

# Діти і спорт:

## 5 важливих порад від психолога



Бажаєш, щоб твоя дитина займалась спортом, але не маєш уявлення, як її заохотити чи яку дисципліну обрати? Марина Мосьпан, спортивний психолог, дасть поради для батьків, щоб дітки були зацікавлені у спорті та отримували від нього задоволення.

### Як заохотити дітей займатись спортом?

Це питання часто хвилює батьків, які бажають прищепити любов дітей до спорту. Якщо це діти дошкільного віку та молодших класів, то як правило, у малечі не виникає бажання займатись спортом само собою. Щось має зацікавити дитину у фізичній активності та спорті: розповіді про тренування, відвідування змагань, спільний перегляд спортивних передач або фільмів, читання книг про спорт. Найголовніше — спільна фізична активність: футбол, ролики, велосипед, плавання та багато іншого. Головним у дитячому віці є особистий приклад батьків.





У старшому віці діти починають самостійно розуміти важливість спорту, обираючи для себе відповідну дисципліну. В цьому віці батькам необхідно підкреслювати навіть незначні успіхи дитини, не акцентувати на невдачах та поразках. Підлітки найбільше

потребують підтримки і віри. Інакше батьки можуть вбити бажання дитини займатися, розвинути страх робити помилки.

Батьки не повинні змушувати займатись спортом, що подобається особисто їм, тим паче у підлітковому віці. Це може призвести до зворотного результату. Необхідно почути дитину та дозволити їй обрати дисципліну самостійно.



### **Який вид спорту підходить малюкам?**

Будь-який вид спорту, систематичне виконання різноманітних вправ дасть позитивні результати як для фізичного, так і для психологічного здоров'я.

Також можна обирати види спорту, для яких характерний ранній початок спортивної кар'єри, з 3-5 років: плавання, художня гімнастика,



дзюдо, великий теніс, настільний теніс, хокей, футбол та багато інших.

Заняття цими дисциплінами допоможуть зміцнити нервову систему, правильно сформувати кістково-м'язові системи, поліпшать дихання та кровообіг. Вони розвивають швидкість реакції, удосконалюють самоконтроль, формують спортивний характер та вміння взаємодіяти з командою.



### **Як обрати спортивну секцію для дитини?**

Кожен спорт унікальний! При цьому необхідно враховувати, що кожен вид спорту має свій вплив на формування особистості та фізіології людини. Врахувавши специфіку спорту та особливості дитини, батьки можуть підібрати дисципліну. Також важливими факторами є стан здоров'я дитини, індивідуальні схильності, доступність секції та багато іншого.

Необхідно пам'ятати, що головна ціль спорту в дитячому віці — зміцнення здоров'я. І, звичайно, у спортивних секціях дитина має можливість виплеснути енергію, що актуально для активних та рухливих діточок.

### **Яка роль батьків у підготовці юного спортсмена чи спортсменки?**

Роль батьків у дитячому спорті дуже важлива — вони приводять дитину у спорт, вони його перші вболівальники та перші судді. Перше, що повинні зробити батьки після того, як привели дитину в спортивну секцію, — почати довіряти тренеру. Друге — не заважати йому працювати, третє — намагались побудувати гармонійну тріаду: батьки-спортсмен-тренер.

Дітям важливо знати, що їх люблять незалежно від того, отримали вони перемогу чи ні. Так діти



зможуть пережити будь-які падіння, відновити сили, досягти будь-яких вершин та повернутись після поразок до перемог.

### **Чи є формула “спортсмена-чемпіона”?**

Шлях успіху кожного спортсмена — це шлях важкої, щоденної роботи над собою та подоланням перешкод.

Чого потрібно прагнути спортсменам для успіху:

- Не боятися рости та ризикувати як професіонал.
- Вчитись фільтрувати зворотний зв'язок та рекомендації, оскільки буде багато як хороших, так і поганих порад,
- Не впадати в пастку відчуття, що найкращим потрібно бути весь час.
- Шукати й використовувати соціальну підтримку: родина, друзі, тренер.
- Розвивати розумові здібності, дізнатися більше про психологічні тренування.
- Розвивати різні аспекти життя поза спортом: освіта та друзі. Потрібно мати інші речі, щоб відчувати себе добре та пишатись цим.
- Займатись посилено і з розумом, розвиваючи здатність керувати часом.

І пам'ятати, що спорт — це така справа, якій потрібно служити!

