

ФЕЛИКС ШИФРИН

ОПОРА В СПОРТЕ

12 недель практики для родителей юных спортсменов

ОБЪЯСНЕНИЯ / ПРАКТИКА / РАБОЧИЕ ЛИСТЫ

СТИЛЬ Как ребенку удобно действовать

РОСТ Как осваивать трудное

СОСТОЯНИЕ Как проходить нагрузку

МОТИВАЦИЯ Ради чего продолжать

Спокойное участие в спортивном пути ребенка

mental-sport.ru

Ознакомительный фрагмент · Полная программа на mental-sport.ru/programs/opora-v-sporte

Рядом с ребенком на длинной дистанции

Спортивная жизнь семьи состоит из небольших повторяющихся моментов: сборов, ожидания у площадки, встречи после игры, разговоров дома. Именно в этих ситуациях вы будете практиковаться.

Для чего создана программа

За 12 недель вы составите понятный порядок поддержки: как встречать после соревнования, обсуждать трудности, замечать интерес и перегрузку, договариваться с тренером и постепенно передавать самостоятельность. Итогом станет ваша семейная система из нескольких выполнимых привычек.

На что вы можете влиять

Вы работаете со своим тоном, ожиданиями, способом разговора и организацией условий. Изменения этих привычек способны поддержать отношения. Спортивная карьера зависит от подготовки, здоровья, среды и множества других факторов. Программа не обещает медалей, отбора в состав или исчезновения волнения к определенному сроку.

Кому подойдет

Родителям детей примерно от 7 до 17 лет, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта. Возрастные ориентиры условны: учитывайте зрелость, особенности развития и готовность ребенка к разговору. Для родителей начинающих спортсменов достаточно использовать знакомые ситуации тренировок.

Основа программы

Материал разработан на основе книги Феликса Шифрина «Как воспитать чемпиона». Сохранены четыре компонента спортивного пути: индивидуальный стиль, зона роста, состояние и внутренняя мотивация. Недельная последовательность, упражнения и рабочие листы составлены для самостоятельной родительской практики.

Феликс Шифрин Спортивный психолог

Маршрут на 12 недель

Нажмите на название недели, чтобы перейти к модулю. Первая страница объясняет тему, вторая предлагает практику, третья предназначена для ваших записей.

№	Тема	Страницы
01	Увидеть свою точку старта	9-11
02	Разделить желания и ответственность	12-14
03	Поддержать индивидуальный стиль	15-17
04	Сохранить интерес к занятиям	18-20
05	Управлять своей реакцией	21-23
06	Выстроить день соревнования	24-26
07	Говорить после побед и поражений	27-29
08	Помогать переживать ошибки	30-32
09	Укреплять уверенность через опыт	33-35
10	Договориться с тренером и близкими	36-38
11	Замечать перегрузку и потерю интереса	39-41
12	Собрать семейную систему поддержки	42-44

Памятки и дополнительные листы

День соревнования: 45. Короткие ответы: 46. Запас, сравнение и публикации: 47. Уход и конфликт: 48. Границы самопомощи: 49. Трекер: 50. Карта четырех компонентов: 51. Расписание: 52. Итоги: 53. Семейная договоренность: 54. Следующий месяц: 55.

Дата начала: _____ Плановая дата завершения: _____

Увидеть свою точку старта

После соревнования в памяти часто остается один эпизод: промах, слезы, замечание тренера. Из него легко сделать вывод о характере ребенка и о собственных ошибках. На первой неделе вы соберете более широкую картину. Она поможет выбрать сильное изменение в своем поведении.

Четыре стороны спортивного опыта

В книге спортивный путь рассматривается через четыре компонента. Стиль показывает, как ребенку привычно действовать. Зона роста помогает назвать конкретную трудность. Состояние описывает, как ребенок чувствует себя в тренировке и соревновании. Мотивация раскрывает, что для него ценно в занятиях. Эти ориентиры нужны для наблюдения. По ним нельзя определять талант или прогнозировать карьеру.

Факт и объяснение

«После замены сидел молча десять минут» описывает наблюдение. «Ему все равно» выражает вашу версию. Между этими фразами остается место для усталости, обиды, размышления и множества других объяснений. Сначала запишите, что вы действительно видели. Затем, если ребенок готов, уточните его переживание. Его ответ может отличаться от вашей догадки.

Ваша часть ситуации

Замечайте собственную первую реакцию: выражение лица, громкость голоса, желание немедленно объяснить ошибку. Родительское влияние существенно, при этом на ребенка действуют нагрузка, отношения в команде, учеба и другие обстоятельства. Задача недели состоит в том, чтобы найти доступный вам участок работы. Возьмите одну привычку, например количество советов по дороге домой.

Признак продвижения

К концу недели у вас есть три описанных эпизода и один конкретный ориентир. «Спрашивать разрешение перед обсуждением игры» подходит. «Сделать ребенка уверенным» слишком широко для первого шага. Спортивный результат на этой неделе может остаться прежним.

Практика недели

В начале недели · 20 минут

Заполните стартовую самооценку на странице 6. Выберите три обычные ситуации для наблюдения: сборы, встречу после тренировки и разговор о соревновании. Если сейчас межсезонье, наблюдайте за разговорами о возвращении к занятиям. Специально создавать напряжение не требуется.

Три наблюдения · по 5 минут

После каждой ситуации запишите: что произошло; что вы сказали или сделали; как ребенок отреагировал внешне. Отдельно отметьте свою догадку о его чувствах. Записи храните у себя. Ребенок может вообще не участвовать в заполнении программы.

Один разговор · до 10 минут

В спокойное время спросите: «Когда мы говорим о спорте, что тебе помогает? А что хочется изменить?» Задавайте вопросы по одному. Дайте ребенку время и возможность отказаться. Если он ответил коротко, поблагодарите и завершите разговор. Возвращаться с тем же вопросом ежедневно не нужно.

В конце недели · 10 минут

Найдите повторяющуюся родительскую реакцию. Выберите одну замену и проверьте, можете ли описать ее действием: сделать паузу, спросить разрешение, закончить разговор после отказа. Перенесите эту привычку в следующую неделю.

Пример разговора

Ребенок: «Ты после каждой игры начинаешь разбирать». Родитель: «Похоже, разговоров получается слишком много. На этой неделе я буду сначала спрашивать, хочешь ли ты обсуждать». Если ребенок добавит претензию, выслушайте ее до конца. Объяснение ваших добрых намерений можно оставить на другой разговор.

Если возникла трудность

Если ребенок говорит «все нормально», начните с наблюдения за собой. Отсутствие подробного ответа оставляет вам возможность изменить собственный тон и частоту советов.

Мои наблюдения и следующий шаг

Период: _____ Ситуации для практики: _____

Заполняйте после реального опыта. При отсутствии подходящей ситуации можно продолжить наблюдение на следующей неделе.

Один эпизод без оценок и предположений

Моя первая реакция и то, что ребенок увидел или услышал

Что я знаю о его переживании с его слов; что пока предполагаю

Моя повторяющаяся привычка

Одно действие, которое я попробую на следующей неделе

☐ Я описал три ситуации и выбрал одну наблюдаемую привычку.

Действие, которое сохраню: _____