**Ребенок и его первые соревнования.**

Поддержка ребенка перед первыми в его жизни соревнованиями — трудоемкая задача, отнимающая довольного много сил, и в первую очередь моральных. По своей сложности она не выходит за рамки тех трудностей, с которыми сталкивается любой родитель в процессе воспитания своих детей.

**Чувства ребенка**

Между соревнованиями на тренировках и «настоящим» соревнованием есть множество отличий. На «настоящих» соревнованиях ребенок испытывает чувства, доселе ему знакомые лишь косвенно — в соревновательных играх с родителями, с ровесниками, с партнерами по спортивной секции.

Так, ребенок во время подобных игр тоже испытывает возбуждение, мандраж, волнение, но эти чувства весьма слабы и сопровождаются пониманием игрового характера этих действий. На «настоящих» соревнованиях эти чувства приобретают «реальный» характер. Это уже не слабые, полу-проявления чувств, а настоящие по своей силе и влиянию чувства, обладающие возможностью трансформации в страх, и проявляющиеся физиологическими свойствами: учащенное сердцебиение, бегающий взгляд, гиперактивность. Если тренер принял решение заявить вашего ребенка на детские соревнования, значит он многократно объяснял и рассказывал детям на тренировках о том, что это будут за соревнования, что там будет происходить, что там нужно будет делать и как все будет выглядеть. Это необходимая психологическая спортивная подготовка к соревнованиям, которую должен осуществлять тренер. По мере приближения дня соревнований, в ребенке будет нарастать беспокойство. Оно может проявляться в необычном (или редком) поведении, в эмоциях и т.п. Отчасти данное напряжение снимается на тренировках, предшествующих соревнованиям, а также в образовательном учреждении, во время общения со сверстниками. После учебы или тренировок ребенок может вести себя «как обычно», но ближе ко сну эмоции могут возобладать снова.

**Действия родителей**

Не нужно навязывать ребенку свой спортивный опыт. Ребенок должен сам попытаться всему научиться и во всем разобраться. Перенося свой опыт на ребенка родители очень часто «перегибают палку», превращая совет в наставление.

Не говорите ребенку перед соревнованиями, чтобы он не нервничал или успокоился. Говорите, что беспокойство и эмоции перед соревнованиями — это нормально и хорошо. Ребенок должен понимать, что соревнования — это то место, где ему нужно показать свои самые лучшие качества, а предстартовое волнение и страх испытывают абсолютно все, и дети, и взрослые, просто иногда не показывают этого.

Не нужно сравнивать вашего ребенка и других детей. В то же самое время, не перехваливайте ребенка, будьте объективны в своих оценках. Действительно хвалить и критиковать имеет право только тренер, а вы должны подходить к оценке достижений ребенка с позиции любителя: «Ты здорово играешь, стараешься, ты молодец!».

**Что нужно помнить**

Помните о том, что соревнования для ребенка — намного больший праздник, чем соревнования для взрослых. Не ведите себя чрезвычайно серьезно, не показывайте свое волнение и беспокойство, не мандражируйте в день соревнований больше ребенка (или хотя бы не показывайте этого).

 После соревнований «живите» выступлением ребенка и говорите о них ровно столько, сколько захочет сам ребенок. Как правило, впечатления от соревнований, будь то победа или поражение, очень сильны, и ребенок будет хотеть много и долго разговаривать о том, что было, о том, как он смотрелся со стороны, что вы видели, и как все было. Обязательно участвуйте в этих разговорах, говорите столько, сколько нужно ребенку..

Чрезвычайно важный момент — находитесь в контакте с ребенком. Помните, что вы должны всегда находиться в контакте с ребенком (вербальном/зрительном — где что уместно). Ребенок выступает не только и не столько для себя, сколько для вас, особенно если он сам просил обязательно прийти и посмотреть, как он выступает.

**После соревнований**

Помимо того, что написано выше (общение с ребенком, обсуждение его выступления), продолжите праздник, вне зависимости от результата соревнований. Поход в кафе, прогулка в парке, покупка воздушных шариков, и так далее — праздник соревнований должен быть продолжен праздником семейным.В случае победы вы таким образом «отметите» ее, а в случае поражения, дадите ребенку достаточно времени на обдумывание и обсуждение этого с вами, а также наполните его день позитивными эмоциями.