенку получать удовольствие от занятий спортом и повышает уровень обученности и эффективности

11 Успех в спорте может быть достигнут как с помощью подходящих по возрасту и уровню развития ребенка методов, так и неподходящих



И что теперь делать?

**Учиться вести себя
по-другому**



Почему родители реализуют амбиции через детей?



Поддержка ради
любви и развития



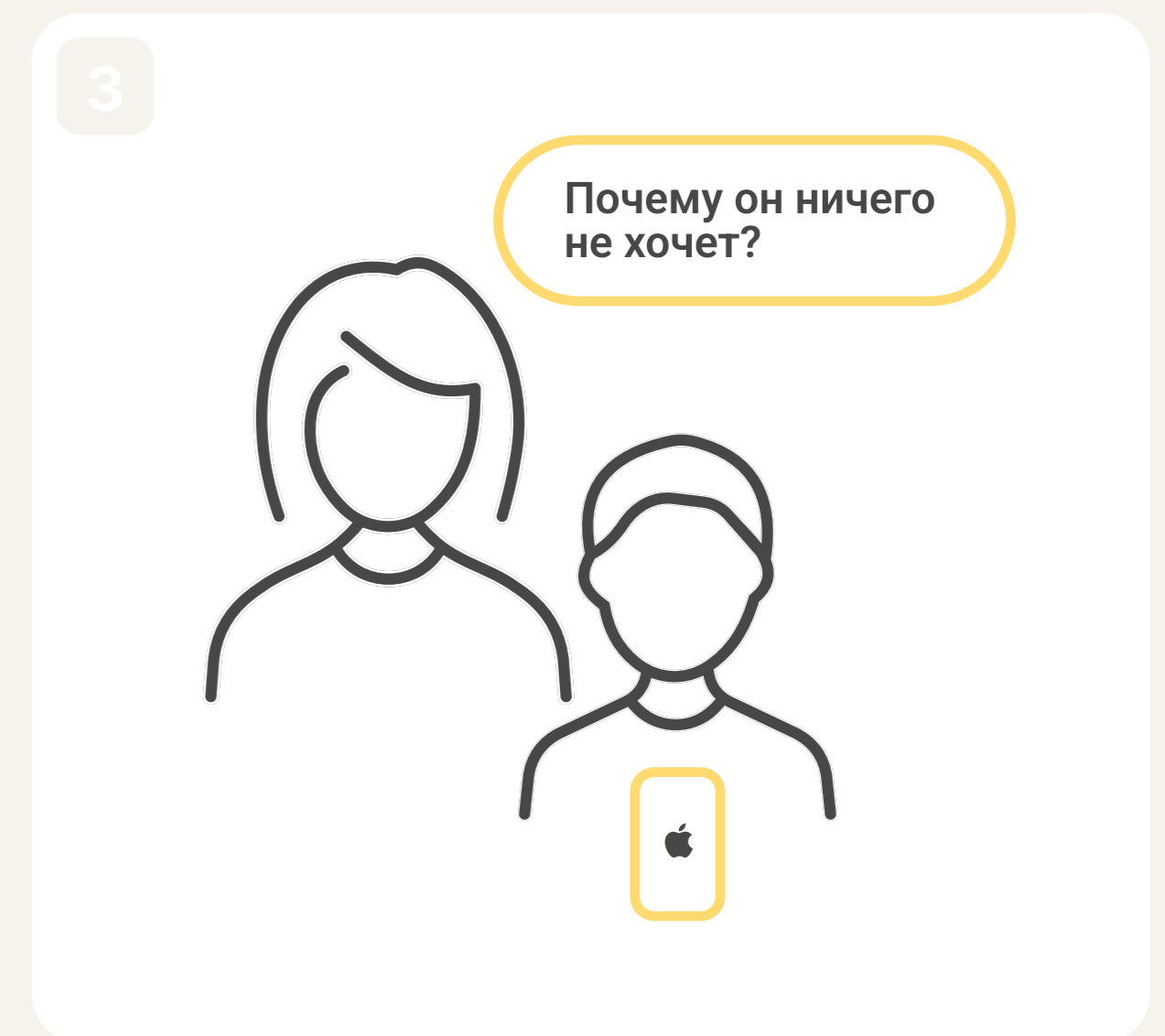
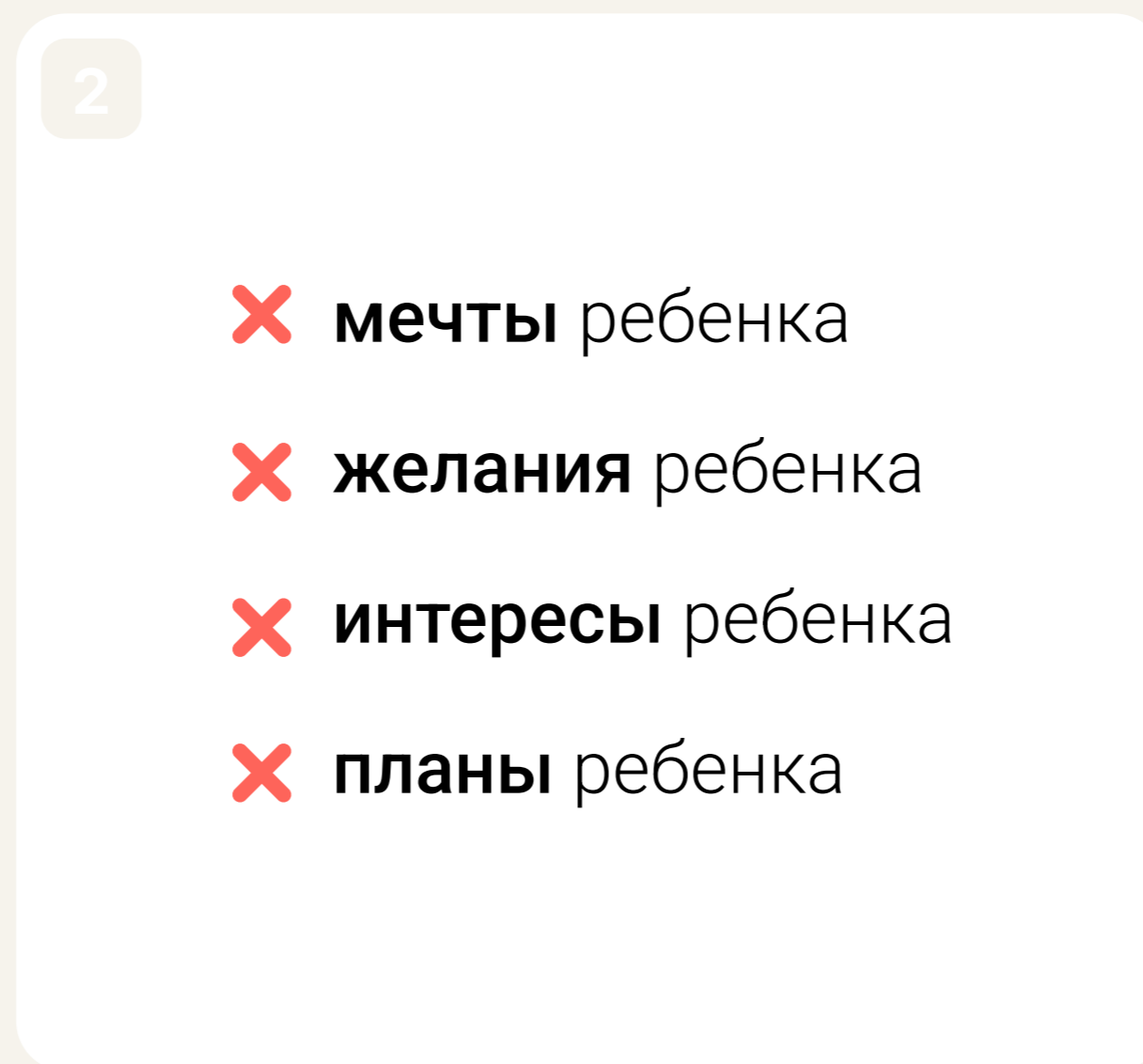
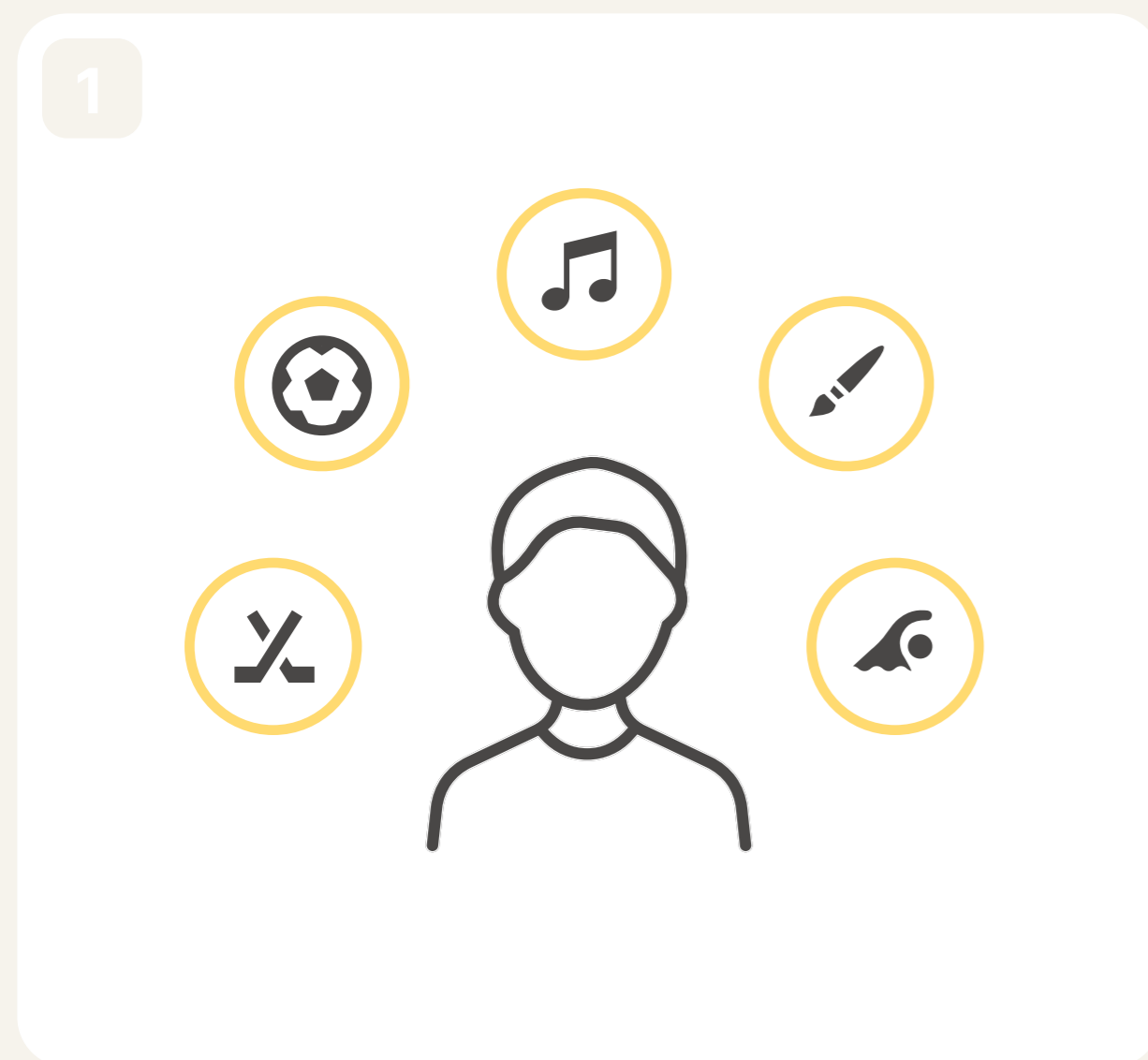
Борьба за социальный
статус



