

Режим и здоровое питание – спортсмена воспитание

Продолжение разговора, начатого в №1 журнала «Дети дома»



Аля Афаневич

спортивный психолог,
Ханты-Мансийск

– Некоторые родители, купив спортивную форму своему малышу и шагая с ним на вторую тренировку, уже мысленно видят его олимпийским чемпионом. И ребенку стараются привить те же амбиции, заставляя свое чадо не просто заниматься в свое удовольствие, а работать на результат. Это правильное или ошибочное поведение?

– Спортивные амбиции всегда присутствуют. Действительно, у родителей зачастую далеко идущие планы в отношении детей. И это не грех. Но до той лишь грани, пока они согласу-

ются с интересами и желаниями самого ребенка. Нужно ли ему это?! Сумеют ли его заинтересовать в успехе, в дальнейших занятиях сами родители и тренер?! На мой взгляд, опираться надо, прежде всего, на физические возможности конкретного ребенка и на его морально-волевые качества.

Есть дети, которые имеют predisposition к спорту. По ним виден потенциал, и опытный тренер его обязательно разглядит. А есть другие, которые ходят в спортивные секции для поддержания здоровья, укрепления иммунитета, развития морально-волевых качеств и просто приятного общения со сверстниками.

И здесь важно обращать внимание на один очень щекотливый момент.

РОДИТЕЛЮ НУЖНО ВНИМАТЕЛЬНО ЗАГЛЯНУТЬ В ГЛУБЬ СЕБЯ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ: А НЕ ПЫТАЮСЬ ЛИ Я ЗА СЧЕТ РЕБЕНКА РЕШИТЬ КАКИЕ-ТО СВОИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ?!

Допустим, у папы когда-то не получилось стать великим лыжником, а у него была «золотая» мечта – встать на верхнюю ступеньку пьедестала почета. Не подменяет ли он мечты ребенка своей мечтой?! Может его сын боится обидеть папу и потому бегаёт на лыжах (причем, не очень успешно) а в тайне мечтает заниматься авиамодельным спортом и запускать самолеты в небо...

– Ой, даже страшно от такой ответственности...

– Бояться не стоит, лучше постараться прочувствовать, к чему есть способности у вашего сына или дочери, что им по душе, что приносит радость. И помочь.

Знаете, в чем главная задача родителей юного спортсмена?! С одной стороны они должны обязательно следить за его режимом и питанием, чтобы оно было здоровым и правильным. Это очень простая вещь, которая несет в себе чрезвычайно много. Это основа. Если, конечно, у вас серьезные планы на своего ребенка, если вы хотите поддерживать сына в его спортивной деятельности.

С другой стороны, есть очень важная вещь, которую родители делать не должны (но часто совершают именно эту ошибку). Мама или папа не должны вмешиваться в спортивную деятельность ребенка: то есть не становиться на место тренера, не критиковать юного спортсмена, не оценивать тренировки, не комментировать действия других участников спортивного процесса. У него есть тренер, которому лучше знать. Для закалки характера также важно не поддерживать жалобы самого ребенка на счет тренировок, не поощрять его «давать слабинку».

Вот это, пожалуй, самое сложное. Знаю по себе. Иногда хочется посидеть на тренировке, иногда хочется что-нибудь сказать тренеру, вмешаться: «Это же мой ребенок! Что же вы творите? Зачем такие нагрузки?» или наоборот: «Он может больше! Скоро соревнования... Давайте напряжемся!» Вот этого лучше избегать. Еще раз подчеркну, в тренировочный процесс родители вмешиваться не должны.

– *Сурово, но, наверное, справедливо. А насколько важно для моральной поддержки ребенка, чтобы вся семья скорректировала свой образ жизни? Чтобы не получалось так, что ему дают полезную кашу, а остальные домочадцы жуют сало с хлебом и пирожки, его отправляют на свежий воздух, а сами располагаются перед телевизором....*

– Семья, которая придерживается тех же принципов, что и юный спортсмен, – это огромная психологическая поддержка ребенку.

Что надо делать, особенно, если ваш ребенок не очень уверен в себе?! Обязательно интересоваться: «Как прошла тренировка? Что у тебя получилось? А что не получилось?» Подбадривать: «Ну не расстраивайся... Ничего. Ты же стараешься, ты – молодец. А победы придут!» То есть все обговаривать и ловить самый малейший успех. Даже если тренировка в целом прошла не очень хорошо, надо найти какой-нибудь положительный момент, обязательно похвалить.

Он не будет себя чувствовать, хотя бы в этом, обделенным. Потому что ограничений и так хватает.

– *И это помогает семье сблизиться, не правда ли?! На ваш взгляд, а в случае с приемной семьей, способен ли спорт помочь наладить какие-то психологические связи, сродниться ребенку и его новой семье?*

– Безусловно. Приемным детям, да и не приемным тоже, всем ребятишкам важно наше внимание. Надо находить время, приходиться и болеть за них на соревнования. Они воспринимают это как чудо: вот они, мои родители! Они пришли, они смотрят, они радуются. Подбадривать, поддерживать, радоваться успехам – вот наша задача.

