

Памятка родителям

Иван И.

1. Правильное общение до и после матча

Правило 24 часов

Суть. Полный запрет на разбор тактических ошибок, критику действий на поле или обсуждение проигрыша в течение суток после игры. В это время у ребёнка бурлят эмоции (кортизол, адреналин). Любая критика воспринимается как нападение.

Как применять. Сразу после игры дайте ребёнку физическую поддержку (обнимите, похлопайте по плечу). О футболе говорите только тогда, когда он сам начнёт разговор.

Фокус на усилиях, а не на результате

Суть. Смещение фокуса внимания с внешних факторов (счёт, голы, судейство) на внутренние (старание, смелость, характер).

Как применять. Вместо вопроса «Вы выиграли? Сколько ты забил?» задавайте вопросы: «Как ты сам оцениваешь свои силы сегодня?», «Каким моментом в игре ты гордишься больше всего?», «Было видно, как упорно ты боролся за мяч в защите!»

Фраза-якорь перед выходом на поле

Суть. Снятие груза ответственности перед матчем. Попытки напутствовать фразами вроде «Покажи им всем» или «Нужно обязательно победить» вызывают сильный стресс.

Как применять. Сказать перед игрой простую фразу: «Я люблю смотреть, как ты играешь. Получи удовольствие от матча!»

2. Работа со страхом ошибок и мандражом

Легализация ошибки

Суть. Страх ошибиться парализует юного футболиста — он перестаёт брать игру на себя, реже идёт в дриблинг. Нужно нормализовать неудачи.

Как применять. Обсуждайте ошибки звёзд мирового футбола (например, как Месси или Роналду не забивали пенальти в решающих матчах). Объясните формулу: «Ошибка — это не провал, это точка твоего роста». Попросите ребёнка после неудачного матча назвать 3 вещи, которым его научила эта игра.

Дыхательная техника «Квадрат»

Суть. Физиологический способ снизить уровень тревоги перед стартовым свистком.

Как применять. Научите ребёнка перед матчем дышать по схеме: вдох на 4 счёта — задержка дыхания на 4 счёта — выдох на 4 счёта — задержка на 4 счёта. Достаточно 2–3 минут, чтобы пульс стабилизировался.

3. Эмоциональный климат и поведение родителей

Молчаливый болельщик (на трибунах)

Суть. Исключение подсказок с трибун. Когда папа кричит «Бей!», а тренер кричит «Пас!», у ребёнка происходит когнитивный диссонанс. Он теряется на поле.

Как применять. На трибунах вы не тренер, вы — группа поддержки. Аплодируйте хорошим действиям (причём обеих команд), кричите слова поддержки («Вперёд!», «Давай-давай!»), но никогда не кричите, что конкретно делать с мячом. На поле должен звучать только один голос — голос тренера.

Разделение ролей: родитель и спортсмен

Суть. Ребёнок должен чётко понимать: ваша любовь к нему неизменна и не зависит от того, забил он гол или привёз пенальти.

Как применять. Демонстрируйте безусловное принятие. Если ребёнок сыграл плохо, обнимите его сильнее обычного. Если сыграл отлично — хвалите за конкретные действия, но не возводите в ранг «гения», чтобы не сформировать «синдром отличника».