فعالیت حرکتی: راهبرد ایجاد احساس مثبت از خود

شجاع الدین، سید صدرالدین

مقدمه

هیچ شکی نیست که فعالیت بدنی‏ تأثیر به سزایی بر تلقی کودکان از خود دارد.لذا از جمله وظایف معلمان‏ تربیت‏بدنی آن است که مسیر دستیابی‏ کودکان به این احساس مثبت از خود را هموار سازند.البته تنها آن دسته از معلمانی قادر به انجام این کار هستند که با احساسات،خلق و خوی بچه‏ها و ویژگی‏های جسمی آنان آشنا باشند. چرا که در این صورت فعالیت‏هایی را برمی‏گزینند که علاوه بر موارد فوق، هم برای بچه‏های ورزیده و هم برای‏ بچه‏های ضعیف قابل اجرا باشند. چنین معلمانی توجه دارند که رقابت با تمامی محاسن خود،گاهی ممکن‏ است کودکان را از فعالیت بازدارد و آن‏ها را ناامید سازد.پس دائما باید در جست‏وجوی راه‏هایی برای تشویقشان‏ باشند و بکوشند تا با آزمودن کودکان، با خلق‏وخوی و توانایی‏های آن‏ها کاملا آشنا شوند تا از این رهگذر بتواند،آشنا شوند تا از این رهگذر بتواند،به یکی از هدف‏های خود که‏ ایجاد احساس مثبت از خود در کودکان‏ است،دست یابند.

راهبردها

1.دخالت دادن واژه‏ی هنوز

از جمله روش‏هایی که به‏ دانش‏آموز کمک می‏کند تا هنگام‏ فعالیت حرکتی،احساس مثبتی راجع‏ به خود پیدا کند،استفاده از واژه‏ی‏ «هنوز»است،به گونه‏ای که هرگاه در اجرای یک فعالیت حرکتی از واژه‏ی‏ نمی‏توانم استفاده کرد،کلمه هنوز را به جمله‏ی او اضافه کنیم.هدف این‏ است که کودک سخت تلاش کند وتنها پس از تلاشی پیگیر از او بپذیریم که‏ واقعا نمی‏تواند و در این صورت، پیشنهاد دیگری به او بدهیم تا دوباره‏ امتحان کند.

2.نحوه‏ی انتخاب فعالیت‏ها

فعالیت‏هایی که معلم تربیت‏بدنی‏ برای آموزش کودکان برمی‏گزیند، تأثیر به‏سزایی روی احساس بچه‏ها خواهد داشت.به راحتی می‏توان‏ فعالیت‏هایی را انتخاب کرد که در آن‏ها،اشتباهات جمعی و یا موقعیت‏ دسته‏جمعی،واقعا برای کودکان‏ معنی‏دار شود.نحوه‏ی انتخاب تیم‏ها و یا سازماندهی بازی‏ها روشی کاملا مناسب و به منظور از بین بردن احساس‏ ناخوشایند آن عده از دانش‏آموزانی‏ است که در اجرای مهارت‏ها ضعیف‏ هستند.لذا این امکان را برای آنان‏ فراهم می‏آورد که بیش‏ترین بهره را از درس تربیت بدنی نصیب خود سازند.

3.انتخاب کاپیتان برای تیم

بسیاری از متخصصان اعتقاد دارند،انتخاب کاپیتان برای تیم‏ها و تقسیم دانش‏آموزان به دو تیم مختلف‏ به نحوی که کاپیتان‏ها بتوانند افراد گروه‏ خود را برگزینند،روشی بسیار مخرب‏ برای کودکان،استعدادها و خلاقیت‏ آنان است.حتی تا آن‏جا پیش‏رفته‏اند که پیشنهاد می‏کنند،این روش در کلاس‏های تربیت‏بدنی ممنوع شود؛ چرا که کودکان واقعا درک نمی‏کنند که‏ به چه دلیل باید آخرین انتخاب کاپیتان‏ باشند تا به جمع گروهی بپیوندند. بدیهی است که آنان احساس می‏کنند، از مهارت کم‏تری برخوردارند،نزد سایرین چندان محبوب نیستند،یا بچه‏های بد و ناتوانی هستند،لذا طبیعتا دچار خود سرزنش خواهند شد.

4.بازی‏های خذفی

روش متداول دیگری که امیدواریم‏ برای همیشه منسوخ شود،بازی‏هایی‏ است که در آن‏ها کودکان حذف‏ می‏شوند.چه کسانی ابتدا حذف‏ می‏شوند؟طبیعتا آنان که ضعیفند، مهارت ندارند یا به تمرین بیش‏تری نیاز دارند.این شیوه نیز بسیار قدیمی است‏ که آثار مخرب آن از دید متخصصان‏ پنهان نمانده است.

5.تعویض

از جمله روش‏هایی که احساسات‏ کودکان را دچار مشکل می‏سازد،عمل‏ تعویض در بازی است.مسلما افراد کم‏مهارت یا بی‏تجربه،همواره هدف‏ انتقاد سایر افراد گروه قرار می‏گیرند و اغلب به دلیل باخت تیم سرزنش‏ می‏شوند.این‏گونه روش‏ها به میزان‏ اعتماد به نفس کودکان و رضایت آنان‏ از خود به شدت آسیب می‏رساند.

6.رقابت

مسلما همواره فرصت‏هایی برای‏ کودکان پیش می‏آید تا در بازی‏های‏ رقابتی شرکت کنند.معلم تربیت‏بدنی‏ باید بداند،ممکن است این‏گونه‏ بازی‏ها یه تنها مفید نباشند،بلکه به‏ اعتمادبه‏نفس آن‏ها نیز آسیب برساند؛ چرا که به آن‏ها به‏ویژه آن‏هایی که دارای‏ مهارت‏هایی کم‏تری هستند.فشار وارد می‏آورد.یکی از شیوه‏های‏ پیشگیری از این فرایند آن است که به‏ کودکان اجازه داده شود،خودشان نوع‏ بازی مورد علاقه‏ی خود را انتخاب‏ کنند.برای مثال،به آنان اجازه داده‏ شود،یکی از دو بازی را که در یکی از آن‏ها امتیازات ثبت می‏شود و در دیگری هیچ نمره‏ای ثبت نمی‏شود و صرفا برای تفریح است،انتخاب‏ کنند.

7.شیوه آزمون

علاوه بر بازی‏های رقابتی،عامل‏ دیگری که باعث می‏شود،کودک از نظر بدنی احساس پائین بودن و ضعیف بودن کند،شیوه‏ی آزمون‏ است.برای مثال،در کلاس ریاضی‏ تنها معلم و شاگرد،از اشتباهات‏ شاگرد در این درس آگاه می‏شوند،اما در کلاس تربیت‏بدنی،همه آگاه‏ می‏شوند که چه کسی دیرتر به خط پایان می‏رسد یا چه کسی نمی‏تواند توپ را دریافت کند.لذا در این‏ خصوص باید به کودکان کمک کنیم‏ تا بتوانند،نمرات و نتیجه‏ی آزمون‏ خود را با نمرات گذشته‏ی خود مقایسه کنند و از این طریق دریابند که‏ نسبت به گذشته بهتر شده‏اند.

8.درک احساسات

هرگاه جملاتی مانند این‏که«من‏ آدم موفقی نیستم»،یا:«من مرتبا در بازی توپ را از دست می‏دهم»،از کودکان شنیده شود،معلم می‏تواند از طریق تشویق یا صحبت با کودک، زمینه‏ای را فراهم آورد که او احساسات‏ واقعی خود را بروز دهد.البته سن‏ کودک به عنوان یک عامل اثر گذار در این رابطه کاملا مطرح است.

9.یاد گرفتن بدون کمک‏ دیگران

کودکانی که در مدرسه در زمره‏ی‏ شاگردان ضعیف هستند،غالبا در هر زمینه‏ای به بیماری«یاد گرفتن بدون‏ کمک دیگران»دچارمی‏شوند.آنان‏ تصور می‏کنند که موفقیت یا عدم‏ موفقیت آنان در کنترل خودشان است‏ و لذا به سرعت نیز تسلیم می‏شوند و دست از تلاش و کوشش برمی‏دارند. آنان تصور می‏کنند،برای بهتر شدن و یا دستیابی به موفقیت،دیگر دورنمایی‏ وجود ندارد.این مشکل به‏ویژه در دانش‏آموزان دوره‏ی ابتدایی مشاهده‏ می‏شود.این دسته از کودکان غالبا به‏ این باور می‏سند که مثلا نمی‏توانند در انجام مهارتی چون نگهداری یا گرفتن‏ توپ،موفق شوند؛چرا که دارای‏ فقدان توانایی لازم برای این منظور هستند.وظیفه معلم در این شرایط آن است که به‏طور مرتب این عقیده را به کودک منتقل کند که او می‏تواند با تمرین بیش‏تر از عهده‏ی انجام آن دسته‏ از فعالیت‏های حرکتی که خود را در انجام آن‏ها ناتوان می‏بیند،برآید.

هرگز پاسخ را نگویید

آشکارترین راه در راهنمایی‏ شاگردان آن است که معلم هرگز جواب‏ را بازگو نکند؛چرا که در این صورت‏ شاگردان شوق و تمایلی برای کشف‏ راقعی راه‏حل‏ها نخواهند داشت.این‏ شیوه چندان صحیح نیست که کودکان در حین فعالیت‏های بدنی به تدریج کلاس‏ را ترک کنند؛آن هم در حالی که هنوز پاسخی برای سؤلات خود نیافته‏اند. معلم تربیت‏بدنی باید کمک کند، شاگردان با تعامل با یکدیگر و به راهنمایی‏ معلم،به پاسخ صحیحی در خصوص‏ پرسش‏های حرکتی خود برسند.

آنچه که در این مقاله بیان شد، بدین معنا نیست که معلمان تربیت‏بدنی‏ باید دوره‏های جدید آموزشی را بگذارنند،بلکه هدف آن است که آنان‏ نسبت به تمامی شاگردان کلاس‏ حساس باشند؛به گونه‏ای که کودکان‏ بتوانند،به رضایت دست یابند و حس‏ کنند،از حمایت‏های معلم خود برخوردار هستند.

معلم تربیت بدنی باید به گونه‏ای‏ عمل کند که وقتی دانش‏آموزان وارد کلاس می‏شوند،واقعا احساس‏ رضایت کنند.یقین پیدا کنند که‏ معلمشان می‏تواند،شرایطی فراهم‏ آورد که آن‏ها بتوانند،به‏طور مناسب‏ فعالیت کنند و توانایی‏های جسمی خود را بروز دهند.در حقیقت معلم باید به‏ آن‏ها کمک کند،احساس مثبت از خود را بارور سازند،تصور منفی را از خود دور کنند و توانایی‏های خود را ارتقا بخشند.