

логофобий (С.С. Ляпидевский, С.И. Павлова), разная степень болезненной фиксированности на своем нуде (В.И. Селиверстов, В.М. Шкловский и др.) [1].

В последние годы отмечается рост частоты заикания у детей, что связывают с бурным внедрением в повседневную жизнь электронных средств массовой информации, видеониг, обрушивающих огромные массивы аудиовизуальных данных на неокрепшую нервную систему ребенка. Заикание возникает у детей раннего возраста в период наиболее активного формирования их речи и личности и в дальнейшем препятствует развитию многих личностных характеристик ребенка, затрудняет его социальную адаптацию [3].

Основная задача – устранение у заикающихся детей возможных психологических отклонений, воспитание правильного отношения к своему дефекту, к себе, к своему месту в коллективе, а также развитие их интеллектуальных способностей, этических и нравственных представлений. Педагог-воспитатель формирует, прежде всего, знания и навыки, предусмотренные коррекционной программой, ориентируясь на речевые возможности каждого ребенка, закрепляет речевые успехи постоянно на своих занятиях и во всех режимных моментах. В воспитательных мероприятиях, направленных на формирование гармонично развитой личности воспитатель формирует определённые моральные представления и понятия, черты характера, умения, навыки, привычки, связанные с отношением человека к труду и коллективу, развивать стремление всё делать самому, понимание товарищества дружбы [4].

В настоящее время считается общепризнанным, что устранять заикание нужно сразу же, как только оно возникнет. Чем больше времени проходит с момента начала заикания, тем чаще оно переходит в тяжёлый, стойкий дефект и влечёт за собой изменения в психике ребенка. Кроме того, заикание лишает ребенка нормальных условий общения и часто препятствует его успешной учёбе. Поэтому данный дефект важно устранить ещё до поступления ребенка в школу. Но необходимо воздействовать на речь заикающегося, но и на его личность и моторику в целом. Воздействие на разные стороны организма, речи и личности заикающегося и разными средствами получило в нашей стране название комплексного метода преодоления заикания. Под ним понимается лечебно-педагогическое воздействие на разные стороны психофизического состояния заикающегося разными средствами и усилиями разных специалистов. Содержание обследования может включать изучение анамнестических сведений, педагогической, психологической и медицинской документации и исследование самого заикающегося. Это позволяет осуществить полное выявление всех имеющихся симптомов заикания, ни один из которых в процессе коррекционной работы не должен быть оставлен без внимания. Большую роль на пути к преодолению данного речевого нарушения играет профилактическая работа: из беседы с родителями выясняются наиболее значимые события, произошедшие в семье, и в связи с этим уточняются особенности общего, моторного и речевого развития ребенка. Уделяется внимание изучению вопросов воспитания [5].

Одним из приоритетных направлений комплексного метода преодоления заикания является воздействие окружающих на личность заикающегося ребенка, на его взаимоотношения со средой, на его эмоционально-волеву сферу. Окружающие люди должны воспитывать у ребенка уверенность в себе, сознание своей полноценности, здоровый взгляд на дефект речи, желание избавиться от него: постоянно поддер-

живать сознание успеха на каждом этапе преодоления речевого нарушения и убеждение, что в конце концов успех будет полным. Большое значение имеет речевые работы с заикающимися дошкольниками имеет речь окружающих – негромкая, спокойная, неторопливая. Тогда заикающиеся дети начинают подражать этой манере говорить. Отношения к детям должно быть ласковым, без порицаний. Малейшие успехи должны тут же поощряться.

Дошкольный возраст – этап психического развития от 3 до 7 лет, ведущей деятельностью является игра. В ходе игровой деятельности происходит усвоение приемов орудийной деятельности и норм социального поведения. Следовательно, в отношении детей дошкольного возраста все более и более внедряются в практику специальные приемы игровой психотерапии, сказкотерапии и психотерапии посредством рисунка.

