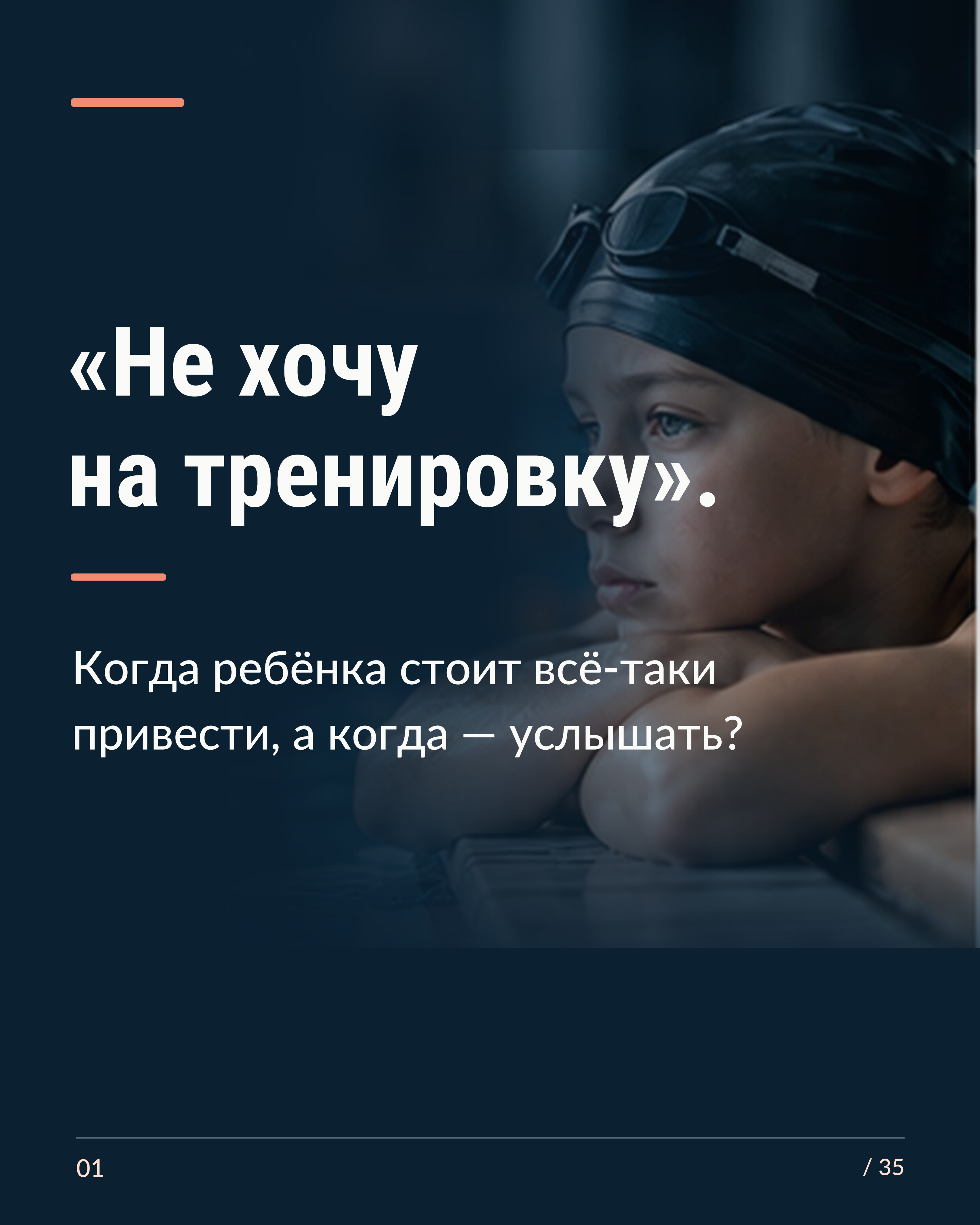
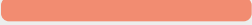




«Не хочу на тренировку».

Когда ребёнка стоит всё-таки
привести, а когда — услышать?



Есть фраза, которую рано или поздно слышит почти каждый родитель юного спортсмена:

«Я сегодня не хочу на тренировку».

И вот здесь взрослому очень легко ошибиться в обе стороны.

Можно сказать: «Не хочешь — не ходи». А можно: «Никаких разговоров. Собирайся».

