

КАК НЕ ОТБИТЬ У РЕБЕНКА ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ



23 марта 2012 года, 09:06

[Распечатать](#)

Поощрение к занятиям спортом – отличный способ привить детям здоровые привычки, которые останутся с ними на всю жизнь.

К сожалению, некоторые родители в искусстве поощрения заходят слишком далеко, делая упор на высокие результаты, а не на получение удовольствия от процесса. Так занятия, которые должны были стать увлекательной игрой, превращаются в суровое испытание.

Всякому ответственному родителю стоит помнить, что **граница между поощрением и принуждением** достаточно тонка – увлекшись, ее можно незаметно пересечь.

Выбираем спортивную секцию

Спортивные достижения и состояние здоровья малыша напрямую зависят от качества преподавания в секции. Узнайте, [как выбрать спортивную секцию для ребенка](#).

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. Помогайте 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 зацикливайтесь 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.

Спорт для всех возрастов

Регулярные занятия спортом – хороший способ повысить физическую активность в любом возрасте. Узнайте, [как выбрать спорт для подростка](#) и для [малыша](#).

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.