**ПЛАН**

Введение

Первый этап: знакомство, зондирование, запрос, выявление проблемы.

Второй этап: работа с проблемой.

Третий этап: рекомендации и упражнения, направленные на решение проблемы

Четвертый этап: анализ полученных результатов.

Заключение

Список используемой литературы.

**Введение**

Развитие ребенка теснейшим образом связано с особенностями его мира чувств и переживаний, которые существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение.

Для развития детей необходим определенный уровень работоспособности. Во всех жизненных сферах одаренные дети имеют право на проявление своих незаурядных способностей. Соревноваться друг с другом в решении самых разнообразных задач – естественная потребность детей. Поэтому спорт высоких достижений в детском возрасте в принципе следует признать положительным явлением.

Спорт высоких достижений в детском возрасте может выполнять следующие функции:

* стимулировать физическое, психическое и духовное развитие;
* способствовать практическому познанию собственной работоспособности и собственных умений, а также укреплению уверенности в своих силах;
* приобщать детей к коллективу и формировать социальное поведение;
* расширять опыт и обогащать эмоциональную жизнь ребенка путем рациональной организации досуга.

Дети хорошо приспосабливаются к высоким физическим нагрузкам; тренировка с учетом уровня физического и психического развития детей, т.е. тренировка, организованная в соответствии с возрастом занимающихся, не наносит ущерба здоровью детского организма.

Однако завышенные ожидания родителей или тренера часто порождают в ребенке неуверенность в своих способностях. Реальные достижения ребенка не замечаются или оцениваются недостаточно высоко. Это вызывает у ребенка чувство тревожности.

У ребенка с повышенной тревожностью легко возникают опасения, волнения, страхи, даже незначительные перемены в ситуации, вызывают стресс. Длительное состояние тревоги неблагоприятно сказывается на работе центральной нервной системы: повышается как физическая, так и умственная утомляемость, падает работоспособность, нарушается внимание, ослабляется память. Может развиться астения – состояние нервного истощения. Длительное переживание тревоги является причиной различных психосоматических заболеваний.

Поражение, проигрыш, значимый неуспех – одни из базовых переживаний личности. Ситуации, провоцирующие соответствующие переживания, встречаются в любой деятельности на протяжении всей жизни, и поэтому отношение к неуспеху является важной характеристикой личности, определяет поведение человека во многих ситуациях. Отношение к неуспеху формируется в процессе переживания значимого поражения. В практике спорта часто встречается ситуация, когда при поражении спортсмена окружающие настаивают на уменьшении глубины его переживания: «Не переживай, это ерунда!». Такая позиция может пагубно сказываться на личном опыте спортсмена, особенно ребенка.

В нашем случае к психологу обратилась мама девочки 7 лет. Женщина переживает по поводу неудач дочери в спорте.

С ней будет проведена консультация, в ходе которой будет выявлена проблема, даны рекомендации по ее устранению. Затем будет проведен анализ полученных результатов.

**Первый этап: знакомство, зондирование, запрос, выявление проблемы**

Клиент – Ирина, 34 года.

Запрос: Переживания в связи с неудачами ребенка в спорте.

Ход консультации

Приветствие, знакомство.

*Психолог:* Здравствуйте, проходите, пожалуйста, присаживайтесь. Меня зовут Марина.

*Клиент:* Меня зовут Ирина.

Зондирование.

*Психолог:* Сколько Вам лет? Вы замужем?

*Клиент:* Мне 34 года. Я замужем, моей дочери 7 лет.

Запрос.

*Психолог:* Какие проблемы у Вас возникли? Что бы Вы хотели обсудить?

*Клиент:* У меня в семье возникла большая проблема. Моей дочери семь лет. Она профессионально занимается художественной гимнастикой. По моему мнению, дочь очень талантливая девочка. Лиза (дочь) регулярно участвует в соревнованиях, при выполнении упражнений без предмета все идет хорошо. Лиза радуется, следит за предварительным рейтингом. Как правило, на этом этапе она занимает лидирующие позиции. Но как только наступает время упражнений со скакалкой – баллы резко уменьшаются. Упражнение не получается, скакалка улетает за пределы ковра и т.п.

Что это? Неотработка? Или нам не дано ловить эту несчастную скакалку? Ребенок переживает... Я переживаю. Дочь тренируется целыми днями по 3-5 часов..., а результат один! Просто жалко ребенка, а как помочь не знаю? Правда, упражнению всего 2 месяца, бросков раньше не было... А тренер говорит: ребенок просто не думает... Может действительно не думает? Хотя знаю прекрасно, что мой ребенок старается!

