

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К СПОРТШКОЛЕ?

6 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ >>>



1 СОВЕТ

Строго соблюдайте режим дня,
даже в выходные.

Ребёнок должен высыпаться.



2 СОВЕТ

Будьте готовы к тому, что в период адаптации ребёнок может быть временами агрессивным, плаксивым, обидчивым (даже если до этого в поведении не было подобных проблем).

Поддерживайте его и консультируйтесь с тренером. Возможно, необходимо скорректировать нагрузку.



3 СОВЕТ

В период адаптации больше занимайтесь с ребёнком лепкой, рисованием, играйте в подвижные и ролевые игры.

Совместные занятия помогут снизить внутреннее напряжение и минимизируют тревожность.



4 СОВЕТ

Не ждите от своего спортсмена быстрых результатов.

Не критикуйте ребёнка при неудачах, не сравнивайте с другими спортсменами.

Вселяйте уверенность и подбадривайте ребёнка.



5 СОВЕТ

Если ребёнок жалуется на то, что он устал, посочувствуйте ему, выслушайте и дайте понять, что вы видите, как ему трудно.



6 СОВЕТ

Не обсуждайте личность тренера или его действия в присутствии ребёнка.
Не вмешивайтесь в учебно-тренировочный процесс.





ПОМНИТЕ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА
ДОРОЖЕ ВСЕХ МЕДАЛЕЙ И ПОБЕД.