

مقدمه

بعضی از بچه‌ها با کلاس تربیت‌بدنی زندگی می‌کنند؛ در حالی که برای بعضی از آن‌ها این کلاس چیزی جز کابوس و یا ترس بیشتر از مدرسه نیست. چگونه کلاس تربیت‌بدنی می‌تواند از نظر فرهنگی باعث کاهش اعتمادبه‌نفس در کودکان و نوجوانان شود؟ چه چیزی باعث می‌شود تربیت‌بدنی چنین تأثیری در زندگی بچه‌ها داشته باشد؟ مطالعه‌ای نشان داده است که بچه‌هایی که بهتر می‌توانند با همسالان خود ورزش کنند، بهتر با هم دوست می‌شوند؛ در حالی که کسانی که در ورزش ماهر نیستند اغلب احساس تنهایی می‌کنند و توسط بچه‌های دیگر طرد می‌شوند. همچنین تنهایی به‌نوبه خود در زمانی که بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، ایجاد رفتار مخاطره‌آمیز و افسردگی مؤثر است. اما اگر فرزند شما از کلاس تربیت‌بدنی ترس و دلهره دارد، شما می‌توانید برای غلبه بر این ترس به او کمک کنید. این امر نه تنها در ایجاد یک نگرش سالم برای هدایت فرزند شما به سمت اماکن ورزشی، بلکه در بهبود تناسب اندام و کنترل وزن او کسب نمرات مطلوب در تربیت‌بدنی نیز مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: اعتمادبه‌نفس، کلاس تربیت‌بدنی، ترک ورزش

چرا کودکان من از کلاس تربیت‌بدنی متنفر است؟

روی بنارش

مترجم: محمد جلالی

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی،

مری تربیت‌بدنی آموزشگاه‌های شهرستان بشرویه - استان خراسان جنوبی



دلایل اهمیت تربیت بدنی

در مطالعه‌ای مشخص شد که انجام دادن تنها ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی می‌تواند به جلوگیری از چاقی و بهبود تناسب اندام کودکان کمک کند. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که شرکت در برنامه‌های تربیت بدنی می‌تواند زمان صرف شده در یادگیری کودکان را کاهش دهد. نتایج تحقیق دیگری که مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) انجام داده است، نشان داد که تربیت بدنی بر عملکرد تحصیلی بچه‌ها تأثیر مثبتی دارد. به گفته کارشناسان بهداشتی انجام دادن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز برای کودکان و نوجوانان لازم است. کلاس تربیت بدنی می‌تواند در رسیدن به این هدف طولانی‌مدت به بچه‌ها کمک کند.

چگونه به کودکی که از کلاس تربیت بدنی نفرت دارد کمک کنیم؟

این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا کاری کنید که کودکان تجربه بهتری از کلاس تربیت بدنی کسب کنند: **بچه‌های جوان:** پوشیدن لباس ورزشی در شروع فعالیت بدنی ضروری است. بهتر است با کفش و لباس مناسب فعالیت بدنی، بچه‌ها را به مدرسه بفرستید؛ به نحوی که آن‌ها بتوانند به راحتی بدون دست و پا خیز کنند. برای فضاهای روباز و در فصل زمستان پوشیدن ژاکت گرم، کلاه، دستکش و کفش محکم ضروری است.

بچه‌های مدارس متوسطه: در مورد دوش گرفتن بعد از کلاس تربیت بدنی با آن‌ها صحبت کنید. آن‌ها اغلب در این سن در مورد بدن و اندام‌هایشان آگاهی کسب می‌کنند و ممکن است در مقابل دیگران در هنگام درآوردن لباس‌هایشان احساس شرم کنند. اگر این موضوع در مورد فرزند شما صدق می‌کند، بهتر است در مورد راه‌هایی برای حفظ حریم خصوصی او بیشتر با مسئولان مدرسه صحبت کنید. برای مثال، می‌توانید از آن‌ها بخواهید که برای نصب پرده حمام در مدرسه اقدام کنند.