*Психолог:* Не волнуйтесь, мы во всем разберемся.

### 

### Второй этап: работа с проблемой

*Психолог:* Скажите, а ваша дочь хочет быть гимнасткой?

*К.:* Мне кажется, да. Но когда возникают такие трудности, ребенок очень расстраивается. Кроме того, я считаю, что тренер требует слишком многого и уделяет недостаточно внимания тренировкам с дочерью.

*П.:* Ваша дочь не думала бросить занятия гимнастикой?

*К.:* Вы знаете, вообще дочь с радостью занимается, мечтает занимать первые места. Но когда случаются такие неудачи, ребенок так сильно переживает, что иногда говорит об этом. Раз не получается – нечего и браться.

*П.:* А занятия гимнастикой – это выбор дочери или Ваш?

*К.:* Ну что вы! Дочь сама решила заниматься спортом. Сама выбирала вид спорта. Мы интересовались всем, что предлагали спортивные школы, и Лиза остановилась на художественной гимнастике.

*П.:* А вы сами не мечтали стать гимнасткой?

*К.:* Нет, не мечтала. Я была и остаюсь, очень далека от спорта. Поэтому на профессиональных занятиях дочери не настаивала. Это целиком ее выбор.

*П.:* Вам кажется, что у Вашей дочери есть все возможности реализовать свои желания?

*К.:* Думаю да, у нее должно все получиться. Она очень старается, я помогаю ей всем, чем могу. Во всем стараюсь ее поддержать.

*П.:* Вы считаете, что тренер уделяет Вашей дочери недостаточно внимания?

*К.:* Нет, ну он конечно выполняет свою работу. С одной стороны у меня нет к нему претензий. Дочь на него не жалуется. С другой стороны, ведь он же ее учит. Почему тогда у нее не получается. Наверное, тренер учит мою дочь недостаточно хорошо.

*П.:* Давайте поговорим о Вашей дочери. Как Лиза реагирует на свои неудачи?

*К.:* Лизонька очень расстраивается, иногда даже плачет. Были случаи, когда она отказывалась выступать в следующих соревнованиях. Иногда были порывы бросить занятия.

*П.:* Чем она это мотивировала?

*К.:* Она говорила, что все равно у нее ничего не получится, что она не хочет выглядеть в глазах других «неумехой».Не хочет расстраивать меня своими неудачами. Все равно у нее ничего не получится.

*П.:* Вы испытывали такие же чувства, когда в Вашей жизни случались подобные моменты? (отражение чувств)

*К.:* Да, такое было. И вот ребенок теперь получается в этой же ситуации. Вы хотите сказать, что это «замкнутый круг»?

*П.:* Ну Вашему ребенку еще только 7 лет, он еще не в том возрасте, чтобы столкнуться с этой проблемой и решать ее. Может быть проблема в том, что Вы ждете от ребенка достижений, но не получаете их? (интерпретация)

Пауза.

*К.:* Нет! Вы не правы, причем тут мои желания! Я волнуюсь, что у ребенка не получается, а вдруг это дело всей ее жизни, и если сейчас ей не помочь, то она не сможет реализовать себя в будущем?

*П.:* А Вы непременно хотите этого?

*К.:* Ну, это же естественное желание каждого родителя, а как же иначе?

*П.:* Вы очень переживаете за успехи и неудачи дочери. Вам не кажется, что это и есть причина волнений дочери? (резюмирование)

*К.:* Мне кажется, что может быть, но я ее поддержу, не брошу с этим чувством. Если скажет, что не хочет быть спортсменкой, я пойму это и мы найдем другой вариант (рефлексия).

*П.:* То есть Вы считаете, что способны принимать ребенка таким, какой он есть?

*К.:* Ну а как же иначе.

*П.:* Скажите, Вы когда-нибудь сами предлагали ребенку бросить занятия? Были ли случаи, когда Вы сравнивали успехи дочери с успехами других детей?

*К.:* Да, такие случаи были. Я сравнивала выступления Лизы с другими девочками, и говорила о том, что кто-то из них выступил лучше, чем моя дочь. Я за объективность. И бросить занятия тоже предлагала, раз не получается.

