detkityumen.ru

Как мотивировать ребенка серьезно заниматься чем-то серьезным

Меня часто спрашивают, как я "убеждаю" или "договариваюсь" со своими детьми, чтобы они ходили на тренировки. Дело в том, что я никого не убеждаю, у детей всегда есть выбор — идти или не идти (и за два с половиной года наших занятий таких "да, я совершенно точно знаю, что сегодня не пойду" было, может, раза четыре, у всех троих). Но было много случаев наоборот, когда с температурой, больные, эти дети, как какие-то сектанты, рвались в зал, как будто нет на свете планшетов и дел важнее. А самое страшное наказание в самом зале — отстранение от тренировки или выполнения определенного упражнения. Еще они любят прийти пораньше и негласным правилом хорошего тона, а также поводом для гордости, у них считается уйти попозже, вообще позже всех. Тренер для них — самый большой авторитет на свете, они ловят каждое слово, и тренерские подарки для них самые драгоценные. Сейчас им 12, и почти 8 лет. Они намного взрослее, самостоятельнее, целеустремленнее и, мне кажется, счастливее, чем была я в их возрасте.

Я подумала о том, как мы пришли к такому состоянию дел, когда дети сами добровольно рвутся в зал, где тяжело тренируются по 4, а иногда и по 5 часов, где на них могут накричать и сделать больно, когда готовы, не опуская рук, трудиться над каким-то элементом, который может не получаться месяцами… Ну и вообще в состоянии трудиться самостоятельно, даже когда рядом никого нет, и не сачковать. Разумеется, таких детей готовыми "не выдают". И происходящее — результат некоторой "политики партии", проводившейся на протяжении этого времени.

Принцип первый

Принцип первый, самый главный — **дело должно нравиться и ребенку, и родителям.** Если дело не нравится, ну не лежит к нему душа, то ничего не получится. Например, старшие дети занимались карате несколько лет, и ходили на занятия с деловитой печалью маленького существа, у которого выбора все равно нет (да, тогда в нашей семье было так). Мне казалось, что карате — это важно. Детям казалось, что бить друг друга — это не правильно. И за почти три года занятий их мнение не изменилось. Они получили синие пояса с желтыми нашивками. Спорт не увлек их. То есть, если это нечто, что только нравится родителям, а мнением ребенка никто особо не интересуется (распространенный сценарий с музыкальными школами), то вариант "стерпится-слюбится" может и не прокатить.

Но важно еще и вот что: если родитель сам не увлечется тем, что полюбил ребенок, то детская незрелая психика может легко "сдуться" при первых неудачах. Любое занятие имеет свои радостные и темные стороны. Гимнастика, например — это так красиво, а вот растяжка — это так больно. Маленькая девочка может очень хотеть стать гимнасткой и очень не хотеть терпеть боль. Задача родителя — быть рядом, если не на самих тренировках, то реально быть "в теме", показывать, что "я с тобой". Это важно и интересно для него. Вдвоем идти интереснее, особенно по незнакомой дороге. А если это к занятию у взрослого совсем душа не лежит — ребенок может скиснуть (… ну раз родителям это не важно, то мне и подавно …)

Принцип второй — плавный старт

Никакой человек не выдержит моментального погружения в тренировочный режим профессионального спортсмена. Дети первого года учатся просто ходить на эти занятия, а что на них там происходит — уже не так

важно □□

Когда мы только начали, дети занимались три раза в неделю по полтора часа, и этого было достаточно. Иногда мне казалось, что так мало времени прошло, мы только расслабились, а тут снова тренировка… и это было всего лишь 4,5 часа в неделю. А сейчас их бывает и 27. Мы начали с цирковой студии, детям понравилось. Бывает так, что амбициозные родители приводят детей в серьезную группу, мол "мы очень серьезно настроены". Там они начинают пахать и просто перегорают — тяжело, ничего не получается, за остальными детьми не угнаться никогда и т.д. Прежде чем развить скорость, нужно разогнаться, и в нашем деле **разгон должен быть плавным.** Мы наращивали обороты на протяжении многих месяцев. Когда начались ежедневные тренировки в спортивной группе, мы бы не выдержали, если бы полгода не занимались до того в цирковой студии. Моих детей сначала отпускали через два часа, и я не представляла, как выдерживают те дети, которые тренируются по 4-5.

