

17 Αυγούστου 2016

Παιδί: Σηκώστε το από τον καναπέ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το

παιδί σας «σερφάρει» ατελείωτες ώρες στο Διαδίκτυο, αλλά σπάνια παίζει κυνηγητό ή κάνει ποδήλατο με τους φίλους του; Σας προτείνουμε τρόπους για να το παρακινήσετε να δραστηριοποιηθεί, ώστε να αναπτυχθεί σωστά, αντικαθιστώντας το game boy με το κρυφτό!

Το παιδί που παίζει ασταμάτητα παιχνίδια στον υπολογιστή και δεν πηγαίνει σχεδόν ποτέ βόλτα με το ποδήλατο ούτε παίζει με τους φίλους του κυνηγητό σας «αφήνει στην ησυχία σας», αλλά καλό είναι να ξέρετε πως ο δραστήριος τρόπος ζωής από πολύ μικρή ηλικία βοηθάει στη σωστή ανάπτυξη, στη διατήρηση υγιούς βάρους και στην ψυχοσωματική του υγεία. Υπάρχουν πολλοί απλοί τρόποι για να βοηθήσετε το παιδί σας να αγαπήσει τη φυσική δραστηριότητα. Άλλωστε, τα παιδιά και οι νέοι από τη φύση τους θέλουν να κινούνται. Είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής που τους στερεί αυτή την πολύτιμη δυνατότητα. Γίνετε εσείς το πρότυπο. Μην περιμένετε να γίνει το παιδί σας δραστήριο, αν δεν έχετε εσείς οι ίδιοι έναν ανάλογο τρόπο ζωής. Λειτουργήστε ως θετικό πρότυπο. Στα παιδιά αποτυπώνονται εικόνες από πολύ μικρή ηλικία και αργότερα τα πρώιμα βιώματά τους θα τα οδηγήσουν να μιμηθούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής. Όταν το παιδί βλέπει τους γονείς του να απολαμβάνουν τη σωματική δραστηριότητα και να διασκεδάζουν, είναι πολύ πιθανό να θέλει να συμμετέχει και το ίδιο. Περπατήστε, λοιπόν, αντί να χρησιμοποιήσετε το αυτοκίνητο, προτιμήστε τις σκάλες όταν έχετε την επιλογή, πηγαίνετε βόλτες με το ποδήλατο, οργανώστε εκδρομές και πεζοπορίες. Φροντίστε, πάντως, όλες αυτές οι δραστηριότητες να εναλλάσσονται για να μη βαριούνται τα παιδιά, αλλά και να είναι στο πλαίσιο των σωματικών δυνατοτήτων τους.

Χαρίστε του δώρο-πρόκληση

Ακόμα και η γιορτή ή τα γενέθλια του παιδιού σας μπορούν να αποτελέσουν ευκαιρία για να το παρακινήσετε να γίνει δραστήριο. Αντί για ηλεκτρονικά παιχνίδια, επιλέξτε δώρα που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα, όπως μπάλες, ρακέτες, σκοινάκι κλπ. Είναι σημαντικό, επίσης, να μην παγιδευτείτε από την υπερβολική σας αγωνία να γίνει το παιδί σας δραστήριο. Δεν είναι αναγκαίο να συμμετέχει σε αγώνες μπάσκετ ή ποδοσφαίρου για να είστε σίγουροι ότι γυμνάζεται. Στόχος σας είναι το παιδί να αγαπήσει την κίνηση. Ενθαρρύνετέ το, λοιπόν, να τρέξει, να παίξει σκοινάκι, κρυφτό. Μέσα από το παιχνίδι θα αισθανθεί ότι η άσκηση είναι διασκεδαστική.

Ενδιαφερθείτε για τις δικές του επιθυμίες

Σημαντικό είναι το παιδί να δραστηριοποιείται και εκτός σχολείου. Πριν καταλήξετε, όμως, στην κατάλληλη απογευματινή ασχολία, πρέπει να λάβετε υπόψη σας τις δικές του επιθυμίες. Αρκεστείτε να του δώσετε τα κατάλληλα ερεθίσματα, ώστε να είναι σε θέση να επιλέξει ό,τι του αρέσει. Παραμερίστε τα

προσωπικά σας κριτήρια και προσπαθήστε να αποκωδικοποιήσετε την εκδήλωση ενδιαφέροντος του παιδιού σας για κάποια ασχολία. Μπορείτε, επίσης, να ζητήσετε από ειδικούς (το γυμναστή του σχολείου ή έναν εργοφυσιολόγο) να σας προτείνουν συγκεκριμένες δραστηριότητες που ταιριάζουν στο σωματότυπό του.