*П.:* Ваша дочь сейчас в возрасте 7 лет. В 7–летнем возрасте мы имеем дело с началом возникновения такой структуры переживаний, когда ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый», «я злой», т.е. у него возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях. Главная особенность перемен возникающих в семилетнем ребенке – он становится не таким понятным, как был раньше, изменения эти гораздо сложнее и глубже, и далеко не все поступки ребенка теперь так просто объяснить. И от Вашей поддержки, понимания и терпения во многом зависит его дальнейшее восприятие себя – как успешного, полноценного и уверенного человека.

Если Ваша дочь потеряет интерес к гимнастике, Вы будете искать причину в ней самой или в тренере. На самом деле, причина может быть в Вас. Вы просто пытаетесь создать идеальный образ ребенка, сравнивая его с другими и желая, что Ваша дочь была не хуже.

Вы предлагаете дочери бросить то, что не получается, тем самым закладываете в ребенке фундамент неуверенности в себе. Это в свою очередь порождает у ребенка страх перед новыми испытаниями. Таким образом, Вы бессознательно закладываете фундамент невротизации ребенка. В дальнейшем ребенок может отказаться от спорта навсегда. Если вследствие вашего неправильного воспитания у ребенка возникнут неврозы, они особенно четко проявятся в подростковом возрасте – ваш ребенок начнет усиленно сопротивляться вам, его могут вообще исключить из школы и т.п.

*К.:* Ну тогда как же нужно правильно воспитывать ребенка?

*П.:* Ребенка нельзя осуждать, заставлять, что-то навязывать. Недопустимо сравнивать с другими детьми (не говорить что он хуже или лучше других детей). Ребенок должен воспринимать себя как норму. Прислушивайтесь к желаниям ребенка.

*К.:* Вы все-таки считаете, что мы должны бросить спорт? (конфронтация)

*П.:* Зачем же бросать то, что ребенку нравится. Просто помогите ему. Я дам Вам рекомендации по преодолению Ваших проблем.

*К.:* Спасибо, доктор.

Анализ консультирования

В ходе консультации были использованы следующие методы: активные: открытые и закрытые вопросы, эмпатическое слушанье, рефлексия, отражение чувств, интерпретация, перефразирование, резюмирование, оценка сказанного.

В результате беседы были выявлены следующие проблемы: на фоне кризиса семилетнего возраста неудачи девочки в спорте привели к целому комплексу психологических проблем. В их число входят: переживание поражения в спорте; переживание длительной неуспешности; переживание страха в спорте; неготовность к соревнованию в спорте.

Для решения данных проблем клиенту будет предложен ряд упражнений, направленных на корректирование ситуации.

### Третий этап: рекомендации и упражнения, направленные на решение проблемы

Ребенок клиента – дочь Лиза находится в трудном для любого ребенка возрасте семи лет. В этом возрасте большинство детей переживают так называемый «кризис семи лет». Кризис семи лет – это непростой период в жизни ребенка и его родителей. Явление это тесно связано с резким изменением условий жизни ребенка, его социального статуса и появлением новых правил и даже смысла в его жизни – ребенок идет в школу. Еще один шаг на пути к взрослой самостоятельной жизни. Еще одни обязанности, ответственность, новые правила, новые роли, новые люди, новые отношения. Безусловно, малышу не так-то просто вступить в этот совсем другой период его жизни – и как реакция на эти новые требования – кризис семи лет. И очень часто в предшкольной суете родители не уделяют достаточного внимания состоянию ребенка.

Некоторые действия Лизы являются признаками такого кризиса: отказ от выполнения привычных требований, появление упрямства, девочка стала очень ранима и обидчива – любая критика воспринимается в штыки.

Девочка чувствует острую потребность быть «взрослой», вести себя как взрослая, соответственно принимать самостоятельные решения. Отсюда желание девочки бросить занятия спортом.

Главное психическое новообразование, к которому приводит кризис семи лет – способность и потребность в социальном функционировании. Ребенок стремиться получить определенную социальную позицию – позицию лидера.

В такой период необходимо активно поощрять и поддерживать стремление девочки к новому, более «взрослому» положению в жизни, приветствовать самостоятельность ребенка – это способствует развитию интеллекта и инициативы.

В нашем случае проявлениям независимости девочки часто сопутствуют неудачи, это привело к тому, что чувство вины возобладало над стремлением к самостоятельности и ответственности. На фоне этого развились следующие проблемы: переживание поражения в спорте; переживание длительной неуспешности; переживание страха в спорте; неготовность к соревнованию в спорте.