بچه‌های بزرگ‌تر: اجازه ندهید که آن‌ها از کلاس تربیت بدنی خارج شوند. بسیاری از مدارس به دانش‌آموزان در این رده سنی اجازه می‌دهند که فعالیت‌هایی از قبیل تشکیل گروه‌های دسته‌جمعی یا گروه‌های سرود را جایگزین شرکت در کلاس تربیت بدنی کنند، اما این کار هیچ‌وقت نمی‌تواند فواید فعالیت بدنی را در این گروه سنی داشته باشد.

سنین مختلف: اجازه دهید فرزندان بدانند

که انجام دادن فعالیت بدنی در حال حاضر برای او مفید است. این امر می‌تواند به ایجاد احساس خوب و خواب بهتر در او کمک کند. سعی کنید به او کمک کنید که از کلاس تربیت بدنی لذت ببرد نه اینکه فقط درگیر فعالیت‌های رقابتی شود.

آیا می‌توان از کلاس تربیت بدنی بچه‌ها حمایت کرد؟

تشکیل کمیته‌هایی برای جمع‌آوری کمک‌های نقدی به منظور حمایت و کمک به برنامه‌های تربیت بدنی مدرسه فرزند شما در این زمینه می‌تواند مؤثر باشد. به جای بازی‌های سنتی و رقابتی که بچه‌ها ممکن است در کلاس تربیت بدنی علاقه و گرایش نسبت به آن‌ها نداشته باشند، از فعالیت‌های بدنی جدید مثل اسکیت استفاده کنید.

کودکان و نوجوانان و کلاس تربیت بدنی: گوش دادن به نگرانی بچه‌ها

در یک مطالعه از ۲۴ فرد بزرگ‌سال خواسته شد که فعالیت‌های بدنی دوران کودکی خود را به خاطر بیاورند. بسیاری از آن‌ها از روی علاقه، تجربه‌های خوب خود با معلمان و مربیان تربیت بدنی را که مراقب و درگیر فعالیت بدنی آن‌ها بودند و منصفانه در کلاس رفتار می‌کردند به خاطر می‌آوردند اما برخی از آن‌ها توضیح دادند که چگونه معلم یا مربی تربیت بدنی غیرمنصف یا احساسی آن‌ها باعث شد که سال‌ها انجام فعالیت بدنی را دوست نداشته باشند.

همیشه معلمان باعث ایجاد خاطرات بد در افراد نیستند. در مطالعه دیگری که روی ۱۳۴ نوجوانی انجام شد که در کلاس تربیت بدنی مورد آزار و تهدید قرار گرفته بودند، نتایج نشان داد که در حدود ۱۸ درصد از آن‌ها از لحاظ جسمی آزار دیده‌اند، بیش از ۲۳ درصد به‌طور شفاهی و زبانی و حدود ۲۰ درصد از لحاظ موقعیت اجتماعی مورد آزار و اذیت قرار گرفته بودند. اغلب افرادی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته بودند، از بیان این موضوع در سال‌های بعد خودداری کرده بودند. صحبت کردن شما با فرزندان اغلب در مورد نگرانی‌هایشان از کلاس تربیت بدنی یا فضای آموزشی بسیار مهم است؛ زیرا می‌تواند تأثیر ماندگاری بر فرزند شما داشته باشد. اگر فکر می‌کنید که مشکل جدی در مورد فعالیت بدنی فرزندتان در کلاس تربیت بدنی وجود دارد، بهتر است در این باره با معلم تربیت بدنی یا مدیر مدرسه او صحبت کنید.

به فرزندان
خود کمک
کنید که
از کلاس
تربیت بدنی
لذت ببرند نه
اینکه درگیر
فعالیت‌های
رقابتی شوند

بی‌نوشت‌ها

1. Centers for
Disease Control and
Prevention

مرجع

<http://www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/move/kids-hate-pe>