

دو روی سکه حمایت والدین!

یافتن تعادل مناسب

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۳۰)

پیدا کردن تعادل برای والدین شمشیربازی همیشه آسان نیست. شما دوست دارید یک برنامه عالی برای حمایت از رشد کودک خود به عنوان یک شمشیرباز داشته باشید، اما دانستن اینکه چگونه این کار را انجام دهید، همیشه ساده نیست. بعضی از والدین به سبب اشتیاق بیش از حد و تعصب نسبت به ورزش فرزندشان در دامی می افتند که کودک را فراتر از حد توان خود وا می دارند، و در نتیجه باعث از دست دادن تمرکز مثبت او می شوند.

درک کل موضوع کار ساده ای نیست، اما این چالشی است که می توانید کاملاً برای آن آماده باشید. در اینجا به چند مورد می پردازیم که می توانید، با بررسی وظیفه والدینی خود، تعیین کنید که شما در کدام گروه قرار دارید، مثبت یا منفی، و در نهایت این امکان را خواهید داشت که تعادل حد وسطی را پیدا کنید.



تشویق

دادن هر نوع حمایت مورد نیاز، بخش مهمی از کمک به شمشیرباز جوان تان برای رسیدن به موفقیت است. جنبه مثبت تشویق که فرزند محور است، اساساً بر روی آنچه او نیاز دارد و در اختیار گذاشتن این چیزها، متمرکز است. روی دیگر این سکه زمانی اتفاق می افتد که والدین آنچنان درگیر فعالیت های ورزشی فرزندانشان خود می شوند، که غیر قابل تحمل می شوند، و رشد و پیشرفتی که انتظار دیدنش را دارند در نطفه خفه می کنند.

جنبه مثبت – گام های مثبت برای تشویق شمشیربازهای خردسال

- تعریف از هر عملکرد خوب
- ابراز شادی یا هیجان زمانی که یک ضربه خوب به ثمر برسد
- ارائه زمان و تعهد درمقابل آرزوهای شمشیربازی کودک شما
- تهیه وسایل و تجهیزات مورد نیاز
- کمک به عیب یابی و حل مشکلات تجهیزات
- شرکت در مسابقات

- همراهی آنها برای دیدن بازی های سطح بالا
- حمایت از شمشیربازی آنها پس از پایان دوره دبیرستانی
- پشتیبانی از آنها برای شرکت در کلاس های بدن سازی غیر مرتبط

جنبه منفی – درگیری بیش از حد

- ایجاد مزاحمت در مسابقات با تشویق بیش از حد با صدای بلند
- زیر سوال بردن داورها
- حواس بازیکن را پرت کردن در حین مسابقه
- کوچینگ از کنار پیست
- تهیه لیست های بلند بالا برای کارهایی که باید انجام شود
- برنامه ریزی بیش از حد
- طراحی تمام برنامه های تمرینی کودک
- ندادن حق انتخاب به آنها

* در اینجا تاکید می کنم که والدین بیش از حد درگیر، نه تنها باعث ایجاد استرس برای فرزندان خود می شوند، بلکه شمشیربازهای دیگر را نیز دچار استرس و حواس پرتی می کنند. در طی مسابقات، ما شاهد ناراحتی بازیکنان جوان زیادی هستیم که توسط والدین ورزشکاران دیگر که با صدای بیش از حد بلند خود ایجاد مزاحمت می کنند! پس بدانید که این مشکل تنها در مورد شمشیرباز شما نیست، بلکه به همه مربوط می شود.



بازخورد

شما به عنوان پدر و مادر وظیفه دارید که بازخورد کارهایی که کودک شما در زندگی انجام می دهد را به او بدهید. شما دوست دارید ببینید که او کارهای درست را انجام می دهد و نوعی پیشرفت مثبتی را دنبال می کند، و او را در این مسیر هدایت کنید. متأسفانه در ورزش کودکان زیاد به چشم می خورد که همه این چیزها از کنترل خارج می شود.

بازخورد بخش مهمی از فرآیند پیشرفت و بهتر شدن شمشیربازی فرزند شما است، اما باید با شیوه ای مثبت و سالم اتفاق بیفتد.

