**Памятка для родителей.**

**Как правильно относиться к результатам соревнований, в которых участвуют ваши дети.**

• Прежде чем обвинить ребенка в неумении быть сильным и напористым, поставьте себя на его место, вспомните себя в детстве. Спорт – это нелегкий путь. Любое соревнование – это стресс, который юный спортсмен должен постепенно учиться преодолевать.

• Постарайтесь не «давить» на своих детей, а поддерживать в трудную минуту. Люди гораздо быстрее учатся за счет позитивной поддержки.   
• Избегайте отрицательной фиксации. Это замедлит процесс обучения. Лучше подчеркните то, что ребенку удалось сделать хорошо, подразумевая при этом, что необходимо сделать в перспективе, что нужно доработать.   
• Попробуйте заменить «Ты сегодня выступал плохо» на «Да, ты сегодня не очень хорошо выступал, но ты все равно старался. Главное, сделай выводы, почему выступление было неудачным. Ты в силах постепенно исправить свою технику».

• Чувствует ли себя ребенок победителем, мало зависит от полученных оценок (баллов). Ощущение самоценности лучше вырабатывается, если родители одобряют не столько его победы, сколько усилия к достижению побед.   
• Огромный вклад в развитие более высокой самооценки у ребенка вносят именно родители. Помните, каждый ребенок уникален, он учится с той скоростью, которая свойственна именно ему. Нельзя его ни с кем сравнивать. Все сравнения должны быть относительно его собственных показателей.   
**• Не ругайте ребенка за проигрыши. Часто во время выступления ребенку мешают быть смелым и раскованным мысль о негативной реакции родителей на качество выступления. Правильнее научить ребенка делать выводы, чтобы потом исправлять ошибки и совершенствовать технику.**

• Не вешайте «ярлыков» на ребенка, говоря ему, что он лентяй, трус, слабохарактерный и т.д. Вы можете сказать это случайно, на эмоциях, а ребенок это запомнит. А мнение его о себе во многом складывается из отношения к нему родителей.

• Родителям желательно придерживаться позиции невмешательства в профессиональные вопросы, и проявлять доверие к тренеру, советоваться. Полноценное сотрудничество тренера и родителей только повысит эффективность спортивной деятельности ребенка.