

# КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СЕКЦИЮ ДЛЯ МАЛЫША

## МАЛЫШИ И СПОРТ

**Вы стоите перед выбором: отдавать ли своего ребенка в спортивную секцию.** Спросите, прежде всего, себя: «Зачем мне это надо?» Да-да, не удивляйтесь, зачем именно вам надо, чтобы ваш 5-летний, а то и 4-летний малыш начал заниматься дзюдо или гимнастикой.

Одна из версий, например: «Хочу, чтобы мой ребенок был здоровым, крепким, сильным, ловким». Но она редко является истинной и единственной, чаще всего просто скрывает под собой совсем другие мотивы. Это очень просто увидеть, понять – зачем вы следите в первую очередь: за спортивными успехами сына или дочери, получается – не получается, как бы больше и чаще тренироваться или вы вместе с ребенком получаете радость от самих занятий, от общения с новыми друзьями, от полученных новых знаний и умений.

А ваша неосуществимая мечта детства? Вам в свое время родители не разрешили ходить в гимнастику, заставили учиться в музыкальной школе. И вот теперь ваш ребенок обязательно будет заниматься гимнастикой, нравиться ему это или нет.

Немаловажную роль в выборе спортивной секции, дорогие мамы и папы, играют ваши амбиции: вот у начальника сынок занимается карате, чем наш хуже, или сейчас это самый модный вид спорта, это самый модный тренер или самый модный спортивный клуб.

И опять амбиции: мой ребенок должен стать великим спортсменом, как братья Буре, жить за границей, хорошо зарабатывать и вряд ли кто задумывается, что Буре или Сафиним не может стать каждый и, самое главное, не каждому это надо.

А еще причина - это чем-нибудь занять ребенка, чтобы не болтался, чтобы не было времени на глупости, чтобы не требовал внимания родителей, не мешал им жить своей «очень важной» жизнью.

У каждого из вас найдутся еще и свои причины, известные только вам, **главное, чтобы вы четко осознавали, зачем отдаете ребенка в тот или иной вид спорта.**

Самое главное – это желание ребенка. Спросили его об этом или поставили перед фактом, или предложили подумать и тут же отвергли все предложенные варианты, заранее убежденные, что ваш самый хороший. Ведь вы-то на самом деле знаете, что нужно вашему ребенку.

Для начала вспомните, какая у вашего ребенка группа здоровья и, если она не первая, т.е. отсутствуют какие-либо хронические заболевания, а вторая или третья, обязательно проконсультируйтесь с врачом, но даже если и первая, консультация специалиста не помешает.

Следующий шаг, так как разговор идет о детях дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) и, если ваш ребенок ходит в детский сад, то хорошо было бы посоветоваться с воспитателем, проконсультироваться с инструктором физкультуры, с психологом, понаблюдать за ребенком на прогулке, в играх, в общении со сверстниками. Обратите внимание, как ваш ребенок переживает неудачи. Стремится ли он быть лидером, или остается больше в тени? Боится ли он падать, долго ли переживает как физические, так и душевные травмы? Любит ли он шумные игры, где много детей, много физического контакта, или предпочитает парные игры или одиночные с минимумом взаимодействия? Узнайте у инструктора физкультуры о развитии физических качеств, таких как быстрота, ловкость, гибкость и т.д. Всю информацию, которую вы соберете, не надо делить на плохую или хорошую, **ребенок такой, какой он есть, и он у вас самый замечательный.** Все это просто поможет вам определиться со спортивным направлением

и прояснит основные задачи спорта в развитии вашего ребенка. Может быть, вы хотите, чтобы спорт сделал вашего ребенка более волевым, самостоятельным, уверенным в себе, и спорт это может, ну уж и вы, будьте добры, проявите терпение, внимание, поддержите ребенка, не ждите от него немедленных результатов, особенно, если до 5-ти лет вы все решали и делали за него, и не позволяли ему быть уверенным, самостоятельным, волевым.

