

۱۲۵۶۱۹۷

ژیمناستیک کودکان

کمک‌ها و مراقبت‌ها با شرکت فراگیران

(برای استفاده مدرسین و دانشجویان درس ژیمناستیک دانشگاه‌ها، مربیان دانشگاه‌ها، معلمان
ژیمناستیک مدارس و مهدکودک‌های کشور)

نویسنده: آنا کرلینک

مترجم: آمنه رضوی

استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه الزهراء

www.ketab.ir

سرشناسه : گرلینگ، ایلونا ای. Gerling, Ilona E.
 عنوان و نام پدیدآور : ژیمناستیک کودکان، کمک‌ها و مراقبت‌ها با شرکت فراگیران/
 نویسنده النا گرلینگ : مترجم آمنه رضوی.
 مشخصات نشر : تهران: دانشگاه الزهراء، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۲۶۸ص.: مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۰۳-۷۴-۴
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Kinder turnen, ۲۰۱۰.
 موضوع : ژیمناستیک کودکان -- مربیگری
 شناسه افروده : رضوی، آمنه، ۱۳۳۱ -، مترجم
 شناسه افروده : دانشگاه الزهراء
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ز۹/۵/۴۶۴GV
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۴۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۷۳۷۳۸

ژیمناستیک کودکان

- ♦ دانشگاه الزهراء : ناشر
- ♦ النا گرلینگ : نویسنده
- ♦ آمنه رضوی : ترجمه
- ♦ اول - ۱۳۹۴ : نوبت چاپ
- ♦ شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۰۳-۷۴-۴
- ♦ ۱۰۰۰ نسخه : تیراژ
- ♦ IndraGFX@yahoo.com لیلیا مقصودی : صفحه‌آرایی
- ♦ ونک - دانشگاه الزهراء، (۸۸۰۴۸۹۳۳) : دفتر مرکزی
- ♦ کلیه حقوق چاپ محفوظ می‌باشد
- ♦ ۲۰۰۰۰ تومان : قیمت



دانشگاه الزهراء

۱۹	شیوه‌ی استفاده از کتاب
۲۱	مقدمه مولف
۲۱	کمک کردن و مراقبت بیش از این هاست
۲۵	الف نظریه: کمک کردن یعنی ...
۲۵	تعاریف: کمک کردن - همراهی حرکتی - مراقبت
۲۵	I هدف تخصصی
۲۶	۲. توضیحات و مثال‌های عملی
۳۰	۳. پیش شرط‌ها
۳۰	۱.۳ مهارت‌های قدرت بدنی و هماهنگی
۳۵	قدرت همه جانبه: قدرت و سرعت، مصرف مقتصدانه قدرت و چابکی
۳۷	هماهنگ شدن با حرکت
۳۸	هماهنگ شدن با تمرین کننده
۳۹	هماهنگ شدن با روند حرکت
۴۰	جور شدن
۴۱	مهارت ترکیب
۴۲	مهارت ریتمیک
۴۳	۳.۲ آشنایی: تکنیک کمک کردن
۴۳	کمک کردن به یک حرکت و نکات حساس آن
۴۵	کمک کردن و مشکلاتی که در روند اجرا پیش می‌آیند
۴۶	محل گرفتن برای کمک کردن
۴۸	روش نگهداری بدن کمک کننده در موقع بلند کردن و حمل کردن تمرین کننده
۵۰	اجرای روش گرفتن
۵۱	رفتار کمک کننده
۵۲	انتخاب محل ایستادن برای کمک کردن
۵۵	زمان مناسب برای بکارگیری کمک کردن
۵۶	کاربرد یک نوع کمک و رفتار در شرایط گوناگون

