**Как спорт помогает в работе с трудными подростками**



**В Ростовских семейных центрах оказывается помощь детям, которые попали в трудную жизненную ситуацию. Поддержка оказывается не только ребятам, но и их родителями. Мальчишки и девчонки занимаются по самым разным направлениям: спортивные активности, психологические тренинги, современные технологии, различные творческие мастер-классы**

ГКУСО РО Ростовский центр помощи детям № 7 занимается больше коррекционной, психологической работой, но про физическую активность и спорт не забывает. Ведь спорт — важный помощник в профилактике асоциального поведения детей. Независимо от специфики все объединены общей целью: социализация, обучение навыкам взаимодействия, коммуникации, профориентация.

Более полугода назад в центр попал 16-летний Николай. Мальчик неохотно шел на контакт, проявлял безразличие, ни с кем не хотел общаться. Специалисты центра активно проводили с ним комплексную профилактическую работу: индивидуальные и групповые занятия, арт-терапию, телесно ориентированную терапию, все пытались «раскачать» парня, понять его интересы и увлечения. И вот как-то раз Николай попал на групповое мероприятие — посещение открытого урока по смешанным единоборствам в рамках программы «Интересные встречи». Мальчика как подменили: безразличие ушло, глаза загорелись.

*«Я расту в неполной семье, мама воспитывает нас с сестрой одна. Мне приходится следить за ней и заниматься делами по дому, мама все время на работе. У нас нет средств на спортивные секции»,* — рассказал специалистам **Николай**.

Заметив интерес мальчика, сотрудники стали направлять Колю на матчи, тренировки по командным видам спорта (волейбол, футбол). На занятиях он проявлял себя очень активно, всегда участвовал в показательных выступлениях, на мотивирующих встречах с заслуженными деятелями спорта задавал вопросы.

Сейчас подросток самостоятельно занимается спортом дома и посещает различные мероприятия. За это время мальчик не только стал общительным, но и смог подтянуться физически. Бой с ленью идет успешно.

«*Любая физическая активность меняет человека как снаружи, так и изнутри. Благодаря спорту можно воспитать дисциплину, ответственность, выносливость, научиться ставить цели и достигать их, чего зачастую не хватает нашим подросткам*», — делится **специалист**.

Во время занятий у человека вырабатывается важное умение анализировать причины неудач, делать работу над ошибками, преодолевать страх провала, правильно переживать и победы, и поражения не только в спорте, но и в жизни.

**Как правильно выбрать секцию для ребенка**

*«Есть желание отправить ребенка в спортивную секцию? Вот моя личная шпаргалка, как это сделать с умом. А самое главное — помните: при выборе спортивной секции всегда надо учитывать особенности физического развития, личности и мнение ребенка»*, — утверждает **Сергей Федорович Филимонов**

Шпаргалка для родителей:

* не приводите ребенка в ту или иную секцию, потому что сами с детства мечтали заниматься этим;
* не отправляйте сына на бокс лишь потому, что его обижают в школе, а дочь на атлетику из-за астмы;
* если ребенок не боится воды — смело отдавайте его в плавание, а вот ребят, что при виде водоема впадают в панику, лучше держать подальше от бассейна;
* подвижных и общительных можно направить в командные виды спорта: волейбол, хоккей, футбол;
* активным индивидуалистам подойдут подвижные занятия, где нужно рассчитывать только на себя: велоспорт, бег, плавание;
* индивидуалистам-интровертам больше подойдут единоборства, теннис, тяжелая атлетика, стрельба, гимнастика.