

ИГОРЬ БАБИЧЕВ, ПСИХОЛОГ ДЮСШ «ТЕННИС ПАРК», КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК  
ОЛЬГА ЖИХАРЕВА, СПОРТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ДЮСШ «ТЕННИС ПАРК», КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК  
АЛЕКСЕЙ ЛАПИН, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА «МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВОЙ ПСИХИКУ ЮНОГО ТЕННИСИСТА

НЕДАВНО В ТЕННИСНОЙ ШКОЛЕ «ТЕННИС ПАРК» В РАМКАХ ДЕЙСТВУЮЩЕГО ТАМ ПРОЕКТА «МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЮСШ» СОСТОЯЛСЯ СЕМИНАР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ ВОСПИТАННИКОВ ШКОЛЫ. НЕОБХОДИМОСТЬ ТАКОЙ ВСТРЕЧИ НАЗРЕЛА ДАВНО, ВЕДЬ РОДИТЕЛИ ЯВЛЯЮТСЯ АКТИВНЫМИ УЧАСТНИКАМИ СЛОЖНОГО И ОЧЕНЬ ТОНКОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РОСТА И СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ. О ТОМ, КАК ОНИ МОГУТ СТАТЬ ПОМОЩНИКАМИ ТРЕНЕРОВ И ПЕДАГОГОВ И, ТАКИМ ОБРАЗОМ, СПОСОБСТВОВАТЬ ДОЛГОЙ И УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ ИХ ДЕТЕЙ В СПОРТЕ, И ШЛА РЕЧЬ НА СЕМИНАРЕ. ОБ ЭТОМ ЖЕ И ПРЕДЛАГАЕМАЯ СТАТЬЯ, В ПЕРВОЙ ЧАСТИ КОТОРОЙ ГОВОРИТСЯ О ТОМ, ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В ОБЩЕНИИ СО СВОИМИ СПОРТИВНЫМИ ДЕТЬМИ.

Приводя своего ребенка в спортивную секцию, родители преследуют вполне определенные цели. Это как минимум более эффективное и интенсивное физическое развитие детей и овладение ими новой спортивной дисциплиной, а как максимум — достижение определенных спортивных результатов.

Само по себе желание родителей, чтобы их ребенок начал спортивную карьеру, не является чем-то противоестественным. Другой вопрос, что не все родители могут объективно оценивать реальные возможности своего ребенка на определенном этапе его развития. Здесь необходимо понимание того, что все дети развиваются по-разному: одни могут «выстрелить» рано, к другим мастерство приходит намного позже.

В отличие, например, от циклических видов спорта, где оценка динамики спортивного развития может носить вполне объективный характер, выраженный в конкретных цифрах (секунды, метры, килограммы, очки и т.д.), в игровых видах спорта, особенно в теннисе, это сделать заметно сложнее.

Как правило, наиболее объективная оценка может быть дана по результатам выступления спортсмена на соревнованиях, что и является для большинства родителей мерилом роста спортивного мастерства их ребенка. Но проблема заключается в том, что теннис является одним из самых сложных в психологическом отношении видов спорта, и результаты соревнований очень часто не отражают реальные возможности теннисистов.

Влияние родителей на результаты выступления детей на соревнованиях сложно переоценить — с точки зрения психологии это, безусловно, самый важный фактор наряду с влиянием, которое оказывает тренер. И здесь часто проявляется обратная зависимость: чем больше родители желают победы своего ребенка, тем более осложняют его выступление на соревнованиях.

**Важно помнить следующее: ваше желание победы своему ребенку, по крайней мере, не должно превышать его собственную потребность в успехе.** При этом нужно понимать, что потребность в превосходстве развивается у разных детей по-разному, и воспитывать ее специально не нужно. В противном случае ребенок будет хотеть победы только для того,

чтобы показать свою превосходность, а не потому, что он действительно способен к этому.

Следует избегать в общении со своими спортивными детьми:

чтобы не разочаровать своих родителей и будет бояться либо обидеть их, либо быть отвергнутым ими. Соответственно, цена ошибки вырастает многократно, а с ней и внутреннее напряжение спортсмена, которое совсем не способствует хорошей игре.