۵۹	همکاری به شکل بازی بین کمک کننده و تمرین کننده
۶۳	۲ نکات تربیتی، روانشناختی و اجتماعی
۶۳	۱ کودکان به یکدیگر کمک و از یکدیگر مراقبت می نمایند
۶۳	۱.۱ ژیمناستیک با انگیزه و بدون ترس
۶۶	۲ مشارکت
۶۶	۱.۲ فضای کار اجتماعی
۶۸	۳ مهارت مشارکت اجتماعی و برقراری ارتباط
۶۹	۴ خودفعالی و روی پای خود بودن
۶۹	۵ ما - و احساس
۷۱	۳ نکات مهم تدریس
۷۱	۱. مربی در ژیمناستیک
۷۱	۱.۱ کمک کردن و مراقبت توسط فراگیران (کودکان)
۷۲	۱.۲ احساس مسئولیت و وظیفه مراقبت
۷۴	۲. روش - راههای آموزش برای بهبود کیفیت کمک کردن، همراهی و مراقبت
۷۷	زمان های مناسب برای چگونگی آموزش کمک به یکدیگر
۷۷	شفاف نمودن
۷۷	۱.۲.۱ پله اول: اصول و پیش نیازها
۷۸	دسترسی به شرایط ضروری در شروع جلسه
۷۸	۲.۲ پله دوم: کمک کردن ساده
۷۹	هدایت برای روش گرفتن
۷۹	۲.۳.۱ پله سوم و چهارم: روش گرفتن - رفتار مناسب
۸۰	بکارگیری آموخته ها
۸۰	آموزش اجرای عملیات کمک کردن بطور کامل
۸۱	۲.۴ پله پنجم: همراهی تا پایان حرکت
۸۳	۲.۵ پله ششم، مراقبت کردن
۸۵	ب درس عملی... برای انجام
۸۵	I یادگیری و آموزش دادن

۸۵	۱. پله اول: اصول و پیش شرطها را بوجود آورید
۸۷	گروه سنی و فرمهای بازی
۸۷	۱.۱ بیش از ۱۰۰ بازی و فرمهای تمرینی برای با یکدیگر بودن
۸۸	آشنا شدن و بازیهای ارتباطی
۹۱	تماس چشمی
۹۲	ارتباط بدنی
۹۹	جور شدن با یار
۱۰۲	با حرکت یار یکی شدن
۱۰۶	ایجاد اعتماد در مورد وزن بدن
۱۱۱	مسئولیت و اعتماد
۱۱۲	تمرین با چشمان بسته
۱۱۶	همفکری و کار دسته جمعی
۱۲۲	پیدا کردن صدا
۱۲۳	۱۰۲ عکس العمل و بازی برای بیدار نمودن توجه
۱۳۱	۱.۳ آکروبات دو نفره و گروهی
۱۳۳	حالت اصلی مدل نیمکت
۱۳۵	پیرامیدهای دوتایی و یا بیشتر با حالت نیمکت
۱۳۹	موقعیت نیمکت و روی ساق پا نشستن نفر بالایی
۱۴۴	آکروبات توسط شنای سوئدی
۱۴۸	برخاستن بر روی «صندلی»
۱۴۹	برخاستن برای نشستن بر روی دوش و روی یکدیگر ایستادن
۱۴۹	برخاستن روی ران
۱۵۰	ترکیب با حرکات آکروباتیک
۱۵۳	۲ مرحله دوم: کمکهای ساده
۱۵۳	روی وسایل ویژه تعادل
۱۵۴	وسایل آویزان شدن و استقرار
۱۵۵	مراقبت از آویزان زیر زانو در موقع تاب خوردن

