

نقش تربیت بدنی و ورزش در بهداشت روانی دانش آموزان

بر اساس تحقیقات کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در کشورهای صنعتی حدود ده درصد از افراد جامعه به نوعی به اختلال روانی مبتلا هستند از این رو بهداشت روانی که هدف آن سالم سازی محیط روانی و پیشگیری از اختلالات روانی است از اهمیت شایانی برخوردار است همان گونه که بیماریهای جسمانی سلامت جسم انسان را تهدید می کند، برای سلامت روانی نیز خطراتی غیر قابل اجتنابی وجود دارد. در زندگی هر شخصی لحظات حساس، موقعیتهای و پیش آمدهای ناگوار وجود دارد.

چگونگی تاثیر این گونه رویدادها بر روی شخص و نحوه برخورد شخص با آنها از نقطه نظرات سلامت روان بسیار حائز اهمیت است خانواده، مدرسه، جامعه سه عامل مهم در بروز و ظهور بیماریهای روانی محسوب می شوند. نتیجتاً در هر برنامه و طرح بهداشت روانی باید هر سه عامل فوق مورد توجه قرار گیرند. محیط روانی انسان شامل کلیه عواملی است که روی رفتار وی اثر می گذارد بسیاری از آشفته گیها و سرگشتگیهای روانی و اعتیاد نتیجه روابط شخص با افراد خانواده و اجتماع است. بنابراین در پیشرفت بهداشت روانی هر جامعه، کلیه افراد آن از هر طبقه و گروهی اعم از مقامات مذهبی، اداری، آموزشی و قضایی وظایف خطیری را بر عهده دارند. بهداشت روان کودکان به خصوص بهداشت روان دانش آموزان است که یک سوم کل جمعیت را تشکیل می دهند. مهم جلوه می کند. هر روز صبح بچه ها را به دست مکان آموزشی به نام مدرسه می سپاریم و ظهر و یا عصر آنها را تحویل می گیریم. در این مدت چه اتفاقاتی ممکن است برای آنها رخ دهد؟ باید کاری کرد که بچه ها در این مدت آسیب نینند. از کجا باید آغاز کرد؟

باید از مدرسه آغاز کرد، زیرا کودک تا هفت سالگی در آغوش خانواده است و از ۷ تا ۱۸ سالگی در اختیار مدرسه قرار می گیرد. شخصیت یک فرد هم تا قبل از ۱۸ سالگی شکل می گیرد. یعنی نمی توان گفت که یک فرد تا ۱۸ سالگی طبیعی بوده اما بعد از آن دچار اختلال شده است از این رو، بسیار مهم است که مربیان یا افرادی که با بچه های سنین مدرسه سروکار دارند، بدانند که چگونه با بچه ها صحبت کنند.

با توجه به مقدمه فوق در تعریف بهداشت روانی باید گفت: بهداشت روانی عبارت از پیشگیری از پیدایش بیماریهای روانی و سالم سازی محیط روانی است تا افراد جامعه بتوانند با برخورداری از هر یک روان متعادل با عوامل محیط خود روابط صحیح برقرار کرد. بهداشت روانی مشمول عام دارد و شامل کلیه افراد و گروههای جامعه است. و در راه رسیدن به هدفهای متعالی خود پیروز شوند و تنها منحصر به بیماران روانی نیست. به عبارت دیگر بهداشت روانی یک امر همگانی است و به تمام طبقات و گروهها اعم از پیرو فعالیت اصلی در مورد بهداشت روانی این است که اساساً "نباید گذاشت بیماری روانی به جوان و کودک و بزرگ مربوط میشود وجود آید. اگر ناراحتی عصبی ناشی از فشارهای درونی یا محیطی حادث شد باید پیشگیری کرد که تبدیل به ناراحتی روانی نشود. گروهی از محققان بر این باورند که فشارهای روحی، ذهنی و عاطفی میتوانند تقریباً تمام بیماریهایی را که به صورت ژنتیکی فرد مستعد آنهاست بوجود بیاورند. این بیماریها شامل: آسم، سرطان، اختلالات و آشفته گی گوارش و امراض قلبی می شود. تمام این بیماریها و همچنین دیگر بیماریهایی که در خانواده شایع بوده اند

آنچه که مسلم است جامعه نمیتواند و نباید موضوع بیماریهای روانی را امری شوخی و سرسری تلقی کند. جامعه نیاز به انسانهایی

دارد که نه تنها از سلامت جسمانی برخوردار باشند بلکه از سلامت روانی نیز بهرمنند باشند. از آنجا که منشأ بسیاری از ناراحتیهای روانی، خانواده، مدرسه و اجتماع و در بعضی موارد سستی مبانی اعتقادی خود شخص است. باید در فعالیتهای بهداشت روانی به همه عوامل فوق توجه لازم مبذول گردد. و در ارائه چنین خدمت مردمی باید مدارس، دانشگاهها، مساجد، بازار، کوچه و خیابان به مراکز آموزش متقابل و کمک اخلاقی، معنوی و انسانی مبدل شوند و در ارتباط صحیح با مردم قرار گیرند.

تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش در پی تحقیق سیاستهای خود مبنی بر ایجاد فرصت و زمینه در کسب سلامتی جسمانی و روانی دانش آموزان پسر و دختر آموزشگاههای کشور از طریق فعالیتهای ورزشی همواره تلاش دارد تا با اقوال نظری و افعال عملی، اذهان عموم، والدین، مدیران مدارس، مربیان ورزش، مسئولین کشور و دست اندرکاران علم تربیت را متوجه این پدیده با ارزش یعنی سلامت تن و روان بنماید.

ورزش عبارت است "از حرکت منظم و مکرر بدنی برای دستیابی به توانایی، چالاکی و سلامت بیشتر." و از طرفی بهداشت روانی مبتنی بر سه اصل است که عبارتند از:

(۱) نگاه داشتن و تامین سلامت فکر

(۲) ریشه کنی عوامل بیماریزا و جلوگیری از ابتلا به اختلالات روانی

(۳) ایجاد زمینه مناسب و مساعد برای رشد و شکفتن شخصیت و استعدادها تا کمال ظرفیت آنها

* تاثیر ورزش در رشد و پرورش اجتماعی کودکان و نوجوانان

تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می یابد. بنابراین، روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند و در تامین بهداشت روانی کودک و نوجوان و همچنین در جهت گیری مطلوب جامعه بسیار موثر می باشد. فعالیتهای ورزشی فرصتی را ایجاد می کند که افراد با تعامل یکدیگر هدفها را مشخص می کند و وظیفه ای را به عهده گرفته و از نتیجه کار گروهی بهرمنند می شوند. در این میان، بازی به عنوان یکی از اجزای مهم تربیت بدنی، دارای نیروی بالقوه ای است که به کودکان و نوجوانان در برقراری رابطه بهتر و ایجاد یک نیروی اجتماعی پویا در جامعه کمک می کند.

و کاول در تامین نیازهای فردی و اجتماعی در تحقیقات خود بر کودکان آمریکایی، به این نتیجه رسید که بازیها و ورزشها و فعالیتهای مشابه به کودکان و نوجوانان می آموزد که خود را در گروه به صورت یک عضو فعال در آورد و به عنوان یک عضو مورد قبول واقع شوند. و آنها از این طریق دست به تجربه های اکتسابی زده و نیاز به تعلق اجتماعی خویش را ارضا نموده و با اصلاح مناسبات اجتماعی به ایجاد آرامش خاطر دست می یابند که این امر در رشد و تامین بهداشت روانی آنان بسیار موثر می باشد. در نهایت، نقش سازنده و فوائد ورزشهای جمعی در رشد اجتماعی و تامین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان را فهرست وار ذکر می نماید:

(۱) تقویت حس همکاری و تعاون

(۲) قدرت اراده و تصمیم گیری

(۳) ایجاد و تقویت قدرت ابتکار

(۴) از بین بردن روحیه بی تفاوتی و ایجاد انگیزه پیروزی

(۵) رعایت حقوق دیگران

۶) اجتماعی نمودن و درمان انز واطلبی

تاثیر ورزش در ارضای نیازهای روانی کودکان و نوجوانان :

فرد انسانی علاوه بر نیازهای جسمانی که استمرار ذات او را موجب می شوند دارای نیازهای عاطفی از قبیل محبت، امنیت، احساس ارزش، تعلق به گروه، بیان و ابراز خود، پیشرفت، پذیرفتگی و نیازهای شناختی و زیباشناسی نیز می باشد. عدم ارضای این نیازها موجب بروز مشکلات در بزرگسالی شده و منشأ اختلالات و نابسامانیهای روانی آن دوران می گردد و موجبات غلیان هیجانات درونی فر را فراهم می آورد. در نتیجه این اختلالات، افسردگی، خمودی، خستگی، پریشانی به فرد دست می دهد و او را در انجام امور محوله بی تفکر و کم کار و ضعیف می سازد.

