هفت روش برای کمک به کودکان در ایجاد تعادل بین تحصیل و ورزش در دورۀ کووید۱۹

ترجمۀ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۳)

همیشه تعادل دقیقی بین مدرسه و ورزش برقرار بوده است، اما در حال حاضر جنبه های این چالش کاملاً تغییر کرده است. از آنجایی مبارزه برای رد شدن از این بحران حیاتی می باشد، بنابراین تحصیل و ورزش با گذشته کاملاً متفاوت شده است. و همه به گونه ای تحت فشار قرار گرفته اند که قبلاً هرگز اتفاق نیافتاده است.

همۀ ما محکوم به حرکت به جلو هستیم، خوب در این دورۀ کورونا شمشیربازها چگونه می توانند این کار را در کنار تعهدات تحصیلی خود انجام دهند؟ مدرسه و ورزش متوقف نشده و فقط شیوۀ آنها تغییر کرده است. هر کس باید تعادل عملی بین علایق و تحصیلات خود پیدا کند. این چیزی نیست که بتوانیم همه را یکجا آموزش دهیم، ولی این موضوع در حال حاضر دارای اولویت دو فوریتی است. ما باید تمام ابزارهایی را که در توان مان هست در اختیار فرزندان مان قرار دهیم.

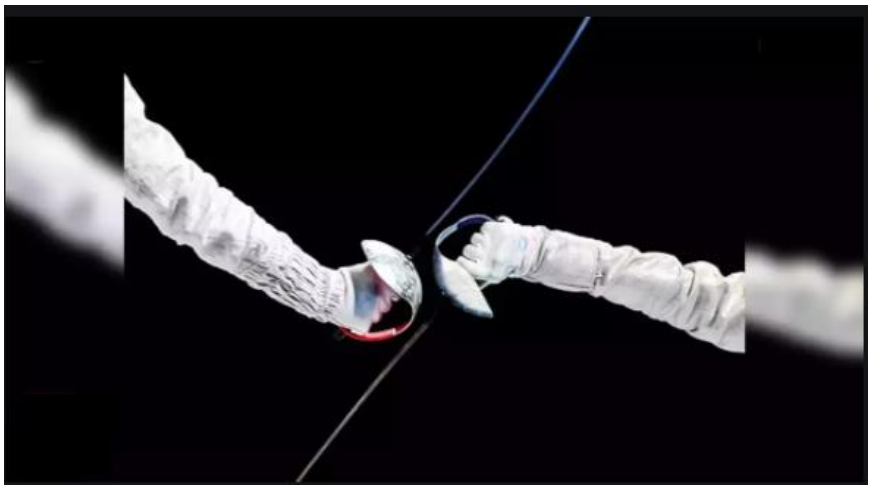
پدر و مادر گرامی، ما می دانیم که شما هم اکنون انعطاف پذیر شده اید. آموزش از راه دور بچه ها گاهی اوقات حقه بازی و بسیار طاقت فرسا شده است. من این را از نزدیک دیده ام و سعی می کنم همه جنبه های زندگی خانوادگی خودم را متعادل کنم. امیدوارم این پست به برخی از شما کمک کند تا ضمن ارائه راه حل های عملی، احساس تنهایی کمتری نیز داشته باشید.

در اینجا به هفت روش می پردازیم که می تواند به متعادل کردن تمرینات شمشیربازی و درس خواندن بچه ها در دورۀ همه گیری ویروس کورونا کمک کند.

۱. تشخیص شرایط سخت موقعیت فعلی

اولین چیزی که باید در این شرایط درک کرد گذشت می باشد. این دوره از نظر عاطفی برای همه آشفتگی زا است – برای بچه ها، والدین، معلمین ، مربیان، برای همه. قبل از اینکه به چیز دیگری فکر کنیم، باید تشخیص دهیم که این قرنطینه و فاصلۀ اجتماعی چقدر بچه های ما را تحت فشار قرار داده است.

نخستین و مهم ترین کار ما باید همدلی باشد. برنامه های آینده تغییر کرده است. همه چیز هنوز نامشخص است، حتی پس از گذشت این همه ماه. ما هر چقدر احساس کنیم که با این "شرایط عادی جدید" کنار آمده ایم، اما به هر حال در یک وضعیت مراقبتی ثابت در حال زندگی هستیم. این وضعیت هنوز هم طبیعی نشده است. این شرایط استرس زا است و ما واقعاً نمی دانیم چه زمانی پایان می یابد.



۲. ایجاد موقعیت های آرامش زا

ما باید برای جوانان خود (و برای خودمان) موقعیت های زمانی آرامش زا ایجاد کنیم و انرژی عاطفی تولید کنیم. این به معنی وقت گذاشتن برای ارتباطات اجتماعی خانوادگی هنگام صرف شام یا هنگام استراحت و یا در یک پیاده روی سریع در طبیعت می باشد. این ضرب المثل وجود دارد که می گوید شما نمی توانید از یک فنجان خالی چیزی بریزید، و این مطلب در زمان حاضر بیش از هر زمان دیگری صادق است.

کودکانی که در گذشته در تلاش بودند تا تعهدات مدرسه و ورزش را مدیریت کنند، در حال حاضر اغلب وقت خود را مقابل صفحه های نمایش می گذرانند و این برای مغز بسیار طاقت فرسا است. ما باید مغز و بدن خود را دوباره شارژ کنیم و بین زمان قرار گرفتن روبروی صفحهٔ نمایش و وقت های آزادمان تعادل ایجاد کنیم تا همه چیز سیر طبیعی خود را طی کند.

