



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И ТРЕНЕРАМ

Дополнительные материалы к
образовательному курсу "Отцы и дети"

VLADIMIR ALEKSEEV

+79058628113
ALEKSEEV.PSPU@GMAIL.COM



PLAYMAKER
ШКОЛА БАСКЕТБОЛЬНЫХ
НАВЫКОВ



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Если вы привели малыша в спортивную школу\секцию и он полюбил данный вид спорта, потом трудно будет объяснить ему необходимость «расширять горизонты» и заниматься еще и учебой. Поэтому в самом начале нужно составить разговор с тренером о том, как будут совмещаться спорт и учеба. Для опытных тренеров эти вопросы не новы, и они прекрасно знают, как организовать оба процесса.



В это же время необходимо встретиться и поговорить с классным руководителем, чтобы была возможность составить индивидуальное расписание или организовать дополнительные занятия после пропусков.



Случается, что юный спортсмен охладевает к спорту, тут надо внимательно следить за его настроением и состоянием, и вовремя подключать к разговору тренера и психолога.



Четкий режим дня просто необходим, если вы хотите, чтобы ребенок все успевал. Пропишите его и повесьте на видном месте. Это повышает ответственность маленького спортсмена за свои занятия и, в конечном итоге, за организацию своей жизни.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Спорт должен приносить детям удовольствие.

Относитесь к спорту как к игре. Для детей – это не бизнес. Да, в профессиональном спорте есть большие деньги, но сегодня родители должны понять, хотя это и трудно: спорт – это просто хорошее развлечение для молодых спортсменов. Основная цель должна крутиться вокруг этого: весело провести время и наслаждаться здоровой соревновательностью.



Ваш собственный план не принадлежит вашему ребенку.

Молодые спортсмены соревнуются в спорте по многим причинам. Они получают удовольствие от соперничества. Общаются со сверстниками. Им нравится быть частью команды и наслаждаться возможностью устанавливать цели. У вас могут быть другие планы. Но здесь стоит признать, что данная игра – спорт вашего ребенка, а не ваш.



Акцентируйте ментальную направленность на процесс исполнения.

Не на результаты или трофеи. Мы живем в обществе, которое фокусируется на результатах и победах, но победа приходит от работы над процессом и наслаждения им. Научите ребенка концентрироваться на процессе выполнения спортивного упражнения, а не на количестве побед или трофеев.



Вы – образец для подражания для вашего спортсмена.

Понимая это, вы должны изображать спокойствие и уравновешенность, находясь рядом. Когда вы участвуете в соревновании, ребенок имитирует ваше поведение, а также другие ролевые модели. Вы становитесь образцом для подражания в том, как вы реагируете на закрытую игру или сомнительное поведение соперника. Сохраняйте спокойствие, выдержку и контролируйте это во время игры, чтобы ваш ребенок мог имитировать это позитивное поведение.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Воздержитесь от управления вашим спортсменом в ходе игры.

Во время соревнований пришла необходимость, чтобы просто позволить им играть. Вся тренировочная практика должна быть отложена. Это время, когда спортсмены должны доверять тренировкам и реагировать на события на площадке или на поле. Слишком много инструктажа (или чрезмерного инструктажа) может привести к ошибкам и осторожному выступлению (называемым аналитическим параличом). Сохраните игровые наставления для тренировки, а во время игры используйте слова подбадривания.



Помогите спортсмену отделить самооценку от достижений.

Слишком многие спортсмены приравнивают самооценку к показываемому уровню или результатам. Помогите ребенку понять, что он сначала оказался человеком, а потом уже стал спортсменом. А не спортсменом, который стал человеком. Успех или количество побед не должны определять самооценку человека.



Задавайте своему ребенку правильные вопросы.

Задавая правильные вопросы после соревнований и игр, вы сможете рассказать вашему ребенку, что вы считаете важным в спорте. Если вы спросите: «Вы выиграли?» Ваш ребенок будет думать, что победа важна. Если вы спросите: «Вам было весело?» Он или она будет считать, что важно веселиться.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Будьте в жизни ребенка, качественно проводя с ним время.

«Вместо заикленности на оценках и баллах, когда наше драгоценное дитя приходит из школы домой или когда мы приходим с работы, мы должны выключить все девайсы, отложить наши телефоны, посмотреть ему в глаза, и пусть он видит радость, которая озаряет наши лица при виде нашего ребенка впервые за несколько часов». Спросите, как прошел день, что было хорошего. И если ребенок ответит: «Обед», в то время как вы хотите узнать оценку за контрольную, спросите: «Что вкусного было на обед?»



Не вмешивайтесь, позвольте ребенку получить собственный опыт.

