

## Στό παιδί μου δέν άρέσει ή γυμναστική. Τί νά κάνω;

Θεόδωρος Β. Καστανιάς, M.Sc., Ph.D., Σχολή Έπιστήμης Φυσικής Άγωγής και Άθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Πολλά έχουν γραφτεί για την ευεργετική επίδραση της άσκησης στην υγεία, τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική. Πλήθος μελετών αναφέρονται στην προληπτική αλλά και θεραπευτική της δύναμη. Τι γίνεται όμως όταν στό παιδί μας δέν άρέσει ή γυμναστική; Τί μπορεί νά κάνει ή οικογένεια, όταν τάνά δικά της «πρέπει» συγκρούονται με τάνά «θέλω» του μικρού παιδιού;

**Οί πιθανές αίτιες πού σέ ένα παιδί δέν άρέσει ή άσκηση είναι:**

**1η:** Άπουσία ενδιαφέροντος για τή συγκεκριμένη άθλητική δραστηριότητα.

**Λύση:** Πειραματιστείτε και δοκιμάστε διάφορα άθλήματα. Στη μικρή ηλικία, τότε πού τó παιδί άρχίζει νά συνειδητοποιεί τήν ύπαρξή του, ν' ανακαλύπτει τó σώμα του και τή δυναμική πού αυτό κρύβει, άρέσκεται στό νά αλλάζει συχνά άθλήματα. Δέν πειράζει. Άφήστε τó νά πειραματιστεί, ώστε νά ανακαλύψει τó άθλημα πού πραγματικά τó έλκύει.

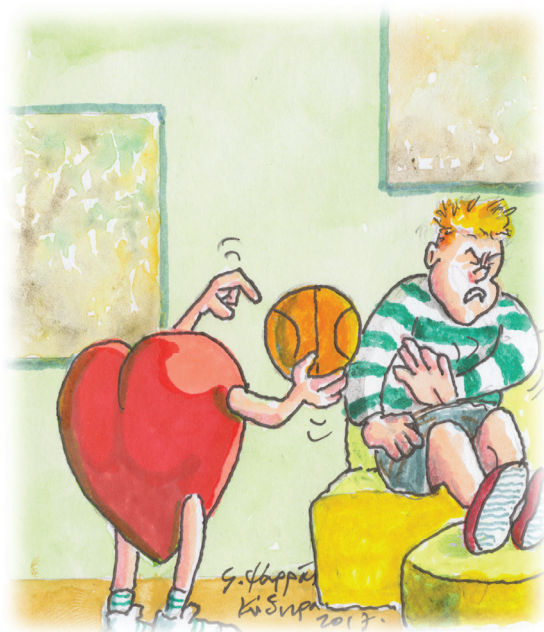
**2η:** Πολλοί γονείς, μέσω του παιδιού τους ευέλπιστούν, έσω και ύποσνειδπη, νά πραγματώσουν τó δικό τους όνειρο, πού πιθανόν οί συγκυρίες της ζωής δέν τούς επέτρεψαν νά υλοποιήσουν. Μιά τέτοια όμως γονεϊκή στάση, καταπιέζει υπερβολικά τόν ψυχισμό του μικρού παιδιού, από τή στιγμή πού αναγκάζεται νά κάνει κάτι τó όποιο δέν θέλει, σέ μία προσπάθεια νά ευχαριστήσει τούς γονείς του, οί όποιοι τόσα μάνά τόσα έχουν επενδύσει πάνω τού.

**Λύση:** Όλοι έμεις οί γονείς θά πρέπει νά σκύψουμε πάνω από τó παιδί μας και νά άφουγκραστούμε τισ ανάγκες και τισ έπιθυμίες του. Τó παιδί μας δέν μās άνήκει και τάνά δικά μας όνειρα και προσδοκίες δέν πρέπει ύποχρεωτικά νά είναι και δικά του. Άς τó άφήσουμε ελεύθερο νά έκφρασει, ψάχνοντας τó δικό του όνειρο, ίκανοποιώντας τάνά δικά του συναισθήματα.

**3η:** Άρνητικά βιώματα. Δέν είναι λίγες οί φορές, πού ενώ ένα παιδί ξεκινά κάποιο άθλημα με τούς καλύτερους οίονους, ξαφνικά, για διάφορους λόγους, τó σταματά και δέν θέλει νά άσκηθεί με αυτό ξανά.