جنبه مثبت – انتقاد سازنده

- برخورد آرام و مثبت در برخورد با اشتباه ها

- دادن راهبردهای عملی جهت پیشرفت بازیکن
- کمک به بچه ها برای ایجاد مهارت های زندگی از طریق شمشیربازی
- حمایت از ایجاد تعادل بین شمشیربازی و فعالیت های دیگر
- در نظر گرفتن اهداف شمشیربازی کودک
- احترام گذاشتن به تصمیمات مربی شمشیربازی
- دخالت نکردن و اجازه دادن به کودک که اشتباه کند

جنبه منفی – غیر قابل تحمل شدن / حالت منفی داشتن

- **درگیری با مربی شمشیربازی**
- انتقاد بیش از حد
- صحبت مستمر درباره شمشیربازی موقعی که کودک نیاز به استراحت دارد
- در نظر گرفتن شمشیربازی به عنوان تنها ارزشمندترین داشته کودک

الگو سازی

چگونگی معرفی خودمان تأثیر بزرگی بر روی کودکان ما دارد. بچه ها در اوایل زندگی خود یاد می گیرند که از رفتار ما الگو بردارند، و با دقت نشانه های خاصی مشاهده و بررسی می کنند تا بتوانند برای واکنش در برابر وضعیت های مختلف از آنها استفاده کنند. هر قدر ما بتوانیم به عنوان والدین انتخاب های هوشمندانه، محبت آمیز و متعادلانه را انتخاب کنیم، بچه های ما بهتر می توانند خود را در برابر عوامل استرس زای این ورزش رقابتی راهبری کنند.



کودکان، رفتارهای مثبت زندگی را بیشتر با الگو سازی یاد می گیرند، تا با آموزش های کلامی. این یک واقعیت است و خود یادگیری بیشتر این گونه اتفاق می افتد!

جنبه مثبت – انتقاد سازنده

- خودکنترلی در مسابقات و در باشگاه شمشیربازی
- مشارکت در فعالیت های اجتماعی باشگاه

- انجام مهارت های حل اختلاف مثبت
- آرام بودن در وضعیت های تنش زا
- سعی و کوشش در مشارکت در تمرینات
- مشارکت خود در شمشیربازی

جنبه منفی – تندخویی و ارباب

- داد و بیداد کردن با مسئولین
- دخالت زیاد در کار مربیان
- سرزنش کردن کودک به خاطر عملکرد
- از دست دادن کنترل خود در موقعیت های استرس زا
- حوله پرتاب کردن
- نشان دادن سرخوردگی آشکار هنگام روبرو شدن با یک قضاوت بد

تعادل یافتن بین جنبه های مثبت و منفی

ترفند والد موفق بودن، به معنی پیدا کردن تعادل بین دو جنبه مثبت و منفی پدر و مادر ورزشکار بودن است، و این چیز کوچکی نیست. شمشیربازی ورزشی است پیچیده و سخت و والدین شمشیربازها دوست دارند اطمینان حاصل کنند که آنها بهترین شانس موفقیت را برای فرزندان خود فراهم می کنند!



وقتی به جنبه های "منفی" این مقاله نگاه می کنید، با خودتان صادق باشید. شاید شما بدون اینکه متوجه شوید، برخی از این کارها را انجام می دهید! مشکلی نیست. همه ما اشتباهاتی را مرتکب می شویم و همه ما تلاش می کنیم که برای بهبود آنها بهتر کار کنیم. همان گونه که برای والد بهتر شدن روی خود کار می کنید، صبر، بردباری و رفتار احترام آمیزی را از خود نشان دهید که فکر می کنید بچه های تان سزاوار آن هستند. بهترین چیزی که می توانید برای فرزندان انجام دهید این است که اشتباهات خود را بپذیرید و آنها را بهبود بخشید.

کار خوبی که می توانید انجام دهید این است که با فرزندان در مورد تعادل کار خود صحبت کنید. آنها باید متوجه بشوند که شما تصمیم به بهبود کدام موارد را دارید!

شمشیربازی یعنی کار سخت برای رسیدن به یک هدف، و در عین حال رشد در طول مسیر این فرآیند است. با یادگیری چگونگی بهترین و متعادل ترین والد ورزشی شدن، شما می توانید بیشترین استفاده را از دوره کودکی فرزند خود روی پیست داشته باشید.

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog