

Технология работы с негативными установками

Цель: трансформация негативных установок в позитивные, формирование рефлексии.

Возраст спортсменов: от 14 лет и старше.

Инструментарий: листы бумаги, карандаши, карточки с негативными установками, карточка «Моя установка» (таблица 1), подборка цитат и др.

Инструкция:

1. Выпишите на листок бумаги установки, которые вы чаще всего произносите сами или слышите от других (в зависимости от занимаемой роли: спортсмен, тренер, родитель).

2. Напротив каждой негативной установки напишите 3-5 позитивных вариантов (переформулированных ее вариантов) и зачитайте вслух.

3. Подберите цитаты известных людей (писателей, философов, политиков, спортсменов и др.), посвященных ключевой теме установки.

4. Опишите основное понятие, включенное в эту установку.

5. Сформулируйте 2-3 рекомендации по преодолению возникших трудностей.

6. Нарисуйте рисунок, иллюстрирующий эту установку (можно сразу позитивный или негативный с последующей корректировкой).

7. Обсудите в группе (с товарищами по команде, с тренером, родителями, психологом).

Таблица 1

Карточка «Моя установка»

<i>Негативная установка</i>	<i>3-5 позитивных установок</i>	<i>Описание понятия</i>
<i>Рисунок</i>	<i>Цитата</i>	<i>Рекомендации</i>

В таблице 2 представлены негативные установки, наиболее часто используемые при взаимодействии в системе «тренер-родитель-спортсмен».

Примеры негативных установок в спорте

Роль	Негативная установка
Негативные установки спортсмена	<p>Я опять ошибусь! Я не уверен в своих силах! У меня ничего не получится! Я постоянно болею перед ответственными соревнованиями! На спорте много не заработаешь! Я больше не могу! Надо бросать спорт! Я плохо выступлю на этих соревнованиях! Опять «облажаюсь»! Я всех слабее! Сегодня не мой день! В спорте каждый сам за себя, никто тебе не поможет! В спорте не может быть друзей! Мои достижения никому не нужны!</p>
Негативные тренерские установки	<p>Ты понимаешь только крик! Ты все время опаздываешь! Соперник очень сильный! Он тебе не соперник! Опять без настроения! Меня не волнует твоя учеба, главное для тебя – это тренировки! Ты ничего не добьешься! У тебя ничего не получится! Что ты тут забыл? Ты хуже остальных! Ты тяжело двигаешься! (критика чего-либо) Твой результат только ухудшается! Третье место тоже хорошо! Главное не победа – а участие! Если ты не выиграешь – сборной тебе не видать!</p>
Негативные родительские	<p>Поражение ребенка – это моя неудача! Чтобы мой ребенок достиг чего-то в спорте нужны связи и деньги! У меня нет денег для оплаты (индивидуальных занятий, экипировки, поездок на соревнования...) «Не плачь, ты уже взрослый»! В наше время редко встретишь хорошего тренера! Я знаю лучше, чем тренер ... Мой ребенок ленивый (пассивный, глупый, плаксивый...)</p>