

## Ребёнок плачет, психует во время игры (спрашивают родители)

### Вопрос №13:

Что делать, если ребёнок плачет во время игры?

### Ответ:

Лана, слишком мало информации. В данном случае важно всё, начиная от характера, темперамента ребёнка и заканчивая особенностями семейной ситуации и внутрисемейных отношений.

Прежде всего важно знать:

- пол и возраст ребёнка, характер
- сколько уже занимается теннисом, насколько успешно, на каком уровне играет, нравится ли ему заниматься, как тренер оценивает способности ребёнка
- в каких ситуациях плачет (на тренировке когда что-то не получается, на тренировке в присутствии/в отсутствии родителей/тренера, когда не нравится задание, упражнение, во время любой игры на счёт, в том числе и с тренером, на соревнованиях, как только начинает проигрывать, когда спорный мяч засчитывается не в его пользу, когда не догоняет сложный мяч, когда совершает несколько невынужденных ошибок подряд, когда болеют против него, когда оказывается в незнакомой обстановке, когда рядом нет поддержки (мамы, папы, тренера...), когда не знает, что делать в игре, когда его начинают ругать, когда его начинают жалеть, когда играет с определёнными соперниками, когда соперник явно сильнее или старше и т.д., тут сотни вариантов) и когда это началось
- как часто плачет
- как реагируют окружающие (тренер, родители, другие дети) на то, что он плачет
- роль родителей в теннисной жизни ребёнка

### Вопрос №15 (продолжение):

9 лет, девочка, занимается 3 года, участвует в соревнованиях 1 раз в неделю до 12 и до 14 лет. Плачет, когда выигрывает и когда проигрывает, когда оказывается в незнакомой обстановке, когда соперник врёт и когда спорный мяч засчитывается не в его пользу. Тренировки каждый день с 3 до 6-7 вечера. Ни тренер, ни родители не ругают. Может плакать среди матча навзрыд.

### Ответ:

По опыту своей работы могу сказать, очень многие дети-теннисисты в этом возрасте плачут, по самым разным поводам (как правило, эта проблема с возрастом проходит и реакции на игровые ситуации становятся более зрелыми). Просто детская психика не может адаптироваться к нервным нагрузкам. А плач – это самая простая защитная реакция на стресс.

В девятилетнем возрасте у ребёнка ещё очень светлый и радужный взгляд на мир и ему сложно воспринять спорт со всеми его сложностями - тренировками изо дня в день, постоянными физическими нагрузками, строгим режимом, несправедливостью неспортивного поведения соперника и судей, ошибками, проигрышами. Мир ребёнка ярок и красочен и принять то, что может что-то не получаться, что соперник может оказаться сильнее и т.д. очень сложно. В 9 лет иметь ежедневные 3-4 часовые тренировки и плюс к этому постоянно играть соревнования в старших возрастных категориях – это очень много и очень тяжело. И дело даже не в том, кто как подготовлен. Маленький ребёнок, конечно, может обыгрывать своих более старших соперников. Но это морально очень тяжело. Просто сравните, как выглядит девочка 9 лет и 14... В таком возрасте разница очень ощутима. Какие надо иметь физические данные, подготовку, морально-волевые качества, чтобы суметь противостоять тем, кто старше на 3-4 года и при этом сохранять

спокойствие и уравновешенность. И ребёнку сложно объяснить, мол, не расстраивайся, ведь ты намного младше. Очень непросто перебороть ощущение своего бессилия на корте. И в этом случае совершенно логичная реакция – плач. Главное, чтобы негативные детские впечатления не закрепились в комплексы и не вылились в нежелание играть.

Конечно, с ребёнком нужно разговаривать, развивать его интерес к теннису, объяснять, что и как, настраивать (при этом ни в коем случае не давить), попытаться ускорить появление «взрослого» взгляда на игру.

Но всё же я бы Вам рекомендовала сбавить обороты, потому что в этом «нежном» возрасте перегрузить ребёнка теннисом очень легко. В какой-то момент он может просто напрочь отказаться играть. Входить в турниры нужно очень аккуратно и постепенно, чтобы ребёнок вместе с соревновательным опытом приобретал уверенность в себе, лучшее понимание игры, способность тактически мыслить, а не комплексы, страхи и прочие психологические проблемы.

Не гонитесь за скороспелыми результатами, они не гарантия большого теннисного будущего. Гораздо важнее, с каким техническим, физическим багажом ребёнок подойдёт к рубежу 14-15 лет, какая у него будет мотивация и насколько он будет силен психологически.