۱۵۶	وسایل پریدن
۱۵۷	زمین و حرکات ویژه ژیمناستیک
۱۶۰	کارهای آکروباتیک با یار و گروه
۱۶۳	۳ سومین و چهارمین طبقه: رسیدن به کمک‌های تکنیکی
۱۶۳	۱.۳ روش‌های آموزش کمک کردن
۱۶۳	روند کلی در طول یک جلسه تمرین عملی
۱۶۶	اولین مثال: بالانس از دیوار در اتصال به غلت جلو
۱۶۶	۳.۲ مثال‌های قابل اجرا در هدایت روش گرفتن‌ها در کمک کردن
۱۷۱	مثال دوم: چرخیدن دور میله
۱۷۵	مثال سوم: تکیه‌گاه شدن در موقع تمرین و رد شدن از خرک (خرک مطبق)
۱۸۵	بکارگیری روش گرفتن آموخته شده در چیدمان ترکیبی «بارفیکس، زمین پرش خرک»
۱۸۶	۴ مراقبت
۱۸۸	بازی
۱۸۹	روی وسایل تعادل
۱۸۹	سایر وسایل
۱۹۵	۱ زمینی
	«پرش گربه (شکل ۷۳c) قیچی (شکل ۷۳d)، دویدن و پرش یک پا (شکل ۷۳e)
۱۹۷	غلت جلو
۱۹۷	غلت عقب
۱۹۸	سه پایه
۱۹۸	رفتن به بالانس
۱۹۹	بالانس غلت جلو
۲۰۱	پیچ
۲۰۱	چرخ فلک
۲۰۱	غلت عقب به بالانس (ویمیک م)
۲۰۳	نیم‌پشتک (در نهایت قوس جلو و نیم‌پشتک یک پا)
۲۰۵	نیم‌وارو، مینی کلی، قوس عقب و قوس عقب از نشسته

۲۰۸	چرخ فلک بیدست (آرب م.)
۲۰۸	چرخ فلک بیدست (آرب م.)
۲۰۹	نیم‌پشتک بیدست
۲۱۰	وارو (به عقب چرخیدن: با روش چرخاندن دست به عقب)
۲۱۰	پشتک
۲۱۱	۲ اسباب پریدن
۲۱۱	با ساق پا با کف پا درو تو دست
۲۱۴	درو طرفین باها روی وسیله درو طرفین عبور از روی وسیله درو پا راست
۲۱۵	یک دست رد شدن او پهلوی از روی خرک
۲۱۵	درو از پهلوی با گذاشتن پاها و بدون گذاشتن پاها
۲۱۵	پرش با استفاده از سرو پشت کردن به شکل اسکلیکا
۲۱۸	بالانس برگشت با بدن کشیده
۲۲۱	پرش درجا
۲۲۱	پرش روی مینی ترامپلین و از روی آن
۲۲۱	۳ مینی ترامپلین
۲۲۲	مراقبت از فرود
۲۲۳	پشتک
۲۲۳	تشریح گرفتن برای به جلو چرخیدن
۲۲۷	وارو
۲۲۸	تمرینات آمادگی: چرخیدن به عقب در حالت بدن جمع
۲۳۵	تاب خوردن در حال استقرار روی دست‌ها بر روی پارالل مردان
۲۴۴	تاب خوردن در حالت زیر دو زانو
۲۳۴	آویزان شدن و تاب خوردن
۲۳۴	۴ آویزان شدن و استقرار
۲۳۴	بالا رفتن از طناب آویزان
۲۳۴	کشش بارفیکس (روی وسایل مختلف)
۲۳۵	استقرار

- ۲۳۵ پریدن به استقرار
- ۲۳۶ عبور از روی چوب‌های پارالل مردانه
- ۲۳۶ عبور یا جمع چرخشی از روی چوب‌های پارالل مردانه
- ۲۳۶ تاب برای خروج از روی پارالل مردان
- ۲۳۷ از روی میله به عقب چرخیدن
- ۲۳۷ پائین آمدن از استقرار به ایستادن
- ۲۳۸ غلتیدن به جلو
- ۲۳۸ غلتیدن به عقب از روی وسایل بلند (بارفیکس بلند، دار حلقه و ...)
- ۲۳۹ آفتاب کودکانه
- ۲۳۹ چرخیدن دور میله بلند بارفیکس یا هر میله‌ی دیگر با بدن کشیده
- ۲۳۹ چرخیدن دور وسیله غیر ثابت
- ۲۴۰ تاب بلند از بارفیکس بلند با هدف آفتاب و مهتاب
- ۲۴۰ چرخ شکم آزاد به استقرار / آویزان / بالانس بر روی میله‌ای در ارتفاع سر
- ۲۴۱ چرخ شکم به جلو
- ۲۴۱ چرخ شکم به عقب
- ۲۴۲ تاب خوردن با پشت زانو روی یکی از میله‌ها
- ۲۴۲ زادنی
- ۲۴۲ غلتیدن به عقب برای نشستن از تاب پشت زانو (زیر زانو)
- ۲۴۳ زیر یک زانو
- ۲۴۳ چرخ شتر
- ۲۴۴ آویزان زیر دو زانو
- ۲۴۵ تاب زیر دو زانو با گرفتن میله بلند
- ۲۴۶ تاب زیر میله به ایستادن از میله کوتاه پارالل و از استقرار
- ۲۴۷ کف پا چفت
- ۲۴۸ یک پا یا دو پا از میله کوتاه به میله بلند
- ۲۴۸ عبور یک پا از روی میله
- ۲۴۹ نیم اسکلپکا از تاب نیمه