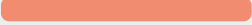
Но если мы растим не просто ребёнка, который несколько лет походит в секцию, а человека, способного однажды стать сильным спортсменом, нам нужно научиться различать, что стоит за этим «не хочу».



Иногда — обычная усталость, трудность собраться или желание остаться дома. Иногда — сигнал, который нельзя игнорировать. А иногда у ребёнка появляется другая жизнь вне бассейна, которая постепенно становится для него важнее спорта.



Слова одинаковые. Причины — разные. Поэтому и реакция взрослого не может быть одной на все случаи.



Первое «не хочу»: мне просто трудно начать

Ребёнок пришёл из школы. Дома тепло. Игрушки, телефон, друзья. А впереди бассейн. Нужно собраться, переодеться, войти в прохладную воду, слушать тренера и выполнять работу, которая не всегда приятна.

Конечно, иногда ему не хочется. И это нормально. Даже взрослые спортсмены далеко не каждое утро просыпаются с огромным желанием тренироваться.

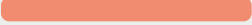


Если мы разрешаем ребёнку пропускать тренировку каждый раз, когда желание исчезло, незаметно формируется простая схема:

«Мне не хочется → значит, можно не делать».

Но спорт должен дать ребёнку совсем другой опыт:

«Мне может не хотеться — и я всё равно способен сделать то, что решил».



Вот здесь и рождается дисциплина. Не тогда, когда ребёнок идёт на тренировку вдохновлённым. А тогда, когда вдохновения сегодня нет — а он всё равно приходит.

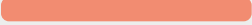
И очень часто происходит интересная вещь. До тренировки ребёнок говорит: «Не хочу идти». А через полтора часа выходит из бассейна совершенно другим:

«Было классно».



Это важный маркер. Если ребёнок регулярно не хочет идти ДО тренировки, но доволен ПОСЛЕ неё, возможно, ему трудно именно преодолеть момент старта.

И здесь взрослому действительно иногда нужно помочь ребёнку не отказаться от собственного решения из-за минутного настроения.



Второе «не хочу»: мне действительно плохо



Оно выглядит иначе. Ребёнок не хочет идти сегодня. Не хочет завтра. Не хочет через неделю.

После тренировки он не оживает. Начинает искать причины пропустить занятие. Тревожится перед определённым тренером или конкретными упражнениями. То, что раньше приносило удовольствие, перестаёт радовать.

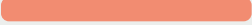
И главное — это продолжается не один вечер, а становится устойчивой картиной.



Вот здесь фраза «надо воспитывать характер» может оказаться очень удобной для взрослого и очень несправедливой к ребёнку.

Потому что характер — это не способность терпеть всё подряд. Сильный спортсмен должен уметь справляться с трудностями и переносить сильную нагрузку. Но ребёнок не должен учиться терпеть ситуацию, в которой ему систематически плохо.

| Это совершенно разные вещи.



Третье «не хочу»: вне бассейна мне сейчас интереснее

Есть ещё одна причина, которую легко принять и за лень, и за усталость.

У ребёнка появляется компания вне бассейна. Там ему хорошо. Там друзья, прогулки, новые увлечения, у кого-то — первая влюблённость. Можно просто быть вместе, никуда не торопиться и ничего не доказывать.

А тренировка требует уйти именно тогда, когда все остаются.



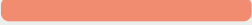
И постепенно «не хочу на тренировку»
начинает означать:



«Я не хочу пропустить то, что
происходит там».

Это не обязательно говорит о том, что
ребёнок разлюбил плавание. Но спорт
начинает конкурировать с новой, очень
важной для него частью жизни.

Сначала он пропускает один раз. Потом ещё.
Всё меньше участвует в жизни команды,
отдаляется от ребят, с которыми раньше
был близок. Иногда начинает чувствовать
себя чужим уже и в бассейне.



Особенно непростой ситуация становится, если в новой компании появляются курение или другие опасные привычки. Спортивная команда может этого не одобрять. Если неодобрение переходит в насмешки или отвержение самого ребёнка, дистанция становится ещё больше.

Получается круг: ребёнок реже приходит, теряет связь с командой, чувствует себя одиноким — и ещё меньше хочет возвращаться. Всё больше времени проводит в другой компании или в виртуальном мире.