А сейчас пока Ваша задача и задача тренера - сделать адаптацию ребёнка к профессиональному спорту наименее болезненной, не перегрузить его морально, сделать так, чтобы у него сохранялся интерес к этому спорту, желание играть и соревноваться.

#### **Вопрос №104:**

Здравствуйтесь Юлия, у нас вот такая проблема: сыну 11 лет, недавно переехали в другую страну, новый тренер, новая группа, сын и раньше был эмоциональный, но сейчас все только ухудшилось...стал бить ракетку, ругать себя, если проигрывает, даже просто розыгрыш на тренировке...прямо до слез, я вижу что это не нормально, ему тяжело, мы сейчас меняем технику и у него не все удары получаются как раньше...играем в группе, и неск. раз индивидуально, недавно попал в сборную страны, но я вижу что ему из-за отрицательных эмоций очень тяжело учиться новому...он с детства очень способный(пожалуйста не воспринимайте как хвастовство) ноги очень быстрые, мяч хорошо чувствует, координация хорошая, но не умеет проигрывать, совсем! И сейчас я на распутье, прямо хоть бросай теннис, боюсь чтоб не привело к каким то серьезным проблемам.. каждая тренировка для меня испытание на прочность моих нервов, а он так вообще мучается, я его ругаю только за плохое поведение на корте, и никогда за проигрыши...подскажите нам, как лучше поступить?

#### **Ответ:**

Здравствуйтесь, уважаемая мама!

Я думаю, что раз вы переехали в другую страну и ваш сын входит в сборную этой страны, то он наверняка находится под чутким руководством тренера, а может, даже и не одного, а целой бригады тренеров. Если так, то я полагаю, тренер как-то должен реагировать на поведение ребёнка в ходе тренировочного процесса и на соревнованиях. Поскольку ваш сын сейчас находится в процессе смены техники и соответственно всё, что у него не получается сейчас – не просто объяснимо и понятно, но закономерно, так должно быть, поскольку идёт ломка старых двигательных привычек, безусловно должен быть тесный контакт с тренером, который будет доносить до ребёнка, что они делают и почему. Я не знаю, как у вас налажен контакт с тренером, возможно, вашему сыну сейчас просто не хватает информации и понимания происходящего и на этом фоне растёт его беспокойство. Если же тренер уделяет общению с ребёнком достаточно внимания, и регулярно пытается корректировать его остроэмоциональное поведение на корте, и тоже самое пытаетесь делать вы, со своей родительской позиции, то тогда дело скорее всего в особенностях

нервной организации ребёнка и в этом случае нужно работать непосредственно над саморегуляцией с помощью психолога.

Опять же у меня сейчас крайне мало информации о вашей ситуации, поэтому я могу только выдвигать некие гипотезы...

То, что ситуация обострилась после переезда в общем-то объяснимо, с одной стороны, дополнительный стресс, адаптация к новой системе обучения, новым людям и требованиям, с другой стороны, осознание какой-то серьезной перемены в жизни и ответственности с этим связанной. В любом случае должно пройти время, чтобы ребёнок привык.

Я так понимаю, вы присутствуете на всех тренировках. Я думаю, что вам следует сейчас постараться немного дистанцироваться от тренировочного процесса, предоставить сына тренеру и посмотреть, что из этого получится. Дело в том, что когда ребёнок так остро реагирует на свои неудачи, даже очень мелкие, это как правило, рассчитано на зрителя. Это своего рода подсознательная демонстрация самонаказания. Когда ребёнок один на один с соперником он скорее всего не будет так себя вести, это всё-таки элемент демонстративности, вошедший в привычку и неподдающийся внутреннему контролю. Если ситуация не будет выправляться, можно попробовать снять видео на тренировке или во время соревнований, чтобы ваш сын смог посмотреть на себя со стороны. Дети обычно не отдают себе отчёт в том, как всё это выглядит и что видят окружающие люди, а зрелище на самом деле не самое приятное. Может сработать. Опять же можно вместе с тренером попытаться разобрать видео на фрагменты, чтобы ребёнок сам объяснил, почему в этот момент он так среагировал.

В любом случае нужно внушать мысль, что оценку игроку имеет право давать только тренер. Тренер – всему голова! Это его задача – хвалить, ругать, указывать на ошибки...

Пока спортсмен молод, он не всегда может здраво и объективно оценить самого себя. Поэтому если хочешь узнать, что не так, обратись к тренеру.

