

ترجمه و تألیف: سیامک زرین آبادی

دبیر کمیته پژوهشی گروه تربیت بدنی و تندرستی

استان خوزستان

## تأثیر گذاری والدین

# بدان



مثبت است. منافع بالقوهٔ مربوط به بهداشت عمومی و هم چنین افزایش مشارکت والدین در فعالیت‌های جسمانی در سال‌های اخیر را می‌توان از دلایل به وجود آمدن چنین دیدگاه‌هایی در نظر گرفت. امروزه متخصصان تربیت بدنی و تندرستی در پی تشریح عوامل مؤثر اجتماعی بر روی میزان علاقه‌مندی و مشارکت بچه‌ها در فعالیت‌های جسمانی‌اند و یکی از عمده‌ترین عوامل مؤثر که مورد توجه متخصصان نیز قرار گرفته، نقش الگوبرداری کودکان از فعالیت‌های جسمانی والدینشان است.

### نقش الگوبرداری کودکان از فعالیت‌های جسمانی والدین

تحقیقات جدید نشان داده‌اند که تأثیرگذاری فعالیت‌های جسمانی والدین بر روی فعالیت‌های حرکتی کودکان موضوعی بسیار پیچیده است، اما در عین پیچیدگی، یکی از عوامل مؤثر در علاقه‌مندی بچه‌ها نسبت به شرکت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی است.

بر اساس مطالعات صورت گرفته، ارتباطی مستقیم بین سطح فعالیت والدین و کودکان وجود دارد و از سوی دیگر نشان داده شده است که حمایت اطرافیان کودک از قبیل والدین، برادران، خواهران و دوستان نزدیک نیز می‌تواند تأثیر زیادی بر روی رفتارهای حرکتی کودک داشته باشد. (اندرسون - ولد، ۱۹۹۲).

والدین عموماً از فرزندان خود انتظار دارند که در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی گوناگون شرکت کنند و موفقیت‌هایی نیز به دست بیاورند. مسئله قابل طرح در این



#### مقدمه:

سؤالی که امروزه در ذهن بسیاری از متخصصان تربیت بدنی در ارتباط با فعالیت‌های جسمانی بچه‌ها وجود دارد

## حمایت اطرافیان کودک از قبیل والدین، برادران، خواهران و دوستان نزدیک نیز می‌تواند تأثیر زیادی بر روی رفتارهای حرکتی کودک داشته باشد.

ارتباط ارزش و اهمیتی است که والدین برای این موفقیت‌ها قائل می‌شوند، زیرا این مسئله تأثیر بسیار زیادی بر روی فرزندان آن‌ها می‌گذارد و باعث می‌گردد که آن‌ها رفتارهای

این است که آیا فعالیت‌های جسمانی والدین می‌تواند سبب گرایش بچه‌ها به افزایش فعالیت‌های جسمانی شود؟ پاسخ بسیاری از دانشمندان و متخصصان به این سؤال،

کرده، مدت زمان بیش تری به انجام فعالیت های جسمانی  
بپردازند.

از سوی دیگر والدین می توانند به صورت غیرمستقیم نیز  
میزان مشارکت کودکان در فعالیت های جسمانی را افزایش  
دهند. مطالعات گوناگون نشان داده است که بچه ها در سنین  
پایین اعتماد و اعتقاد زیادی به بزرگسالان اطراف خود،  
خصوصاً والدینشان دارند. در یک تحقیق نشان داده شده  
است که بچه ها به اطلاعاتی که والدینشان از میزان توانایی  
آن ها برای اجرای فعالیت های جسمانی در اختیارشان قرار  
می دهند، اعتماد زیادی دارند. (WEISS-EBBECK-HORN, 1997)  
در تحقیق دیگری نیز نشان داده شده است که دیدگاه یک

مطلوب خود را ادامه داده، برای توسعه و پیشبرد چنین  
موفقیت هایی تلاش بیش تری نیز از خود بروز بدهند. البته  
این امر باید بدون در نظر گرفتن جنسیت (دختر یا پسر بودن)  
مورد توجه قرار گیرد. گاهی شرایط اجتماعی، فرهنگی،  
اقتصادی و سیاسی حاکم بر بعضی از جوامع به گونه ای  
است که در نظر گرفتن نقش جنسیتی توسط والدین بر روی  
طبیعت و گستره رفتارهای اجتماعی فرزندان تأثیر می گذارد.  
برای مثال، بعضی از والدین اعتقاد دارند که پسرها نسبت به  
دخترها باید بیش تر درگیر فعالیت های جسمانی و ورزشی  
باشوند و به همین دلیل نیز برای ارتقای فعالیت های جسمانی  
فرزندان پسر خود به سختی تلاش می کنند.