Для решения данных проблем клиенту предложены следующие рекомендации и упражнения:

*Рекомендации по преодолению кризиса 7-ми летнего возраста.*

Родителям необходимо помнить, что кризис семи лет – это временное явление и при правильном поведении взрослых, сопутствующие ему явления пройдут. Взрослым, которые окружают ребенка, необходимо определить единую систему требований к нему, быть спокойным, доброжелательным, ровным в отношениях с ребенком. И в то же время требовательным и настойчивым в выполнении предъявляемых требований. А самое главное – любить ребенка. Необходимо проводить с девочкой как можно больше времени, общаться, разговаривать, объяснять ребенку непонятные ему вещи, не скрывать своих чувств.

Очень важен и стиль руководства взрослого Он должен способствовать тому, чтобы ребенок чувствовал себя полноценным участником совместной деятельности, имел возможность проявить инициативу и самостоятельность в достижении цели. Излишняя регламентация поведения ребенка, когда ему отводится роль механического исполнителя отдельных поручений взрослого, расхолаживает ребенка, снижает его эмоциональный тонус, оставляет равнодушным к результатам общего дела

*Упражнения для решения проблемы переживания поражения в спорте.*

Поражение, проигрыш, значимый неуспех – одни из базовых переживаний личности. Ситуации, провоцирующие соответствующие переживания, встречаются в любой деятельности на протяжении всей жизни, и поэтому отношение к неуспеху является важной характеристикой личности, определяет поведение человека во многих ситуациях. Отношение к неуспеху формируется в процессе переживания значимого поражения. В практике спорта часто встречается ситуация, когда при поражении спортсмена окружающие настаивают на уменьшении глубины его переживания: «Не переживай, это ерунда!». Такая позиция может пагубно сказываться на личном опыте спортсмена, особенно ребенка. Ситуацию нужно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который сделает человека сильнее (взрослее). Извлечь полноценный опыт можно, если включать эмоциональное переживание. Одна только рациональная оценка ситуации не дает этого опыта. Для этого можно предложить следующие ниже задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

1. Ребенку дается задание определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. Найти такие действия или характеристики нужно обязательно, если ребенок отрицает такую возможность, родители и тренер должны помочь. Необходимо понимать, что все оценки относительны, и оценка «все плохо» является не более чем «призмой» восприятия, результатом восприятия под некоторым углом зрения. Поиск удачных, положительных моментов (за что похвалить) в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит я могу и большее (в принципе возможно и большее)». Повышение самооценки с помощью выделения удачных моментов должно быть конкретно, опираться на реальные действия или факты.

2. Следующим шагом ребенку предлагается назвать 1–2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше. Это – точки приложения сил в предстоящем периоде подготовки (что нужно изменить), например, поставить две задачи для работы над собой: одна приоритетная, вторая – дополнительная (следующая, фоновая, запасная) на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой задачей. Больше одновременно выделять не стоит, работать над многими задачами сразу психологически трудно и это не способствует повышению уверенности.

3. Исключить употребление слова «не повезло». Его использование – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что ребенок подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Это значит, что нахождение ошибки приведет к признанию чего-то неприятного, непривычного для ребенка, и он защищается словом «не повезло». Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Ошибки всегда есть в любом выступлении.

Пример: «Что я мог сделать, чтобы избежать этой ситуации? И чего я не сделал? Что не было учтено? Что в моей подготовке к соревнованию привело меня к такой случайности?» Даже если объективно это спорно, все равно полезно иметь установку: «В спорте вообще нет случайностей».

Пример: «Если я проиграл, то, значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, значит, у него было меньше ошибок».

4. Парадоксальным, но оправданным шагом является задание разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения, «что я буду делать, если опять проиграю». Например, что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке. Снимается неопределенность (боязнь неизвестности), что уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы. Чтобы избежать поражения в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности. Для того чтобы это задание не являлось установкой на поражение, нужно разрабатывать план не самого поражения, а действий после возможного поражения.

5. Следующее упражнение направлено на воспитание в ребенке психологического принятия ошибки. Установки на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Допустил ошибки – не значит что неспособен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для ребенка, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу. Для обсуждения этой темы в беседе с ребенком могут использоваться соответствующие вопросы.

Пример: «Как ты думаешь, над чем тебе нужно работать? Как ты определяешь, что мешает тебе достичь цели? Что ты делаешь, обнаружив ошибку? Что бывает, если ты долго не видишь в своих действиях ошибок, и тренер тебе ничего не говорит?»

Эффективное переживание поражения приводит к тому, что ребенок, получая опыт выхода из «поля безнадежности отрицательных эмоций», перестает их бояться, перестает бояться поражения, что приводит его к большей мыслительной и двигательной свободе и значительно увеличивает вероятность победы, тогда как непреодоленный и «непрожитый» страх поражения сковывает ребенка, вводит в ступор, ребенок перестает объективно и своевременно оценивать ситуацию.

