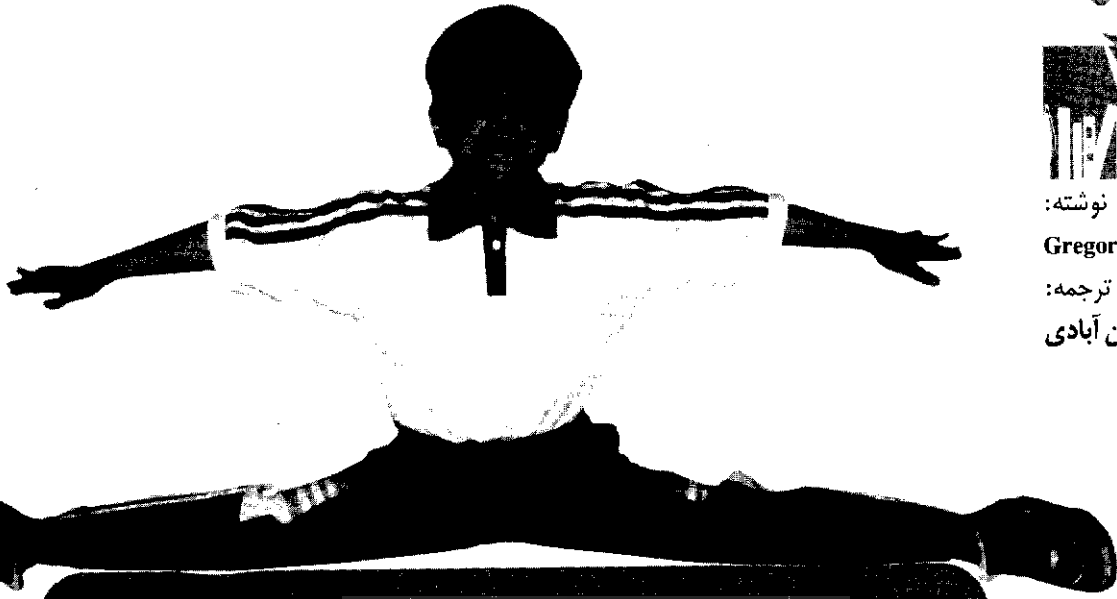


نوشته:

Gregory J. Welk

ترجمه:

سیامک زرین آبادی



نحوه ارتقای فعالیت های بدنی در کودکان (تأثیرگذاری والدین)

سؤالی که امروزه 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 بیش تر می شود؟ در این باره، بسیاری از دانشمندان و متخصصان تربیت بدنی، نظر مثبتی دارند. دلیل به وجود آمدن چنین دیدگاهی را می توان چنین توجیه کرد که در سال های اخیر، منافع بالقوه مربوط به بهداشت عمومی و افزایش میزان درگیر شدن والدین در فعالیت های بدنی، به عنوان 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 ها ۱۹۹۷)

هدف از نگارش این مقاله، بیان عامل های گوناگون و مؤثر اجتماعی، بر اساس علاقه مندی و درگیر شدن بچه ها در فعالیت های بدنی است و یکی از عمده ترین عامل هایی که در سال های اخیر در این باره مورد توجه قرار گرفته است.

واقع تشویق، حمایت و اعتقادات والدین نسبت به کودکانشان، ممکن است بیش ترین تأثیر را روی رفتارهای حرکتی آن ها داشته باشد.

تأثیرگذاری والدین: دیدگاه های نظری

یک مدل نظری ارزشمند که به

تحقیق (اندرسون - ولد ۱۹۹۲) آمده است که 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. در

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



شماره

۹۹

خوبی می‌تواند میزان تأثیرگذاری والدین در فعالیت‌های بدنی کودکان را شرح دهد، مدل ارزشی - انتظاری اکسلز و هارولد است که در سال ۱۹۹۲ تدوین شد. این مدل اصولاً به گونه‌ای طراحی شد که به روشنی و به صورت عملی می‌توان از آن در مطالعات مربوط به ورزش و فعالیت‌های بدنی استفاده کرد. از سوی دیگر، توسعه این مدل به صورتی است که به وسیله آن می‌توان رفتارهای اجتماعی والدین و تأثیر آن را روی رفتارهای کودکان شرح داد.

