

« Книгу Аллы Филиной я прочитал с восхищением. При этом восторг ждал меня почти на каждой странице новый. Автор щедро делится очень ценным опытом, и все ее озарения почти полностью созвучны с идеями гуманной педагогики.

Вывод очевиден – спортивная активность будет развивающей и полезной, если ребенок радостно занимается вместе с любимым взрослым (наставником, родителем), который принимает ребенка, понимает его, безусловно любит и хочет видеть его просто счастливым.

Считаю, что все родители, тренеры, учителя и воспитатели много выиграют, если внимательно изучат эту книгу и прислушаются к очень ценным советам Аллы».

*Паата Шалвович Амонашвили – президент
Международного центра Гуманной педагогики,
доктор психологических наук, писатель,
психолог, социолог, педагог, преподаватель*

« Мне кажется, очень прикольно. В первую очередь изложение и стиль.

Структура тоже очень понятна.

Одним словом, ура!»

*Дима Зицер – современный педагог, основатель
Института неформального образования
и Школы неформального образования «Апельсин»,
популярный писатель и блогер*

Оглавление

Предисловие	9
1 Почему?	13
2 Как я пойму, что эта книга дает результат?	27
3 Судьба человека	35
4 Великий тренер в идеальном мире	45
5 Димка и Бека. Свобода, конфликты, принятие и любовь	53
6 Так что это такое – влиять на судьбу?	61
7 Насилие	65
8 Практика: кто тут взрослый? А кто ребенок?	69
9 «Вы – женщина. Ваша задача...»	77
10 Тренерский учебник «Футбол»	81
11 Вторая схема	89
12 Практика: Симонян vs наследство Петровича	97

13	Практика: вопросы на осознанность	115
14	Не верь тому, что привиделось	129
15	Перерыв между таймами	141
16	Он – не ты	145
17	Ребенок найдет объяснение чему угодно	151
18	Практика: распознавание чувств	157
19	Благодарность, бережливость и внимательность	165
20	Когда вам хорошо	181
21	Я тебя вижу. Родительский вопрос	191
22	Психолог для детей и взрослых Марфа Бусева: «Просто любите своего ребенка»	197
	Полезное приложение	218
23	Ваш ребенок в спорте высших достижений	223
24	Финальный свисток	247
	Благодарности	253

Пользуясь случаем, я хочу сказать спасибо одному очень важному человеку – маленькой себе. Алла, ты умница, что справилась. Еще. Костя, милый, ты стал важной частью этой истории. Спасибо тебе. Я посвящаю эту книгу каждому ребенку на свете и каждому взрослому.

Предисловие

Написать эту книгу меня побудил мой собственный путь. Путь ребенка, спортсмена, тренера, родителя и родителя особенного ребенка.

Мое детство — это восемь лет жизни в двух видах спорта, которые дали мне очень много, но взяли за это очень высокую плату. Спустя двадцать лет после выхода из спортивной гонки под названием «выживет сильнейший», принимая решение о создании собственной футбольной академии, я бредила лишь одной мыслью: «Пусть дети никогда не встречаются с тем, с чем пришлось встретиться мне». Я написала эту книгу для детей. Не для того, чтобы они прочитали, а для того, чтобы прочитали те, чьими руками, речами и решениями формируются судьбы этих детей. Тренеры и родители, эта книга — вам. Я точно знаю, что если человека бить палкой, то ничего хорошего из этого не выйдет. И эта книга про то, как мы, взрослые, причиняем вред детям, часто этого не понимая. Не со зла, а «из лучших побуждений». Потому что мы тоже живые, мы ошибаемся, мы пробуем, нас охватывают чувства. Но часто за это платят дети. Эта книга — про то, как не совершать ошибки и как исправить уже совершенные.

«Я у тебя есть» — это мой голос, моя защита и опора, которыми я могу поделиться с теми, кто в этом нуждается. С детьми, родителями, тренерами. Эта книга может оказаться полезной и практически применимой для всех, кто имеет отношение к детям, воспитанию и спорту. Она простая, честная и местами очевидная. Она — хорошее напоминание мне самой о том, что уснуть может каждый, но ведь и проснуться — тоже. Это не так трудно. Если захотеть.

А чтобы захотеть, надо просто помнить, что каждый ребенок — это Человек, это Жизнь, это отдельная Вселенная, это целая Судьба.

**И вы понятия
не имеете, кто перед
вами на самом деле.
Это чудо, и оно
непостижимо.**

1 Почему?

Почему я написала эту книгу?

ПОТОМУ ЧТО САМОЕ
СТРАШНОЕ И ДЛЯ
РЕБЕНКА, И ДЛЯ
ВЗРОСЛОГО — ЭТО
НЕ ПОНИМАТЬ, ЧТО
ПРОИСХОДИТ.

ВОСЕМЬ ЛЕТ Я ОТДАЛА ДВУМ ВИДАМ СПОРТА.

Мой спорт начался еще в раннем детстве. Когда я была совсем малышкой, папа брал меня на свои тренировки по волейболу. Я помню, как он сажал меня на плечи и мы вдоль трамвайных рельсов через парк шли на волейбольную площадку. Папа был для меня всем. И сидеть на судейской вышке, смотреть, как он изящен, атлетичен и красив, было настоящим счастьем для той маленькой двух-трехлетней девчонки.

**Сегодня я уже не могу
вспомнить, когда он
был так же счастлив
и свободен, как в то время,
на заасфальтированной
неровной площадке, которая
лишь сеткой и судейской
вышкой напоминала
те восхитительные арены,
к которым мы привыкли сейчас.**

Через несколько лет папа попадет в аварию и больше никогда не сможет играть. После были только просмотры матчей по телевизору, но в шесть лет я точно знала одно: я хотела играть в большой теннис и хоккей. Да, конечно, мы смотрели теннисные и хоккейные матчи. До сих пор не пойму, что именно меня манило в этих видах спорта, и точно помню, что на нашем старом

телевизоре «Шарп» совершенно невозможно было углядеть теннисный мяч или хоккейную шайбу. Но это меня совершенно не останавливало.

Пройдет тридцать лет, и я пойму, что спорт был для меня языком общения с самым важным человеком — папой. Папа никогда не предлагал мне заниматься спортом. Никогда не предлагал отвезти в какую-либо спортивную секцию. Но мне страшно, страшно хотелось снова оказаться с ним на площадке. И снова вернуть ту радость, что объединяла нас там, в моих воспоминаниях.

Дальше были долгие годы упорных тренировок. Хоккей мне не светил. Женского хоккея попросту не было. Я выросла на юге: снега нет, льда нет. Зато был баскетбол. Так и повелось — дом, школа, большой теннис и баскетбол. Вся моя жизнь выглядела так: подъем в шесть утра, тренировка, школа, тренировка, дом. Сейчас я с ужасом понимаю, что помимо этого в моей жизни умещались только иностранные языки и совсем немного времени на друзей (точнее сказать, друга). Шесть-восемь тренировок в неделю казались нормой. Я еще расскажу об этом подробно, но пока просто напишу: нет, шесть-восемь тренировок в неделю — это не норма. Даже четыре тренировки в неделю для девятилетнего ребенка — это не норма. И нормой быть не может. Да, есть нюансы — содержание этих тренировок может быть разным, — но куда важнее другое: отношения ребенка с тренером, с родителями, качество их контакта. И никакие «я люблю тебя» и «я в тебя верю» не заменят того, о чем я пишу в этой книге.

С того времени, как я сидела на волейбольной вышке, наблюдая за отцом, и до того, как эта книга попала вам в руки, прошло более 35 лет.