Ребенок, боящийся проиграть, отвлекает свое внимание на этот страх, думает о том, как бы не проиграть, т. е. думает о действиях, которые делать не надо, в результате чего делает именно эти действия. Потому что они были в фокусе его внимания, хотя бы даже и со знаком «НЕ». В поле внимания не остается места для технически правильных и выигрышных действий. Субъективно поражением не обязательно является фактически занятое место в протоколе результатов. Переживание зависит от того, на что рассчитывал сам ребенок. В некоторых ситуациях и предпоследнее место может быть воодушевляющей удачей, а в других – второе место субъективно равносильно поражению.

*Психологическая работа с переживанием длительной неуспешности.*

В практике спорта психолог сталкивается с ситуациями, которые характеризуются следующими фразами спортсменов, особенно детей: «у меня ничего не получается», «у меня это никогда не получится», «правда, я неудачник», «не буду делать, все равно не получится» и т. п. В ответ тренер и родители заверяют ребенка в обратном: «ты сможешь», «у тебя получится», «ты отлично подготовлен», «ты сильный», что не меняет реальной ситуации, неуспех и его переживание повторяются.

Здесь мы сталкиваемся не столько с ситуативным переживанием неуспеха, сколько с закрепляющимся переживанием себя как неуспешного. Основная причина – отсутствие положительной обратной связи. Причем для ребенка важной является положительная обратная связь от взрослых. В случаях, когда механизм положительной обратной связи к себе нарушен, нарушается переживание себя. Субъективно исчезают поводы для переживания себя как успешного.

Задача психолога – создать условия, в которых ребенку придется воспринимать себя как успешного, несмотря на закрепленный противоположный образ. Для этого используются три психологических момента: 1) сравнение себя с собой, а не с другими; 2) постановка промежуточных целей с минимальными шагами; 3) положительная обратная связь. Необходимо создать условия для положительной обратной связи, причем положительная обратная связь должна быть основана не на голословных заявлениях окружающих и эмоциях, а на реальных действиях самого ребенка. Эти принципы мы конкретизируем и реализуем в следующем комплексе упражнений.

Упражнение 1. В начале работы требуется объяснить ребенку, что отныне в течение некоторого времени он перестает сравнивать себя с другими, а начинает сравнивать свои успехи сегодня со своими успехами вчера, час назад, неделю назад. Затем нужно: 1) определить зону абсолютной успешности – тот уровень трудности или те действия, с которыми ребенок однозначно справляется и согласен с этим; 2) ребенок должен озвучить в беседе с родителями тот уровень, к которому он стремится; 3) тот путь, который ребенку нужно преодолеть, делится на минимальные отрезки и описывается в как можно более конкретных действиях (что нужно сделать, чтобы достичь поставленной цели). Чем более подробно и конкретно, тем больше вероятность отследить, в какой момент происходит «внутренняя заминка». Минимальность отрезков должна позволять как можно чаще отслеживать факт преодоления данного отрезка (выполнения соответствующего действия).

Принципиально важный момент – положительная обратная связь о каждом действии, о ходе выполнения плана самому себе, подкрепляемая положительной обратной связью от родителей. Уверенность повышается не на основе «внушений», а на основе реальных действий ребенка. Во многих случаях эффективно вначале определять только первый «минимальный отрезок», первое действие по достижении цели. В этом случае снимается давление «массивности» большой цели, страх не дойти до конца. Внимание сосредоточивается только на первом шаге, что и позволяет его сделать. Только после его выполнения определяется второй шаг и т. д.

В случай, когда ребенок терпит неудачу при выполнении «первого шага» или любого из минимальных отрезков, необходимо разбить процесс на более мелкие «шаги» или промежуточные задачи.

В том случае, когда первоначальная фраза (жалоба) содержит эпитет («я неудачник»), нужно уточнить, по поводу каких действий, что именно (например) не получается и в дальнейшем работать с действиями.

Пример 1 (разбиваем субъективно недостижимую цель на минимальные шаги): «У меня не получится сделать упражнение со скакалкой. Возможно, не получится, но я могу просто зайти в спортзал. Если я зашла, то я могу начать делать любое другое упражнение. Далее я могу взять любой другой предмет, кроме скакалки. Я не могу сделать упражнение со скакалкой. Но я могу сделать упражнения с другими предметами. Если я могу их делать, я могу предположить, какие действия со скакалкой с большей вероятностью приведут к правильному выполнению упражнения. Исходя из этого первого действия, какие могут быть варианты второго действия?» И т. д.