بر اساس این مدل، رفتارهای اجتماعی والدین هم روی توقع آن‌ها برای دستیابی فرزندان‌شان به موفقیت و هم روی ارزشی که والدین برای این موفقیت‌ها قائل هستند، تأثیر گذارند.

معمولاً والدین از فرزندان‌شان انتظار دارند که در فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های گوناگون به موفقیت دست پیدا کنند و از سوی دیگر، به ارزش و اهمیتی که برای این موفقیت‌ها قائل می‌شوند، تأثیر بسیار زیادی روی فرزندان خود می‌گذارند تا آن‌ها بتوانند این رفتارهای مطلوب را ادامه دهند و برای توسعه آن‌ها تلاش کنند.

بر اساس مدل ارزشی - انتظاری، والدین با در نظر گرفتن نقش جنسیتی فرزندان (دختر و یا پسر بودن)، روی طبیعت و دامنه رفتارهای اجتماعی آن‌ها تأثیر می‌گذارند و می‌تواند

رفتارهای فرزندان را تحت تأثیر قرار دهند. مثلاً برخی از والدین اعتقاد دارند که پسرها نسبت به دخترها باید پیش‌تر درگیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی بشوند، به همین دلیل برای ارتقای فعالیت‌های بدنی فرزندان پسر خود، به سختی تلاش می‌کنند.

انواع اثرگذاری‌های اجتماعی

والدین با استفاده از روش‌های گوناگون و از طریق هدایت فرزندان خود به شرکت در فعالیت‌های بدنی، می‌توانند آن‌ها را به سمت اجتماعی شدن سوق دهند.

چهار رفتار اجتماعی گوناگون و ویژه وجود دارد که می‌توانند روی رفتارهای ناشی از فعالیت‌های بدنی بچه‌ها تأثیر گذار باشند. این رفتارها که شرح آن‌ها در ادامه خواهد آمد، عبارتند از: تشویق والدین - مشارکت و همراهی والدین در فعالیت‌های حرکتی، نقش تسهیل‌کنندگی، نقش مدل‌گونه والدین.

۱. تشویق والدین

والدین به روش‌های گوناگون می‌توانند فرزندان خود را تشویق کنند. تشویق والدین درباره هدایت کردن بچه‌ها نسبت به فعالیت‌های بدنی، می‌تواند به صورت کلامی و کاملاً آشکار یا به صورت غیر کلامی انجام گیرد.

گاهی اوقات می‌توان از بچه‌ها

درخواست کرد که بیرون از محیط منزل، به فعالیت‌های بدنی بپردازند یا این‌که مدت زمان کمی را صرف تماشای تلویزیون کنند تا زمان بیش‌تری را به فعالیت‌های بدنی بپردازند. از سوی دیگر، می‌توان به صورت غیر مستقیم تلاش کرد تا میزان علاقه مندی و درگیری آن‌ها را در فعالیت‌های بدنی افزایش داد. مطالعات گوناگون نشان داده است که بچه‌ها در سنین پایین، اعتماد بسیار زیادی به بزرگسالان خود دارند (خصوصاً والدین)، مثلاً بچه‌ها به اطلاعاتی که والدین از میزان توانایی آن‌ها برای فعالیت‌های بدنی در اختیارشان قرار می‌دهند، اعتماد زیادی دارند. (weiss, ebbeck & horn, 1997)

نکته‌ای که در این باره باید به آن توجه کنیم، این است که دیدگاه یک بچه از میزان قابلیت‌های بدنی خود، به صورت مرتب و پیوسته و با توجه به میزان درگیری وی در فعالیت‌های حرکتی، پی‌ریزی خواهد شد (welk, 1999).

بدین ترتیب، والدین می‌توانند به صورت غیر مستقیم و از طریق افزایش سطح دیدگاه بچه‌ها نسبت به توانایی‌های حرکتی و بدنی‌شان، باعث ارتقای میزان توانایی‌های حرکتی آن‌ها بشوند. (biddle & goudas, 1996).

بنابراین، تلاش‌ها و تشویق‌های والدین باعث می‌شود که احساس پیشرفت مهارتی در بچه‌ها ایجاد شود و احتمالاً از همین طریق میزان درگیری آن‌ها در فعالیت‌های حرکتی و بدنی



افزایش پیدا خواهد کرد.