Еще я бы смело рекомендовала приемным детям и приемным родителям идти в секцию плавания. Потому что вода имеет волшебные свойства, в частности, очень скоро снимается невротичность...

– *Этому помогает и иппотерапия, только конный спорт не*

так развит, не так популярен...

– Совершенно верно. И не обязательно заниматься конным спортом. Если рядом с городом есть ипподром, можно просто приходить, чтобы покататься на лошадке, можно ухаживать за этими замечательными животными. Все это, говорят, приносит большие результаты. Но главное для ребятишек, еще раз подчеркну, это родительская поддержка.

– *Вот мы с вами говорили о том, чего делать не стоит: вмешиваться в процесс тренировок, подменять собою тренера... А что надо делать, особенно, если ваш ребенок не очень уверен в себе?!*

– Обязательно интересоваться: «Как прошла тренировка? Что у тебя получилось? А что не получилось?» Подбадривать: «Ну не расстраивайся... Ничего. Ты же стараешься, ты – молодец. А победы придут!» То есть все обговаривать и ловить самый малейший успех. Даже если тренировка в целом прошла не очень хорошо, надо найти какой-нибудь положительный



момент, обязательно похвалить. Приемные дети, как правило, менее уверены в себе и менее доверчивы к окружающим. Поэтому их надо постоянно как-то поддерживать, подбадривать, растить в них эту уверенность, укреплять ваши доверительные отношения.

– Аля, еще такой, очень деликатный вопрос: возникают ли у приемного ребенка какие-то особые сложности во время занятий? Может быть, в отношениях с тренером или внутри команды? Не мешают ли какие-то штампы другим детям и взрослым людям воспринимать этого ребенка адекватно?

– Во многом это зависит от тренера. От тренера зависит вообще практически все. Поэтому выбор за вами: либо вы говорите ему о том, что ребенок приемный, либо вы не афишируете это. Если вы все-таки решили откровенно поговорить с тренером, следует сказать, что ваш ребенок отличается-то не многим от других ребят. Может, он не такой уж внимательный, не такой сконцентрированный, иногда ему

стоит повторить несколько раз, или переспросить у него: понял ли он задание. То есть, оговорить вот такие моменты. Если вы не хотите, чтобы об этом знали другие ребята, родители, стоит попросить тренера не афишировать эти сведения. Сказать, что это закрытая информация. Словом, решаете вы.

– Но тогда с ребенком тоже надо договориться, что он не говорит друзьям?

– С ребенком гораздо тоньше обстоит дело. Ему просто так не скажешь: «Давай ты не будешь говорить друзьям, что ты приемный?» Потому что у него тут же возникнет вопрос, который он либо задаст вслух, либо не задаст, но будет постоянно прокручивать в голове: «Почему это не говорить? Разве то, что я приемный – плохо? Я и так знал, что плохо, что я – плохой...» Нужно объяснить ему немножко по-другому, более развернуто: «Дорогой, мы все прекрасно знаем, откуда ты появился в нашей семье. В этом ничего постыдного и страшного нет. Мы тебя любим, ты нам очень

нравишься, мы тебя приняли и очень полюбили. Поэтому, давай сделаем так: если ты хочешь, то говори ребятам, что ты из детского дома, а если ты не хочешь – не говори. Я сказала это твоей школьной учительнице, потому что существуют документы, которые она увидела. Поэтому же я сказала и твоему спортивному тренеру. Давай вместе подумаем, будешь ли ты говорить это своим друзьям».

Главное – дать понять ребенку, что в том, как он появился в семье, нет ничего страшного. И что вы не афишируете это не потому, что это плохо и страшно, а просто потому, что вы вообще не афишируете свою личную жизнь. Главное, чтобы это было честно и искренне с вашей стороны. И тогда ребенок поймет и сам примет важное для себя решение.

Шаг по дороге к взаимопониманию

В некоторых жизненных обстоятельствах без помощи профессионала не обойтись. Рубрику ведет психолог Людмила Миргородская, Владивосток.

Продолжение разговора, начатого в №1 журнала. Речь шла о сложной ситуации в приемной семье. В возрасте 12 лет поведение Тани резко изменилось: она стала плохо учиться, прогуливать уроки. Но главное, как кажется маме, нарушилась внутренняя связь между ею и приемной дочерью, которая закрылась от общения, стала вести себя агрессивно, заявлять: «Не нравится? Верни меня в детский дом!»

Психолог порекомендовал автору письма, маме, тяжело переживающей разлад с дочерью, для начала постараться привести свои эмоции в порядок. Успокоиться. А затем – попытаться направить свои мысли в другое русло: «Подумайте: «Что я сделаю сегодня для дочки и себя?», вместо: «Все ужасно и я ничего не могу сделать». Начните с установления баланса между позитивными и негативными контактами», – посоветовал специалист.