## والدین باید فرصت هایی را برای بچه های خود فراهم کنند که آن ها بتوانند به صورت روزانه فعالیت جسمانی مناسب داشته باشند.

کودک در مورد میزان قابلیت های جسمانی خود، با توجه به  
میزان مشارکت وی در فعالیت های حرکتی، پی ریزی خواهد  
شد. (WEIK, 1999) بنابراین والدین می توانند به صورت  
غیرمستقیم و از طریق بهبود دیدگاه کودکان نسبت به  
توانایی های حرکتی و جسمانی شان، باعث افزایش و  
گسترش سطح توانایی های حرکتی آن ها بشوند.  
(BIDDLE - GOUDAS, 1996) به طور کلی می توان به این نتیجه  
رسید که احتمالاً از همین طریق است که می توان میزان  
مشارکت و درگیری کودکان در فعالیت های حرکتی و  
جسمانی را افزایش داد.

### ب) مشارکت والدین در فعالیت های حرکتی

مشارکت و درگیری مستقیم والدین در فعالیت های  
حرکتی می تواند یکی دیگر از عوامل اثرگذار در ارتقای سطح  
فعالیت های جسمانی کودکان باشد. راه پیمایی های  
خانوادگی، بازی کردن با بچه ها یا تمرین مهارت های  
ورزشی به همراه آن ها از جمله این فعالیت هاست. شرکت  
والدین در فعالیت های جسمانی علاوه بر این که منافع

### انواع فعالیت های اجتماعی تأثیرگذار بر میزان علاقه مندی بچه ها به مشارکت در فعالیت های جسمانی

چهار رفتار اجتماعی خاص وجود دارد که می تواند بر  
روی میزان علاقه مندی بچه ها به شرکت در فعالیت های  
جسمانی تأثیرگذار باشد. این رفتارهای اجتماعی عبارت اند  
از:

#### الف) تشویق

والدین می توانند فرزندان خود را در ارتباط با مشارکت  
آن ها در فعالیت های جسمانی به شکل های گوناگون مورد  
تشویق قرار دهند. این تشویق می تواند به صورت کلامی،  
مستقیم و کاملاً آشکار یا به صورت غیرکلامی و غیرمستقیم  
صورت بگیرد.

گاهی اوقات والدین می توانند مستقیماً از کودکان خود  
بخواهند که در بیرون از محیط منزل فعالیت های جسمانی  
خود را انجام بدهند یا این که از آن ها بخواهند مدت زمانی را  
که به تماشای برنامه های تلویزیون اختصاص می دهند کم



بتوانند به صورت روزانه فعالیت جسمانی مناسب داشته باشند.

بی‌شماری برای خود آن‌ها به دنبال دارد، باعث می‌شود که بچه‌ها نیز بی‌به اهمیت چنین فعالیت‌هایی برده، به شرکت در چنین فعالیت‌هایی ترغیب گردند.

#### د) نقش مدل گونه

والدین با درپیش گرفتن یک روش زندگی فعال باید به عنوان الگویی برای فرزندان خود محسوب شوند. براساس یک نظریه شناخته شده اجتماعی، الگو قرار گرفتن والدین به معنی توسعه خودکارایی (اعتقاد یک فرد به این که قادر به انجام فعالیت‌های خاص است) در بین کودکان است. (BANDURA, 1996)

والدین با درپیش گرفتن یک روش زندگی فعال و شرکت دادن بچه‌ها در تمرینات پایه‌ای و فعالیت‌های روزانه خانوادگی و هم چنین برنامه‌های ورزشی، ممکن است بتوانند علاقه‌مندی خاصی نسبت به اجرای چنین فعالیت‌هایی در فرزندان خود ایجاد کنند و در نتیجه این روش به یک الگوی فعالیتی در زندگی آینده آن‌ها تبدیل شود. قدم زدن تا فروشگاه به منظور انجام خریدهای روزانه، راه‌پیمایی‌های خانوادگی و انجام گروهی کارهای منزل، مثلاً در روزهای تعطیل، از جمله چنین فعالیت‌هایی است.

#### ج) نقش تسهیل‌کنندگی

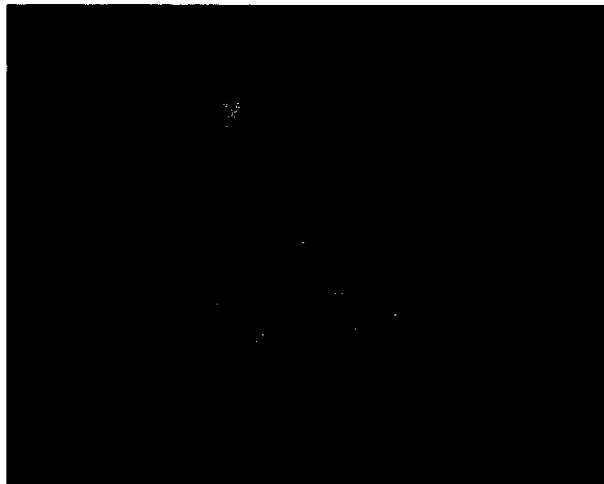
نقش تسهیل‌کنندگی والدین عبارت از فراهم کردن شرایط سهل و ساده‌ای است که بچه‌ها بتوانند تحت این شرایط به راحتی و با امنیت کامل فعالیت‌های حرکتی خود را انجام بدهند. برای مثال، والدین می‌توانند شرایطی را فراهم کنند که فرزندان آن‌ها به راحتی به امکانات و برنامه‌های ورزشی دسترسی داشته باشند یا این که به فرزندان خود در زمینه تهیه و تدارک تجهیزات ورزشی مورد نیازشان کمک کنند.

البته امروزه عواملی نیز وجود دارند که می‌توانند در عدم تمایل والدین به شرکت فرزندان در فعالیت‌های جسمانی مؤثر باشند. این عوامل عموماً خارج از کنترل والدین و حتی خود بچه‌ها می‌باشند. نگرانی‌های والدین در ارتباط با امنیت پارک‌ها و زمین‌های بازی و عدم اعتماد به برنامه‌های بعد از وقت مدرسه از جمله این عوامل اند. در هر صورت با توجه به تمامی این شرایط، والدین باید فرصت‌هایی را برای بچه‌های خود فراهم کنند که آن‌ها

## کمک کردن به کودکان در جهت افزایش فعالیت‌های جسمانی

یکی از نگرانی‌هایی که امروزه در ارتباط با بچه‌ها وجود دارد، افزایش چاقی در بین آن‌هاست. (TROIANO-FLEGAL, 1998) عوامل گوناگونی می‌توانند بر این مسئله تأثیرگذار باشند، اما احتمالاً کاهش سطح فعالیت‌های حرکتی در بین بچه‌ها، یکی از شاخص‌ترین عوامل است.

چرا بچه‌ها غیرفعال‌اند؟ البته موضوع غیرفعال بودن بچه‌ها نمی‌تواند واقعیتی تعجب‌آور باشد، زیرا اجتماع امروز ما با اتخاذ شیوه‌های گوناگون، فعالیت‌های حرکتی را از زندگی روزمره انسان‌ها خارج کرده و امکاناتی فراهم آورده است که مردم به راحتی به سمت بی‌حرکتی و عدم فعالیت سوق داده می‌شوند.

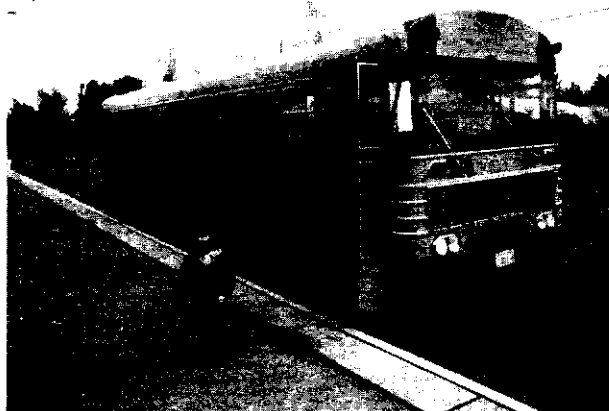


---

امروزه عدد زیادی از بچه‌ها با اتومبیل به مدرسه می‌روند و  
برای زمان‌های خارج از وقت مدرسه خود نیز،  
آن قدر برنامه‌های گوناگون و متنوع دارند که نمی‌توانند  
فرصت‌های زیادی را برای انجام فعالیت‌های  
حرکتی صرف کنند.

---

بچه‌ها ممکن است به صورت طبیعی افرادی فعال باشند، اما به تدریج و از طریق عوامل گوناگون و تأثیرگذار اجتماعی یاد می‌گیرند که خودشان را با الگوهای غیرفعال زندگی تطبیق دهند. این الگوهای غیرفعال زندگی را فرهنگ‌های خاص حاکم بر اجتماع در اختیار بچه‌ها قرار می‌دهند. بنابراین والدین باید با تشویق کردن فرزندان خود، زمینه‌های لازم برای فعالیت‌های حرکتی آن‌ها را فراهم کنند و به عنوان الگوی حرکتی با آن‌ها در فعالیت‌های جسمانی شرکت کرده، از این طریق به آن‌ها کمک کنند تا نزدیک شدن به سنین بلوغ، به سمت عدم فعالیت و بی‌حرکتی گرایش پیدا نکنند. تا چند سال قبل، بچه‌ها نوعاً پیاده به مدرسه می‌رفتند و بعد از اتمام مدرسه نیز در محیط‌های خارج از خانه به بازی و فعالیت می‌پرداختند. اما





امروزه عده زیادی از بچه‌ها با اتومبیل به مدرسه می‌روند و برای زمان‌های خارج از وقت مدرسه خود نیز، آن قدر برنامه‌های گوناگون و متنوع دارند که نمی‌توانند فرصت‌های زیادی را برای انجام فعالیت‌های حرکتی صرف کنند.

نگیرند.

بسیاری از افراد عقیده دارند که تربیت جسمانی بچه‌ها باید هر مدرسه صورت گیرد، اما این نکته را باید در نظر داشته باشیم که برای فراهم کردن یک تربیت جسمانی مناسب، بچه‌ها باید تجربیات رفتاری و تربیتی گوناگونی به دست

## والدین باید با تشویق کردن فرزندان خود، زمینه‌های لازم برای فعالیت‌های حرکتی آن‌ها را فراهم کنند و به عنوان الگوی حرکتی با آن‌ها در فعالیت‌های جسمانی شرکت کرده، از این طریق به آن‌ها کمک کنند با نزدیک شدن به سنین بلوغ، به سمت عدم فعالیت و بی‌تحركی گرایش پیدا نکنند.

بیاورند، و این در حالی است که محدودیت‌های زمانی موجود در مراکز آموزشی باعث می‌گردد ترویج و ارتقای فعالیت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی بچه‌ها در مدارس به اندازه کافی و مناسب انجام نشود.

بنابراین اگر قصد داریم الگوهای حرکتی در زندگی کودکان توسعه پیدا کند، مسئله مهم این است که آن‌ها بسیاری از پیام‌ها و تجربیات حرکتی را در خانه کسب کنند و تنها مدرسه را مسئول این امر ندانیم.

کمک والدین در جهت فعال کردن کودکان از توان بالقوه بسیار بالایی برخوردار است و نکته حائز اهمیت در این باره این است که: دست‌یابی به بسیاری از جنبه‌های اجتماعی شدن کودکان (همانند ایجاد و تقویت حس مسئولیت‌پذیری در آن‌ها) بسیار مشکل‌تر از شرکت دادن آنان در فعالیت‌های حرکتی است، اما والدین با شرکت دادن بچه‌ها در فعالیت‌های حرکتی، بسیاری از جنبه‌های اجتماعی شدن را نیز به راحتی در آن‌ها ایجاد خواهند کرد.

در مطالعه‌ای نشان داده شده است که والدین می‌توانند تأثیر بسیار عمیقی بر توسعه رفتارهای حرکتی فرزندان خود به منظور رسیدن آن‌ها به یک روش زندگی فعال داشته باشند. هم‌چنین تلاش به منظور ارتقا و ترویج عادت‌های حرکتی در سنین پایین، می‌تواند منافع فراوانی برای بهداشت و سلامت جامعه به دنبال داشته باشد. (MALINA, 1996)

با توجه به چنین تغییراتی، این نیاز احساس می‌شود که والدین با تلاش هماهنگ خود، شرایط یک زندگی فعال را برای فرزندان خود فراهم کنند. بدیهی است والدینی که مسئولیت اجتماعی کردن فرزندان خود را به‌منظور بهتر کردن رفتارهای آن‌ها برعهده دارند، نمی‌توانند تربیت جسمانی آنان را به عنوان بخشی از این مسئولیت در نظر

منبع:

بایگه اینترنتی:

- WWW.ERICFACILITY.NET/ DATA BASES/ ERIC - DIGEST / ED 43680 . THML.