۲. مشارکت و همراهی والدین در فعالیت‌های حرکتی

این موضوع درباره مشارکت مستقیم والدین در فعالیت‌های حرکتی بچه‌هاست، مثلاً پیاده‌روی‌های خانوادگی، بازی کردن با بچه‌ها یا تمرین مهارت‌های بدنی از جمله این فعالیت‌هاست.

شرکت کردن والدین در فعالیت‌های بدنی، علاوه بر این‌که

منافع بی‌شماری را برای خود آن‌ها به دنبال دارد، باعث می‌شود که بچه‌ها نیز به اهمیت چنین فعالیت‌هایی پی ببرند و آن‌ها را ترغیب کنند که در این‌گونه فعالیت‌ها شرکت کنند.

۳. نقش تسهیل‌کنندگی

این مقوله درباره تلاش‌های والدین، برای فراهم کردن شرایط سهل و ساده‌ای است که بچه‌ها بتوانند در این شرایط، به راحتی فعالیت‌های حرکتی خود را انجام دهند. از جمله، والدین می‌توانند شرایط مناسبی برای دسترسی سهل و آسان بچه‌ها به امکانات و برنامه‌های ورزشی فراهم کنند یا به آن‌ها در زمینه تهیه و تدارک تجهیزات مورد نیازشان کمک کنند.

فراهم کردن شرایط مناسب، به منظور دسترسی آسان بچه‌ها به فعالیت‌های بدنی، باعث افزایش

روزافزون قدرت مسؤولیت‌پذیری آن‌ها می‌شود. این موضوع از آن نظر حائز اهمیت است که بدانیم، دستیابی به بسیاری از جنبه‌های اجتماعی شدن بچه‌ها، مشکل‌تر از شرکت دادن آن‌ها در فعالیت‌های حرکتی است. در واقع، ما باید این موضوع را در نظر بگیریم که با شرکت دادن بچه‌ها در فعالیت‌های حرکتی، به راحتی بسیاری از جنبه‌های اجتماعی شدن در آن‌ها ایجاد خواهد شد.

نگرانی‌های والدین درباره امنیت پارک‌ها و زمین‌های بازی، همچنین اعتماد به برنامه‌های بعد از مدرسه، از عامل‌های مؤثری هستند که می‌توانند در شرکت نکردن بچه‌ها در فعالیت‌های بدنی مؤثر باشند، زیرا این عامل‌ها از جمله مواردی هستند که معمولاً خارج از کنترل والدین و حتی خود بچه‌ها هستند.

با توجه به تمام این شرایط، والدین بچه‌ها باید این مسؤولیت را بر عهده بگیرند و فرصت‌هایی را برای بچه‌های خود فراهم کنند تا آن‌ها بتوانند روزانه فعالیت جسمانی مناسبی را انجام دهند.

۴. نقش مدل‌گونه والدین

والدین باید یک روش زندگی فعال را به عنوان الگویی برای فرزندان خود در پیش بگیرند. بر اساس یک نظریه شناخته شده اجتماعی (نظریه‌ای در ارتباط با رفتار انسانی) الگو قرار گرفتن والدین، به معنی توسعه «خود-کارایی» (اعتقاد یک فرد به این‌که قادر به انجام فعالیت‌های خاص است) در بین بچه‌ها و آگاهی دادن به آن‌ها، درباره ارزش و اهمیت فعالیت‌هایی است که می‌توانند انجام بدهند (Bandura, 1996).





حاکم بر اجتماع در اختیار آن‌ها قرار داده است، تطبیق دهند. بنابراین، والدین باید با تشویق کردن فرزندان خود، زمینه‌های لازم را برای فعالیت‌های حرکتی آن‌ها فراهم کنند و به عنوان یک الگوی حرکتی، با آن‌ها در فعالیت‌های بدنی شرکت و از این طریق به آن‌ها کمک کنند که با نزدیک شدن به سنین بلوغ، به بی‌فعالیتی و بی‌تحركی گرایش پیدا نکنند.

