



Почему подросток хочет бросить спорт?

Как убедить ребенка идти на тренировку, если он не хочет?

Надо выяснить причину:

- Отношения в команде.
- Отношения с тренером.
- Потеря интереса к этому виду деятельности.

Что делать, если ребенок прогуливает тренировки?

- Обратит внимание на эмоциональное состояние ребенка после тренировки.
- Обратит внимание на собственные реакции после того, как вы узнаете о прогулах. Иногда появление проблем у детей связано с семейной ситуацией.

Что делать, если тренер не даёт ребенку показать свои способности?

- О причинах поговорить с тренером
- Прояснить у ребенка как он видит ситуацию
- Не доверяете тренеру – найдите другого тренера
- Сопровождать его в переживаниях – поддержка

Как поднять самооценку ребенку?

- Вначале говорим о достижениях, ведущих качествах ребенка.
- Отмечаем положительные изменения, затем анализируем (ВНИМАНИЕ - не критикуем) результаты и выстраиваем причинно-следственные связи с неудачей.
- Родителям важно обнимать, улыбаться, проговаривать похвалу или слова поддержки.

Как не допустить перенапряжения и перегрузок?

Главные показатели перегрузок – сон, восстанавливаемость, аппетит, настроение, физический тонус.

Внимательное наблюдение родителя – главная задача. НАДО стоять на страже психологического, физического здоровья и умственного развития.

Специалист консультационного центра: Рыжкова С.Н.