□ Принцип третий — у каждого свой путь

Принцип третий — **у каждого свой путь и своя скорость.** Трое моих детей, которые тренируются у одного тренера и в одной группе — совершенно разные. Старшая дочка одарена данными, силой, но часто ей не хватает драйва и настойчивости. Она — грустная бледная принцесса. Вторая дочка — маленький трактор. Я бы написала "тупой" трактор, но так о детях нельзя, а особенно о своих. Она не одарена, ей с трудом даются новые элементы. Выучить танцевальную связку — вообще кошмар. Но она фантастически работоспособна и очень любит то, чем занимается. Чтобы ее "запустить" в работу, нужны совсем другие рычаги, чем у старшей. Еще у нас есть младший мальчик. Будучи братом-близнецом маленького трактора, он стал ее антиподом, скажем так. Мальчик четко знает свои границы комфорта, занимается ровно столько, сколько ему комфортно. Тренеры быстро приняли позицию "ненасилия" по отношению к нему. Пока он где-то на полтора года отстает от сестер по умениям. Но мы все почему-то верим в его большое будущее. Просто именно этому мальчику нужно время, чтобы проявить себя, раскрыться. Если бы не его сестры, я не знаю, хватило ли бы у меня терпения водить его каждый день на тренировки, на которых он делает процентов десять от того, что мог бы. Ведь на фоне остальных детей — этот мальчик самый отстающий. Но это не главное — ведь ему нравится то, чем он занимается. Он не готов работать, как остальные, но вообще тренировки ему по душе.

И это — главное!

□ Принцип четвертый — выбор есть всегда

Меня часто спрашивают: "а вот если они решат бросить?… Тебе не жаль будет потраченного времени?". Во-первых, это время — очень качественное, это прекрасное время. И мы ходим на тренировки **не только для того, чтобы в будущем чего-то достичь, а потому, что это классно.** Как поход в кино, например. Но, с другой стороны, если мы тренируемся там, где есть всякие соревнования, то, конечно, хочется, чтобы исход этих тренировок привел детей к призовым местам. Об этом все помнят. А если захотят бросить, я сделаю вот что: попрошу их подумать как следует о своих партнерах, которых они бросают на полпути. О тренерах, которые может имеют какие-то планы на них, верят в них и по-своему любят. И все взвесить еще раз: проблема, ведущая к уходу, лежит в сфере спорта, в сфере отношений, в сфере личных умений-неумений и тд.

Дальше мы поговорим о том, что могло вызвать такое решение. Моя младшая дочь сказала, что "на акробатике ей больше нечего делать", когда их разлучили с сестрой, с которой они весьма неплохо выступили в паре, и она осталась без состава. Мы пришли к выводу, что это не "акробатика плохая", а так сложились обстоятельства, и бросить сейчас будет очень глупо, когда все только началось.Мы обсудили то, что ее личное мастерство не зависит от партнера рядом. Есть много того, что она может освоить самостоятельно. Дочку успокоил этот разговор. Вообще, дети доверяют мне, они знают, что я на их стороне и никогда не скажу "нет, потому что я так решила". Мы много говорим про их тренировки, мы с мужем знаем по именам всех детей в группе, и это занятие стало частью нашей семьи в некотором роде. Не просто место, куда дети ходят тренироваться.