۲۴۹	از حالت نشسته روی میله به عقب رفتن و برگشت (بخشی از حرکت اسکلیکا)
۲۴۹	تاب به عقب اسکلیکا روی پارالل مردانه (برای باها طرفین نشستن) و یا اسکلیکا با زیر بازو
۲۵۰	تاب خوردن با گرفتن میله به طریق شانه‌ایی
۲۵۰	خارج شدن از زیر میله
۲۵۰	آویزان شدن معکوس و یا به عبارتی از استقرار به آویزان معکوس و برعکس
۲۵۱	اسکلیکا از حالت تاب گرفتن بر روی میله
۲۵۱	اسکلیکا از حالت درازکش
۲۵۲	تاب به بالانس روی پارالل مردانه
۲۵۲	بالانس روی شانه‌ها روی پارالل مردانه
۲۵۵	۵ اسباب (وسایل) تعادل
۲۵۵	حرکات موزون روی موازنه
۲۵۵	غلت جلو
۲۵۷	بالانس رفت و برگشت/بالانس
۲۵۷	غلت جلو بیدست
۲۵۸	عبور از روی موازنه با درو پا جمع
۲۵۸	برخاستن‌ها از طول موازنه
۲۵۸	چرخ فلک
۲۵۹	درو پا جمع از سر چوب
۲۵۹	درو پا جمع، درو طرفین، برخاستن برای نشستن، برخاستن یکپا برای نشستن، پا باز
۲۶۲	پیچ
۲۶۲	پائین پریدن‌ها
۲۶۰	یک پا برخاستن از سر چوب موازنه
۲۶۰	برخاستن از سر چوب بدون استفاده از دست‌ها
۲۶۰	برخاستن از فرم اریب دویدن
۲۶۰	برخاستن با تکیه یک دست روی چوب از دویدن اریب
۲۶۱	برخاستن بدون استفاده از دست‌ها بر روی چوب با دویدن اریب
۲۶۳	وارو

۲۶۲		فرودها
۲۶۲		نیم‌پشتک
۲۶۳		پشتک
۲۶۴		پیچ بی‌دست
۲۶۴		نیم‌پشتک بیدست بعنوان حرکت فرودی موازنه ابتدا در سطح هموار

www.ketab.ir

با یکدیگر به جای در مقابل یکدیگر
 برای یکدیگر به جای در مقابل یکدیگر
 با هم به جای جدا از هم

پیام این کتاب است:

«کمک به یکدیگر»

و هر کس به دیگری کمک می کند تا زندگی آسان تر و راحت تر شود.

پیام فوق را نویسنده اصلی کتاب که یکی از اساتید ژیمناستیک دانشگاه ورزش کلن آلمان و استاد بنده نیز بوده اند یعنی خانم الناکرلینگ بر روی اصل این کتاب که هدیه ای از طرف ایشان بود یادست خط خودشان برایم نوشتند که چاپ اصل این دست خط را برای شروع کتاب مناسب دانستم.

با بهترین آرزوها ترجمه این کتاب را تقدیم مریبانی می نمایم که هدف های تعلیم و تربیت را ضمن آموزش ژیمناستیک به کودکان مد نظر دارند و هرگز فراموش نمی کنند که ژیمناستیک یعنی: مدیریت، تسلط و کنترل بدن و این ها همان مفاهیمی هستند که زندگی فردی و اجتماعی را معنا بخشیده و قابل احترام می نمایند.