Отличия данной работы от работы тренера: 1) акцент на построение индивидуальных шкал оценки, достаточно чувствительных к прогрессу; 2) акцент на привитие ребенку навыка положительной обратной связи самому себе.

Упражнение 2. В качестве «домашних заданий» ребенку предлагается ежедневно записывать в дневник несколько ответов на вопросы «Что у меня сегодня хорошо (удачно) получилось? За что я могу себя похвалить сегодня?» Нахождение ответов обязательно. Как правило, первые один-два раза упражнение проделывается совместно с психологом, при его поддержке. Роль психолога, как правило, сводится к подтверждению значимости каких-то простых действий, того, что ребенок может себя за них похвалить.

Упражнение 3. Классическое упражнение «Кто Я? Какой Я?». Ребенку предлагается записать 20 утверждений – ответов на эти вопросы. Совместно с ребенком анализируется степень легкости, с которой он находил качества, уравновешенность положительных и отрицательных качеств, общее количество названных качеств. Результаты свидетельствуют о степени дифференцированности «образа себя», уровне самооценки, степени привычности и осознанности размышлений о себе.

Упражнение 4. В направлении увеличения адекватности переживания себя работает следующая психотехника. При разборе и анализе соревновательного опыта, независимо от успешного или неуспешного результата, дается задание, дать пять ответов на вопрос «Что хорошо получилось (за что я могу себя похвалить)?» и пять ответов на вопрос «Что не получилось и, следовательно, является направлением последующей работы?». Таким образом, оценки успешности и неуспешности перестают быть глобальными, переводятся в разряд оценок отдельных действий (а не личности), для каждого действия легко создается алгоритм совершенствования, контролируемый на каждой стадии (шаге).

*Психологическая работа с переживанием страха в спорте.*

Примеры ситуаций из конкретных видов спорта: опасение случайной ошибки, страх падения, страх не выполнить упражнение, не принять вовремя верное решение («не использовать момент») и др.

Основная позиция: страх – это полезная и конструктивная эмоция, если его правильно использовать. Самое худшее, что можно сделать с любой эмоцией, – это пытаться ее игнорировать или пытаться запретить ее себе, убрать «напрямую», «вырезать». Важен оптимальный уровень страха и конструктивное использование страха. Как страх может быть полезен? Функция страха: страх сигнализирует о том, что предстоит важная ситуация, подготавливает к сложности, мобилизует, стимулирует напрячься и быть внимательным, получить еще информации, прокрутить предстоящее в голове на предмет того, где могут быть неожиданности и как к ним подготовиться.

Основное условие, для того чтобы страх был конструктивен – внимание на процесс действия, а не на представление неудачных картинок того, что может произойти. В момент опасности нужно вывести эту опасность из фокуса внимания. Что значит забыть об опасности? Если по-настоящему забыть, то это опять же приведет к несобранности, потере бдительности. Забыть в том смысле, что оставить ее на периферии внимания, периферии сознания. Память об опасности будет внутренним стимулом, будет выражаться в сверхвнимании к разным техническим, тактическим моментам процесса борьбы. Тогда память об опасности занимает свое место и не распространяется на все поле внимания. Нужно иметь в виду, что как опасность воспринимается не только физическая угроза, но и обычный проигрыш, как опасность социальная, опасность осуждения, опасность непризнания окружающими. Приведем упражнения, используемые в консультировании детей, занимающихся спортом при работе со страхом:

Упражнение 1. «Проживание страха до конца». То есть представление максимума возможных картинок, что будет, если опасения оправдаются, нужно проделать заранее, исчерпать эти фантазии и представления задолго до важной ситуации соревнования. Родители или психолог помогает проделывать данное упражнение с помощью конкретизирующих вопросов.

Пример: «Я опасаюсь ошибки», «Что будет, если ты ошибешься?», «Будет неприятно», «Что именно неприятно?», «Уважать не будут, план сорвется, в глаза кому-то смотреть не смогу и т. п.)», «Что будет, если (уважать не будут, сам в себе разочаруюсь)?»

Подобными вопросами надо прокрутить цепочку до самого конца и до самого плохого.

Результаты: а) меньше останется неосознанного, но работающего в подсознании негатива; б) будет план на худший случай; в) можно выйти на основную причину страха – тогда работа со страхом будет более эффективна; работа с заместителем основной причины менее эффективна.