تا چند سال قبل، بچه‌ها پیاده به مدرسه می‌رفتند و بعد از اتمام مدرسه نیز، در محیط‌های خارج از منزل به بازی و فعالیت می‌پرداختند. اما امروزه، تعداد زیادی از بچه‌ها با اتومبیل به مدرسه می‌روند و برای زمان خارج از مدرسه خود نیز، آن قدر برنامه‌های گوناگون و متنوعی دارند که نمی‌توانند فرصت‌های زیادی را صرف فعالیت‌های حرکتی خود کنند.

با توجه به چنین تغییراتی، این نیاز احساس می‌شود که والدین باید با تلاش هماهنگ خود، شرایط یک زندگی فعال را برای فرزندان فراهم کنند و بدیهی است، والدینی که مسؤولیت اجتماعی کردن فرزندان خود را به منظور بهتر کردن رفتارهای آن‌ها برعهده دارند، نمی‌توانند جسم آن‌ها را به عنوان بخشی از مسؤولیت در نظر نداشته باشند.

بسیاری از افراد عقیده دارند که بچه‌ها باید تربیت جسمانی خود را در مدرسه به دست بیاورند. اگر این نکته را بپذیریم که برای فراهم آوردن تربیت جسمانی مناسب، بچه‌ها باید تجربیات رفتاری و تربیتی گوناگونی را به دست بیاورند، بنابراین محدودیت‌های زمانی موجود در مراکز آموزشی، باعث می‌شود که ترویج و ارتقای

درگیر شدن بچه‌ها در تمرینات پایه‌ای و برنامه‌های ورزشی، ممکن است بتواند علاقه‌مندی خاصی را نسبت به اجرای چنین فعالیت‌هایی در آن‌ها ایجاد کند. در نتیجه، این امر به صورت یک الگوی فعالیتی در زندگی روزمره آن‌ها درمی‌آید. مثال‌هایی در این باره، مانند قدم زدن تا فروشگاه برای کارهای روزانه و پیاده‌روی، فرصت‌هایی برای انجام فعالیت‌های حرکتی هستند.

۵. کمک کردن به بچه‌ها برای افزایش فعالیت بدنی

یکی از نگرانی‌هایی که امروزه درباره بچه‌ها وجود دارد، افزایش چاقی روزافزون آن‌ها در جوامع بشری است. (Troiano & Flegal, 1998). عامل‌های گوناگونی بر این مسأله اثرگذار هستند، اما این احتمال وجود دارد که کاهش سطح فعالیت‌های حرکتی در بین بچه‌ها یکی از شاخص‌ترین این عامل‌هاست.

بسیاری از متخصصان در جست‌وجوی پاسخی برای این پرسش هستند که چرا بچه‌ها در این سنین غیر فعال هستند؟ اما این موضوع تعجب‌آور نیست. اجتماع امروز، با اتخاذ روش‌های گوناگون، فعالیت‌های حرکتی را از زندگی بشری خارج کرده و امکاناتی را فراهم آورده است که مردم به راحتی، به سمت بی‌تحركی و بی‌فعالیتی سوق داده می‌شوند.

بچه‌ها به طور طبیعی فعال هستند، اما به تدریج یاد می‌گیرند (از طریق عامل‌های گوناگون تأثیرگذار اجتماعی) خودشان را با الگوهای غیرفعال زندگی که فرهنگ‌های خاص

فعالیت‌های حرکتی و آمادگی بدنی کودکان در مدرسه‌ها کافی و مناسب نباشد. در واقع، اگر ما می‌خواهیم که الگوهای حرکتی در زندگی بچه‌ها توسعه پیدا کنند، مهم‌ترین مسأله این است که آن‌ها بسیاری از پیامدها و تجربه‌های حرکتی را در خانه به دست بیاورند و تنها مدرسه را مسؤول این امر ندانیم.

والدین می‌توانند تأثیر بسیار عمیقی بر توسعه رفتارهای حرکتی فرزندان‌شان، برای رسیدن آن‌ها به یک روش زندگی فعال داشته باشند. از سوی دیگر، تلاش به منظور ارتقا و ترویج عادت‌های حرکتی در سنین پایین، می‌تواند منافع بهداشتی و سلامتی فراوانی را برای جامعه به دنبال داشته باشد. (Malina, 1996)

در پایان، ذکر این نکته اهمیت دارد که به منظور استفاده از این قابلیت (کمک والدین 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.

منبع

www.ericfacility.net/databases/
ERIC_Digests/ed43680.html