مطالب این کتاب سعی دارد با توصیه روش های آموزشی برای کمک و مراقبت در ژیمناستیک توسط کودکان ضمن تنوع بخشیدن و احساس آزادی در کلاس های ژیمناستیک، امنیت و مراقبت صد در صد از یکدیگر را نیز آموزش داده و در عین حال تربیت انسان های مسئول برای جهان را ممکن سازد.

امیدوارم مریبان جوان بخصوص آن ها که افتخار آموزش ژیمناستیک در مدارس کشور را دارند از راهکارهای مفید و تربیتی این کتاب بیش از بیش استفاده نمایند زیرا این کتاب قادر است صحنه ی تمرینات ژیمناستیک کودکان را دگرگون و ایده های

بسیار جدیدی را برای تمرین ژیمناستیک با کودکان فراهم نماید. از این رو به تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، فدراسیون ژیمناستیک و هیأت‌های ژیمناستیک کشورم توصیه می‌نمایم کتاب را مطالعه و برای فراهم کردن زیر ساخت‌ها از آن استفاده و در اختیار مربیان جوان قرار دهند. فراموش نکنیم با یکدیگر به جای در مقابل یکدیگر!

www.ketab.ir

شیوه‌ی استفاده از کتاب

این کتاب تنها شیوه‌ی گرفتن‌ها برای کمک کردن به اجرای حرکات ژیمناستیک را توصیف نمی‌نماید، بلکه قصد دارد این مبحث را عمیق‌تر بشکافد بخصوص برای آن‌هایی که در مقوله‌ی کمک کردن در ژیمناستیک فعال هستند. این کتاب می‌خواهد مکتبی را برای تبادل نظر بگشاید تا بتوان این حیطه مهم را بدینوسیله شفاف‌تر نمود. آرزوی من این است که کتاب حاضر بتواند هم به آن‌هایی که از مدت‌ها قبل در فکر مطالعه در این رشته هستند و هم به آن‌هایی که تازه مشغول این مطالعه شده‌اند کمکی مناسب باشد.

در مورد «کمک کردن کودکان به یکدیگر» امیدوارم که اجازه ندهید توسط نظریه‌های گوناگون کلافه شوید یا این که چون شروع روند کمک کردن با کودکانی که عادت به این امر ندارند کمی مشکل به نظر می‌رسد از این مهم صرف نظر نمایید. مطمئن باشید بعد از چند کوشش کودکان آنچنان به این همکاری علاقمند می‌شوند که قابل توصیف نیست و مضافاً این که کمک به یکدیگر شادی و لذت را هم برایشان به همراه دارد.

از نظر تخصصی هدف این کتاب این است که به فراگیران بیاموزد که «چه» معنایی حیطه کمک کردن دارد و «چگونه» انجام می‌شود. روان‌شناسان و جامعه‌شناسان و متخصصین تعلیم و تربیت در این خصوص همیشه هدفشان این است که توضیح دهند «چرا» کمک کردن کودکان به یکدیگر در ژیمناستیک تا این حد اهمیت دارد. در ارائه نظریه‌هایی در موضوع «شیوه‌های تدریس» صدها مورد هیجان‌انگیز و ارزشمند در کتاب حاضر یافت می‌شود که همه‌ی آن‌ها کار با یکدیگر در یک گروه را تقویت و بهبود می‌بخشند. البته با مثال‌های عملی و گام به گام که گاه‌گاهی توضیح را نیز به همراه دارند.

