

Как улучшить процесс адаптации ребенка к спортивной школе



Уважаемые родители! У Вашего ребёнка началась серьёзная спортивная жизнь. Это, безусловно, радостное событие, однако, оно обязывает вас и многое изменить в распорядке своей жизни. Придётся привыкать и к многочасовым тренировкам, к ранним подъёмам, к строгости тренера, к усталости...

На ранних этапах спортивной подготовки родители являются неотъемлемой частью

учебно-тренировочного процесса, поэтому взаимодействие тренера с родителями является одной из задач успешной адаптации детей к спортивной деятельности в целом и избранному виду спорта в частности. Тренер и родители спортсмена должны создать оптимальные условия для раскрытия потенциала спортсмена с помощью построения между собой продуктивных и взаимовыгодных отношений на основе понимания и уважения.

В процессе спортивной подготовки юные спортсмены преодолевают ряд психологических трудностей, связанных как с кризисом начала самой спортивной деятельности, так и с возрастными кризисами развития.

Если Ваш ребенок будущий первоклассник, тогда не стоит одновременно с поступлением в первый класс отдавать ребенка в спорт, лучше сделать это как минимум на полгода раньше или позже, чтобы не усугублять ситуацию дополнительным стрессом.

Кризис начала спортивной деятельности связан с адаптацией к новому режиму дня, физическим нагрузкам, особенностям избранного вида спорта, с появлением в жизни ребенка нового «значимого» взрослого – тренера и, соответственно, нового треугольника взаимодействий – «тренер – родитель – спортсмен».

Кризису начала спортивной карьеры присущи следующие особенности:

- обман ожиданий – несоответствие между представлением ребенка о тренировочной деятельности и реальным спортом. В этот момент нужно дать ребенку время адаптироваться к новым условиям (не менее 3 недель);
- трудности технической и физической подготовки – освоение новых движений требует больших энергозатрат со стороны опорно-двигательной и нервной систем. С одной стороны, нужно быстро освоить новый навык, а с другой, возможности самого освоения ограничены;
- первые соревнования – юному спортсмену хочется хорошо зарекомендовать себя, но нет необходимого опыта преодоления трудностей.

Дети, которые приходят в спорт, должны понимать серьезность происходящего, должны знать и иметь представление, что такое спорт, хочет ли он действительно заниматься выбранным видом спорта. Ведь спорт может быть жестоким, поэтому

следует объяснить ребенку доступно, чтобы юный спортсмен смог понять, как вести себя на тренировках, вне тренировок, как следует реагировать на поражения и победы.

Адаптация – это непростой и комплексный процесс, в результате которого перестраиваются все системы организма, так как меняется образ жизни юного спортсмена.

Главным фактором в быстрой адаптации юного спортсмена является добровольно выбранный ребенком вид спорта, который приносит положительные эмоции и удовлетворение для ребенка. При выборе вида спорта учитывайте интерес ребенка, а также характер и природные данные.

Рекомендации родителям юных спортсменов

1. Строго соблюдайте режим дня, даже в выходные дни (ребёнок должен высыпаться)!
2. Оградите ребёнка от других нагрузок: компьютерных игр, многочасовых просмотров телепередач, посещения дополнительных кружков и секций, походов в гости...
3. Будьте готовыми к тому, что в период адаптации ребёнок может быть временами агрессивным, плаксивым, обидчивым (даже если до этого в поведении не было подобных проблем), могут обостриться некоторые страхи, ухудшиться сон, участиться простудные заболевания. Если вышеперечисленные проявления через некоторое время не исчезнут, обратитесь к психологам, также, возможно, временно снизить нагрузку. Если процесс адаптации затянулся, не ждите, что всё «пройдёт само собой» - важна своевременно оказанная помощь специалистов!
4. В период адаптации больше занимайтесь с ребёнком лепкой, рисованием, играйте в подвижные и ролевые игры – это, снизит у него внутреннее напряжение, тревожность.
5. Не ждите от своего спортсмена быстрых результатов. Не критикуйте ребёнка за недостаточно хорошее, с Вашей точки зрения, выполнение упражнения: ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ.
6. Если Ваш малыш жалуется на то, что он устал, посочувствуйте ему. Дайте понять ребёнку, что Вы понимаете, как ему трудно, выслушайте его.
7. При неудачах не критикуйте ребёнка, напротив, вселяйте уверенность в своих силах: «В следующий раз у тебя обязательно получится!»
8. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими, более успешными, на Ваш взгляд. Помните, что сравнивать ребёнка можно только с ним самим.
9. Не обсуждайте личность тренера или его действия в присутствии юного спортсмена! Не вмешивайтесь в учебно-тренировочный процесс. Но вместе с тем и не теряйте связь с тренером.