**А знаете ли вы ведущий тип темперамента своего ребенка:**

- **флегматик** – основательный, но медлительный; задумайтесь, комфортно ли ему будет в том виде спорта, где требуется быстрота реакции, действий, взаимодействие в коллективе;

- **меланхолик** – чувствительный, восприимчивый, тяжело переживает неудачи; слабый тип нервной системы, стоит ли ее перенапрягать?;

- **холерик** – сильный тип, быстрый, вспыльчивый, *переменчивый*, не любит проигрывать, с трудом переносит любые неудачи, стремится к лидерству; например, отдавая такого ребенка в карате, задумайтесь, сумеет ли он сдержаться от демонстрации своих умений в детском коллективе, не повлияет ли такой вид спорта на повышение конфликтности, агрессивности;

- **сангвиник** – тоже сильный тип, позитивно настроенный на мир, но не всегда готов довести дело до конца; быстро забывает неприятности, обиды, а какие ж победы без «спортивной злости».

*Помните, что такие возрастные особенности, как развитие произвольности поведения, формирование эмоционально-волевой сферы, социализация – все это только развивается в дошкольном возрасте. Желание соревноваться, побеждать приходит к годам 6-ти, а главным по-прежнему остается сюжетно-ролевая игра. Дошколенку (впрочем как и любому человеку), прежде всего, необходимо получать удовольствие от вложенных усилий, от преодоления трудностей, от владения собственным телом.*

Поэтому, дошкольный возраст – это, прежде всего, возможность для ребенка попробовать себя в разных видах спорта – в разных по темпу, музыкальности, артистичности, пластике, использованию каких-либо предметов, физической нагрузке. И лучше всего постигать эти азы вместе с мамой и папой – занимайтесь спортом вместе.

Ребенка-дошкольника привлекает внешнее – красивые костюмы, красивые движения, видимая легкость исполнения, удовольствие от полученного сразу результата (результат должен быть видимый и понятный ребенку).

Оцените свои силы и возможности: дальность поездок, затратность по времени, чтобы вы не дергали ребенка, торопясь и опаздывая, не срывали его посреди дня в детском саду, отрывая от интересных игр, друзей, нарушая не только режим дня, но и общий ритм жизни ребенка.

Выбрав секцию, обязательно понаблюдайте за работой тренера, поговорите с родителями, детьми, посещающими данную секцию, обратите внимание на стиль работы тренера, на общий фон группы: есть ли коллектив, взаимопомощь, поддержка, знает ли тренер возрастные особенности – ведь дети 4-х, 5-и, 6-и, 7-и лет очень отличаются друг от друга.

Как минимум, в течение месяца (период адаптации), отслеживайте эмоциональные и невротические реакции у своего ребенка: резкую смену эмоций, пониженное настроение, сонливость, конфликтность, нарушение сна, аппетита, плаксивость, появление вредных привычек (грызть ногти), негативизм и т.д. Не ждите, когда это перейдет в невроз, обязательно разберитесь в ситуации, вплоть до прекращения посещения занятий.

Ваш ребенок будущий первоклассник? Тогда не стоит одновременно с поступлением в первый класс отдавать ребенка в секцию, лучше сделать это как минимум на полгода раньше или позже, чтобы не усугублять ситуацию дополнительным стрессом.

И последнее, о чем хочется сказать: если у вас стоит выбор, куда отдавать своего малыша – в спорт или на дополнительные курсы в школу, то смело выбирайте спорт.