- در قسمت پایانی کتاب شکل‌ها و عکس‌هایی از شیوه‌های گرفتن‌ها برای کمک کردن وجود دارند که برای شروع درس دادن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

به عنوان مثال: برای مربیان در گروه‌بندی‌های کشورهای مختلف مثلاً برای مربیان فدراسیون ژیمناستیک آلمان (برنامه اجباری و گروه A و اختیاری گروه B با حرکات اجباری) برای معلمان مدارس، و برای آن‌ها که مراسم گوناگونی مثل پروژه‌های سیرک و یا برنامه‌های نمایشی را اداره می‌نمایند، برای همه‌ی این گروه‌ها کتاب مثال‌های بسیار ارزنده و کاملاً مشخص برای ژیمناستیک هنری دارد. البته این دیگر به شما مربوط است که کی و چگونه از این کتاب استفاده نمائید بهر شکل این کتاب همراه بسیار ارزنده‌ای برایتان خواهد بود.

www.ketab.ir

مقدمه مولف

کمک کردن و مراقبت بیش از این هاست

«کمک کردن و مراقبت» بی تردید تصمیم گیرنده ترین فاکتور برای ایجاد ساعات تدریس بی خطر و امن در ژیمناستیک هنری می باشد. از همین جاست که این مقوله بسیار با اهمیت می شود یعنی کمک و مراقبت یادگیری حرکت ها را آسان و ترس ها را تا حد امکان از بین می برد.

اما آیا کمک کردن و مراقبت نمی تواند بار مثبتی بیش از این ها داشته باشد؟ به نظر بنده بله می تواند! - خوب نگاه کنیم که در این مورد چه اتفاقی می افتد - یک نفر زندگی و جاننش را در خصوص یادگرفتن یک حرکت به دست دیگری می سپارد و نفر دیگر بدون رعایت حس مسئولیت می تواند صدمات جبران ناپذیری را بار آورد و از آن گذشته راه موفقیت آن فرد را نیز برای همیشه سد نماید.

این همان نکته ای است که از نظر جامعه شناسان روانشناسی بیش از یک روند تکنیکی معنا دارد و در مقوله «بخشیدن و دریافت کردن» می گنجد و نکته ای انسان دوستانه است که معنای با هم بودن را تقویت و کسب این تجربه را فراهم می سازد. همه ی این نکات ارزنده بدون ایجاد هیاهو نکات اجتماعیست که در این دنیای مادی که هرکس در فکر خویش است و در فکر لذت بردن های آنی است می تواند دوباره انسان را به خود آورد. «کمک کردن و مراقبت» از یکدیگر در درس ژیمناستیک می تواند در این راه مثمر ثمر باشد.

یادآوری

در این خصوص از همه کسانی که برای انتشار این اثر مرا همراهی نموده اند سپاسگزاری نموده و آرزو دارم این کتاب بتواند سهم مهمی را در دنیای کودکان بازی نماید که جهان آینده در دست آنان است.

«از طریق کمک کردن دوستی ها آغاز می شوند.»

«پذیرفتن کمک دیگران نشانه‌ی دوست داشتن آنان است.»

کمک کردن و مراقبت - چه کسی آن را نمی‌شناسد؟ همین دو واژه‌ایی که پشت هم می‌آیند و به تمرینات ژیمناستیک هنری نیز مربوط هستند؟ خیلی‌ها این دو واژه را با اهمیتی خارق‌العاده در یادگیری مهارت‌های ژیمناستیک می‌شناسند، مانند یادگیری چرخ شکم، نیم‌پشتک و یا نیم وارو.

وقتی به عقب نگاه می‌کنیم «کمک کردن و مراقبت» همیشه در جهت حمایت از حرکت و اطمینان دادن به اجرا شناخته شده است. بعد از ۱۸۱۶ که کتاب «ژیمناستیک هنری آلمان» توسط لودویک یان^۱ و ارنست آیزلن^۲ منتشر شد کتاب‌های بسیاری که از آن زمان الهام گرفته شده در این خصوص چاپ شده است که با عکس‌ها و تصاویر گویا این حیطه مهم را بخصوص برای مدارس و باشگاه‌ها شفاف می‌سازد.

چه چیز بهتر از این که در ساعات تدریس ژیمناستیک به جای این که کودکان در صف‌های طولانی بایستند، به یکدیگر در گروه‌های کوچک کمک کنند تا موفقیت را برای یکدیگر فراهم نمایند؟ آیا این روند منجر به خودشناسی، نوع دوستی و عشق به کمک کردن به انسان‌ها را تقویت نمی‌نماید؟

کمک کردن و مراقبت که در ژیمناستیک هنری حرفه‌ای نیز اهمیت دارد، در ژیمناستیک کودکان و مبتدیان نیز با اهمیت است.