Всё, что я говорю, относится к ситуациям, когда никто не оказывает на ребёнка давления касательно его успехов и результатов и никто ранее не внушал ему мысли, что он должен быть лучшим, и то, что ошибаться и проигрывать – стыдно и т.д. Поскольку если присутствует элемент давления от кого-либо из родственников или в памяти свежи воспоминания о том, как интерпретировались успехи и неудачи ребёнка, то это уже другая история...

Надеюсь, что смогла чем-то вам помочь.

Желаю успехов!

#### **Вопрос №43:**

Здравствуйте Юлия! Напишите, пожалуйста, что делать, если ребенок (ей 13 лет) на свои ошибки кричит "комон". Какими словами или действиями объяснить, что так делать отвратительно.

На свои хорошие удары или приемы никак не реагирует. Но если ошибается, то сильно нервничает. Получается, что радуется и расстраивается не пропорционально. Она перфекционистка и все хочет делать идеально, но когда это не получается, ее заносит, бросает ракетки и сливает игру.

Помогите, пожалуйста, найти правильные слова.

Заранее благодарю Анар.

#### **Ответ:**

Итак, Анар!

В Вашем случае может быть два варианта.

Вариант 1.

Есть такое выражение «концерт по заявкам». То бишь, истерика на корте устраивается ребёнком в расчёте на то, что её кто-то увидит и как-то отреагирует. Тренер или родители. Но чаще это представление для родителей. В этом случае надо подумать, что она Вам пытается тем самым сказать и что доказать. Может быть, она думает, что в случае неудачи не сможет отвечать Вашим высоким требованиям (как вариант) и поэтому заранее сама себя наказывает за малейшую промашку. Причём делает это вычурно, с вызовом. На лицо защитная реакция. Причин может быть несколько: высокие требования со стороны значимых лиц, недооценённость, недостаток внимания.

Вариант 2.

Неадекватно высокие требования к себе и желание самоутвердиться. В этом случае она сама не даёт себе права на ошибку и сама же себе мстит, когда что-то получается не так, как она хочет. В любом случае эти требования к себе «на чём-то выросли», может быть, проблемы в общении со сверстниками, низкая самооценка, комплексы, детские обиды... Вероятнее всего причину следует искать в прошлом... Важно разобраться, что именно спровоцировало нынешнюю ситуацию, тогда можно будет попробовать поработать над отношением к себе, к теннису и перестроить модель поведения.

Разница между этими двумя вариантами в том, что в первом случае такое поведение – реакция на поведение и слова значимых других и тогда работать нужно с этими «другими». Во втором же варианте это поведение можно считать субъективным способом решить некую проблемную ситуацию, имеющую для девочки большое значение. Она считает, что это выход. На самом же деле загоняет себя в угол и усугубляет положение. На счёт правильных слов ничего Вам не могу сказать, поскольку это вещь сугубо индивидуальная. Попробуйте взглянуть на жизнь её глазами, понять, о чём она думает и что чувствует, и тогда есть шанс найти самые нужные и правильные слова.

### **Вопрос №128:**

Здравствуйте. Моему сыну 10 лет, теннисом занимается с 6 лет. Практически с самого начала занятий этим видом спорта присутствовали постоянные успехи, т.е. спустя непродолжительное время ребенок был призером, а в большинстве своем побеждал на различных соревнованиях старше на 1-2 года, выигранных матчей порядка 90%). При этом временной тренировочный объем тенниса с момента начала занятий по сегодняшний день значительно уступает текущим соперникам (в настоящее время около 8 часов в неделю).

Такое безмятежное положение дел сохранялось до настоящего времени. Но в последнее время на мой, не особо профессиональный взгляд, возникает некий надлом годами устоявшейся системы.

Ниже попробую описать существующие проблемы:

С недавнего времени, значительно участились случаи оказания серьезного сопротивления соперниками, с которыми ранее борьбы не было. При этом, чуть ли не каждый проигранный гейм воспринимается сыном очень близко к сердцу и сопровождается слезами и нервным всплеском.

Пытались совместно с тренером принять во внимание искусственное не форсирование тренировочных объемов, но есть небольшая нестыковка: для примера реальная ситуация - начало стартового сета проиграно 0:2, слезы, 1:4 нервы, 2:5 слезы, 4:6 сет проигран. Второй сет 0:2 "неизвестно что в голове", 6:2 6:0 двенадцать сетов игры, в которую он может играть.

Не могли бы Вы проконсультировать мнения в сложившейся ситуации и высказать пути решения существующей проблемы, если она конечно существует.

Заранее большое спасибо.

**Ответ:**

Здравствуйте, Александр!

В описанной вами ситуации есть два ключевых момента, которые следует обсудить.

1. Тренировочный объём для мальчика 10 лет.

Да, пожалуй, 8 часов в неделю это маловато. Действительно, многие сейчас тренируются больше и чаще. Но, всё-таки количество проведённых на корте часов не гарантия результата. Качество, конечно, важнее. Правильно организованная полуторачасовая тренировка для ребёнка полезнее трёх часов непрерывной игры на корте без мысли и индивидуально поставленных задач. Вообще в тренировочном процессе всегда нужно исходить из системы. Должна быть и техническая работа над ударами и отработка элементов и комбинаций (как правило, индивидуальная), должны быть игровые задания с ребятами разного возраста и уровня, должна быть общая и специальная физическая подготовка, грамотно вплетённая в тренировочный процесс, также здорово, если тренер успеваеет уделить внимание тактике и стратегии игры. Если есть система – будет и результат. А нет системы - то и результата ждать нечего. Подумайте вместе с тренером, чем можно было бы дополнить тренировочный объём. Исходить при этом нужно из анализа текущей ситуации и последних сыгранных турниров - чего на данный момент не хватает игроку – техники, физики, игрового опыта и т.д., в каких компонентах он на данный момент отстаёт от своих соперников. В целом же система подготовки должна быть ориентирована на перспективу развития игрока, а не на сиюминутные результаты.

2. Реакция ребёнка на проигрыш.

Если юный спортсмен привык побеждать, безусловно, начать проигрывать для него крайне неприятно и болезненно. Отсюда и описанная Вами реакция. Не буду подробно расписывать, какие тут работают механизмы, главное – что с этим делать?

Первое: играть турниры, набираться опыта. Опыт – наш великий учитель. Причём в ситуации проигрыша он учит большему! Поэтому поражению иной раз можно и порадоваться и поблагодарить соперника за то, что благодаря ему стали очевидны те или иные наши слабые стороны (может быть те, о которых мы ранее и не догадывались). В общем-то, ваш спортсмен уже в том возрасте, когда обращённые к нему слова он будет воспринимать. Поэтому разговаривайте, объясняйте, формируйте у него правильное отношение к победам и поражениям. Да, сейчас ему трудно. Но это наука, для детей – горькая наука. Но она абсолютно необходима, чтобы двигаться вперёд.

Второе: Когда ребёнок слезами и истериками реагирует на свои неудачи в матче, это говорит в том числе и о том, что он не знает, что ему делать. То бишь, условно говоря, для него есть 2 возможные ситуации в матче – когда игра получается и всё понятно и когда что-то не получается и ничего не понятно, от этого слёзы и пр. Таким образом, ваша задача – вооружить юного спортсмена знаниями, информацией, чтобы для него было как можно меньше непонятого и неожиданного. Поэтому я бы рекомендовала уделять особое внимание тактической подготовке и непосредственно подготовке к каждому отдельно взятому матчу, составлению тактического плана совместно с тренером. Тогда игрок будет чувствовать себя спокойнее и увереннее хотя бы от того, что у него всегда есть запасной вариант, некий план действия и задачи, которые нужно выполнять в матче.

Желаю успехов!

### **Вопрос №130:**

Здравствуйте, моей дочке 7 лет, полгода выступает на турнирах. В последнее время начал замечать, что если начало игры не складывается (например, начинает проигрывать 0:3) она не может собраться и переломить игру. Плачет или на грани плача и, конечно, со слезами играть невозможно: растёт количество ошибок, брака, две подачи в сетку, ауты и т.д. Кроме того, по инерции это продолжается и в следующей игре! Потом на 3-4 игру она уже может собраться и как правило выигрывает, но результат уже упущен. Играет дочка хорошо, есть призовые места на турнирах, но стоит только плохо начать одну игру и

результат упущен. На последнем турнире играла с очень слабой девочкой 2009 г.р. (моя дочка 2007г.р.) и проиграла по этой причине (причем отдала еще и следующую игру, тоже слабой сопернице). Посоветуйте, пожалуйста, как помочь дочке собраться, объяснить, что игра идет не до 3 очков и бороться нужно до последнего. Слежу за игрой ее сверстниц - они, как правило, могут это сделать. Заранее спасибо за ответ!

**Ответ:**

Здравствуйтесь, Илья!

Конечно, нужно стремиться к тому, чтобы ребёнку было интересно не только выигрывать, но и просто играть в теннис. Это то отношение к игре и разным её компонентам, которое нужно формировать, беседуя с ребёнком, объясняя, приводя примеры. Это процесс формирования некой спортивной философии.

