

## 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>