۳. حفظ یک برنامهٔ ثابت

این می تواند سخت باشد، اما ضروری است. بیدار شدن روزانه در یک ساعت مشخص، خوابیدن در یک زمان معین و خوردن منظم وعده های غذایی همه چیز را متفاوت می کند. ما دیگر سرگرمی رفتن به مدرسه یا یک برنامهٔ تعیین شدهٔ قبلی برای رفتن به باشگاه های ورزشی نداریم. اکنون همه کارها را خودمان باید انجام دهیم، و این خیلی مهم است.

در آموزش از راه دور، برنامه ریزی اصلی با خود ماست. یک برنامه برای روزهای هفته و یک برنامه برای آخر هفته داشته باشید. پایانی برای برنامهٔ آموزشی روزانه در نظر بگیرید. وقتی همیشه در خانه هستید، وسوسه می شوید که همه چیز را با یکدیگر قاطی کنید، در صورتی که ما باید تلاش کنیم تعادلی را که یک برنامه پایدار باید باشد برای همهٔ اعضای خانواده ایجاد کنیم.

۴. خودتان را با تغییرات وفق دهید

کودک شما ممکن است در درس های مجازی مدرسه یا شمشیربازی خوب عمل نکند، یا برعکس ممکن است با این سبک یادگیری فوق العاده عمل کند. هر کودکی متفاوت است، و به خصوص در حال حاضر ما باید این تفاوت ها را بدانیم و آنها خوب شناسایی کنیم.

برخی از افراد برای تقویت قدرت مغز خود از تمرین صبح زود بهره مند می شوند، در حالی که دیگران ترجیح می دهند روز خود را با یک صبحانه مفصل شروع کنند. ما می توانیم از فرصت زمانی برای شناخت بیشتر خود و بچه هایمان استفاده کنیم تا برای رسیدن به موفقیت به آنها کمک کنیم.

اگر چیزی درست از کار در نمی آید، از تغییر آن نترسید! این هم در مورد ورزش و هم در مورد درس صدق می کند.

۵. فعالیت های درون خانه را زمان بندی کنید

ما معمولا نیروی فکری زیادی برای تنظیم برنامه های روزانهٔ خود می گذاشتیم، اما در حال حاضر زمان مناسب آن فرا رسیده است که تا جایی که می توانیم آن برنامه ها را ساده کنیم. به برنامه خود نگاه کنید و ببینید که برای تسهیل کارها چه مواردی را می توانید جابجا کنید. اگر یک فرزند دارید که درگیر یک درس آنلاین می باشد و بچه های دیگرتان هیچ کاری ندارند، در طول درس آنلاین بچه های دیگر را برای دوچرخه سواری یا بازی به حیاط خانه بفرستید. این می تواند بعنوان "برنامهٔ فعالیت بدنی" آنها نیز باشد. و همچنین می تواند برنامهٔ بسیار مناسبی برای والدینی که دورکاری می کنند نیز باشد.

داشتن آرامش نیز مفید است. زمان هایی را تنظیم کنید که استفاده از هدفون در خانه اجباری باشد تا خانه بتواند ساکت و آرام شود.

این امر همچنین می تواند به دور هم جمع شدن خانواده کمک کند. اگر برای کارهای خانوادگی یا فعالیت های خانوادگی زمان مشخصی را تعیین کنید، همه متوجه خواهند شد که در عین حالی که مثمر ثمر هستند، باید با هم نیز ارتباط داشته باشند.

۶. به هدف گذاری خود ادامه دهید

هدف گذاری یکی از اقدامات اصلی است و برای محصلین و شمشیربازها بسیار مهم است. چون در حال حاضر مسابقاتی وجود ندارد، به این معنا نیست که نباید هدفی داشته باشیم. این زمان بسیار خوبی برای کار بر روی اهداف تکنیکی یا اهداف استقامت ورزشکاران است. دانش آموزان و دانشجویان باید اهدافی برای چگونگی شکل گیری و ادامهٔ سال تحصیلی خود ایجاد کنند.

در دوره ای که همه چیز روی هوا است، اهداف استوار و قوی می توانند به ما کمک کنند تا در آینده لنگرگاه محکمی برای خود داشته باشیم. ویروس کورونا برای همیشه دوام نخواهد داشت، اما تصوری برای پایان آن همه نداریم. در حال حاضر اهدافی را تعیین کنید که می دانید در این مدت قابل دستیابی هستند و بچه های می توانند به آنها نائل شوند. آنها را روی کاغذ بنویسید و روی یخچال آشپزخانه بچسبانید تا همه آنها را ببینند!

۷. برای درازمدت هم برنامه داشته باشید

هیچ تورنمنتی برای شمشیربازها وجود ندارد که بتوانند در آن شرکت کنیم. فعلا هیچ برنامهٔ کوتاه مدتی نیز وجود ندارد، هیچ مسافرتی یا مسابقاتی برای کسب مقام وجود ندارد. هدف اصلی محصلین و دانشجویان، که درس خواندن می باشد، بسیار متفاوت شده است، و مدام در حال تغییر است.

این برای جوانان بسیار مهم است، اما دیدن آیندهٔ دور برای آنها دشوار است. ما علی رغم به وجود آمدن این اختلال بزرگ و این دورهٔ ترسناک، می دانیم که زنده خواهیم ماند. همهٔ ما تا لحظهٔ کنونی جان سالم به در برده ایم. شمشیربازی دوباره راه خواهد افتاد. و مدرسه و دانشگاه دوباره راه اندازی خواهد شد. آینده از بین نرفته است، بلکه به تعویق افتاده است. در واقع به تعویق هم نیافتاده است زیرا ما در حال حرکت به جلو هستیم!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog