**Как помочь юному спортсмену адаптироваться**

**к спортивной жизни?**

 Чтобы уберечь нежную психику малыша от нервных срывов и помочь ему быстрее и безболезненнее адаптироваться к новым условиям, учитывайте следующие рекомендации:

* Строго соблюдайте режим дня, даже в выходные дни (ребёнок должен высыпаться)!
* Оградите ребёнка от других нагрузок: компьютерных игр, многочасовых просмотров телепередач, посещения дополнительных кружков и секций, походов в гости.
* Будьте готовыми к тому, что в период адаптации ребёнок может быть временами агрессивным, плаксивым, обидчивым (даже если до этого в поведении не было подобных проблем), могут обостриться некоторые страхи, ухудшиться сон, участиться простудные заболевания. Если вышеперечисленные проявления через некоторое время не исчезнут, обратитесь к психологу, временно необходимо снизить нагрузку.
* Если процесс адаптации затянулся, не ждите, что всё «пройдёт само собой» - важна своевременно оказанная помощь специалистов!
* В период адаптации больше занимайтесь с ребёнком лепкой, рисованием, играйте в подвижные и ролевые игры - это снизит у него внутреннее напряжение, тревожность.
* Не ждите от своего спортсмена быстрых результатов. Не критикуйте ребёнка: ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ.
* Если Ваш малыш жалуется на то, что он устал, посочувствуйте ему. Дайте понять ребёнку, что Вы понимаете, как ему трудно, выслушайте его.
* При неудачах не критикуйте ребёнка, напротив, вселяйте уверенность в своих силах: «В следующий раз у тебя обязательно получится!».
* Ни в коем случае не сравнивайте своего ребёнка с другими, более успешными, на Ваш взгляд, юными спортсменами!
* Помните, что сравнивать ребёнка можно только с ним самим.
* Не обсуждайте личность тренера или его действия в присутствии юного спортсмена, не вмешивайтесь в воспитательный процесс.
* Не торопитесь вмешиваться в выяснение отношений вашего ребёнка с мальчиками из команды (кроме исключительных случаев). Помните, Ваш ребёнок не получит ценный опыт общения, если Вы всё сделаете за него.
* Ни в коем случае нельзя произносить слово «не повезло», поскольку ребенок начинает искать причины неудач не в себе (и тем самым больше работать), а во внешних обстоятельствах, а это - залог дальнейших проигрышей.
* Важно помнить, что адаптационный период у ребёнка может растянуться не на 1 год.
* Преследуя цель вырастить настоящего спортсмена, не забывайте, что психологическое благополучие, физическое здоровье ребёнка дороже всех медалей и побед. Ваш ребёнок, достигнув вершин спортивного мастерства,

в первую очередь, должен быть здоров!