Заикание – сложное речевое расстройство, требующее дальнейшего углубленного изучения. Среди многочисленных речевых нарушений оно одно из немногих, которое до конца не раскрыто. Современный подход к преодолению заикания настоятельно требует разработки и применения дифференцированных методов коррекции данной речевой патологии. Необходимо помнить, что оно лишает ребенка нормальных условий общения и часто препятствует его успешной социализации. Выбор рациональных путей коррекции имеет особое значение в начальной стадии развития заикания, т.к. зависит от индивидуальных особенностей заикающегося и тяжести его заикания, от особенностей всего лечебно-педагогического комплекса и методики логопедической работы и даже от выбранной системы оценок результатов этой работы. Успешное преодоление сопряжено с систематической, тщательно скрупулезной и довольно длительной работой, требующей усилий со стороны и специалистов и самих заикающихся. И результат такой совместной, направленной работы позволяют оптимистично смотреть на возможность преодоления заикания [4].

Список литературы

1. Селиверстов В.И. Заикание у детей: Психокоррекционные и дидактические основы логопедического воздействия. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 208 с.
2. Тяпугин Н.И. Лечение детей в дошкольном, дошкольном и школьном возрасте // Нарушение темпа и ритма речи. Заикание. Брадилалия. Тахилалия. / под редакцией Волковой Л. С. – М.: Изд-во Владос, 2007. – С. 108-118.
3. Парамонова Л.Г. Логопедия для всех. – СПб.: Питер, 2004. – 352 с.
4. Калягин В.А. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2007. – 320 с.
5. Раю Е.Ю. Нарушение темпоритмической организации речи дошкольников и младших школьников как фактор риска появления заикания / Е.Ю. Раю, Е.С. Казбанова // Логопед. – 2004. – №6. – С. 47-49.

КРИЗИСЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ. ПОПЫТКИ ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕМИНУЕМОЕ

Борисова Н.Ю.

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва,
e-mail: nadejda0810@mail.ru*

В современном мире спорт, как и остальные явления цивилизации, неминуемо развивается. Вместе с ним развиваются и терпят изменения и его субъекты – тренеры, спортсмены, психологи...

Сегодня спортсмен сталкивается с колоссальными требованиями и трудностями. Очень сложно удержаться на высоком уровне результатов, остаться в мире с родителями, тренерами, соперниками и партнерами по команде. Меняются ценности, отношение к жизни, окружающим. Проблема становится наибо-

лее острой в период перехода спортсмена из одной возрастной категории в другую. Вопрос сегодня является актуальным, хотя и наименее исследованным, поэтому для каждого тренера и спортсмена необходимо знать базовые сведения о кризисе в спорте и искать пути к выходу из него, поскольку спортсмен не сможет показать наиболее высокие результаты без душевного спокойствия, максимальной концентрации на подготовке и выступлении.

Стоит сказать, что спорт – любимое детище цивилизации. Безусловно, что он играет значимую социальную роль, но всё же в его основе лежит эгоцентризм. Спортсмен, как никто другой жаждет быть лучшим во всем, первым, ищет возможности для реализации своей цели, удовлетворения потребностей, признание его взглядов. Спорт постепенно отфильтровывает для высшей ступени достижений все-таки наиболее страждущих достижения собственной цели, утверждение своего «Я». Каждый спортсмен-эгоист по натуре. Именно поэтому кризисы и падения восприниматься наиболее тяжело. Чем выше ты взлетел, тем больнее будет падать. Безусловно, в командных видах спорта спортсмен учится жить в коллективе, невольно начинает думать не только о себе, заботиться о товарищах. Но и тут на стадии отбора в высшее звено возникает высокая конкуренция, которая зачастую не дает команде одержать победу. Кризисы в команде тоже очень распространенное явление. Девиз Пьера де Кубертена для спортсменов-олимпийцев: «Главное не победа, а участие», постепенно утратил смысл.

В действительности же для того, чтобы показать достойные результаты необходимо сочетание физических и психологических качеств. Если физически спортсмен в преобладающем числе стартов готов, то психологический аспект подготовки бывает развит слабо. Психолог- неотъемлемое звено в тренировочном и соревновательном процессе. Контроль состояния спортсмена должен быть постоянным! Для того, чтобы вырастить спортсмена, нужно не только развить силовые и скоростные возможности организма, но и силу воли, научить воспитанника контролировать свои эмоции. Необходимо отслеживать особенности психики спортсмена в ранних периодах, чтобы развить нужные качества.