Мобильные телефоны окрестили «самой длинной в мире пуповиной». Наш постоянный контроль, сопровождение и поддержка подрывают уверенность детей. Пусть ребенок сам решит, что сделать сначала: математику или русский. Задача для более продвинутых родителей: пусть ребенок делает домашнее задание самостоятельно, без вашей проверки □



Помогите ребенку набираться опыта.

Наверняка вы встречали тандемы «мама-дочка» на плановых осмотрах в детской поликлинике. Мама с гордостью распеленывает младенца и нянчится с ним, а дочка рядом переминается с ноги на ногу. Это ее ребенок, а сама она совершеннолетняя и дееспособная. Просто мама «лучше знает» — и не оставляет своей дочке шанса самой набраться опыта. Не выполняйте те задачи, с которыми ребенок может справиться самостоятельно.



Формируйте характер ребенка.

Показывайте детям, что гордитесь их человеческими качествами, а не оценками и призами. Замечайте и обсуждайте хорошие поступки ребенка. Например, если в магазине ребенок помог женщине достать товар с полки, по дороге домой можно сказать: «Было очень мило с твоей стороны ей помочь».



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Хвалите и критикуйте искренне и конкретно.

Адекватная и положительная самооценка формируется на основе собственных усилий и результатов. Пусть ваша похвала будет подлинная. Хвалить лучше то, что связано с конкретной выполненной задачей. Не «Супер! Ты просто гений!», а «Мне очень понравилось твое сочинение, ты как будто прочитал мысли главного героя». Критика должна быть конструктивной. Критикуйте не ребенка, а действие, которое можно исправить. Помните, как Мальвина учила Буратино чистописанию: когда тот насажал клякс, назвала его гадким шалуном и отправила в чулан. Правильнее было бы сказать что-то вроде: «Буратино, мой друг. Вы только посмотрите на эти кляксы. Если бы вы не сунули свой нос в чернильницу, этого бы не произошло. Нужно быть аккуратнее».



Подавайте пример.

Когда у вас самих что-то идет не так, не скрывайте от детей огорчение. Это один из лучших способов показать, что сложности – это нормально. Пусть дети видят, как вы признаете ошибки, проявляете стойкость и идете вперед.



Контролируемый риск и необходимые ошибки.

Человеку свойственно ошибаться. Детство – тренировочная площадка, где можно совершать ошибки, извлекать уроки и вырабатывать умение справляться с трудностями. Позвольте детям получить этот важный опыт – бороться, терпеть неудачу и падать. Это лучший способ помочь им учиться и расти. Ошибки бывают прекрасными учителями жизни. Не бросайтесь на помощь при каждой возникающей трудности, и дети научатся справляться с ними сами.



СОВЕТЫ ТРЕНЕРАМ



Вовлекайте родителей в образовательный процесс.



Различайте типы родителей: незаинтересованные, слишком увлечённые, поддерживающие, и т.д.



Постарайтесь определить поведение, которое помогает или подрывает вашу работу, как родители помогают, или мешают детям, предупреждайте родителей, когда их поведение становится вредным и наоборот.



Регулярно встречайтесь с родителями. Ведите непрерывный диалог о развитии ребенка. Собрания, звонки, мессенджеры и т.д.



Помогайте родителям ставить цели на исполнение для себя, для ребенка, для коллектива, для общества в целом.



Предоставляйте родителям месячные отчёты о прогрессе ребёнка.



Будьте твёрдыми и постоянными в ваших отношениях с родителями. Контролируйте себя, и будьте эмоционально уравновешенным.



СОВЕТЫ ТРЕНЕРАМ

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ!



Говорить родителям, что их сын или дочь станет чемпионом, когда у ребёнка нет потенциала.



Говорить родителям: «Оставьте все воспитание ребенка на меня!»



Оценивать результат команды по её месту\рангу, делать это основной целью.



Стараться взять на себя роль родителей. Позволять ребенку вести себя посредством, определять его модель поведения в обществе.



Думать, что какой-то игрок сделает вас богатым и знаменитым.



Думать, что поведение родителей изменится незамедлительно.



Избегать общения с родителями.



Забывать о других учениках и концентрироваться на одном игроке из-за влияния родителей.



КОНТАКТЫ



PLAYMAKER
ШКОЛА БАСКЕТБОЛЬНЫХ
НАВЫКОВ

Сайт



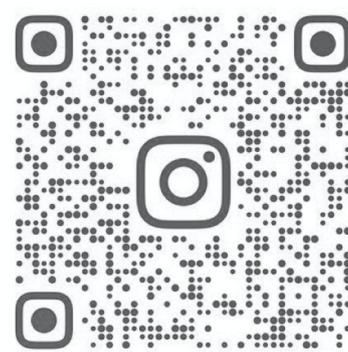
playmaker.school

VK



playmaker_school

Instagram



playmaker_school

+7 (982) 468-46-65 АЛЕКСЕЙ

+7 (905) 862-81-13 ВЛАДИМИР