

«Как увлечь ребенка спортом»



Привлечь ребенка к спорту - задача не из простых, особенно если ребёнок капризен или ленив, а его физические данные оставляют желать лучшего. Зачастую родители сами того не зная отбивают у ребёнка охоту к занятиям спортом. Конечно, можно давать ребенку смотреть мультики или давать играть в компьютерные игры. Но все должно быть в меру, нельзя давать ребенку полную свободу, чтобы только он вам не мешал. Следует помнить, что спорт для ребёнка полезен не только с точки зрения повышения физических сил организма, спорт так же укрепляет характер, делает ребёнка усидчивым, целеустремлённым и волевым, а эти качества ему точно пригодятся в будущем.

Самое лучшее-это на собственном примере показать, что спорт - это хорошо. Никакие доводы так не убедят, как пример родителей, которые сами ведут активный и спортивный образ жизни. Нужно почаще устраивать семейный спортивный отдых, например, выезжать всем кататься на велосипедах или на коньках. Если ребёнок не хочет ехать-заставлять его не надо. Пусть сидит дома, а после прогулки просто поделится с ним хорошими впечатлениями, тогда он, скорее всего, в следующий раз тоже захочет!

Многие родители за ребёнка сами выбирают вид спорта, обычно это то, чем они сами занимались в детстве или в молодости, но не достигли желаемых успехов. Такие родители хотят, чтобы дети за них добились результатов в их любимом виде спорта, что, конечно же, не правильно. Разве вы получите удовольствие от нелюбимого вам дела? Конечно нет. Занятия и тренировки будут в тягость ребёнку, в конечном счёте он будет стараться отлынивать от работы, не сможет добиться хороших результатов и забросит занятия. Если ребёнку не нравится футбол, пусть попробует заниматься волейболом, баскетболом или теннисом, если девочка не хочет кататься заниматься фигурным катанием, пусть попробует себя в балете или бальных танцах.

Первые тренировки или первое соревнование могут быстро отбить у ребенка желание к продолжению. Поражение и неудачные попытки сильно бьют по его самолюбию, ведь он наверняка настроился выйти победителем, а в результате получил только разочарование. Если ребёнок проиграл, нужно убедить его, что главное не результат, а сама борьба. Главное, что он нашёл в себе силы бороться за победу, и его попытка выглядела достойно. Отсутствие мотивации и разочарование может навсегда отбить у ребёнка тягу к спорту.

Относитесь позитивно к занятиям спортом. Старайтесь больше времени уделять ребёнку, можно попросить его, чтобы он научил вас тому, что уже умеет сам. Ребёнку будет интересно и приятно почувствовать себя учителем, а вы можете похвалить его за терпение и выдержку. Никогда не сравнивайте успехи своего ребёнка с достижениями других детей, даже если сравнение будет в его пользу. Это пробудит в нём не тягу к соперничеству, а желание добиться победы любой ценой. Если сравнение будет не в пользу вашего ребёнка, то у него может развиваться комплекс неполноценности, он может считать себя бездарностью или слабаком. Какой бы вид спорта ни выбрал ваш ребёнок, поддерживайте его, всегда говорите, что он молодец, что вы очень рады его достижениям.

Итак, подведем итог. Если вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок занимался спортом и оставался при этом счастливым и здоровым – напоминайте себе следующие простые правила.

Что обязательно нужно?

1. Поощряйте ребенка заниматься тем видом спорта, который ему нравится. Самая лучшая мотивация для малыша – весело проводить время на тренировке, завести новых друзей и получать похвалы от тренера и родителей.
2. Поддерживайте ребенка, если он не хочет заниматься тем видом спорта, который по какой-то причине нравится вам.
3. Позволяйте малышу ошибаться. Ошибки и преодоление трудностей – часть обучения. Если ребенок постоянно боится что-то сделать неправильно, у него пропадает желание учиться.
4. Разрешите ребенку самому поставить себе реалистичную спортивную цель и нести ответственность за ее достижение. Ненавязчиво помогайте ему выбрать достижимые цели, которые повысят его мотивацию к тренировкам, но не превратят их в погоню за результатом.
5. Всегда интересуйтесь успехами и неудачами вашего малыша. Поддерживайте его во всем, но не относитесь к его увлечению слишком серьезно.
6. Напоминайте ребенку о том, что спорт полезен для здоровья. Будьте примером для подражания и товарищем. Помогите собирать сумку с инвентарем, делайте зарядку вместе и участвуйте в домашних тренировках в качестве партнера.

Что никогда не стоит делать?

1. Не подменяйте спортивные цели ребенка своими собственными. Многие родители ошибочно считают успехи малыша в спорте своим достижением. Помните, ваш ребенок – уникальный человек со своими интересами и увлечениями – позволяйте ему реализовывать их самостоятельно.
2. Не ищите оправдания спортивным неудачам ребенка. Родители считают, что помогают малышу, списывая его проигрыши на плохое снаряжение, погоду или некомпетентность судей. К сожалению, поступая таким образом, вы мешаете ребенку учиться на своих ошибках. Дети быстро привыкают обвинять в своих недостатках других.
3. Ориентируйте своего ребенка на активное участие в соревнованиях, но не закидывайтесь на победе. Если вы ждете от ребенка только победы, ваше разочарование в случае неудачи может заставить его потерять интерес к физкультуре вообще и соревнованиям в частности. Объясните себе, а потом и ребенку, что поражение – это не повод для расстройства, а всего лишь один из этапов тренировки.
4. Не критикуйте ребенка и не давайте ему бесконечные инструкции во время тренировки. Это только смутит малыша и заставит его испытывать напряжение. Разговаривайте с ним в позитивном ключе, рекомендации выдавайте последовательно, а не длинным списком. Имейте в виду, дети могут усвоить немного информации за раз и лучше поймут то, что нужно делать, а не то, чего нельзя.

Самое важное

Как правило, дети хотят заниматься спортом, потому что это весело. Если занятия проходят «из-под палки» – ребенок быстро теряет всякую заинтересованность в физкультуре. Прививая здоровые привычки, следите за тем, чтобы дети получали удовольствие от занятий спортом.

Только так можно приобщить ребёнка к спорту на всю жизнь!