Πείτε όχι στην πίεση

Αρκετοί γονείς, στην προσπάθειά τους τα παιδιά τους να έχουν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής, καταφεύγουν σε πιεστική συμπεριφορά με τα αντίθετα συνήθως αποτελέσματα. Μην απαιτείτε (ούτε με «πλάγιους τρόπους») το παιδί να έχει άριστες επιδόσεις στα αθλήματα ή να ασχοληθεί με τον πρωταθλητισμό. Στόχος είναι να αγαπήσει την άσκηση και να την εντάξει σταδιακά στην καθημερινότητά του.

Διαλέξτε το χώρο

Μόλις καταλήξετε στο είδος της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι ο χώρος που θα επιλέξετε είναι ταυτόχρονα ευχάριστος για το παιδί σας και βολικός για σας. Αν οι προπονήσεις δεν είναι στο δρόμο σας, το πιθανότερο είναι να κουραστείτε σύντομα και ίσως να τις διακόψετε. Σημαντικό ρόλο παίζουν επίσης οι ώρες παρακολούθησης. Πρέπει να ταιριάζουν τόσο στο δικό σας πρόγραμμα όσο και στο παιδιού σας.

Η σημασία του προπονητή

Η αναζήτηση δεν έχει τελειώσει ακόμη. Πριν ξεκινήσει το παιδί σας τη νέα του δραστηριότητα, χρειάζεται να σιγουρευτείτε ότι θα επιβλέπεται από τον κατάλληλο προπονητή. Επισκεφτείτε, λοιπόν, το χώρο και προσπαθήστε να ανακαλύψετε αν ο προπονητής έχει ευχάριστη προσωπικότητα, κατά πόσον είναι αυστηρός, αν τον ενδιαφέρει το παιχνίδι ή ασχολείται αποκλειστικά με τα παιδιά που μπορούν να διακριθούν κλπ. Είναι πολύ ουσιαστικό να ταιριάζει η συμπεριφορά του προπονητή με τη φιλοσοφία της οικογένειάς σας.

Τι είδους ενήλικος θα γίνει το παιδί σας; Ένα δραστήριο παιδί έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να ακολουθήσει τον ίδιο τρόπο ζωής ως ενήλικος διατηρώντας σταθερό φυσιολογικό βάρος και απομακρύνοντας έτσι την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων παθήσεων. Αντίθετα, τα παιδιά που κάνουν καθιστική ζωή αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να γίνουν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι ενήλικοι. Μακροπρόθεσμα η παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα πίεσης και χοληστερίνης, αλλά και να συμβάλει στην εμφάνιση παθήσεων όπως ο διαβήτης τύπου 2. Σύμφωνα, μάλιστα, με πρόσφατη έρευνα, οι προειδοποιητικές ενδείξεις γι' αυτές τις ασθένειες μπορεί να εντοπιστούν σε υπέρβαρους εφήβους ακόμη και από τα 15 χρόνια τους.

Προσέξτε τι σας λέει

Όσο προσεκτική επιλογή και αν έχετε κάνει, μόνο η συμπεριφορά του παιδιού σας μπορεί να την επιβεβαιώσει ή αντίθετα να την αμφισβητήσει. Παρακολουθήστε το όταν γυρνάει από τις προπονήσεις και προσπαθήστε να καταλάβετε αν έχει περάσει καλά. Ζητήστε του να σας διηγηθεί τις εμπειρίες του με τους συμπαίκτες και τον προπονητή του. Ο ενθουσιασμός είναι η καλύτερη διαβεβαίωση ότι το παιδί είναι ευχαριστημένο από τη νέα του δραστηριότητα.

Νικητής ή ηττημένος;

Τα παιδιά πρέπει να εκπαιδεύεται για πιθανές απογοητεύσεις. Προετοιμάστε το ότι μπορεί να χάσει η ομάδα του ή να μην παίξει καλά το ίδιο. Δώστε του να καταλάβει ότι δεν έχουν σημασία οι επιδόσεις, ότι αυτό που παίζει ρόλο είναι να περνάει καλά, να κινείται και να γυμνάζεται διασκεδάζοντας. Επιβραβεύστε το, λοιπόν, όταν έχει σχετικά καλές αποδόσεις, αλλά μην παραλείπετε να το ενθαρρύνετε στις περιπτώσεις που αποτυγχάνει.

Δηλώστε συμμετοχή

Υπάρχουν αρκετές ευκαιρίες να συμμετέχετε και εσείς σε διάφορες αθλητικές εκδηλώσεις μαζί με το παιδί σας. Ενημερωθείτε για δραστηριότητες στο πλαίσιο του σχολείου, του δήμου ή κάποιου συλλόγου, στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και οι γονείς. Αφιερώστε λίγο χρόνο από το Σαββατοκύριακό σας για να οργανώσετε μια βόλτα με τα ποδήλατα οικογενειακώς ή συνοδεύστε το παιδί σας σε αθλητικές εκδηλώσεις.

Της Μυρτώς Αντωνοπούλου

Πηγή: vita.gr