КАК НЕ ОТБИТЬ У РЕБЁНКА ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

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

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Поощряйте ребёнка, заниматься тем видом спорта, который ему нравится. Самая лучшая мотивация для малыша – весело проводить время на тренировке, завести новых друзей получать похвалы от тренера и родителей.
2. Поддерживайте ребёнка, 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 ребёнок боится что–то сделать неправильно, у него пропадает желание учиться.
4. Разрешите ребёнку самому поставить себе реалистичную спортивную цель и нести ответственность за её 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 ребёнка. Поддерживайте его во всем, но не относитесь к его увлечению слишком серьёзно.
6. Напоминайте ребёнку о том, спорт полезен для здоровья. Будьте примером для подражания и товарищем. Помогайте собирать сумку с инвентарём, делайте зарядку вместе и участвуйте в домашних тренировках в качестве партнёра.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?

1. Не подменяйте спортивные цели ребёнка своими собственными. Помните, ваш ребёнок – уникальный человек со своими интересами и увлечениями – позволяйте ему реализовывать их самостоятельно.

2. Не ищите оправдания спортивным неудачам ребёнка. Родители считают, что помогают малышу, списывая его проигрыши на плохое снаряжение, погоду или некомпетентность судей. К сожалению, поступая таким образом, вы мешаете ребёнку учиться на своих ошибках. Дети быстро привыкают обвинять в своих неудачах других.

3. Ориентируйте ребёнка на активное участие в соревнованиях, но не зацикливайтесь на победе. Объясните себе, а потом и ребёнку, что поражение – это не повод для расстройства, а всего лишь один из этапов тренировки.

4 Не критикуйте ребёнка 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.