**Λύση:** Μιλήστε με τó παιδί σας, παροτρύνετέ τó νά συνεχίσει τήν προσπάθεια, άφού και δυσάρεστες καταστάσεις θά αναγκαστεί νά αντιμετωπίσει πολλές φορές στό ζωή του και δέν θά πρέπει νά παραιτείται με τήν πρώτη δυσκολία. Δώστε του χρόνο νά τó έπεξεργαστεί και νά άποφασίσει αν θά κάνει άλλη μία προσπάθεια ή αν θά προσανατολιστεί σέ κάποιο άλλο άθλημα. Σεβαστείτε τήν όποια του άπόφαση.

**4η:** Σε πολλά παιδιά δέν άρέσει νά γυμνάζονται.



Έτσι άπλά, χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο. Τó αίσθημα της κόπωσης, του μυϊκού πόνου, του λαχανιάσματος, δέν τούς προκαλεί ιδιαίτερη ευχαρίστηση και προτιμούν νά απέχουν από τέτοιες διαδικασίες. Αυτό συνήθως συμβαίνει, όταν προσπαθώντας νά γυμνάσουμε μικρά παιδιά, τάνά αντιμετωπίζουμε σαν ένήλικες, ξεχνώντας τάνά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εύαίσθητης παιδικής ηλικίας.

**Λύση:** Τά παιδιά είναι παιδιά και στανά παιδιά άρέσει τó παιχνίδι. Συνεπώς, θά πρέπει νά προσπαθούμε νά γυμνάζονται μέσα από παιγνιώδεις μορφές άσκησης, βιώνοντας ευχάριστα συναισθήματα, κίζοντας παράλληλα τήν αυτοεικόνα τους και προάγοντας τήν αυτοεκτίμησή τους.

**5η:** Άπουσία πρότερων άθλητικών εμπειριών. Πολλά παιδιά ποτέ δέν είχαν τήν ευκαιρία νά συμμετέχουν σέ κάποιο άθλημα. Ό άθλητισμός γι' αυτά είναι μία έννοια άγνωστη και όπως κάθε τή άγνωστο μπορεί νά διεγείρει αισθήματα φόβου, άγχους, άνασφάλειας.

**Λύση:** Γυμναστείτε κι έσείς ως γονιός, μαζί με τó παιδί σας. Άποτελέστε ύπόδειγμα γι' αυτό, δώστε του τó παράδειγμα, διαλύοντας όποιοδήποτε σύννεφο άγχους και άγωνίας, πού πιθανόν τó κατατρύχουν. Άκόμη καλύτερα, γυμναστείτε όλοι μαζί, ως οικογένεια, βάζοντας τάνά θεμέλια, ώστε τάνά παιδιά σας νά άποκτήσουν άθλητική κοουλτούρα

για τώρα και για πάντα.

**6η:** Χαμηλή αυτοεκτίμηση. Πολλά παιδιά έχουν σχηματίσει αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους. Θεωρούν πως δεν διαθέτουν τις απαραίτητες εκείνες δεξιότητες, ώστε ν' ανταποκριθούν με επιτυχία στις απαιτήσεις ενός αθλήματος, ιδιαίτερα όταν αυτό είναι έντονα ανταγωνιστικό. Κατά συνέπεια, προτιμούν την απόσυρση και την υιθέτηση ενός παθητικού τρόπου ζωής.

**Λύση:** Στόχος της οικογένειας, αλλά και του σχολείου, θα πρέπει να είναι η καλλιέργεια βασικών αξιών, ώστε το παιδί να συνειδητοποιήσει τους ουσιαστικούς λόγους για

τους οποίους καλό θα ήταν να γυμνάζεται. Έτσι, παρά το γεγονός ότι το να γίνει κάποιος πρωταθλητής είναι εξαιρετικά σημαντικό, εντούτοις πιο σημαντική κρίνεται η συνειδητοποίηση της αξίας της δια βίου άσκησης, ώστε κάθε άνθρωπος να είναι υγιής και με καλή ποιότητα ζωής, μέχρι τα βαθιά γηρατιά. Αναφορικά με τα παιδιά που φοβούνται τον ανταγωνισμό, θα πρέπει να τους τονίσουμε πως κανένας άνθρωπος δεν χρειάζεται να νικήσει κανέναν, και ότι οι μεγαλύτερες νίκες είναι αυτές που επιτυγχάνονται ενάντια στον κακό εαυτό μας. ●