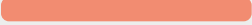
Родители в этот момент нередко усиливают давление:

«Раньше же тебе всё нравилось».

«Что с тобой случилось?»

«Столько лет занимался — и теперь всё бросишь?»

Но одними упрёками эту связь не восстановить. Важно понять, что именно ребёнок нашёл вне спорта: близость, принятие, свободу, ощущение, что он кому-то нужен.



Друзья и первая любовь сами по себе не проблема. У ребёнка должна быть жизнь за пределами бассейна.

Вопрос в том, может ли он совмещать её со своей спортивной целью и остаётся ли эта цель его собственной.

Здесь нужен честный разговор:

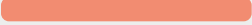
«Ты ещё хочешь заниматься плаванием?»

«Тебе трудно уходить от друзей на тренировку или в бассейне уже совсем неинтересно?»



«Как мы можем организовать время, чтобы у тебя были и тренировки, и общение?»

Если ребёнок хочет продолжать, ему стоит помочь удержать договорённости и связь с командой. Если появились опасные привычки, нужны ясные границы и отдельный разговор о них.



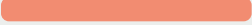
Но требовать спортивного результата как доказательства того, что ребёнок «хороший», — плохая опора.

И не стоит делать вывод: «Кто по-настоящему любит спорт, тот никогда не уйдёт». Даже увлечённому ребёнку бывает трудно справиться с переменами, влиянием компании или чувством одиночества. В такой момент ему может понадобиться помощь.

Поэтому я бы не принимал решение в момент самого «не хочу»

Настроение одного дня не должно
принимать решения за долгосрочную
цель.

Сегодня устал — не значит, что нужно
бросать плавание. Сегодня не получилось —
не значит, что плавание «не моё». Поругался
с товарищем — не значит, что нужна другая
секция. Тренер сделал замечание — не
значит, что тренер плохой.



Но и обратное верно: если ребёнок неделями говорит, что ему плохо, нельзя бесконечно объяснять это ленью.

И если он всё чаще выбирает другую компанию, тоже важно не ограничиваться словами «соберись». Нужно разобраться, что изменилось в его жизни и отношении к спорту.



Смотрите не на один эпизод. Смотрите на тенденцию.

Есть вопрос лучше, чем «Почему ты не хочешь?»

Для ребёнка это слишком большой вопрос. Он часто сам не понимает почему.

Поэтому вместо допроса попробуйте разобраться конкретнее:

«Ты сегодня устал или вообще больше не хочешь плавать?»

«Тебе не хочется самой тренировки или трудно заставить себя собраться?»

«На тренировке тебе обычно становится лучше или хочется скорее уйти?»

«Есть что-то, чего ты сейчас не хочешь делать именно в бассейне?»

«Если бы завтра не было тренировки, ты бы обрадовался потому, что можно отдохнуть, или потому, что вообще не хочется возвращаться?»

«Тебе сейчас хочется больше времени проводить с друзьями?»

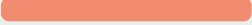
«Ты по-прежнему чувствуешь себя своим в команде?»

Ответы иногда удивляют родителей. Потому что за «не хочу плавать» может скрываться:

«Я самый медленный в группе».

«У меня не получается поворот».

«Боюсь, что тренер опять будет ругать».



«Меня перевели к старшим, и я чувствую себя слабым».

«Я очень устал от школы».

«Все идут гулять, а я опять не могу».

«Мне кажется, в команде я уже никому не нужен».

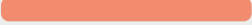
И тогда решать нужно не только вопрос посещения тренировки, а настоящую проблему.

Есть ещё одна ошибка: каждый раз покупать МОТИВАЦИЮ

«Сходишь на тренировку — получишь сладкое».

«Не пропустишь неделю — купим игрушку».

«Хорошо проплывёшь — получишь подарок».



На короткой дистанции это может работать. Но постепенно ребёнок начинает ждать ответа на вопрос:

«А что я за это получу?»

А нам нужен совсем другой внутренний диалог:

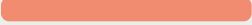
«Я иду, потому что это моя цель».

Это формируется медленно. Сначала дисциплину действительно во многом держат родители и тренер. Потом ребёнок начинает держать её сам. И это один из важнейших переходов в детском спорте.

Что же делать родителю сегодня вечером, если ребёнок говорит «не хочу»?