10. Важно помнить, что адаптационный период у ребёнка может растянуться не на один год.

11. Преследуя цель вырастить настоящего спортсмена, не забывайте, что психологическое благополучие, физическое здоровье ребёнка дороже всех медалей и побед. Ваш ребёнок, достигнув вершин спортивного мастерства, в первую очередь должен быть здоров!

12. Посещайте соревнования, школьные мероприятия, в которых принимает участие ваш ребенок

13. Занимайтесь спортом вместе с ребенком, ведь совместные занятия прививают любовь к спорту.



Более раннее привлечение детей к системе спортивной деятельности оправдана тем, что ребенку будет легче вписаться в специфическую систему состязательной деятельности, не растрчивая, а наращивая свой физический и психический потенциал.

Практически в каждом ребенке заложены стремления соревноваться со сверстниками, проявлять и утверждать себя. Нацеленность на достижение результата, выполнение разрядных норм, участие в соревнованиях – все это стимулирует ребенка, создает у него устойчивую мотивацию для регулярных занятий.

**Памятка для родителей
«Как повысить самооценку подростку?»**

□ ПАМЯТКИ

□ Как правильно поддерживать самооценку ребенка?

- *В жизни каждого ребенка бывают такие ситуации, когда он сталкивается с теми или иными трудностями. Чтобы сохранить психологическое здоровье своего ребенка, не допустить его разлада с самим собой и окружающим миром в сложных стрессовых ситуациях, Вам, заботливые родители, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самооценности.*
- *Для этого ежедневно нужно следующее:*
- *Безусловно принимать ребенка;*
- *Активно слушать его переживания и потребности;*
- *Бывать вместе (читать, играть, заниматься);*
- *Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется сам;*
- *Помогать, когда просит;*
- *Поддерживать успехи;*
- *Делиться своими чувствами (значит, доверять);*
- *Конструктивно разрешать конфликты;*
- *Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:*
- *о «Я рада тебя видеть»;*
- *о «Хорошо, что ты пришел»;*
- *о «Мне нравится, как ты...»;*
- *о «Я по тебе соскучилась»;*
- *о «Давай (посидим, поделаем и др.) вместе»;*
- *о «Ты, конечно, справишься»;*

Памятка для родителей
«Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе»

Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию

- 1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.**
- 2. Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, душевные переживания в доверительные разговоры)**
- 3. Поддерживать режим дня подростка.**
- 4. Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.**
- 5. Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных критических для него ситуациях.**
- 6. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (психологу, психиатру, неврологу)**

Памятка для родителей
«Как противостоять угрозе терроризма»

ТЕРРОРИЗМ - УГРОЗА ОБЩЕСТВУ

ТЕРРОРИСТЫ

- Террористами могут быть мужчины, женщины, подростки
- Внешние признаки: одежда не по сезону, чрезмерно широкая одежда, длинное пальто (куртка), высоко поднятый воротник, шапка, скрывающая часть лица, широкие очки. В руках большие сумки, чемоданы, баулы. Для женщин стремление выдать себя за беременную
- Поведение: отрешенный, угрюмый взгляд, бездушное неживое лицо, неестественное изменение цвета лица, нервозность, подозрительность, ощупывание одежды, стремление спрятаться от камер видеонаблюдения