Упражнение 2. «Обязательный страх». Упражнение можно выполнять на тренировках или в различных жизненных ситуациях, при условии отсутствия реального риска травмы из-за спровоцированных неправильных действий. Родители или психолог дает задание бояться «по расписанию», в обязательном порядке. Например, при прохождении дистанции или выполнении какой-либо деятельности в течение 5 минут обязательно нужно бояться (спортсмен разрешает себе и пытается спровоцировать в своем состоянии те явления, от которых обычно пытается избавиться), затем 5 минут не бояться, потом опять бояться и т. д.

Результаты: а) эмоция превращается в объект для экспериментов, она перестает быть захватывающей, всеобъемлющей, бесконтрольной; б) обязательность снижает привлекательность страха для подсознания. Пробовать желательно не на соревнованиях и задолго до старта.

Упражнение 3. «Интерес к собственному страху». Это упражнение превращает собственную эмоцию в объект и заключается в установке на интерес к собственному страху. (Интерес – хорошая комплексная эмоция, сочетающаяся с сосредоточенностью, энергичностью, умеренностью.)

Пример: «Интересно, как я пройду эту дистанцию в условиях опасений?», «Интересно, о чем сейчас хочет сказать мне мой страх?» «О том, что ты неудачник» – ответ неверный», «О том, что стоит обратить внимание на (что?), сделать (как?), подстраховаться в (чем?) (конструктивные варианты). «О том, что что-нибудь случиться» ответ неполный, не конструктивный. Должно быть: «Что именно может случиться и как поступить в этом случае». Условие таких внутренних диалогов – отсутствие цензуры. Подсознанию разрешается генерировать любые варианты, но сознание вправе задавать уточняющие вопросы. Прием может использоваться и в процессе деятельности при возникновении страха.

*Готовность к соревнованию в спорте.*

Состояние готовности к соревнованию описывается различными психологами как «боевая готовность» или «спокойная боевая уверенность». Состояние готовности позволяет ребенку максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности (физические, технические, тактические, психические). Достижение результата деятельности обеспечивают 3 функциональные системы: 1) функциональная система, отвечающая за тонус организма; 2) функциональная система, отвечающая за анализ и переработку информации; 3) функциональная система, отвечающая за координацию движений по амплитуде и времени.

Состоянию готовности соответствует определенный комплекс эмоций, чувств, переживаний, индивидуальный для каждого ребенка, занимающегося спортом. Можно говорить об индивидуальном эмоциональном профиле состояния готовности, который иногда включает в себя трудно сочетаемые характеристики.

Например, для одного ребенка такой профиль может быть следующим: «злость, напряжение, расчетливость, уверенность», а для другого – «интерес, воодушевление, отстраненность, спонтанность». Несмотря на индивидуальность, эмоциональный профиль состояния готовности имеет сходства у спортсменов одного и того же вида спорта, а значит, обусловлен не только индивидуальностью ребенка, но и особенностями деятельности конкретного вида спорта.

Содержание индивидуальных эмоциональных профилей состояния готовности можно разделить на три блока.

1. Переживание сильной эмоции может ощущаться, как желание выиграть, азарт, воодушевление, злость, неистовость, размах и т. д. Это компонент, обеспечивающий тонус, силу, силовые движения, «адреналин», возможность выложиться больше, чем на тренировке. Регуляция энергии – одна из функций эмоций. Необходимо учитывать, что переживание эмоции не означает внешнего экспрессивного эмоционального проявления, напротив, внешняя экспрессия снижает внутреннюю интенсивность эмоции.

2. Переживание концентрации, собранности, сосредоточенности обеспечивает анализ ситуации, принятие решения, «царя в голове», ориентировку, схему, творческие решения. То есть желание и энергетика находятся как бы «в кольце сосредоточенности», практически не проявляются вовне.

3. Переживание спокойствия, безразличия, отстраненности, отрешенности соответствует точности движения, тонкой координации. Точность возможна только в состоянии отрешенности (например, для гимнастов на соревнованиях важна эта характеристика). Она же помогает «не цепляться за результат».

Эти три блока переживаний соответствуют трем функциональным системам, поэтому, несмотря на индивидуальность в оптимальном соревновательном состоянии присутствуют три компонента одновременно. Необходимо проследить, как в состоянии конкретного ребенка (девочки Лизы) конкретного вида спорта проявляется каждый из этих блоков, и в зависимости от ситуации, усиливать конкретный блок.

