

Показ части фильма “Чемпионы 2”.





Роль отношений “родитель-тренер” в реализации спортивного потенциала ребёнка.

Рузина Елена Владимировна

Магистр социальной психологии, практикующий спортивный психолог, участник программ психологического сопровождения спортсменов в различных видах спорта.

Совершенство достигается только сегодня – не вчера и не завтра, поскольку этих дней не существует.

Именно сегодня можно развивать задатки и работать с максимальным удовольствием. Ваша задача – выиграть во всех сферах жизни.

Чтобы добиться цели, нужно настроить себя на успех, одерживая победу каждый день.

Лень чемпиону непозволительна.

Джим Афремов автор книги “Разум чемпионов”.

1. Разобрать подробно возрастные особенности поколений.
2. Особенности в воспитании девочек и мальчиков. Типы родительского воспитания.
3. Какие состояния личности есть в каждом из нас?
4. Что такое ингибция и фасилитация?
5. Ответы на вопросы.

Почему мы разные?

Теория поколений создана в 1991 году американскими учеными Нейлом Хоувом и Вильямом Штраусом.

В основу данной теории лег тот факт, что системы ценностей у людей, выросших в разные исторические периоды, различаются.

Поколение –это группа людей, рожденных в определенный период времени, испытавших влияние одних и тех же событий и особенностей воспитания с похожими ценностями.

Мы не замечаем все эти факторы, они действуют незаметно, но во многом определяют наше поведение: как мы общаемся, как решаем конфликты, какие ставим цели,и что нас мотивирует.

Формирование ценностей происходит,согласно данной теории,примерно до 12—14 лет.



Ресурсы поколений.

| Названия поколений | Молчаливое | Беби-бумеры | X | Y | Z |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| годы | 1923-1943 | 1943-1963 | 1963-1983 | 1983-2003 | 2003-2023 |
| Ресурсы поколений | <p>Воспитанные в условиях сталинских репрессий, Второй мировой войны, послевоенной разрухи, голода, они молчаливы, исполнительны, чрезвычайно терпеливы. Уважение к закону у них в крови. Отдых -это пополнение запасов.</p> | <p>В основе их характера лежит психология победителей. Они росли в настоящей супердержаве, которую боялся и уважал весь мир, которая победила в страшной войне и покорила космос. Для этих людей нет непреодолимых барьеров.</p> | <p>Готовность к переменам, расчет на собственные силы и собственный опыт. Они индивидуалисты, постоянно нужно реализовываться. Главная ценность –возможность выбора. Они прагматичны, очень дорожат временем. Готовы учиться в течение всей жизни.</p> | <p>Склонны работать в команде и великолепно ориентируются в компьютерных сетях. Не приучены к самостоятельности, уверены в собственной ценности. Их девиз «Жить в удовольствие, все успеть!» У них нет героев, но есть кумиры.</p> | <p>Быстрота сменяемости видов деятельности. Четкость следованию инструкций. искренность.</p> |

Типы родительского воспитания.

- Приветствуется для девочек, но не для мальчиков. При таком стиле воспитания, мальчик лидером не может быть!
- I. Суицидные дети, нет опирания ни на что. Мир опасен, я плох!
- II. Вседозволенность , дети склонны к влиянию отрицательных людей.
- III. Дети вырастают лидерами.

Три состояния личности.



Теория состояний личности, разработанная Эриком Леннардом Берном – американским психологом и психиатром.

Берн сосредоточил внимание на "трансакциях" (от англ. trans– приставки, обозначающей движение от чего-то к чему-либо, и англ. action – "действие"), лежащих в основе межличностных отношений.

Берн рассматривает три эго-состояния ("Я"-состояния): взрослый, родитель и ребенок.

Вступая в контакт с окружающими людьми, человек, по мнению Берна, всегда находится в одном из этих состояний.

Основные характеристики позиций родителя, взрослого и ребенка

| Основные характеристики | Родитель | Взрослый | Ребенок |
|-------------------------------|---|---|---|
| Характерные слова и выражения | "Все знают, что ты не должен никогда..."; "Я не понимаю, как это допускают..." | "Как?"; "Что?"; "Когда?"; "Где?"; "Почему?"; "Возможно..."; "Вероятно..." | "Я сердит на тебя"; "Вот здорово!"; "Отлично!"; "Отвратительно!" |
| Интонации | Обвиняющие. Снисходительные. Критические. Пресекающие. | Связанные с реальностью. | Очень эмоциональные |
| Состояние | Надменное. Сверхправильное. Приличное. | Внимательность. Поиск информации. | Неуклюжее. Игривое. Подавленное. Угнетенное |
| Выражение лица | Нахмуренное. Удовлетворенное. Обеспокоенное. | Открытые глаза. Максимум внимания. | Угнетенность. Удивление. |
| Позы | Руки в бока. Указующий перст. Руки сложены на груди. | Наклонен вперед к собеседнику, голова поворачивается вслед за ним. | Спонтанная, подвижность (сжимают кулаки, ходят, дергают пуговицу). |

Игра на внимание.



Что такое ингибиция и фасилитация.

Ингибиция - понижение эффективности производимых действий индивида в присутствии посторонних зрителей.

Фасилитация - присутствие наблюдателей вызывает всплеск активности у членов группы занимающихся каким-либо делом.

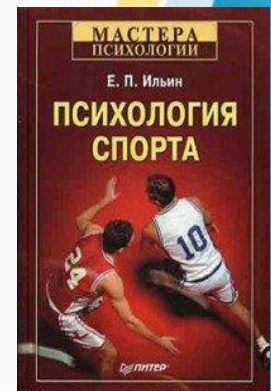
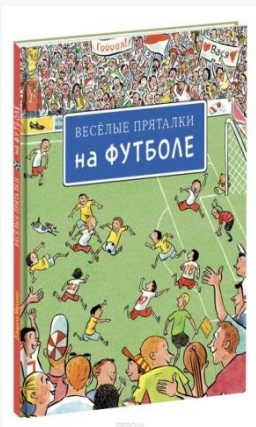


Рекомендуемые фильмы.

- Легенда № 17. 2012 год
1. Чемпионы. 2014 год
 2. Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее. 2016 год
 3. Движение вверх. 2017 год
 4. Тренер. 2018 год



- Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008.
1. Ильин Е.П. Психология страха. СПб.: Питер, 2017.
 2. Корчак Януш Любовь к ребёнку. Питер, 2017.
 3. Андреа Миллс. Футбол в интересных фактах и потрясающих историях. 2018.
 4. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. 1980.
 5. Клайв Гиффорд Футбол. Факты, голы, суперзвёзды. 2014.
 6. Даниель Мюллер. Весёлые пряталки на футболе. 2015
 7. Джим Афремов Разум чемпионов: как мыслят, тренируются, побеждают великие спортсмены. 2017.
 10. Иванов Алексей. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой.



Как можно со мной связаться:

+7 747 408 68 24 (Whats App, Viber)

e-mail: elenalex65@mail.ru

Instagram: [elena_ruzina_](https://www.instagram.com/elena_ruzina_)

Рузина Елена Владимировна

И в заключении:

«Повторение *поступка* создаёт *привычку*

Ваши *привычки* создают Ваш *характер*.

А Ваш *характер* и становится Вашей
судьбой.

Так пусть же Ваша судьба будет *успешной*».

Лейл Лаундес

(эксперт в области психологии
общения и коммуникаций)