## **Памятка для родителей. Как правильно относиться к соревнованиям, в которых участвуют ваши дети.**

- Прежде чем обвинить ребенка в неумении быть сильным и напористым, поставьте себя на его место, вспомните себя в детстве. Спорт – это нелегкий путь. Любое соревнование – это стресс, который юный спортсмен должен постепенно учиться преодолевать.
- Постарайтесь не «давить» на своих детей, а поддерживать в трудную минуту. Люди гораздо быстрее учатся за счет позитивной поддержки.
- Избегайте отрицательной фиксации. Это замедлит процесс обучения. Лучше подчеркните то, что ребенку удалось сделать хорошо, подразумевая при этом, что необходимо сделать в перспективе, что нужно доработать.
- Попробуйте заменить «Ты сегодня выступал плохо» на «Да, ты сегодня не очень хорошо выступал, но ты все равно старался. Главное, сделай выводы, почему выступление было неудачным. Ты в силах постепенно исправить свою технику».
- Чувствует ли себя ребенок победителем, мало зависит от полученных оценок (баллов). Ощущение самооценности лучше вырабатывается, если родители одобряют не столько его победы, сколько усилия к достижению побед.
- Огромный вклад в развитие более высокой самооценки у ребенка вносят именно родители. Помните, каждый ребенок уникален, он учится с той скоростью, которая свойственна именно ему. Нельзя его ни с кем сравнивать. Все сравнения должны быть относительно его собственных показателей.
- **Не ругайте ребенка за проигрыши. Часто во время выступления ребенку мешают быть смелым и раскованным мысль о негативной реакции родителей на качество выступления. Правильнее научить ребенка делать выводы, чтобы потом исправлять ошибки и совершенствовать технику.**
- Не вешайте «ярлыков» на ребенка, говоря ему, что он лентяй, трус, слабохарактерный и т.д. Вы можете сказать это случайно, на эмоциях, а ребенок это запомнит. А мнение его о себе во многом складывается из отношения к нему родителей.
- Родителям желательно придерживаться позиции невмешательства в профессиональные вопросы, и проявлять доверие к тренеру, советоваться. Полноценное сотрудничество тренера и родителей только повысит эффективность спортивной деятельности ребенка.

# В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

## ПАМЯТКА НЕПОСЛУШАНИЕ

Причины стойкого непослушания ребёнка следует искать в глубине его психики.

Существуют **четыре основные причины серьёзных нарушений поведения детей.**

**Первая – борьба за внимание.** Если ребёнок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание.

Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания. Конечно, это не приятно, но внимание всё-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

**Вторая причина – борьба за самоутверждение** против чрезмерной родительской власти и опеки.

Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребёнок начинает восставать. Воспитатель сталкивается с упрямством, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для ребёнка – отстоять право самому решать свои дела, и вообще показать, что **он личность**. И не важно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно **своё**, а это – главное!

**Третья причина – желание отомстить.** Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: разошлись мать с отцом, и в доме появился отчим; ребёнка отлучили от семьи (положили в больницу, послали к бабушке); родители постоянно ссорятся...

Много и единичных поводов для обиды: резкое замечание, невыполненное обещание, несправедливое наказание. И снова в глубине души ребёнок переживает и даже страдает, а на поверхности – всё те же протесты, непослушание, неуспеваемости в школе.

Смысл “плохого” поведения в этом случае можно выразить так: “Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!..”

**Четвертая причина – потеря веры в собственный успех.** Может случиться, что ребёнок переживает своё неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба, в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома и т.д. Подобное “смещение неблагополучия происходит из-за **низкой самооценки** ребёнка. Таким образом, всякое серьёзное нарушение поведения ребёнка – это **сигнал о помощи**. Своим поведением он говорит нам: “Мне плохо! Помогите мне!”

# **В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ**

## **ПАМЯТКА**

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ТРУДНЫХ» ПОДРОСТКОВ**

- Отнеситесь к проблеме “трудного” ребенка, прежде всего с позиции понимания трудностей самого ребенка.
- Не забывайте, что ребенок в какой-то степени наше отражение. Не уяснив причин его трудности, не устранив их, мы не сможем помочь ребенку. Поднимитесь над вашими собственными проблемами, чтобы увидеть проблемы вашего ребенка.
- К трудностям в воспитании отнеситесь по-философски. Они всегда имеют место. Не следует думать о том, что есть “легкие” дети. Воспитание ребенка – дело всегда трудное, даже при самых оптимальных условиях и возможностях.
- Остерегайтесь паники и фатализма. Они плохие спутники воспитания. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка. Не превращайте неуспех в одном деле в полную неуспешность ребенка.
- Наконец, будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).