Термин «кризис» пришло к нам не так давно, как явление, кризис у спортсменов стал изучаться не так давно, в конце 90-х годов прошлого столетия. XX век выдался беспокойным, переломным для всех слоев населения, кризис личности стал понятием повседневно и распространенным. Кризис, согласно определению, – перелом, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации и проблемы.

Хочется привести высказывание Гордон В. Олпорт: «Кризис – это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удается осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.»

Сегодня перед психологами стоит особая задача – написание специальных психологических программ, задачами которых являются:

- выведение команды, спортсмена, на уровень психологической стабильности;
- управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного сезона;
- вывод команды, спортсмена на пик спортивной формы;
- формирование психической надежности спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях;
- управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях;
- формирование психологической готовности тренера к управлению командой, спортсменом в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Теперь тренер должен писать тренировочный план с возможностями отклонений от него! Тренер дает задания, учитывая психологические приемы – процент эффективности выполнения при «Ограничении», «Одной попытке» с выходом на «Право на риск». Как показывает практика, это ведет к значительному росту эффективности выполнения заданий.

Спортсмена также нужно научить работать самостоятельно, приучить к постоянному психоанализу, самоприказу, самовнушению, целевым и мотивационным установкам.

Классификация кризисов

Кризисы в действительности бывают не только в жизни, но и в процессе любой деятельности человека. Невольно все мы сталкиваемся с проблемами, которые необходимо решить. Кризисы настигают личность в процессе осознания того, что невозможно решить вопрос или путь решения неизвестен. Сегодня, безусловно, наблюдается рост социальных и природных катаклизмов, но биологического опыта прошлых поколений для решения конкретных современных вопросов у нас нет, как следствие вытекает невозможность использования опыта и рост психологической травмы населения.

Согласно американскому ученому Эриксону, трактовка кризисов жизни которого сегодня применяется наиболее часто, в жизни существуют следующие кризисы:

- 3–6 лет – кризис в потребности автономии ребенка;
- 8–12 лет – «школьный», кризис трудолюбия в противовес некомпетентности;
- 13–19 лет – подростковый возраст, формирование тождественности «Я»;
- 20–25 лет – стадия определения места в обществе (интимность-изоляция), предполагает формирование/ отсутствие взаимной заботы, любви к окружающим;
- 26–64 лет – формирование продуктивного творческого отношения к жизни в противовес к застою;
- С 65 лет – кризис анализа прожитого, формирование чувства мудрости.

Классификация кризисов в спорте

Каждый спортсмен живет в собственном мире постоянных тренировок и соревнований, команда заменяет семью; а тренеры, массажисты, психологи-родители. Это не придуманный мир со своими атрибутами, ритуалами, правилами. В профессиональном спорте долгие годы спортсмен живет практически в изоляции от «мирских» развлечений. Чем выше результаты, тем острее протекают периоды кризисов и тем труднее выбраться из них. Психолог- неотъемлемая часть подготовки спортсмена к выступлению для достижения максимальных результатов. Сегодня большинство тренеров руководствуется системой «целостности», отказываясь от помощи спортивного психолога. Безусловно, хороший тренер должен быть прекрасным психологом, вести активную и постоянную психологическую работу с командой и лидером.

Зачастую, спортсмен готов физически, показывает хорошие результаты на предстартовых прикидках, последних тренировках, разминке и ломается перед стартом, в этом нет ничего неожиданного- плохая психологическая готовность. Распространено понятие «сломался», значит не смог справиться с одним из спортивных кризисов.

В процессе написания статьи было проведено анкетирование тренеров и сформированы критерии кризисов двух возрастных категорий: Подростки, старшие спортсмены(члены сборной России)

На этом основании построены основные рекомендации для тренеров и сформированы критерии кризисов данных возрастных категорий.

Стоит отметить, что данные возрастные категории могут меняться в связи с особенностью избранного вида спорта, особенностей спортсмена. При составлении таблицы учтены современные тенденции к началу занятий спортом, что способствует гармоничному развитию организма и массовому оздоровлению детей.

3. На вопрос о достижениях, который непосредственно связан с кризисом достижения первых высоких результатов все учащиеся ответили, что радуются, но лишь 1 девушка подтвердила, что никак не реагирует на достижения других ребят.