### 

### Четвертый этап: анализ полученных результатов

Как проявляется в детстве цель? Через склонности и пристрастия. Ребенок тянется к какому-то определенному делу, а когда натолкнется на него, увлечен так, что за уши не оттянешь. Это дело становится его любовью – и страстью и радостью одновременно. Но в какой-то момент у ребенка может что-то не получиться. Как результат – приходит разочарование.

Разочарования случаются у всех, и у больших, и у маленьких. Но взрослые знают, что это неизбежная часть нашей жизни, и в большинстве случаев умеют успешно их преодолевать. А вот детям с их коротеньким жизненным опытом справиться с разочарованием куда труднее. Ребенку кажется, что сейчас (когда не получилось, когда не сбывается ожидаемое) рушится все, все-все-все, и пережить это просто невозможно.

Разочарование – это целая гамма негативных чувств: бессилие, отчаяние, безнадежность, растерянность. И все это разом накатывает на ребенка, когда он понимает, что его ожидания не сбылись. Что противопоставить ему? Надежду. «Да, ты ошибся… да, тебе не повезло… да, да, у тебя что-то не получилось… Но из любой ситуации есть выход, и только от тебя зависит, как дальше будут складываться отношения, как пойдут твои дела», – ребенок в это должен поверить.

На третьем этапе нашей работы, клиенту (мама девочки 7 лет) был предложен ряд рекомендаций и упражнений по преодолению проблемы, сложившейся в семье. В результате реализации всех предложенных рекомендаций ситуация ребенка значительно улучшилась. Это проявилось в следующих признаках.

Во-первых, у ребенка по отношению к матери возникло доверие, что повлекло за собой улучшение взаимопонимания, что значительно снизило влияние кризиса 7-ми лет на ситуацию в семье. Кроме того, в результате улучшения взаимоотношений с матерью у ребенка пропал страх перед соревнованиями. Девочка больше не боится выступать, уверенна в поддержке матери, не боится выглядеть непрофессионально. Что свидетельствует о разрешении проблемы переживания страха в спорте и длительной неуспешности.

Кроме того, ребенок достиг значительных успехов в художественной гимнастике. Через месяц, после начала работы по решению проблем Лиза принимала участие в областных соревнованиях и заняла на них 4 место, что является достаточно серьезным достижением по сравнению с неудачами последнего периода.

Результатом таких изменений стало решение проблемы готовности к соревнованию в спорте. В настоящее время ребенок спокоен, уверен в себе и с психологической точки зрения полностью готов к участию в соревнованиях различного уровня.

В связи со всеми полученными результатами проблема переживания поражения в спорте у девочки также разрешилась.

Все полученные результаты свидетельствуют о том, что с ребенком была проведена большая работа, направленная на решение всех проблем и способствующая ребенку реализовать свои способности в спорте в будущем.

**Заключение**

Известно, что в спорте без психического напряжения нет продуктивной работы. В напряженные периоды спортивной деятельности повышается чувствительность спортсмена к разнообразным стимулам, повышается уровень беспокойства и неопределенности, растет количество причин, побуждающих к возникновению у спортсмена конфликтных и кризисных ситуаций. Все эти состояния являются следствием тех противоречий деятельности, с которыми имеет дело спортсмен.

Необходимо объяснять спортсменам, что эти критические ситуации являются важными составляющими их спортивного развития. Психологическая подготовка должна включать методики социально-психологического тренинга (СПТ), нацеленные на обсуждение различных критических ситуаций, обучение технике их анализа. Моделирование коммуникативной критики, отрицательных переживаний, конфликтов и кризисов должно составлять необходимую часть психологической подготовки спортсмена. Спортсмен должен уметь эффективно переживать негативные чувства, должен научиться быть независимым от критики, хорошо использовать стрессы и конфликты для собственного развития. Изложенный выше опыт психотерапевтической практики может быть эффективно использован в этом направлении.

**Список литературы**

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. – М.: Ось-89, 1997. – 224 с. (Практическая психология).
2. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. – М: Академия Развития, 2006. – 144 с. (Практическая психология в школе)
3. Марцинковская Т.Д. Детская практическая психология: учебник. – Москва: Гардарики, – 2000. – 255 с.
4. Практическая психология образования. Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений.— М.: ТИ «Сфера.», 2000. – 528 с.
5. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: ТЦ «Сфера», 2000г. (Серия «Практическая психология»)
6. Шаграева О.А. Детская психология. Теоретический и практический курс. Учеб. пособие. М., Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2001. 368 с