

نحوه ارتقای فعالیت های بدنی در کودکان

(تأثیرگذاری والدین)

سئوالی که امروز در ذهن بسیاری از متخصصان تربیت بدنی وجود دارد، این است که آیا فعالیت های بدنی والدین، سبب گرایش کودکان به انجام فعالیت های بدنی بیشتر می شود؟

در این باره، بسیاری از دانشمندان و متخصصان تربیت بدنی، نظر مثبتی دارند. دلیل بوجود آمدن چنین دیدگاهی را می توان چنین توجیه کرد که در سالهای اخیر، منافع

بالقوه مربوط به بهداشت عمومی و افزایش میزان درگیرشدن والدین در فعالیت های بدنی، بعنوان یکی از توصیه های کلیدی در مرکز کنترل بیماری ها و راهنمایی های پیشگیرانه برای مدرسه ها و همچنین در اتحادیه مربوط به برنامه های فعالیت های بدنی ارائه شده است. (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ۱۹۹۷)

هدف از نگارش این مقاله، بیان عاملهای گوناگون و مؤثر اجتماعی برآساس علاقمندی و درگیر شدن بچه ها و فعالیت های بدنی است و یکی از عمدۀ ترین عاملهایی که در سالهای اخیر در این باره مورد توجه قرار گرفته است.

نقش الگوپذیری کودکان از فعالیت های بدنی والدینشان

تحقیقات جدید نشان می دهند که تأثیرگذاری فعالیت های بدنی والدین بر کودکان

موضوعی بسیار پیچیده است، اما با وجود این پیچیدگی، نقش الگوپذیری می تواند

بخشی از این آثار را اعمال کند. برای مثال، در یک تحقیق (اندرسون - ولد ۱۹۹۲) آمده

است ارتباط مستقیمی بین میزان فعالیت بدنی والدین و کودکان وجود دارد و از سوی

دیگر نشان داده است که حمایت اطرافیان (والدین، برادران، خواهران، و دوستان

نزدیک) نیز می تواند تأثیر زیادی بر روی رفتارهای حرکتی کودک بگذارد. درواقع

تشویق، حمایت و اتقادات والدین نسبت به کودکانشان، ممکن است بیشترین تأثیر را

روی رفتارهای حرکتی آنها داشته باشد.

تأثیرگذاری والدین:

دیدگاههای نظری

یک مدل نظری ارزشمندی به خوبی می تواند میزان تأثیرگذاری والدین در فعالیت

های بدنی کودکان را شرح دهد، مدل ارزشی- انتظاری اکلز و هارولد است که در سال

۱۹۹۲ تدوین شد. این مدل اصولاً بگونه ای طریقی شد که به روشنی مطالعات مربوط

به ورزش و فعالیت های بدنی استفاده کرد. از سوی دیگر، توسعه این مدل به صورتی

است که بوسیله آن میتوان رفتارهای اجتماعی والدین و تأثیر آن را روی رفتارهای

کودکان شرح داد.

براساس این مدل رفتارهای اجتماعی والدین هم روی توقع آنها برای دستیابی

فرزندانشان به موفقیت و هم روی ارزشی که والدین برای این موفقیت ها قائل هستند

تأثیر گذارند.

معمولًاً والدین از فرزندانشان انتظار دارند که در فعالیت های بدنی و ورزش های

گوناگون به موفقیت دست پیدا کنند و از سوی دیگر به ارزش و اهمیتی که برای این

موفقیت ها قائل می شوند تأثیر بسیار زیادی روی فرزندان خود میگذارند تا آنها بتوانند

این رفتارهای مطلوب را ادامه دهند و برای توسعه آنها تلاش کنند.

براساس مدل ارزشی - انتظاری، والدین با در نظر گرفتن نقش جنسیتی فرزندان (

دختر و یا پسر بودن) روی طبیعت و دامنه رفتارهای اجتماعی آنها تأثیر می گذارند و

می تواند رفتارهای فرزندان را تحت تأثیر قرار دهند. مثلاً برخی از والدین اعتقاد دارند

که پسرها نسبت به دخترها باید بیشتر در گیر فعالیت های بدنی و ورزشی بشوند، به

همین دلیل برای ارتقای فعالیت های بدنی فرزندان پسر خود به سختی تلاش می

کنند.

أنواع تأثيرگذاری اجتماعي

والدین با استفاده از روش‌های گوناگون و از طریق هدایت فرزندان خود به شرکت در

فعالیت های بدنی می توانند آنها را به سمت اجتماعی شدن سوق دهند.

چهار رفتار اجتماعی گوناگون و ویژه وجود دارند که می توانند روی رفتارهای ناشی از

فعالیت بدنی بچه ها تأثیرگذار باشند. این رفتارها که عبارتند از: تشویق والدین،

مشارکت و همراهی والدین در فعالیت های حرکتی، نقش تسهیل کنندگی، نقش مدل

گونه والدین.

