

Ἀθλητικὴ ἑνασχόληση τὴν ἐποχὴ τῆς κρίσης.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ, M.Sc., Ph.D., Διευθυντὴς Δημοτικῆς Σχολεῖου Πολυδενδρίου, Πρεσβευτὴς τῆς δράσης e-Twinning στὴν Ἀττικὴ.

Ἡ χώρα μας διέρχεται πρωτοφανῆ οικονομικὴ κρίση, ἀλλὰ καὶ κρίση ἀξιών, οἱ ὁποῖες, ἐκτὸς ἀπὸ τὶς σοβαρὲς ἀλλαγές πού ἔχουν ἐπιφέρει στὸ βιοτικὸ ἐπίπεδο τῆς ἑλληνικῆς κοινωνίας, ἐπηρεάζουν ψυχολογικὰ καὶ τὰ παιδιά, μὲ ποικίλους τρόπους: μέσῳ τῶν ἀλλαγῶν στὸν τρόπο ζωῆς τῆς οἰκογένειας, ἐξαιτίας μεταβολῶν στὴν ψυχολογικὴ κατάσταση τῶν γονέων, κυρίως λόγω ἀπώλειας τῆς ἐργασίας εἴτε μέσῳ τῶν ἀπαισιόδοξων μηνυμάτων πού προβάλλονται ἰδιαίτερα ἀπὸ τὰ ΜΜΕ. Οἱ οικονομικὲς πιέσεις προκαλοῦν ἐντάσεις σὲ ἐνδοοικογενειακὸ ἐπίπεδο, καθὼς οἱ γονεῖς καλοῦνται νὰ ἐπαναπροσδιορίσουν καὶ νὰ ὀριοθετήσουν τὶς δικές τους ἀνάγκες, ἀλλὰ καὶ τῶν παιδιῶν τους. Ἀκόμη κι ἂν δὲν ὑφίστανται προβλήματα βιοτικῶ ἐπιπέδου στὴ δική τους οἰκογένεια, τὰ παιδιά εἰσπράττουν τὸ αἶσθημα τῆς περιρρέουσας ἀτμόσφαιρας καὶ βιώνουν ἓνα ἐπισφαλὲς κλίμα, γεμάτο ἀβεβαιότητα. Αὐτὸ γεννᾷ στὰ ἴδια φόβο, ὑπάρξιακὸ πόνο καὶ ἔντονο θυμὸ. Ὁ θυμὸς αὐτὸς μπορεῖ νὰ ἐνισχύσει ἐπιθετικὲς ἢ ἀκόμη καὶ παραβατικὲς συμπεριφορές.

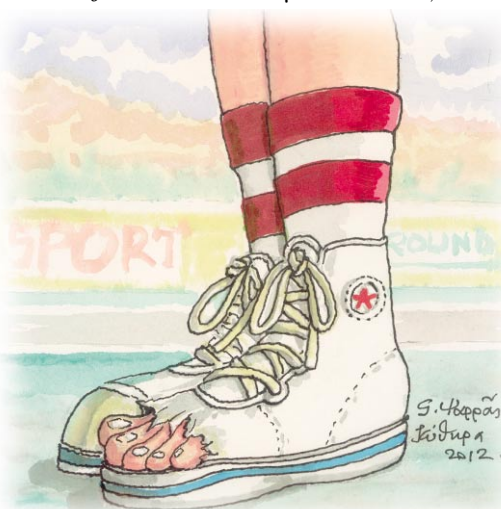
Οἱ προβλέψεις γιὰ τὸ ἄμεσο μέλλον δὲν εἶναι αισιόδοξες καὶ τὰ προβλήματα φαίνεται ὅτι θὰ ὀξυνθοῦν ἀκόμη περισσότερο. Ἡ ἀντιμετώπιση τῆς κρίσης ἀπαιτεῖ ἐξαιρετικὴ ἀντοχὴ, δύναμη, αὐτοπεποίθηση, θέληση κι ἐπιμονή, ἱκανότητες πού περιλαμβάνονται στὰ ἀναριθμητὰ εὐεργετικὰ ὀφέλη πού προσφέρει ἡ σωματικὴ ἀσκηση καὶ ἡ συστηματικὴ ἀθλητικὴ ἑνασχόληση. Μέσα σ' αὐτὴ τὴ ζοφερὴ καθημερινότητα λοιπὸν ἡ ἑνασχόληση τῶν παιδιῶν μὲ τὸν ἀθλητισμὸ μπορεῖ νὰ ἀποτελέσει διέξοδο καὶ ἐκτόνωση, ἐπηρεάζοντας θετικὰ πολλὲς πτυχές τῆς σωματικῆς καὶ ψυχικῆς τους ὑγείας. Τὰ σωματικὰ δραστήρια παιδιά ἀναπτύσσουν δυνατοὺς μύες καὶ ἀνθεκτικὰ ὀστᾶ, ρυθμίζουν ἀποτελεσματικότερα τὸ σωματικὸ τους βάρους, παρουσιάζουν μειωμένο κίνδυνο ἐμφάνισης χρόνιων παθήσεων, κοιμοῦνται ποιοτικῶς, εἶναι σὲ θέση νὰ διαχειριστοῦν καλύτερα σωματικὲς καὶ συναισθηματικὲς προκλήσεις, ἔχουν αὐξημένη αὐτοπεποίθηση καὶ λιγότερο ἄγχος. Μέσα ἀπὸ τὴν προπόνηση τὰ παιδιά πειθαρχοῦν, μαθαίνουν νὰ δείχνουν ὑπομονὴ κι ἐπιμονή, νὰ προσπλάνονται στὸ στόχο τους καὶ νὰ πετυχαίνουν. Οἱ συγκεκριμένους ἀρετὲς ἀποκοῦν ἰδιαίτερη βαρύτητα στὴ σημερινὴ συγκυρία, καθὼς τὰ παιδιά εἶναι οἱ πολῖτες τοῦ

μέλλοντος καὶ θὰ πρέπει μαζὶ μὲ ὄλους νὰ παλέψουν γιὰ κάποιον καλύτερο στὴ χώρα.