Второе письмо

«Здравствуйте, уважаемая М. С! Я очень рада, что вам удалось выполнить мои рекомендации. Вы пишете, что Таня расслабилась, немного повеселела. Но вас постоянно тревожит ощущение, что она провоцирует вас на старую модель отношений.

Вероятно, это происходит потому, что она привыкла к другому: постоянная борьба с вами, возможно, трудна для нее, но привычна; и она чувствует вкус победы, когда ей удастся «победить» или получить ваше, пусть и негативное, но внимание. Изменение вашего поведения, возможно, озадачивает ее. И даже пугает. Она не знает, чего ей ждать от вас дальше, как себя вести.

Давайте проанализируем: какие причины могут стоять за поведением ребенка:

Один из наиболее распространенных мотивов – привлечение внимания. Ребенок нуждается во внимании со стороны взрослого, это для него своего рода «пища». Без этого он не может существовать. Если он не может привлечь внимание позитивным способом, то начинает делать это негативным, то есть, непослушанием.

Дети, выросшие в детском доме, мало получают тепла, ласки, внимания со стороны взрослых просто так «ни за что». Они привыкают с детства: чтобы привлечь внимание нужно делать что-то особенное, чаще – негативные вещи. Предполагаю, что с вашей девочкой происходит что-то подобное. Она видит, что когда дерзит, кричит, все кидает, ей достается очень много внимания, даже соседи прибегают.

Другая причина – это борьба за самоутверждение. «Я сама. Я что-то могу. Я могу делать даже что-то такое,

Дети, выросшие в детском доме, мало получают тепла, ласки, внимания со стороны взрослых просто так «ни за что». Они привыкают с детства: чтобы привлечь внимание нужно делать что-то особенное, чаще – негативные вещи. Предполагаю, что с вашей девочкой происходит что-то подобное. Она видит, что когда дерзит, кричит, все кидает, ей достается очень много внимания.

что не нравится взрослым. Я – сильная, я могу говорить «нет». Доказывая нам свою «самость», дети готовятся нести ответственность за себя, готовятся к самостоятельной жизни. В подростковом и предподростковом возрасте эта модель поведения может доминировать. Если у ребенка нет области, где он может самоутвердиться и быть успешным, то борьба за самоутверждение приобретает вид борьбы за власть с родителями. Чем больше родители борются с ребенком, заставляют поступать его правильно, указывают ему на то, что он, по их мнению, делает не правильно, в чем он не прав, в чем плох, тем больше ребенок с ними борется, пытаясь взять верх. Короче, чем больше родители воспитывают ребенка, тем больше встречают сопротивления с его стороны. Очень похоже, что у вас присутствует как раз такой вариант.

Потеря веры в собственный успех происходит тогда, когда родители и все окружающие видят в ребенке только «плохое». Постоянно говорят, что он сделал не так, в чем ошибся, очень болез-

ненно реагируют на неудачи ребенка и слабо реагируют на пусть маленькие, но успехи. У ребенка создается обманчивое впечатление: «Я все равно не смогу быть таким хорошим и успешным, как надо окружающим. Не буду стараться. Все бесполезно». Возможно, это характерно и для вашей дочки.

Еще одна возможная причина – месть. Когда ребенок не получает от нас достаточно внимания, проигрывает в борьбе с родителями, теряет веру в себя, тогда он начинает нам мстить за все это. Единственная возможность сделать нам взрослым больно (отомстить) это сделать что-то, что нам не нравится.

Итак, что же делать сейчас, если вы понимаете, что за поведением вашей девочки стоят именно эти причины.

Первый шаг вы уже сделали: уменьшили количество негативных контактов и увеличили число позитивных. Установлен баланс.

Второй шаг. Старайтесь как можно реже вступать с Таней в борьбу. Не приказывайте, а просите. При этом не ждите, что она обязательно выполнит вашу просьбу. Если выполнила – порадитесь, похвалите, скажите спасибо. Если нет –

выразите сожаление. Очень коротко. Например: «Заправь, пожалуйста, кровать». «Жаль, что кровать осталась не заправленной».

Третий шаг. Возродите веру в Танин успех, сначала у себя, внутри себя. Ребенок никогда не будет верить в себя, если в него не верят родители. Если мама взрослая, умная не верит, что у меня что-то получится, то, конечно же, ничего не получится.

Возродите веру в Танин успех, сначала у себя, внутри себя. Ребенок никогда не будет верить в себя, если в него не верят родители.

Четвертый шаг. Научитесь не обижаться на ребенка. Когда ребенок чувствует, что вам больно и обидно и вы страдаете, его месть достигает цели.

Если же вы научитесь не обижаться, а понимать, что стоит за поведением ребенка, то постепенно ребенок перестанет вам мстить. Уберите поведение жертвы, перестаньте страдать и обижаться. Обижают тех, кто обижается, и нельзя обидеть того, кто не обижается.

Терпения, еще раз терпения. И успехов.

Людмила Константиновна.