تربیت بدنی و ورزش به عنوان وسیله ای موثر جهت پاسخ به نیازهای روانی محسوب می گردد که کودکان و نوجوانان می توانند با بهره گیری از آن به ارضای نیازهای خود پردازد و تمایلات درونی خود را بیان دارد. همچنین کسب تجربیات لازم در زمینه های گوناگون فعالیتهای ورزشی مطابق با استعداد و علاقمندی خود، کودکان و نوجوانان را قادر می سازد تا به شیوه ای مثبت به ابراز خود پردازد و توانایی و کارایی خود را آشکار سازند. بدین ترتیب، مقبولیت فرد توسط دیگران به میزان قابل ملاحظه ای افزایش یافته و نیاز به عزت نفس و احساس ارزش در آنان ارضا خواهد شد. مشارکت و همکاری کودکان در ارائه یک فعالیت ورزش جمعی وسیله ای مناسب جهت ارضای تمایلات تعلق به گروه و تقویت روح تعاون و حس همکاری در آنان به شمار می رود. این عامل، شرایط مناسبی جهت ابراز محبت متقابل و بهره گیری از محبت یکدیگر را فراهم می آورد. علاوه بر این آثار و فعالیتهای سودمند ورزش موجب افزایش دانش و اطلاعات، راهنمای غیرمستقیم در حل مشکلات و آشکار نمودن نحوه نگرش صحیح به امور و عواقب ناگوار می گردد.

لذا ورزش تاثیراتی مطلوبی در ارضای نیازهای شناختی و پرورش روح زیباشناسی فرد خواهد داشت و از این طریق بر احساس امنیت کودکان و نوجوانان می افزاید و موجبات کاهش و رفع فشارها، بر طرف کردن ترسها و اضطرابها، گشودن عقده ها و کسب رضایت و تامین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان می کند :

* تاثیر ورزش در پرورش استعدادها و رشد علاقه مندی کودکان و نوجوانان

نیاز و استعداد را می توان مبدا حرکت انسان به سوی تکامل و تعالی انسان معرفی کرد. در مسیر رشد و تکامل انسان، باید استعدادها و نهفته در درون او را شناخت و بارور کرد. مسلم است که بهترین زمان کسب توانایی، دوران نوجوانی است. از نظر فلسفی، علمی و تحقیقاتی بهترین وسیله برای کمک به نوجوانان در کسب قابلیت ها، حرکت، بازی و ورزش می باشد. در کنار کسب تواناییها، استعدادها شکوفا می شوند. هر انسانی استعداد های گوناگونی دارد. با بهره گیری صحیح از بازی و ورزش می توان استعدادهای ذهنی، عقلی، ادراکی، جسمانی و مهارتی را در کودکان و نوجوانان رشد داد و در اثر آن ظرفیتهای اخلاقی، تربیتی، عاطفی و اجتماعی آنها را بالا برد. در اثر اجرای فعالیتهای و برنامه های ورزشی هم استعدادهای تحصیلی رشد خواهد کرد. و هم استعدادهای ورزشی به طوری که تحقیقات انجام شده در ایران نشان می دهد بین شرکت در فعالیتهای ورزشی و استعدادهای تحصیلی رابطه مثبتی وجود دارد و این یافته ها موید این امر است که نوجوانان در محیط ورزشی "یاد می گیرند که ماهرانه حرکت کنند" و در مسیر یاد گرفتن، استعداد های او شناخته میشود.

ارزش و تاثیر مهم دیگری که بازیها و ورزشها در زندگی کودکان و نوجوانان دارند این است که پرورش استعدادها موجب رشد

علاقه مندی های آنان می گردد که این امر در زندگی و از جهت رشد و تامین بهداشت روانی ارزش فراوانی برای کودکان و نوجوانان دارد. تجربه های حاصل از فعالیت های ورزشی در ایجاد رغبتها و تمایلات و پی بردن به تواناییها و استعدادها، که از مبانی بهداشت روانی فرد به شمار می روند، اثرات سودمندی داشته و بنا به گزارش مشاوران مدارس علاقه مندیها و گرایشهای طبیعی به فعالیتهای ورزشی و سرگرمی ها به صورت وسیله ای برای شناخت خود و محیط و ابزاری برای ارضای نیازها و پرورش استعدادها و رشد علاقه مندی و رهنمونی برای زندگی تحصیلی و شغلی آینده کودکان و نوجوانان بکار برده می شود.

تاثیر ورزش در رشد و پرورش اخلاقی کودکان و نوجوانان :

منظور از جنبه اخلاقی، جهت دادن به تمایلات و انگیزه های کودک و نوجوان است تا بتوان از این طریق او را در مسیر صحیح هدایت قرار داد. کودک و نوجوان از نظر اخلاقی بی طرف است و بیشتر از جنبه های فطری و غریزی خود متأثر می شود. اعمال و خواسته های او هم تحت تاثیر نیازهای زیستی و غریزی و بازی قرار دارد به این ترتیب، بازی، میدان تمرینی برای ارزش گذاری و جهت گیری تمام رغبت ها، هیجانها و عواطف و گرایشهای فطری کودک است و مفاهیمی چون نوع دوستی، تعاون، ایثار، صبر و استقامت را به طور ناخود آگاه به او می آموزند.