۱- تشویق والدین:

والدین به روش های گوناگون می توانند فرزندان خود را تشویق کنند. تشویق والدین

درباره هدایت کردن بچه ها نسبت به فعالیتهای بدنی می تواند بصورت کلامی و کاملاً

شکار و یا بصورت غیرکلامی انجام گیرد. گاهی اوقات می توان از بچه ها درخواست کرد

که بیرون از محیط منزل، به فعالیت های بدنی بپردازند یا اینکه مدت زمان کمی را

صرف تماشای تلویزیون کنند تا بتوانند زمان بیشتری را به فعالیت های بدنی بپردازند.

از سوی دیگر، می توان به صورت غیرمستقیم تلاش کرد تا میزان علاقمندی و درگیری

آنها را در فعالیت های بدنی افزایش داد. مطالعات گوناگون نشان داده است که بچه ها

در رسنین پائین اعتماد بسیار زیادی به بزرگسالان خود دارند (خصوصاً والدین) مثلاً بچه

ها به اطلاعاتی که والدین از میزان توانایی آنها برای فعالیت های بدنی در اختیارشان

قرار می دهند اعتماد زیادی دارند. (weiss,ebbeck&horn,1977)

نکته ای که در این باره باید به آن توجه کنیم این است که دیدگاه یک بچه از میزان

قابلیت های بدنی خود، بصورت مرتب و پیوست و با توجه به میزان درگیری وی در

فعالیت های حرکتی، پی ریزی خواهد شد(welk, 1999).

بدین ترتیب والدین می توانند به صورت غیرمستقیم و از طریق افزایش سطح دیدگاه

بچه ها نسبت به توانایی های حرکتی و بدنی شان، باعث ارتقای میزان توانایی های

حرکتی آنها بشوند.(biddle&goudas, 1996).

بنابراین تلاش ها و تشویق های والدین باعث می شود که احساس پیشرفت مهارتی در

بچه ها ایجاد شود و احتمالاً از همین طریق میزان درگیری آنها در فعالیت های حرکتی

و بدنی افزایش پیدا خواهد کرد.

۲. مشارکت و همراهی والدین در فعالیت های حرکتی

این موضوع درباره مشارکت مستقیم والدین در فعالیت های حرکتی بچه هاست مثلاً

پیاده روی های خانوادی بازی کردن با بچهها با تمرین مهارت های بدنی از جمله این

فعالیت هاست. شرکت کردن والدین در فعالیت های بدنی علاوه بر اینکه منافع بی

شماری را برای خود آنها بدنیل دارد باعث می شود که بچه ها نیز به اهمیت چنین

فعالیت هایی پی ببرند و آنها را ترغیب کنند که در اینگونه فعالیت ها شرکت کنند.

۳. نقش تسهیل کنندگی

این مقوله درباره تلاش های والدین برای فراهم کردن شرایط سهل و ساده ایس ات که

بچه ها بتوانند در این شراط، براحتی فعالیت های حرکتی خود را انجام دهند. از جمله،

والدین می توانند شرایط مناسب برای دسترسی سهل و آسان بچه ها به امکانات و

برنامه های ورزشی فراهم کنند یا به آنها در زمینه تهیه و تدارک تجهیزات

موردنیازشان کمک کنند.

فراهم کردن شرایط مناسب به منظور دسترسی آسان بچه ها به فعالیت های بدنی،

باعث افزایش روزافزون قدرت مسئولیت پذیری آنها می شود. این موضوع از آن نظر

حائز اهمیت است که بدانیم دستیابی به بسیاری از جنبه های اجتماعی شدن بچه ها

مشکل تر از شرکت دادن آنها در فعالیت های حرکتی استو درواقع ما باید این موضوع

را درنظر بگیریم که با شرکت دادن بچه ها در فعالیت های حرکتی، براحتی بسیاری از

جنبه های اجتماعی شدن در آنها ایجاد خواهد شد.

نگرانی های والدین درباره امنیت پارکها و زمینهای بازی، همچنین اعتماد به برنامه

های بعد از مدرسه، از عامل های مؤثری هستند که می توانند در شرکت نکردن بچه ها

در فعالیت های بدنی مؤثر باشند، زیرا ین عامل ها از جمله مواردی هستند که معمولاً

خارج از کنترل والدین و حتی خود بچه ها هستند.

با توجه به تمام شرایط، والدین بچه ها باید مسئولیت را بر عهده بگیرند و فرصتهایی را برای بچه های خود فراهم کنند تا آنها بتوانند روزانه فعالیت جسمانی مناسبی را انجام دهند.