4. Кризис становления в процессе переходного возраста, проблемы с родителями и в семье серьезно повлияли на результаты 50% ребят, была вызвана апатия, состояние нервного расстройств нервной системы соматического характера.

5. Результаты стабильно растут у 70% опрошиваемых. 15% испытуемых подтвердили, что остановка результатов в процессе перестройки организма негативно сказалась на настроении, мировосприятии. 2 человека(девочки) закончили спортивную карьеру на уровне 1 взрослого разряда.

6. Уже у 45% уже были спортивные травмы, не закончил спортивную карьеру никто. Для справки: Вид спорта считается экстремальным и травмоопасным. В процессе восстановления после травм кризис не на-

Кризисы

№	Возрастной период	Тип кризиса
1.	4-9 лет	Кризис начала занятий спортом
2.	4-9 лет	Кризис первых соревнований
3.	9-12 лет	Кризис осознания индивидуальных особенностей(кто-то более одаренный)
4.	9-12 лет	Кризис первых сборов, привыкания к команде
5.	13-15 лет	Кризис формирования новых качеств организма, изменения прикладываемых усилий, гормонального роста организма
6.	13-15 лет	Кризис первых показанных результатов на соревнованиях высокого уровня
7.	15-18 лет	Кризис самоопределения в жизни, альтернативы выбора: связать ли свою дальнейшую жизнь со спортом
8.	15-18 лет	Кризис попадания/не попадания в молодежную сборную страны
9.	15-18 лет	Кризис смены коллектива или завершения спортивной карьеры
10.	18-24 года	Период попадания во взрослую сборную
11.	18-24 года	Кризис понимания жизни без спорта, работы, семьи
12.	24 года и выше	Кризис поддержания формы, смены поколений, осознания необходимости постоянной работы и создания семьи
13.	Весь период	Кризис общения с тренером. Вызван рядом причин

Анализ анкетирования

Для справки:

Опрошены учащиеся детских спортивных школ Подмосковья, таких как:

- Плавательный центр «Нептун»(г. Щелково)
- КСДЮСШОР Одинцово
- «Дельфин» г. Серпухов
- Учащиеся Эстонской спортшколы Олимпийского резерва
- Студенты РГУФКСМиТ г. Москва

Анализ проведенного анкетирования в возрастной категории «Подростки»

Общие данные:

Возраст опрошиваемых составил от 13 до 17 лет.

Около 30% из них имеют массовые спортивные разряды, у 70% звания, среди них Победители Чемпионатов Московской области по плаванию и по подводному спорту, призеры Первенств СНГ, только 10% из них выходили на международный уровень успешно.

Занимаются подводным плаванием от 3 до 11 лет.

1. 50% из учащихся меняли тренера в процессе спортивной карьеры. У 20% наблюдался кризис при переходе- наставник признан не был.

2. Состав группы во время перехода из детской в подростковую группу сменился у 85% опрошиваемых, 60% из которых почувствовали дискомфорт, долго привыкали, 3 человека закончили занятия спортом на этой почве (2 девочки, 1 мальчик).

ступал ни у кого. Восстановление пройдено успешно за короткий период.

7. По данным соц. опроса настрой перед стартом нужен 75% спортсменам, беседа на тему мотивации не проведена у 40%. Показатель достаточно высокий. Поскольку данные мотивы закладываются именно в подростковый период. 25% опрошиваемых пытались закончить из-за кризиса спортивную карьеру, но вернулись в большой спорт.

8. Стоит отметить, что лишь 25% подростков позволяют себе отдых в процессе соревнований и в предстартовый период.

9. 30% опрошенных командный дух не ободряет, остальные привыкли к команде и осуществляют активное межличностное общение.

Выводы: Наиболее острой проблемой стал процесс перехода из группы в группу, смене коллектива, что вызвало кризис привыкания к команде, смены коллектива. Не столь остро, но проблемы в семье сказываются на результатах и отношении к спорту в целом. Отношение к спорту, как к работе стабильное, в период стартов большинство не позволяет себе отдых и халатность. Кризис первых взрослых соревнований прослеживается не сильно. Выражен кризис гормонального роста организма у девочек. Большой процент нуждается в помощи и настрое тренера, но при спортшколах не проведены беседы. Необходимо улучшить информационную поддержку и организо-

вать плановые беседы с учащимися. У половины из опрошиваемых был кризис отношений с тренером в возрасте от 15 лет.

