

Спорт как средство обеспечения психологической безопасности в школе

В настоящее время большое внимание уделяется воспитанию психологически здоровой личности. Психологически здоровой личностью может быть только в определенных условиях, одним из которых является психологическая безопасность образовательной среды. Для создания такой среды жизнь школы должна и своим содержанием, и формой, привлекать к себе, пробуждать творческую активность как учащихся, так и педагогов, формировать у них положительный эмоциональный настрой, вызывающий ощущение психологического комфорта и чувство защищенности.

То есть необходимо создавать условия, которые будут способствовать снижению рисков, препятствующих позитивному психическому и социальному развитию личности:

- риска саморазрушающего поведения (употребления психоактивных веществ, аутоагрессивного поведения);
- конфликтной напряженности и ксенофобии;
- риска совершения насильственных и агрессивных действий, направленных на других.

Большое место в снижении этих рисков занимает спорт.

Спорт – это свобода и самовыражение, самореализация и ощущение своего тела, быстрота реакции и выносливость, целеустремленность и умение дружить и многое другое.

Часто психологи в своей деятельности рекомендуют занятия спортом. Детский спорт активно помогает справляться с эмоциональными проблемами, он дает именно ту нужную разрядку, которая так необходима ребенку после долгого сидения за партой.

Четко обозначить какой детский спорт, кому желателен, конечно же, нельзя. Т.к. существует очень много факторов, которые играют непосредственную роль при выборе «чем все же заниматься». Все-таки, наверное, самое главное, это интерес самого ребенка. Походы в секцию обязательно должны приносить радость и удовольствие. Конечно же, без трудностей не обойтись в процессе становления маленького спортсмена, но именно они закаляют характер. Для того чтобы чего-то достичь, надо потрудиться.

Большое психологическое значение имеет выбор индивидуального или группового спорта.

Например, если ребенок испытывает трудности в построении отношений со сверстниками, в совместной деятельности в коллективе, в этом случае полезны будут командные виды спорта (*хоккей, футбол, волейбол, баскетбол*) или занятия в группах, где ребенку придется взаимодействовать с другими ребятами (*теннис (большой и настольный), ушу, фехтование*). Таким образом, он будет учиться выстраивать отношения с «партнером», слышать и чувствовать его. Но здесь тоже могут быть «подводные камни». Если трудности в построении отношения в коллективе заключаются в

излишней агрессивности ребенка (и известны ее причины), то в этом случае будет полезен спорт, включающий циклические упражнения, связанные с повторением большого количества раз самых элементарных движений: бег трусцой, быстрая ходьба, плавание, велосипед, аэробика, просто танцы. Часто агрессивным детям рекомендуют спорт, связанный с выбросом агрессии (бокс, каратэ). Здесь рекомендовать что-то конкретное затруднительно. Иногда даже наблюдение за соревнованиями даёт выход агрессии.

Для детей с СДВГ нужно предлагать виды спорта, которые научатся концентрироваться и привьют самодисциплину. Для мальчиков подойдут восточные единоборства: айкидо, тэквандо. Для девочек – спортивные танцы. Полезными будут командные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и т. д. Командные игры предоставляют возможность расходовать излишнюю энергию, учат не только соблюдать правила и контролировать себя, но и взаимодействовать с другими игроками. Именно умения взаимодействовать со сверстниками часто не хватает гиперактивным детям. Таким детям не рекомендованы чрезмерно активные виды спорта (например, бокс).

Какие еще психологические проблемы можно решить с помощью спорта? Почти в любом детском спорте используются игровые задания, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы. Это способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Такие виды спорта как танцевальная аэробика, черлидинг, гимнастика будут способствовать развитию двигательных способностей ребенка, помогут решить проблемы с ориентацией в пространстве и времени, научат согласованности и координированности индивидуальных и коллективных действий, точности и ритмичности движений, а также помогут развить волевые черты характера и дисциплинированность.

Через активность ребёнок решает свои проблемы и трудности накопившегося дня. У детей их достаточно. Они борются за статус в группе, за внимание учительницы, учат уроки, дружат и ругаются, устраивают заговоры и секретничают – одним словом учатся жить и взаимодействовать друг с другом, пока в играх. Так что детский спорт - это отличная помощь для поиска себя и своих внутренних ресурсов.