ЕСЛИ ВАС ВЗЯЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

- Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам
- Не паникуйте, терпеливо переносите тяготы и лишения
- Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе
- На совершение любых действий (сесть, встать, пить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение
- Поставьте телефон в беззвучный режим
- Постарайтесь направить СМС-сообщение о захвате заложников



РОДИТЕЛЯМ С ДЕТЬМИ

- Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье Ваших детей
- Не оставляйте детей без присмотра
- Разъясните детям, что любой предмет, найденный на детской площадке, в здании, может представлять опасность, его не следует трогать, брать в руки, передвигать



ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

- Отойдите как можно дальше от находки за укрытие
- Не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте такой предмет
- Не оказывайте тепловое, звуковое, световое, механическое воздействие на опасный предмет
- Не используйте мобильные телефоны вблизи такого предмета



ПОЖАР

- Избегайте мест обрушения конструкции здания, оголенной электропроводки
- Пригнитесь как можно ниже, стараясь выбраться из здания как можно быстрее
- При задымлении обмотайте лицо влажными тряпками или одеждой
- Ищите пути эвакуации



ОСВОБОЖДЕНИЕ ЗАЛОЖНИКОВ

- После начала штурма постарайтесь держаться подальше от террористов
- Спрячьтесь подальше от окон и дверных проемов
- Ложитесь на пол лицом вниз, закройте голову руками и не двигайтесь до окончания операции
- Внимательно слушайте и выполняйте все указания группы захвата, не проявляйте никакой инициативы



Памятка для родителей
«Антитеррор – это надо знать!»

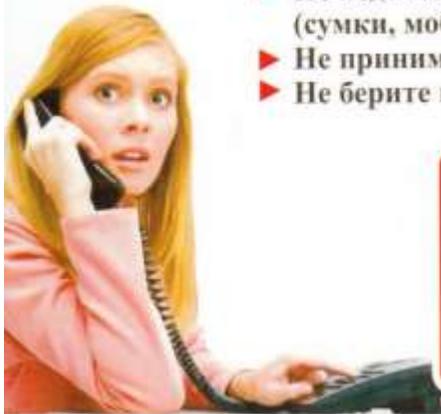
АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ! ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ!

- ▶ На подозрительных лиц
- ▶ На сдаваемые (снимаемые) квартиры, подвалы, подсобные помещения (странное поведение проживающих и посетителей)
- ▶ На припаркованные вблизи домов незнакомые автомашины
- ▶ На бесхозные вещи, чемоданы, сумки, ящики, мешки, коробки, свертки
- ▶ На наличие на найденном предмете источников питания, проводов, антенны, изолянты

ПОМНИТЕ!

- ▶ Не поднимайте забытые, потерянные вещи (сумки, мобильные телефоны)
- ▶ Не принимайте от незнакомых лиц никаких подарков
- ▶ Не берите вещи с просьбой передать другим лицам



при встрече подозрительных лиц,
при обнаружении подозрительных
предметов немедленно сообщите
в единую службу спасения или полицию

112
02



**Памятка для родителей
«Признаки суицидального поведения у подростков»**

Признаки суицидального поведения

- резкий отказ от интересов, которые раньше увлекали подростка годами;
- общение с родными сводится к минимуму. Рвутся отношения со старыми близкими друзьями;
- ребенок становится крайне замкнутым, раздраженным или равнодушным;
- в одежде преобладают темные тона, звучит депрессивная музыка, во внешнем виде, в увлечениях появляются признаки принадлежности к субкультуре.
- разговоры о смерти;
- беспричинное хождение по врачам;
- раздаривание своего имущества.



Памятка для родителей
«Профилактика суицидального поведения у подростков. Чем помочь своему ребенку?»

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

Советы для педагогов и родителей

- Если у вас возникают опасения относительно состояния ребенка или если в его семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в классе, повышению самооценки, самоуважения у ребенка.

Повышение самооценки.

- Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:
- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе и прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека, предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов
- Детей важно принимать такими, какие они есть.
- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.
- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.