Анализ анкетирования учащихся спортшкол старшей возрастной категории

Общие данные:

Возраст опрошенных составил от 18 до 24 лет. Среди них 20% имеют массовые разряды, 60% – МСМК и выше.

Уровень подготовленности неравномерный – от победителя Кубка Москвы среди студентов до Чемпиона Мира и Европы. Стаж в спорте высокий: 8-14 лет, избранным видом спорта 40% занимается не продолжительный период времени, 2-5 лет, перешли из других видов спорта.

1. Лишь 20% не меняли тренера за спортивную карьеру, к новому наставнику достаточно быстро привыкли все опрошенные.

2. Абсолютно у всех сменился состав команды, 80% из опрошенных чувствовали дискомфорт.

3. Среди спортсменов взрослой возрастной категории нейтрально на результаты других не реагирует никто, 75% радуется, 25% переживают за свои результаты, не выход не высокий уровень в период последней возможности самореализации.

4. Проблемы в семье вызывают депрессию абсолютно у всех опрошенных. Результаты у 50% встали. Из них 30% пережили кризис.

5. 80% опрошиваемых подтвердили, что опускают руки из-за того, что результаты не улучшаются.

6. 70% имели травмы в процессе спортивной карьеры. 1 человек ушел из-за длительного восстановления и дальнейших неуспешных результатов выступлений.

7. Беседа на мотивационные темы не проведена в 1 спортшколе, поддержка перед стартом необходима всем и лишь 10% не предпринимали попытку уйти из спорта

8. Стартовый опыт получен. 35% не отдыхает активно в процессе стартов и ответственной подготовки

Выводы: Стоит сказать, что у взрослых спортсменов пройден этап социализации личности, сформировались определенные взгляды, мировоззрение. Практически все попытались уйти из спорта, начать новую жизнь, большинство из них, пережив, таким образом, кризис перехода во взрослую жизнь и необходимость поиска места жизни, остались еще на некоторое время. У большинства из опрошенных наблюдается кризис остановки результатов, 30% активно с этим борется. Кризис семьи, судя по показателям, а это абсолютный процент, не прошел мимо. Взрослые, как оказалось, сильнее переживают его и не могут полноценно тренироваться.

Личность суперклассного тренера

Мнение тренера не всегда понимают, редко разделяют. Жизнь тренера не бывает легкой! Дети взрослеют, кто-то уходит, получив нужный разряд или звание, кто-то решает создать семью на пике спортивной карьеры, кто-то решает сменить тренера или команду, у кого-то родители переезжают, а кому-то резко надоело, депрессия, кризис, а виноват во всем тренер, либо внимания не уделил, накричал ли, просто обидел, но чем не ясно. К чему всё это? Хватается за каждый самородок, а потом тот уходит... Не сказав «спасибо». И такое бывает! И всё заново, по кругу! Это не от того, что тренер «плохой, некомпетентный», это потому что Жизнь.

Очень важными навыками считают умение видеть и навек ладить с людьми. История знает немало тренеров «не от мира сего», отстранившихся от окружающих, разрабатывающих свою, особую су-

персистему. Как правило, таких специалистов ставят на старшее звено, они готовят кандидатов в сборную, членов сборной страны, участников международных соревнований. Кто-то опасается попасть в такие группы. Кто-то- стремится.

В психологии выявлен тип так называемого «суперклассного тренера». Его поведение не должно быть ожидаемым. Наблюдаются постоянные «выбросы», он меняет тактики, постоянно придумывает что-то новое, меняет состав групп, решения, дистанции. Со стороны это кажется сумасшествием, но он знает на что идет, идея может провалиться, результаты упасть, может быть и положительный эффект. Чтобы добиться чего-либо сегодня нужно делать больше и делать что-то новое! Иначе результаты останутся на месте.

Именно такой тренер может всё, вывести из кризиса, помочь, понять, но не опустить «хватку», а наоборот, он знает, когда и как напрячь воспитанника.

