

## КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ЛЮБОВЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Мы хотим вырастить сильных и здоровых детей, но иногда, сами того не желая, отбиваем у них охоту заниматься спортом. Все родители знают, что занятия спортом не только укрепляют здоровье ребенка, но и помогают развить у него такие черты характера, как целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах. Однако не всегда благие намерения родителей определить чадо в спортивную секцию совпадают с желанием ребенка.

### ПОЖАЛУЙСТА, ОСТАВЬТЕ МЕНЯ В ПОКОЕ!

Если ваш ребенок не проявляет к спорту никакого интереса и целыми днями смотрит телевизор или играет в компьютер, ему бесполезно говорить о том, что это вредно для здоровья, и он вырастет слабым. Лучше покажите ему на собственном примере преимущества активного отдыха.

Начните с эмоционального воздействия на ребенка. Если маленький домосед в очередной раз не пожелает покататься вместе с вами на велосипеде или роликах, погонять во дворе мяч, не настаивайте на этом. Пусть сидит дома. Но когда вернетесь, обязательно поделитесь впечатлениями о том, как вы здорово и увлекательно провели время. Постарайтесь, чтобы ваш рассказ был эмоциональным и красочным. Не бойтесь преувеличений. Можно даже



немножечко приврать. Ведь ваша цель - заинтересовать, привлечь внимание ребенка, а для этого хороши все средства.

Все мальчики и девочки начинают обращать внимание на свой внешний вид. Им хочется быть похожими на киноактеров и известных людей.

Используйте эту возрастную особенность. И когда сын или дочь начнут восхищаться силой Шварценеггера или спортивной фигурой Деми Мур, объясните, что таких успехов артисты добились благодаря упорству и ежедневным физическим нагрузкам.

Если, несмотря на все усилия, вам не удастся приобщить ребенка к спорту, попробуйте использовать тактику договора. Скажите ему: "Раз в неделю ты будешь ходить в бассейн, а по воскресеньям можешь играть в "стратегии".

### ЗАПРЕТИТЬ - ПРОСТО, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ!

Порой современные девочки выбирают те виды спорта, которыми традиционно занимаются мальчики: футбол, хоккей или бокс. Разумеется, можно

понять недоумение родителей, когда нежный, очаровательный ангел стремится походить на мальчика. Однако специалисты не рекомендуют запрещать дочери заниматься тем, что ей нравится. Категоричным запретом вы отдалите ребенка от себя.

Первое, что вам нужно сделать, - понять, почему девочке нравятся эти виды спорта. Причины могут быть различными: от проблем со сверстниками до желания обратить на себя внимание, доказать, что она не такая, как другие. Если вам не удастся самостоятельно разобраться с проблемой, обратитесь к профессиональному психологу. На первую встречу со специалистом приходите без ребенка, так как иногда причина кроется в самих родителях, а вернее, в их недостаточном внимании или чрезмерной требовательности.

### **ОСТАВЬТЕ ЗА РЕБЕНКОМ ПРАВО ВЫБОРА**



Иногда родители решают за ребенка, каким спортом ему лучше заниматься. При этом не задумываются, что невольно лишают маленького человека возможности раскрыть в полной мере дарованные ему природой таланты. Позвольте ему принимать решения без вашей помощи. Ведь ребенок занимается спортом не ради вас или престижа, а, прежде всего, для удовольствия.

Кстати, умение делать самостоятельный выбор воспитывает в человеке чувство ответственности. Не беда, если ваш ребенок не будет заниматься последовательно каким-то одним видом спорта. В этом возрасте он только ищет занятия по душе.