Если ребёнок здоров, нет явных признаков сильного переутомления, боли, болезни, страха или устойчивого эмоционального неблагополучия, я бы не делал один плохой вечер причиной отменять тренировку.

«Я слышу, что тебе сегодня не хочется. Но одна из вещей, которым мы учимся в спорте, — выполнять свои обязательства даже тогда, когда настроение не помогает. Сегодня идём. А после тренировки поговорим, как ты себя чувствуешь».



**Здесь есть одновременно две вещи:
граница и уважение.**

Мы не спорим сорок минут. Не стыдим. Не говорим: «Будешь слабаком». Не сравниваем с другими детьми. Но и не отдаём восьмилетнему ребёнку каждое решение в зависимости от его сегодняшнего настроения.

При этом разговор с подростком будет другим. Чем старше ребёнок, тем важнее его участие в решениях о целях, нагрузке и месте спорта в собственной жизни.



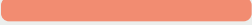
Если причина в желании встретиться с друзьями, можно признать её прямо:



«Я понимаю, что тебе хочется побыть с ними. Давай договоримся, когда у тебя будет время на общение. И обсудим, как сохранить тренировки, если ты по-прежнему хочешь заниматься».

Это помогает учиться совмещать важные части жизни и отвечать за свой выбор.





И есть важное правило, о котором взрослые иногда забывают



Если ребёнок действительно устал — отдых тоже является частью подготовки.

Пропущенная тренировка не уничтожит спортивное будущее. Иногда дополнительное восстановление полезнее ещё одного занятия.



Но решение об этом лучше принимать не по принципу «не хочу — значит, не пойду», а вместе с тренером, наблюдая за нагрузкой, сном, поведением и восстановлением ребёнка.

Потому что задача хорошего тренера — не выжать из ребёнка максимальный результат сегодня. Задача — сохранить спортсмена на годы.

И сохранить связь с ним, чтобы о трудностях он мог говорить до того, как решит уйти.

А где проходит граница между дисциплиной и давлением?

Для меня она проходит примерно здесь.

| Дисциплина говорит:

«Сегодня трудно, но я помогу тебе выполнить то, что ты решил».

| Давление говорит:

«Мне всё равно, почему тебе плохо. Ты будешь делать то, что решил я».

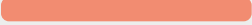


Это очень разные отношения со спортом. В первом случае взрослый постепенно передаёт ответственность ребёнку. Во втором — всё сильнее забирает её себе.

И есть вопрос, который полезно задать себе: если постепенно уменьшать контроль, что будет помогать ребёнку продолжать заниматься?

Собственная цель? Удовольствие от плавания? Отношения с тренером? Команда? Ощущение своего роста?

Если без постоянных напоминаний ребёнку пока трудно, это ещё не означает, что спорт ему не нужен. Самостоятельность тоже формируется постепенно.



Но если единственная причина ходить — страх расстроить родителей, стоит разобраться, чья это вообще спортивная цель: ребёнка или взрослых.

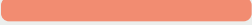
Иногда после честного разговора удаётся вернуть интерес. Иногда — изменить нагрузку или формат занятий. А иногда ребёнок действительно выбирает другой путь.

Такое решение лучше принимать осознанно, когда понятны причины, а не в разгар ссоры или после одной неудачной тренировки.

И, пожалуй, главное

Будущему чемпиону действительно придётся много раз делать то, чего ему не хочется. Вставать рано. Повторять одно движение сотни раз. Тренироваться после неудачного старта. Проигрывать. Ждать результата месяцами.

Поэтому способность сказать себе «сегодня не хочется, но я всё равно сделаю» — невероятно ценное качество.



Но будущему чемпиону понадобится и другое умение: понимать себя, замечать перегрузку, говорить о проблемах и не бояться сообщить взрослому, когда действительно что-то не так.

А ещё — учиться выбирать. Между тренировкой и прогулкой. Между минутным желанием и долгосрочной целью. Совмещать спорт, дружбу, любовь и другие интересы, понимая последствия своих решений.

Поэтому наша задача — не научить ребёнка никогда не говорить «не хочу».



| Наша задача намного сложнее:

научить его понимать, когда «не хочу» нужно преодолеть, когда к нему действительно нужно прислушаться, а когда — честно разобраться, что стало важнее и почему.

И, возможно, это один из самых важных навыков, которые детский спорт способен дать не только будущему чемпиону, но и будущему взрослому.