مهمترین عاملی که انگیزه های کودک را در مسیر رشد صحیح قرار می دهد، گنجاندن ارزشهای اخلاقی در بطن بازیها و ورزشهای نشاط انگیز است. این ارزشها باعث می شوند که کودکان و نوجوانان از بازی لذت ببرند و برای رسیدن به آنها تلاش کنند. کودکان و نوجوانان در موقعیت لذت ناشی از بازی و ورزش با معانی ارزشهای اخلاقی - هماهنگی و ارتباط برقرار می کنند. این ارتباط بین ورزش و لذت پللی است تا کودک را عادات در زندگی فردی معتقد و مقید به اصول اخلاقی بار آورد. تجارب ورزشی، روند تمایلات مثبت و رضایت خاطر افراد را بهبود داده و موجب رشد سجایا و خصایل اخلاقی و موجب اصلاح رفتارهای ناشایست می گردد و افراد را نسبت به خود مهربان، خوش عاطفه و از نظر احساس مسئولیت، احترام به قانون و تلطیف عواطف فردی و اجتماعی و به طور کلی در حصول به اهداف بهداشت روانی می سازد.

برای این که بتوانم منظوم را از این اشاره به خوبی بیان کرده باشم، باید تقاضا کنم این بار که به حیاط مدرسه رفتید و بازی بچه ها را شاهد بودید به دو حالت به خوبی دقت کنید: اول ابراز هیجانان بچه هنگام بازی (منظوم از بازی واقعا بازی است نه مسابقه جدی) و دوم حالت چهره آنها پس از بازی هنگامی که به ابراز هیجانان بچه ها در بازی دقت می کنید احتمالا با این موارد مواجه خواهید شد: فریاد برای جلب توجه همبازی ها، غریو شادی از به هدف رسیدن، ابراز آمادگی برای اقدام، برافروخته بودن چهره ناشی از ... تمرکز و آمادگی، برانگیختگی زیاد ناشی از تلاش در حد توان، فریاد یا افسوس ناشی از ناکامی و

اکنون به سراغ وضعیت دوم می رویم که بیان حالت چهره بچه ها پس از بازی است. در این زمان بیشترین حالتی که در چهره بچه ها است. حداقل ده بار از خود پرسیده ام که این رضایت خاطر که مکررا در چهره بچه ها پس از " دیده می شود " رضایت خاطر بازی می بینم از کجا ناشی می شود؟ و نهایتا به این نتیجه رسیدم که رضایت خاطر بچه ها پس از بازی فقط به بردن، گل زدن و موفق شدن مربوط نیست، بلکه به این واقعیت مربوط است که فرصتی را برای بیان عواطف، احساسات و هیجانان خودشان پیدا کرده اند. حتی زمانی که کودک فریادی از خشم می کشد، یا اهی از سر افسوس، به سلامت روانی وی کمک شده است. حداقل به دو دلیل: اول اینکه شاید تنها فرصتی برای این کودک باشد که بتواند به این سادگی و در کمال ازادی هیجان خود را ابراز کند. و دوم این که خیلی زود، حتی ممکن است پس از چند ثانیه که از خشم و افسوس وی گذشت، موقعیتی شادی اور فراهم شود و شما شاهد باشید که

این کودک در منتهای شادی از اعماق وجودش می خندد. ایا شما به شیوه ای اشراف دارید که با استفاده از ان به کودکان بفهمانید که هیچ اندوهی در جهان پایدار نیست؟
مدیر گرامی:

قطعا" شما نعمت سلامتی را از بزرگترین و بالاترین نعمات می دانید. بطور یقین شما به نشاط و شادابی و کودکان و نوجوانان توجه دارید و از سلامتی و شادابی آنها شما نیز شادمانید. شما بطور مسلم یکی از راههای کسب سلامتی و نشاط را فراهم نمودن زمینه های انجام فعالیتهای ورزشی می دانید. بنابراین، مدیر گرامی، شما که این سودمندیاها را در فعالیتهای ورزشی سراغ دارید. به قدر توان و وسع، مدرسه را با امکانات و تجهیزات ورزشی مجهز نمایید تا فرصت انجام این فعالیتهای برای دانش آموزان فراهم شده و زمینه ایجاد فرزندان سالم و برومند و به تبع آن جامعه ای آزاد و سربلند از آن ما گردد. به این طریق است که مدرسه ایی که فرصت بیشتری برای فعالیت کودکان فراهم می کنند گامهای بیشتری را برای سلامت روانی آنان بر می دارند.
در نتیجه:

سلامت روانی وضعیت مطلوب تنظیم هیجانها، صفتها و حالتها است. حرکت به شکل بازی تحت نظارت تربیتی مدرسه فرصتی مناسبی را برای تنظیم این هیجانها فراهم می کند و نهایتا سلامت روانی کودکان را افزایش می دهد. (فرهاد ثانی)

خانم درفشه معاون آموزشی (دوره اول) ابتدایی دخترانه ۲ امام حسین (ع)