به یکدیگر کمک کردن معنایش چیزی بیش از ظاهر آن یعنی برای یکدیگر کاری انجام دادن است. در گروه‌های کوچک کار کردن برای کودکان به معنای با یکدیگر بودن بجای در مقابل هم بودن است. در چنین گروه‌های کاری کودکان یاد می‌گیرند که با هم به یک هدف دست یابند. و در همین کار گروهی است که همکاری، مشارکت، حل مشکلات، رفع سوء تفاهم‌ها، خوب گوش کردن و خوب دیدن و عقاید گوناگون را تحمل کردن، آموخته می‌شود.

1. L. Jahan

2. E. Eiselen

کودکان و نوجوانان دلشان می‌خواهد اظهار نظر کنند و چیزی برپا نمایند و از نظر طبیعی دوست دارند یاد بگیرند و مسئولیت قبول نمایند. در چنین شیوه‌هایی تجربه‌ی روی پای خود ایستادن و خودکاری کودکان نیز رشد می‌نماید. لازم است که به آنان این فرصت‌ها داده شود.

به کسی کمک کردن به معنای قبول مسئولیت برای دیگری است، قبول کمک دیگران موضوع مهم «اعتماد» است.

اعتماد کردن «به اعتماد دیگری اعتماد داشتن» مربوط می‌شود در چنین جوی موانع احساسی بی‌دلیل نیز از بین می‌روند. کمک کردن متقابل اجازه لمس کردن دیگران و لمس شدن توسط دیگران را می‌دهد که تماس با گرمای بدنی را ممکن می‌سازد و در تمام طول این کمک‌ها و مراقبت‌ها گروه با یکدیگر می‌خندد، به یکدیگر شجاعت می‌دهد و با هم بر ترس‌ها فائق می‌آیند و در پایان «احساس با هم بودن» رشد می‌نماید. در چنین شرایطی است که انگیزه به نتیجه‌ی موفق رسیدن و تقویت اعتماد به نفس و کمک کردن در انسان پدیدار می‌شود و شخصیت فردی تکامل می‌یابد.

امروزه بازی‌های جلوی کامپیوتر مانع بازی گرگم به هوا و گوش کردن از طریق گوشی‌ها جای گوش کردن به پدر بزرگ و مادر بزرگ و تلویزیون نگاه کردن جلوی به فضای بازی رفتن را گرفته‌اند. گوشی‌های موبایل و اینترنت فضای تجربه‌های شخصی را مختل کرده‌اند. موسیقی‌های پر سر و صدا مانع شنوایی ظریف شده‌اند بدون این که برایمان این موضوع آگاهانه باشد، دریافت‌های ما را از جهان مختل نموده‌اند. گرمای انسانی و با هم بودن انسان‌ها که بیش از حد ارزنده هستند کم کم نابود می‌شوند.

مادرها و پدرها با تشویق‌های خود، تعلیم دهنده‌ها در مهد کودک‌ها، مربیان در باشگاه‌ها و آموزگاران در مدارس همه این‌ها می‌توانند در نجات انسان از این مهلکه توسط کمک کردن و مراقبت سهیم داشته باشند.

اگرچه حدود ۲۰۰ سال پیش برای «یان» و «آیزلن» کمک کردن و مراقبت در

• • • • •

وهله‌ی اول برای یاد گرفتن مهارت‌ها مورد استفاده قرار گرفته است با تغییرات امروز جهان این موضوع می‌تواند به «هدف با یکدیگر تجربه اندوختن» تبدیل شود که در دنیای امروز از اولویت‌های بهتر زیستن است. به یکدیگر کمک کردن و از یکدیگر کمک خواستن از طریق ژیمناستیک هنری، در مقابل فقط کمک کردن نوعی مشارکت برای ساختن جهانی بهتر و عاری از مجادله‌های جنگجویانه است.

www.ketab.ir