Τὸ ἀθλητικὸ παιχνίδι ἀναπτύσσει κοινωνικὲς δεξιότητες καὶ προάγει τὴ συνεργασία, αὐξάνει τὸν ἐνεργητικὸ χρόνο τῶν παιδιῶν καὶ τὰ κρατᾷ μακριὰ ἀπὸ καθιστικὲς συνήθειες, ὅπως ἡ παρακολούθηση τηλεόρασης καὶ ἡ ἑνασχόλησή τους μὲ ἠλεκτρονικὰ παιχνίδια καὶ ὑπολογιστές. Παράλληλα, ἡ συστηματικὴ ἀθλητικὴ ἑνασχόληση συμβάλλει στὴν υἱοθέτηση ὑγιεινοῦ τρόπου ζωῆς ἐν γένει. Μάλιστα, θετικὲς συμπεριφορὲς διατροφῆς καὶ ἀσκησης πού ἀποκτώνται στὴν παιδικὴ ἡλικία παραμένουν καὶ στὴν ἐνήλικη ζωή. Σὲ περίοδο οικονομικῆς κρίσης οἱ ἄνθρωποι, προκειμένου μόνο νὰ καλύψουν τὶς ἐνεργειακὲς τους ἀνάγκες, συχνὰ παραμελοῦν τὴν ποιότητα τῆς τροφῆς, ἐνῶ θὰ μπορούσαν νὰ ἐπιλέξουν ὑγιεινὴ τροφή, π.χ. ψωμί, μέλι, ὄσπρια κ.ἄ.. Βέβαια ἡ τακτικὴ σωματικὴ δραστηριότητα θὰ μπορούσε νὰ ἀποτελέσει ἀσπίδα προστασίας γιὰ τὰ παιδιά, θωρακίζοντας τὴν ὑγεία τους.

Ἡ ὑπάρχουσα, λοιπὸν, κρίση κάνει ἀκόμη πιὸ ἐπιτακτικὴ σήμερα τὴν ἀνάγκη γιὰ συμμετοχὴ τῶν παιδιῶν σὲ σωματικὲς δραστηριότητες. Μὲ ἀπλούς τρόπους θὰ πρέπει οἱ γονεῖς νὰ ἐνθαρρύνουν καὶ νὰ κινητοποιήσουν τὰ παιδιά τους, ὥστε νὰ κάνουν τὴν ἀσκηση μέρος τῆς καθημερινότητάς τους: δίνοντας οἱ ἴδιοι τὸ παράδειγμα, ἐπιλέγοντας τὶς κατάλληλες δραστηριότητες ἀνάλογα μὲ τὴν ἡλικία τῶν παιδιῶν τους καὶ προσφέροντάς τους διαφορετικὲς ἐναλλακτικὲς, ὥστε νὰ διατηρεῖται ἀμείωτο τὸ ἐνδιαφέρον τους.

Ἀκόμη καὶ σὲ περίπτωση πού δὲν ὑπάρχει ἡ οικονομικὴ δυνατότητα συμμετοχῆς σὲ ὀργανωμένους ἀθλητικούς συλλόγους, αὐτὸ θὰ πρέπει νὰ ἐκληφθεῖ ἀπὸ τοὺς γονεῖς ὡς εὐκαιρία νὰ ἀφιερῶσουν ποιοτικὸ χρόνο στὰ παιδιά καὶ νὰ ἀσχοληθοῦν μὲ ἐλεύθερο παιχνίδι, ποδήλατο, περπάτημα στὴ φύση, πεζοπορία, κηπουρικὴ, ἄλλη ἐργασία κ.ο.κ. Τὰ παιδιά μποροῦν νὰ ζήσουν εὐτυχισμένα, ἂν ἔχουν τὰ ἀπολύτως στοιχειώδη. Ὄταν ὑπάρχει τὸ ψυχικὸ ἀπόθεμα πίστης, ἀγάπης κι αισιοδοξίας ἀπὸ τοὺς γονεῖς, μποροῦν νὰ θρέψουν τὴ ψυχὴ τῶν παιδιῶν καὶ νὰ τὰ βοηθήσουν νὰ προασπίσουν τὴν ψυχικὴ τους ὑγεία. Ἄν οἱ γονεῖς προβάλλουν τὴ θετικὴ σκέψη καὶ τὴν πεποίθηση πὼς κάτι καλὸ θὰ προκύψει, μπορεῖ τελικὰ τὸ διάστημα τῆς κρίσης νὰ ἀποβεῖ πρὸς ὄφελος ὅλων. 🍏



Σ. Χαρῶν
Κώδικας
2012