Здесь очень важно понимать, чем обусловлено чрезмерное желание иных родителей победы их ребенка на соревнованиях. Трудно найти кого-то, кто бы ни радовался успехам своих детей. Это более чем естественно. **Но если это желание чрезмерно, вполне вероятно, что вы реализуете собственные честолюбивые амбиции посредством своих же детей и рискуете не только не добиться желаемой цели, но и серьезно осложнить психологическое благополучие ребенка.**

Давайте рассмотрим наиболее частые и губительные приемы, которые родители используют в общении со своими спортивными детьми и чего делать мы категорически не рекомендуем, т.е. **что не должны делать родители.**

**1. Давление на ребенка** — когда родители оказывают дополнительное давление помимо того, что спортсмен получает от самого тенниса. Любое неоправданное стремление к победе обостряет и без того всегда присутствующий стресс, который зачастую спортсмену бывает не под силу преодолеть.

Необходимо отметить, что такое давление может носить и невербальный (т.е. несловесный) характер. Иногда приходится слышать от родителей фразу: «Я молчу, ничего не говорю, пусть сам» и т.д. Но не стоит забывать, что дети прекрасно чувствуют ваше настроение, и то напряжение, которое есть у вас, скорее всего, передается и ребенку. Соответственно, прежде чем научиться правильно настраивать юного спортсмена, нужно научиться правильно настраивать себя.

Бывает, что родители постоянно ворчат или «нависают» над ребенком. Мол, ребенок не так как надо тренируется, недостаточно работает со скакалкой или не обращает внимания на график своих выступлений. Такие родители считают, что они выполняют свою работу, оплачивая расходы, обеспечивая транспорт, а их дети со своей стороны не выполняют свои обязанности.

**2. Воздействие страхом** — когда родители используют наказание, а также угрозу лишить своей любви, каких-то благ, подарков и прочих удовольствий стем, чтобы заставить своих детей выступать лучше. К сожалению, это может сработать, но лишь в течение какого-то времени. Дети добиваются видимого успеха, в результате чего у родителей возникает уверенность, что их тактика правильная. Но присутствующий психологический риск через какое-то время оборачивается опасностью для здоровья детей и чреват серьезными срывами.

Здесь необходимо также отметить, что и система поощрений не должна быть четко привязана к результатам в соревнованиях. Ожидание значимого поощрения также может вызвать дополнительное напряжение и в конечном итоге отрицательно сказаться на результатах. Кроме того, достойный проигрыш, просто классная игра и желание победить



и бороться до конца также могут рассматриваться как положительный итог участия в соревнованиях.

**3. Излишняя критика** — когда родители утрачивают объективность и вмешиваются в этику победы или поражения. Особенно негативные последствия имеют критические замечания непосредственно по результатам соревнований: ребенок в любом случае сильно расстроен, и дополнительные замечания от отца или матери («Почему ты слева не играл?» и т.д.) усиливают его негативное состояние, которое может ослабить его желание тренироваться и участвовать в соревнованиях.

**4. «Эмоциональная глухота»** — когда родители, например, не понимают проявления неуверенности или волнения. Исследования показали, что дети, у которых проявляются черты повышенного беспокойства, как правило, имеют родителей, которые не чувствуют проявления этих черт. Дети говорят, что они боятся играть, они нервничают или переживают напряжение. «А что тут такого?» — обычно говорят эти родители.

**5. Порождение чувства вины** используется для того, чтобы заставить ребенка выступать так, как хотят родители. Типичные замечания: «Я столько для тебя сделал!», «Мы стольким для тебя пожертвовали!», «По крайней мере, ты мог бы получше воспользоваться теми возможностями, которые мы тебе даем».

У ребенка возникает чувство, что из-за его тенниса другие члены семьи в чем-то себя ограничивают. Когда он проигрывает, то задумывается: «Все столько сделали, а что же я?» По сути своей такой прием является крайней формой манипуляции и не только не приводит к результатам в спорте, но и может осложнить отношения родителей и детей в дальнейшем.

**6. Преувеличение роли тенниса** — когда родители делают теннис **главным приоритетом в жизни** ребенка. Важность встречи, турнира вырастает до невероятных размеров. Все остальное в семье отходит на задний план. Если чувство собственного достоинства юного спортсмена зависит от его победы или поражения, то такой перекос может иметь трагические последствия. У ребенка не должно возникать чувство, что он менее ценен, когда он проигрывает, или что его меньше любят. **TW**