

## . Психология подростков и здоровье

ему еще совсем недавно — год-два назад — такие ласковые и общительные дети вдруг начали отдаляться, терять душевный контакт со своими папами и мамами? Почему, как правило, еще довольно молодые родители совершенно не интересуют своих детей?

Одна из причин — отсутствие в семье общего дела, интересного для всех. Таким общим и радостным для каждого члена семьи занятием может стать физкультура. Начните немедленно. И вы заметите, как начнут восстанавливаться контакты между старшими и младшими, вернется общее бодрое настроение...

Конечно, не надо сразу замахиваться на кругосветное путешествие под парусом или спуск на парашюте с Эвереста. Хотя мечта о большом свершении, как правило, помогает маленьким ежедневным преодолениям. Например, таким, как утренняя зарядка. Или вечерняя пробежка, поездка в бассейн. Вы не делаете зарядки и не бегаете? Напрасно, ведь спортивные достоинства родителей — ценность в глазах детей значительная.

Итак, вы прониклись необходимостью занятий физическими упражнениями и с завтрашнего дня выходите на зарядку. Постарайтесь не превратить ее для детей в тяжкую повинность со строго определенным количеством наклонов и приседаний. Пускай она проходит в форме игры на воздухе или танцев под магнитофон сына. На первых порах главное — регулярность. Типичная ошибка подростков и многих взрослых — через три-четыре дня бросают, потому что стало скучно, заболели мышцы. А надо потерпеть, как говорят спортсмены — втянуться в работу, дать организму адаптироваться к новым условиям жизни. Скоро вы и ваши дети почувствуют себя совсем другими людьми. А главное — у вас появится общее дело.

Конечно, одной зарядки, чтобы начать подготовку к парусному кругосветному путешествию или восхождению на Эверест, мало. К ней неплохо добавить еще 2 — 3 физкультурных занятия в неделю по вечерам. Это может быть атлетическая гимнастика (в том числе и для мамы с дочкой, и даже для бабушки) домашняя аэробика, пробежка. А в выходной — за город. Давно известно ничто не доставляет подросткам такого удовольствия, как путешествия с костром и ночевкой. Тем более что в поход можно отправиться всей семьей. Как говорится, от мала до велика. Известно множество случаев, когда даже в длительные путешествия брали годовалых детей, и об этом мы вам уже рассказали. Помните: физкультура ценна разнообразием. Особенно для подростков. Если вы будете заставлять их три раза в неделю только бегать, это им быстро наскучит. И никаких радостных семейных марафонов у вас не получится. Чаще меняйте содержание занятий, по возможности конечно. Сегодня, например, вы — бегуны, завтра — лыжники, послезавтра — пловцы, а в выходной — бывалые землепроходцы.

И не забывайте игры.

Нигде: на лыжной прогулке, на пробежке, на пляже, в походе. Мы имеем в виду подвижные игры. Эмоциональность, которой они так богаты, способна расшевелить самого флегматичного человека. Интерес! Игра Эти мотивы не должны сбрасывать со счетов ни подростки, ни взрослые.

Особенно такие совместные занятия нужны вашим детям, если у них есть какие-нибудь физические недостатки. Почему? Потому что при посторонних они будут стесняться своих недугов и могут отказаться от тренировок вообще. А ведь им-то физкультура нужна больше всего!

Не стоит и говорить, как много можно сделать для здоровья своих детей с помощью физкультуры, если она войдет в привычку у всех членов семьи. Ведь физкультура помогает избавиться даже от самых серьезных болезней! Расскажу всего одну историю.

Четырехлетний Илюша «не вылезал» от врачей. Постепенно количество таблеток, которые он заглатывал каждый день, стало просто пугающим. За дело взялись всей семьей — курс был взят на занятия плаванием. И все пошло просто замечательно! Илюша окреп и перешел в группу спортивного плавания, а его папа сделал большие успехи в подводном плавании.

Через год таких занятий вы не узнаете ни себя, ни своих детей. Куда только исчезнут ваше взаимное непонимание, раздражительность, скука по воскресеньям, убивание времени перед телевизором! И откуда возьмется взаимопонимание и радость в семье!

Итак, вы решили выйти на зарядку. Вы делаете вместе со своими детьми первый шаг на пути к покорению Эвереста или парусной кругосветке. И пусть в силу жизненных обстоятельств вы никогда не увидите Эвереста, не вдохнете соленого ветра Атлантики, зато на пути к своей мечте вы приобретете здоровье, красоту и семейную гармонию, воспитаете уверенность в себе.