

الباب الثاني عشر

شجعي طفلك على ممارسة الرياضة

* مع بداية العام الدراسي تكون الرياضة شئ مهم جداً بالنسبة لطفلك، اقرئي لتعرفي أهمية ممارسة طفلك للرياضة طوال العام بما في ذلك الشهور الدراسية .
*ينجذب الأطفال للرياضة كإنجذاب البط للماء . فبمجرد أن يتعلم الطفل المشي يبدأ في الجرى وراء الكرة، يتسابق مع نفسه، يحاول القفز في حمام السباحة، ويحاول جاهداً ركوب العجلة. الآن ونحن نشرف على بداية عام دراسي جديد، كثير من الآباء يتجاهلون ممارسة أطفالهم للرياضة ويركزون على المذاكرة فقط. لكن من المهم أن يعرف الآباء أن كثير من الأبحاث أثبتت أن الطفل يستطيع أن يحقق نتائج دراسية أفضل إذا كانت لياقته البدنية مرتفعة .

* إن اشتراك الطفل في رياضة معينة لا يؤدي فقط إلى إبعاده والحفاظ على صحته لكن أيضاً يعلمه أهمية تحديد الهدف ، المبادرة، الالتزام، والعمل وسط فريق. وبما أن هناك الكثير من الأطفال الذين يعانون من السمنة، فإن الرياضة لن تساعد فقط في تقليل وزنهم، ولكنها ستساعد أيضاً على بناء والحفاظ على العظام، المفاصل، والعضلات .

متى يكون طفلي مستعداً لممارسة الرياضة ؟

* إن تحديد ما إذا كان طفلك مستعداً بعد أم لا لممارسة الرياضة يتوقف على سنه ومدى نضجه سواء الجسدي أو النفسي. أي مدى قدرته على العمل في فريق وإتباع التوجيهات بالإضافة إلى قدرته على تحديد اهتماماته. بعض الأطفال ينضجون قبل غيرهم ويجب عليكما كأبوين أن تدركا ذلك وتضعاه في الاعتبار. إذا ما قد يناسب ابن صديقتك قد لا يكون بالضرورة مناسباً لطفلك. تقول ياسمين يوسف - مدربة الجمباز الإيقاعي في "جولدر جيم" وبطلة مصر وأفريقيا في الجمباز الإيقاعي : "قد لا تعنى

الرياضة بالنسبة للطفل أكثر من مكان آمن يلعب فيه ثم تركه يفعل ما يريد ".
* في سن ٣ سنوات، يمكن أن يبدأ الطفل في الاشتراك في رياضة معينة ولكن ليست الرياضات المنظمة التي تعتمد على المنافسة. يمكن أن يمارس الطفل في هذه السن ركوب الدراجات، الرقص، الجرى، والقيام ببعض تمارين الجمباز. في سن ٥ سنوات غالباً ما سيكون طفلك قادراً على القفز، اللقف، الجرى، والقفز، لكن غالباً ما سيجد صعوبة في متابعة الأشياء وتقدير المسافات، أو حتى لقف الكرة جيداً. هذا السن مناسب أيضاً لكي يبدأ طفلك في تعلم السباحة .

كيف أعرف الرياضة المناسبة لطفلي ؟

* اجعلي طفلك يختار! حتى لو كان طفلك صغيراً، ابحثي عن دلالات تساعدك على تحديد ما يستمتع به. لاحظي كيف يقضى وقت فراغه في البيت. هل يستمتع بالنط والتسلق وعمل حركات مثل حركات الجمباز أم هل يفضل الأنشطة التي تمارس خارج البيت مثل **السباحة واللعب بالكرة؟**

* تقول ياسمين يوسف أن الأبوين يجب أن يتركا طفلها يجرب عدة أنشطة إلى أن يستطيع تحديد النشاط الذي يفضلُه، وتضيف قائلة: "لا يولد كل الأطفال محبين للرياضة، لكن يتمتع كل طفل بمهارة معينة يجب أن نحاول اكتشافها. اترك طفلك يجرب وكوني صبورة إذا وجد صعوبة في اختيار رياضة معينة أو الالتزام بها، فكثيراً ما يحتاج الأمر لعدة تجارب." إذا بدا أن طفلك لا يحب الرياضة، لا يجب أن تقلقي طالما أنه غير مستكن ويلعب ويتحرك.

هل يجب أن يشترك طفلي في أكثر من رياضة ؟

قطعاً ! الطفولة هي الوقت المناسب للتحدي والاكتشاف. إن اشتراك الطفل في أنشطة مختلفة سيساعد على تنمية عدة مهارات واهتمامات لديه وهو عادةً ما يجعل الطفل يستمتع أكثر بالرياضة، لكن لا تبالغي في الأمر. فاشترك طفلك في أنشطة أكثر

من اللازم قد يكون له أثر سلبي عليه. تأكدي من توفر الوقت الكافي للقيام بواجباته

المدرسية والمذاكرة، قضاء وقت مع الأسرة، وحتى لمجرد الاستمتاع بطفولته.

رياضة أولاد ورياضة بنات :

توضح ياسمين يوسف أنه في السن الصغير، لا توجد رياضة خاصة بالأولاد وأخرى خاصة بالبنات. إذا أرادت طفلك أن تلعب كرة قدم أو إذا أراد طفلك أن يلعب جمباز، اتركيهما يفعلان ما يريدان. اجعلي طفلك أو طفلك يفهمان أنه أياً كانت الرياضة التي يختارونها فأنت تساندينهما .

اسألي نفسك

عند تقرير الرياضة التي يشترك فيها طفلك، اسألي نفسك الأسئلة الآتية :

١- ما هو رأي الآباء والأمهات الآخرين في هذه الرياضة، النادي، المدرس أو المدرب ؟

٢- هل يعرف طفلك أي من الأطفال المشتركين في هذه الرياضة ؟

٣- هل تعتقدين أن طفلك سيلتزم بالتمرين ؟

كيف تشجعين طفلك على الاستمتاع بالرياضة ؟

* صوري طفلك أثناء ممارسته الرياضة، كبرى الصورة وبروزيها، وكوني فخورة بها .

* قومي بتوصيله وخذيهِ من التمرين .

* احضري التمرين لتشاهديه.

* كوني قدوة إيجابية لطفلك وخذيهِ معك إلى الجيم أو عند ممارستك لرياضتك المفضلة.

* ركزي على المتعة واللياقة بدلاً من المنافسة والرشاقة .

* تجنبي التعليق على وزن طفلك أو شكل جسمه .

* أحبي طفلك وسانديه كما هو .

* امدحيه ، امدحيه ، امدحيه !

* تذكرى أن تؤكدى لطفلك أهمية الصحة العقلية والصحة البدنية، ووضحي له أن الأنشطة البدنية جزء هام في حياته اليومية. إذا وفرت لطفلك المساندة المطلوبة وكنت قدوة إيجابية له وسمحت له بالاختيار من بين عدة رياضات يمكن أن تساعد على اكتساب عادات جيدة تستمر معه مدى الحياة .