□ Принцип пятый — помогаем с первой победой

Я считаю, что единственный период, когда на новобранца можно жестко наезжать (родителям, в смысле, можно — у тренера это работа каждого дня:))), прессовать и не оставлять выхода кроме как стараться — это **начальный этап, перед первыми соревнованиями.** "Необстрелянные" дети не имеют навыка работать и стараться в принципе. Представьте лицо типичного сколиозного школьника, отводящего взгляд от планшета "что-о-о-о-о-? рабо-о-о-о-отать?". Важно понимать, что это бой не с человеком, а бой с ленью. Мои были точно такими же. Я бесконечно благодарна нашим первым тренерам из цирковой студии, которые сказали, что мои дети, которые ходили туда три месяца, чтобы потусоваться, не готовы работать и в этом кружке им делать нечего. Вот тут-то мы за них и взялись. "Вы хотите продолжать?", — они хотели. "Вы расстроитесь, если вас выгонят?". Они расстроились. И тогда мы договорились с ними, что мы их подтянем до уровня той группы, но будем действовать как надо, а не как может быть им привычно и приятно. Ведь игра стоит свеч? Можно подписать контракт с ребенком, кстати. Чтобы было ясно — ЭТО имеет четкие временные границы. Скажем — месяц. Первые дни домашних тренировок были адом — я стояла за дверью и слушала, как воют дети, которых Дима учил кувыркаться. Они выли от офигения, от протеста, от того, что вся их суть не хотела прилагать усилия. Но спустя пару недель они научились кувыркаться вперед, назад, делать "колесо" и стали уже сами вприпрыжку бежать на занятие. Нам было важно пробить этот барьер, сломить силу притяжения и вывести их на новую орбиту. Да, можно было махнуть рукой — кувыркаться назад сложно. На шпагат садиться больно. Это не наше. Но в любом деле так — оно сперва кажется сложным, а потом появляется столько радости, когда дело получается!

Я видела много детей, которые отказывались идти на тренировку, потому что им казалось, что они просто никогда не смогут так. Зачем браться. Потому тренеры так орут иногда на детей — мол, не смей сомневаться, ленивый мешок с костями, ты сможешь! И они могут.

Принцип шестой — поддержка самых маленьких достижений

Парадоксальным образом, **чем больше ребенка хвалишь — тем больше он работает**. Должна быть точка опоры, когда весь мир против тебя — судьи, соперники, все только и ждут, кода ты оступишься. Именно поэтому теплый честный родительский тыл так важен. Я никогда не ругаю детей за то, что у них что-то не получается, хотя было множество таких ситуаций, как в анекдоте, про "не плачь девочка, у тебя голова не квадратная". У нас правило — радоваться любой, даже самой крошечной, победе. Многие родители боятся перехвалить детей, испортить их — но дело в том, что дети не останавливаются, когда достигают одной победы, им нужно двигаться дальше, наращивая количество побед. Потому похвалой их не испортишь.

Принцип седьмой — не все сразу, и всему свое время.

Мой старший сын пока еще не нашел дело, которым он готов заниматься сутки напролет. То есть нашел, но нам нужно еще прийти к разумному консенсусу — чтобы его хобби обрело структурированную форму с профессиональной огранкой. Ему 15, и я считаю, что все еще впереди. Старшая дочка поменяла более десяти кружков от танцев до зоологии, прежде чем неожиданно для всех укоренилась на акробатике. Ей было 11 лет, когда она, совершенно не подготовленная, не растянутая, пришла в спорт, где принято начинать лет в 6. Но в 6 лет она была совсем другим человеком, ей было просто рано.

Принцип восьмой — там, где хороший тренер.

У нас на дорогу уходит примерно два с половиной — три часа в день. Мы ездим через весь город и это, порой, выматывает. Конечно, есть секции и поближе. Но даже если вдруг наша группа переедет еще дальше и неудобнее — мы продолжим ездить, потому что все начинается с тренера. Мне кажется, если нужно будет — мы даже переедем в другой город. Очень важно, чтобы дети любили своего тренера, доверяли ему.

Ольга Яценко

https://vk.com/mir.detey

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psihолog/5039/