Известен термин «антиординатора», сначала тренер наводит определенный порядок, а потом он его сам разрушает. Кажется, что тренер получает удовольствие от того, что рушит то, что было сделано, на самом деле он расчищает площадку, создаёт фундамент для будущей работы. Важный факт! Если тренер из года в год работает по одной и той же методике, спортсмен начинает сомневаться в результате! Каждый тренер немного авантюрист, он чтобы подбодрить воспитанников он идёт на многое, он уверен в себе в своих устремлениях. Но он не должен забываться.

Стратегии по борьбе с кризисом (рекомендации для тренеров)

Тренеру для психологической работы необходимо создать атмосферу и взаимопонимания. В предстартовый период психика спортсмена обладает повышенной чувствительностью. Спортсмены легко уязвимы, а в период конкуренции проявляют антисоциальные качества – агрессию, злость. Если тренер не может бороться с этим и тоже срывается, то это приводит к полному провалу, ссорам и снижению уровня результатов.

Чтобы осуществлять психологическую поддержку спортсменов тренеру или психологу необходимо определенными психологическими качествами:

- высокий интеллект;
- теоретическая подготовка и опыт практической работы;
- поведенческая гибкость;
- коммуникабельность и способность устанавливать доверительные отношения;
- личный опыт в качестве спортсмена;
- чувство юмора;
- способность к сопереживанию, эмпатичность;
- терпимость и выдержка;
- вовлеченность в работу.

Тренеру необходимо быть авторитетом, спортсмен должен не только бояться, но и уважать, понимать, что выполнив рекомендации, добьется успеха.

Тренер должен уметь убеждать словесно, рассказывать на примерах, объяснять.

В конце 60х годов прошлого века в Англии были проведены опросы пловцов, сделаны выводы каким должен быть тренер. Было выяснено, что это открытый, веселый, жизнерадостный человек, помощник, готовый поддержать в трудной ситуации. Ошибочно!

Проведен анализ эффективных тренеров: Необходимо только 2 умения – доминировать, принимать новое. Психолог Огилви добавляет: Тренер должен быть эмоционально устойчивым, независимым, обладать твердостью и уверенностью взглядов. Также наблюдаются высокие данные по статье авторитарности.

Заметив малейшие признаки психологического кризиса, не трогать ребенка, попытаться провести беседу, выяснить причины, при необходимости поговорить с родителями, друзьями по команде.

Будьте внимательным и терпеливым слушателем!

Обеспечьте необходимое общение воспитаннику. Со сверстниками, вами, персоналом, родителями, возможно привлечение старших товарищей по команде, которые могут дать совет, потому что сами прошли через подобные проблемы.

Будьте настойчивы и последовательны, выразите четко свое мнение по поводу сложившейся ситуации.

Не ругайтесь!! Крики значительно усугубляют ситуацию.

В зависимости от причин кризиса стоит думать о дальнейших действиях. Если дело в семейных обстоятельствах, то зачастую стоит поговорить с родителями. Если дело в результатах, то это не значит, что перед вами самовлюбленный эгоист, перед вами стоит ребенок, который действительно хочет! Хочет тренироваться и выигрывать, в таком случае можно предложить тренироваться усиленнее, в дополнительное время, подкорректировать технику (даже если с ней все в полном порядке), заставить спортсмена поверить в себя, взять обещание, что он все-таки станет чемпионом, для себя, вас, родителей, команды, страны.

Что делать, если дело в тренере? Советы тренеру

Очень часто встречается явление негативизма – ребенок категорически отказывается делать то, о чем его просят, или делает все наоборот. А также явление протест-бунта и деспотизма – воспитанник диктует свою волю, устраивая скандалы.

Обесценивание- тренировки становятся неинтересными, команда не любимой, все теряет былую ценность. Своеволие – ваши советы не слушают, командам не подчиняются.

Главное в подобной ситуации не поныкать капризам ребенка, соблюдать четкие меры:

Не пытайтесь в это время что-либо внушать ребенку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат.

Не сдавайтесь, даже когда момент капризности у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести. Капризность требует зрителей, не привлекайте посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка!» Ребенку только этого и нужно.

Постарайтесь переключить внимание ребенка: «А что это за окно воробьи делают?» – подобные отвлекающие маневры заигрывают капризулю, он успокоится.

Переключение сработает быстрее, если ребенок услышит в вашей интонации искренний интерес: «Давай играть в »Наоборот»: я тебе скажу – не ешь суп, а ты будешь меня не слушать; а я на тебя как будто сердиться буду».

Если высказываете своё недовольство не употребляйте фраз: «Такой же, как и он...Все вы такие»... «С тобой бесполезно разговаривать», «Решай сам».

Не сравнивайте его с ребятами, исход спортивной карьеры которых был неблагоприятным, сфокусируйтесь на его проблеме.

Покажите, что вы заинтересованы, поставьте микроцель (реальную и быстродостижимую) и основную задачу сезона

Приведите в пример знаменитых спортсменов, расскажите о своих трудностях данного периода

Возьмите простое, но нужное обещание, для начала, «Не плакать больше» и пр.

Переключите учащегося на другую деятельность-помощь вам в тренировках самых маленьких спортсменов.

Выгонять из команды в данном случае станет не-профессионализмом, поражением с вашей стороны. А проявляя гнев, тем самым отвернете большую часть команды от себя в сторону проблемного ребенка, что также может вызвать кризис у остальных.

Проявите своё «Я», но не оставляйте ребенка без внимания, возможно, он нервничает именно из-за недостатка заинтересованности с вашей стороны. Попробуйте согреть своим теплом, если оно окажется долгожданным, то решение будет найдено.

Стратегии по борьбе с кризисами (рекомендации для спортсменов)

Откажитесь от роли критика. Не нравятся задание, лучше промолчите, раздражают реплики в ваш адрес, представьте, что вы в вакууме.

Станьте эгоистом, чтобы не стать жертвой. Так уж сложилось, что все представители большого спорта немногие эгоисты. Не нервничайте из-за чужих радостей и горестей, не завидуйте. Это же не касается вас самих!

Не срывайтесь на людей. Они могут идти к вам с радостью или горем, желанием поделиться чем-то, а вы орете на всех, как хорошо натасканная борцовая собака.

Поставьте себе свою цель. Не смотрите на других. У каждого своя жизнь и свой спортивный путь.

Окружи себя оптимистами, успешными людьми. Американский специалист по личному развитию Джим Рон сказал, что каждый человек является средним арифметическим пяти людей, с кем он больше всего общается. Не общайтесь с тем, кто вас огорчает, заставляет нервничать и страдать.

Общайтесь! Не стоит отгораживать себя ото всего мира, даже осознавая, что вы вошли в депрессию, постарайтесь разговаривать, общаться с окружающими, таким образом выводя себя из роли жертвы.

Замечай гармонию мира! Научись радоваться малому! Да, ты спортсмен, но в первую очередь ты человек и должен научиться ценить красоту природы, мечтать, радоваться простому счастью.

Смени род деятельности! Не замыкайся на спортивном зале и тренировках. Отдохни! Сходи в кино, театр, музей, в конце концов просто погуляй и расслабься.

Попробуй методику «от обратного». Не тренируйся неделю, осознаешь ценность каждого дня!

Не желайте никому дурного! Все в жизни возвращается по правилу бумеранга.

Таким образом, в данной работе приведены основные понятия кризиса, предложена новая классификация кризисов в спорте, даны основные рекомендации для тренеров и спортсменов для борьбы с кризисом.

ТЕХНИКИ КОНТРОЛЯ СОЗНАНИЯ НЕОФИТОВ В ДЕСТРУКТИВНЫХ РЕЛИГИОЗНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Вагина В.О.

*ЮФУ, Ростов-на-Дону,
e-mail: vagina.viktoria@yandex.ru*

На территории России действует множество традиционных и нетрадиционных религиозных организаций, не являющихся деструктивными. Поэтому появляется проблема правильной идентификации религиозной организации, оценки ее характера. Оценить деструктивность культа и наличие в его деятельности психологического насилия можно по следующим общим для некоторых деструктивных религиозных организаций признакам и критериям.

Условия для контроля мышления

Согласно одной модели, существуют условия для контроля сознания.