Во-первых, нужно объяснить, что в теннисе всегда есть и будут победитель и проигравший. И если ребёнку всё-таки нравится заниматься этим видом спорта, то это неизбежное придётся принять, таков теннисный закон.

Во-вторых, проигрыши будут и это нормально. Проигрыши есть абсолютно у всех спортсменов и у великих в том числе. Это всего-лишь одна из сторон жизни теннисиста.

Во-третьих, проигрыш – это не плохо. Проигрыш – это шанс наглядно увидеть свои слабые стороны, чтобы над ними поработать и стать сильнее.

В-четвёртых, каждый матч – это отдельная история. У этой истории есть начало и есть конец. И вне зависимости от результата предыдущего матча следующий матч – это новая история и написать её можно по-новому.

В-пятых, если в матче что-то не получается, не расстраиваться, а попробовать что-то изменить. Даже при счёте 0:3 не всё потеряно!

И т.д.

Кроме этого нужно постараться совместно с тренером снизить значимость побед для девочки и сделать акцент на качестве и содержании игры. Соответственно нужно подходить и к постановке задач на матч. Они должны содержать в себе установку на технически правильно выполненные удары, грамотные решения, принятые в игре, красиво сыгранные розыгрыши и т.д. Подобным образом сформулированные задачи касаются не результата игры, а её содержания и зависят только от ребёнка, а не от итогов его противостояния с соперником. Я думаю, что при такой постановке задач, наверняка будет за что похвалить ребёнка после матча, вне зависимости от того, выиграл он или проиграл. Конечно, возраст ещё очень юный и нужно учитывать индивидуальные особенности ребёнка. Дети по-разному втягиваются в соревновательный процесс – кто-то легко и быстро, а кому-то нужно время, чтобы адаптироваться и научиться справляться с собственными эмоциями и переживаниями.

**Вопрос №159:**

Моя дочка занимается уже 4 года, ей 10 лет в ноябре будет 11, проблема в том, что она не может справиться со слезами, плачет на тренировках, если проигрывает, на соревнованиях даже когда ведёт в счёте. Плачет и играет, из-за этого теряет силы и проигрывает. Огромная неуверенность в себе "у меня ничего не получается, я хуже всех и т.д.". Предлагали бросить теннис, чтобы не калечить нервную систему, категорически отказывается.

**Ответ:**

Наталья, судя по описанию ситуации, Ваша дочь категорически не принимает поражение как один из вариантов развития событий в игре один на один. От этого слёзы как реакция беспомощности на отставание в счёте и даже на опасение возможного отставания. Т.е. начиная играть, ребёнок заранее боится проиграть. Поэтому сама игра для юной

спортсменки заканчивается сразу же, как только она начинает чувствовать опасность и наблюдать собственные ошибки.

Конечно, такой подход к игре совершенно бесперспективный, поскольку ребёнок не готов бороться, он просто хочет победить (по факту), хочет быть уверенным, что победит. В данном случае нужно работать над формированием правильного отношения к игре как таковой. Ведь теннис – это игра. А суть любой игры в том, что это противостояние, в результате которого будут победитель и проигравший. И спортсмен может оказаться и на одном месте, и на другом, это абсолютно нормально. Проигрыш как таковой – это не трагедия, ни в коем случае, это опыт, который нужно ценить и использовать как информацию о своих несовершенствах. Ведь тот, кто знает свои слабые места, может над ними работать, исправлять и, таким образом, становиться сильнее.

Принятие и ожидание победы как единственно возможного варианта развития событий вне зависимости от условий и обстоятельств – это даже в каком-то роде неуважение к сопернику. Ведь играют всегда двое. И если игрок не допускает, что соперник может (гипотетически) оказаться объективно сильнее, то ему нужно повзрослеть до более зрелого, более профессионального отношения к тому, чем он занимается.

Если подойти к решению проблемы с другой стороны, то ребенок может плакать ещё и из-за неумения перестраиваться в процессе матча и неумения находить ключи к игре соперника. В данном случае речь идёт о тактической подготовке и вооружении юного спортсмена знаниями, как распознавать и исправлять собственные ошибки, как анализировать игру соперника, находить его слабые места, пользоваться ими и т.д. По сути тактика – это наука о том, как играть так, чтобы иметь максимальные шансы на победу. Если ребёнок привык играть одинаково, не имеет игровой гибкости, не знает, что ему делать на корте, то вполне возможно, слёзы будут единственным способом реагировать на ситуацию, с которой он не может справиться.