۴. نقش مدل گونه والدین

والدین باید یک روش زندگی فعال را بعنوان الگویی برای فرزندان خود در پیش بگیرند. براساس یک نظریه شناخت شده اجتماعی (نظریه ای در ارتباط با رفتار انسانی) الگوقرار گرفتن والدین به معنی توسعه «خود- کارآیی» (اعتقاد یک فرد به اینکه قادر

به انجام فعالیتی خاص است) در بین بچه ها و آگاهی دادن به آنها درباره ارزش و اهمیت فعالیت هایی است که می توانند انجام بدهند. (Bandura, 1996) در گیر

شدن بچه ها در تمرینات پایه ای و برنامه های ورزشی ممکن است بتواند علاقمندی خاصی را نسبت به اجرتی چنین فعالیت هایی در آنها ایجاد کنند. در نتیجه، این امر به

صورت یک الگوی فعالیتی در زندگی روزمره آنها درمی آید. مثالهایی در این باره مانند قدم زدن تا فروشگاه برای کارهای روزانه و پیاده روی، فرصت هایی برای انجام فعالیت های حرکتی هستند.

۵. کمک کردن به بچه ها برای افزایش فعالیت بدنی

یکی از نگرانی هایی که امروزه درباره بچه ها وجود دارد افزایش چاقی روز افزون آنها

درجات بشری است.(Troiano & Flegal. 1998)

عامل های گوناگونی بر این مسئله اثرگذار هستند اما این احتمال وجوددارد که کاهش

سطح فعالیت های حرکتی در بین بچه ها یک از شاخص ترین این عامل هاست.

بسیاری از متخصصان در جست و جوی پاسخی برای این پرسش هستند که چرا بچه

ها در این سنین غیرفعال هستند؟ اما این موضوع تعجب آور نیست . اجتماع امروز، با

اتخاذ روش های گوناگون، فعالیت های حرکتی را از زندگی بشری خارجکرده و

امکاناتی را فراهم آورده است که مردم براحتی به سمت بی تحرکی و بی فعالیتی

سوق داده می شوند.

بچه ها بطور طبیعی فعال هستند، اما بتدریج یاد می گیرند) از طریق عامل های

گوناگون تأثیرگذار اجتماعی) خودشان را با الگوهای غیرفعال زندگی که فرهنگ های

خاص حاکم در اختیار آنها قرار داده است تطبیق دهنده، بنابراین والدین باید با تشویق

کردن فرزندان خود، زمینه های لازم را برای فعالیت های بی حرکتی آنها فراهم کند و

بعنوان یک الگوی حرکتی با آنها در فعالیت های بدنی شرکت از این طریق به آنها

کمک کنندکه با نزدیک شدن به سنین بلوغ، به بی فعالیتی و بی تحرکی گرایش پیدا

نکنند.

تا چند سال قبل بچه ها پیاده به مدرسه میرفتند و بعد از اتمام مدرسه نیز در محیط های خارج از منزل به بازی و فعالیت می پرداختند. اما امروزه تعداد زیادی از بچه ها با اتومبیل به مدرسه می روند و برای زمان خارج از مدرسه خود نیز آنقدر برنامه های گوناگون و متنوعی دارند که نمی توانند فرصتهای زیادی را صرف فعالیت های حرکتی خود کنند.

با توجه به تغییراتی، این نیاز احساس می شود که والدین باید با تلاش هم‌آهنگ خود شرایط یک زندگی فعال را برای فرزندانشان فراهم کنند و بدیهی است والدینی که مسئولیت اجتماعی کردن فرزندان خود را بمنظور بهتر کردن رفتارهای آنها بر عهده دارند، نمی توانند جسم آنها را بعنوان بخشی از مسئولیت در نظر نداشته باشند.

بسیاری از افراد اعتقاد دارند که بچه ها باید تربیت جسمانی خود را در مدرسه بدست بیاورند. اگر این نکته را بپذیریم که برای فراهم آوردن تربیت جسمانی مناسب، بچه ها باید تجربیات رفتاری و تربیتی گوناگونی را بدست بیاورند، بنابراین محدودیت های زمانی موجود در مراکز آموزشی باعث می شود که ترویج و ارتقای فعالیت های حرکتی و آمادگی بدنی کودکان در مدرسه کافی و مناسب نباشد. درواقع، اگر ما می خواهیم که

الگوهای حرکتی در زندگی بچه ها توسعه پیدا کنند، مهمترین مسئله این است که آنها

بسیاری از پیامد ها و تجربه های حرکتی را در خانه بدست بیاورند و تنها مدرسه را مسؤول این امر ندانیم.

والدین می توانند تأثیر بسیار عمیقی بر توسعه رفتارهای حرکتی فرزندانشان، برای رسیدن آنها به یک روش زندگی فعال داشته باشند. از سوی دیگر، تلاش بمنظور ارتقاء و ترویج عادت های حرکتی در سنین پائین می تواند منافع بهداشتی و سلامتی فراوانی را برای جامعه بدنیال داشته باشد.(Malina, 1996)

در پایان ذکر این نکته اهمیت دارد که به منظور استفاده از این قابلیت(کمک و الدین در فعال کردن فرزندان) نیاز است که با کار و تلاش بیشتر، طبیعت و گستره تأثیرگذاری والدین روی فعالیتها و رفتارهای حرکتی کودکان، بیش از پیش مشخص شود.