

Борьба со страхом в спорте

(рекомендации спортивного психолога научно-практического центра спортивной медицины А. Киняшова)

Ребенок упал с велосипеда и теперь боится на нем кататься или травмировался, катаясь на коньках, в результате больше на лед даже не ступает. Ну, или вообще в принципе бывает так, что некоторым детям страшно любое испытание, будь то лазание по лесенке или прыжок через препятствие и так далее. Между тем любому чаду просто необходимо движение, а значит, и занятия физической культурой.

Так как же бороться со страхом перед спортом?

Во-первых, ни в коем случае не бороться, словно со щитом против врага. Во-вторых, не наказывать за трусость. Страх – это эмоция, отвечающая за сохранение нашей жизни. И она присуща абсолютно каждому из нас. К примеру, одно дело, когда я иду по бревну, перекинутому через пропасть, другое - когда это бревно лежит на земле. И если родители начнут за страх критиковать свое чадо, то они тем самым накладывают запрет на чувства. И ребенок задается вопросом: «Как же так, мне же страшно, а мама и папа говорят, что все это ерунда?». Эмоции никуда не исчезнут, а останутся сидеть внутри, забравшись в дальний угол и накапливаясь. А затем все это может проявиться совсем не лучшим образом.

Так что лучше поддержите своего маленького трусишку, поговорите с ним, и не просто между мытьем посуды и приготовлением обеда, а внимательно, специально уделив для этого время. Дайте понять ребенку, что вы рядом с ним, что он в безопасности, и вы всегда готовы оказать ему помощь.

Можно попробовать с ребенком нарисовать свой страх, какой он именно. Затем получившееся страшное чудовище нужно порвать, выбросить или сжечь. Либо возьмите краски и цветные карандаши и предложите своему чаду сделать этот страх добрым. Можно также поинтересоваться у ребенка,

чего именно хочет этот страх? Таким образом, родители посмотрят на то, что беспокоит малыша, его глазами.

Появление страха имеет разную почву. Может быть, ранее ребенок сильно ударился, свалившись с санок, или в семье не все благополучно, и ребенка пугает какая-то неопределенность, некий хаос, а может причиной всему – родовая травма.

Ну и, конечно же, не забывайте, что лучше заниматься спортом со своими детьми вместе – плавать, кататься на велосипеде, совершать долгие прогулки на природе. В лесу или на полях дети могут вдоволь резвиться, лазить по деревьям, балансировать на бревнах и прыгать через ручьи. Родители должны объяснить детям, что даже известным спортсменам приходится бороться со страхом, но они знают уловки, которые помогают преодолевать неуверенность.