Воплощение **своей**
детской **мечты**

К чему приводят родительские амбиции?

Последствия безудержных взрослых амбиций для детей



Как родители могут помочь детям-спортсменам?

До соревнований

- ✓ Анализируем реакцию ребенка на стресс
- ✓ Даем поддержку и рабочий настрой
- ✓ Говорим об эмоциях
- ✓ Соблюдаем режим дня и питания
- ✓ Слушаем тренера

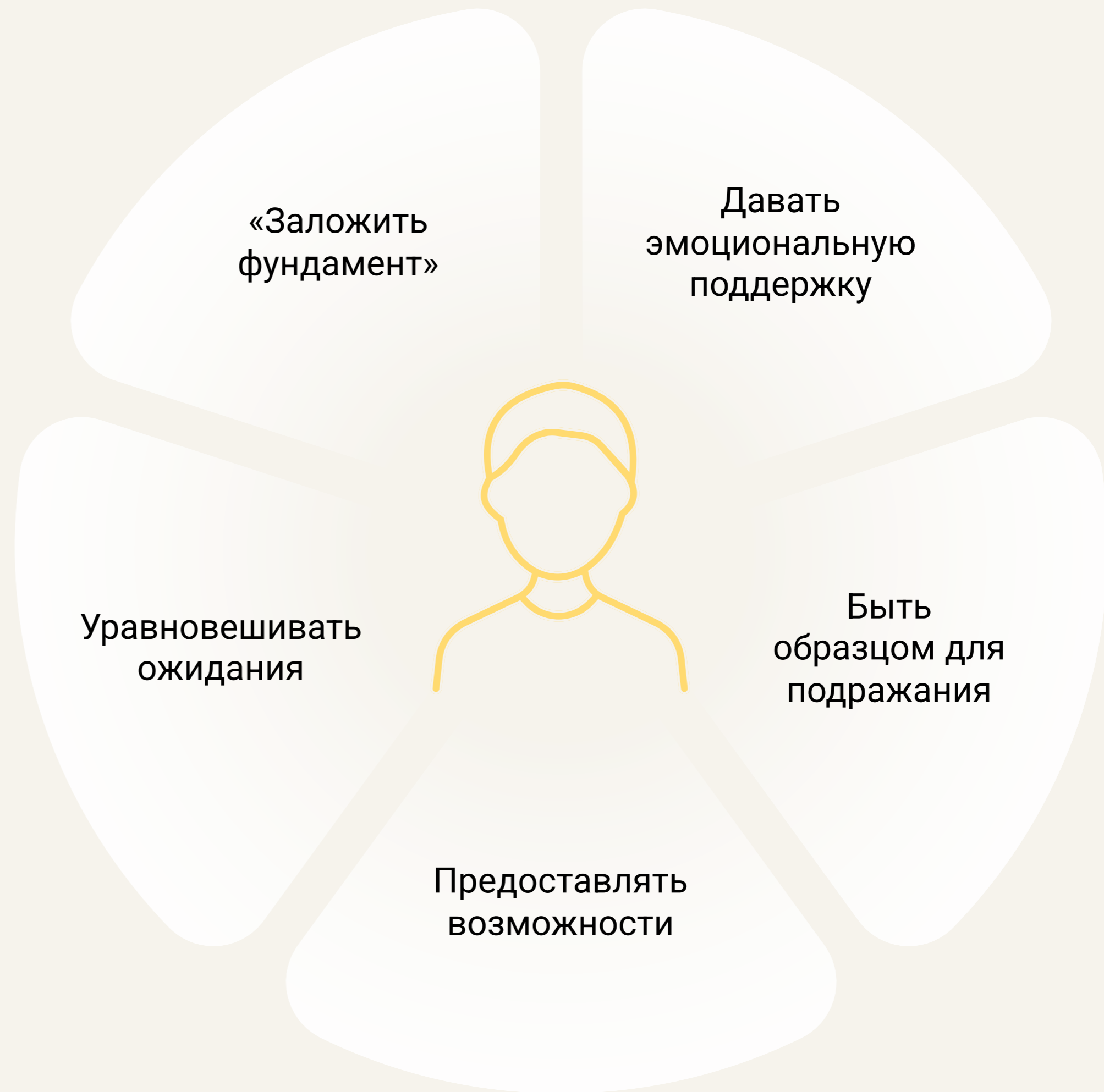
Во время соревнований

- ✓ Сохраняем спокойствие и уверенность
- ✓ Спрашиваем о необходимости очного присутствия на соревнованиях
- ✓ Присутствуем либо отсутствуем
- ✓ Наблюдаем
- ✗ Ничего не комментируем

После соревнований

- ✓ Держим при себе негативные эмоции
- ✓ Поощряем за победу
- ✓ Отвлекаем от поражения
- ✓ Гордимся не только результатом, но и процессом – тренировками
- ✗ Не ставим материальную цель за победу

Как родитель может замотивировать ребенка?



А важен ли режим дня и расписание?

Режим — это необходимость как для ребенка, так и для взрослого



Здоровый сон
не менее 8 часов



Правильное
и **сбалансированное**
питание



Учеба
в школе



Тренировки
и соревнования



Отдых
и развлечения

Какие советы родителям может дать спортивный психолог?

Говорите с ребенком, но не читайте нотации:

- о кумирах, их распорядке дня и жертвах, на которые они пошли ради успеха;
- о соблюдении режима и правильном питании;
- о дружбе, чувствах и эмоциях.

Составьте режим дня и научите ребенка следовать ему самостоятельно:

- помогайте первое время;
- давайте все больше самостоятельности;
- вносите коррективы по мере необходимости.

Станьте примером:

- придерживайтесь режима;
- правильно питайтесь;
- занимайтесь спортом (вы, а не дедушка или Месси).

вопрос к аудитории

Нужно ли заставлять
ребенка идти на тренировку,
если он не хочет?

НАТАЛЬЯ МИТЮШИНА

Помогаю спортсменам достичь выдающихся спортивных результатов и сохранить ментальное здоровье

Спортивный психолог, магистр психологии и коучинга

Лектор групповых сессий по психологической подготовке юных спортсменов к соревнованиям

Мастер спорта, основательница и главный тренер школы по фигурному катанию Ice-Forum



mityushina.ru

Спасибо
за внимание!

