

Danuta Halasiewicz-Tokarska

Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie psychospołeczne dziecka



Artykuł, który przygotowałam tym razem, ma wyjątkowo osobisty charakter. Wynika to stąd, że aktywność fizyczna stanowi nieodłączny element mojego życia. Od ponad 25 lat trenuję aikido, ale również uprawiam albo uprawiałam inne formy rekreacji ruchowej. Od 2005 roku pracuję jako psycholog, od 2008 roku prowadzę swój klub aikido.

Nieustannie szukam możliwości rozwoju. Prowadzi mnie to do przemyśleń – jak skutecznie połączyć dziedziny, którymi się zajmuję, aby lepiej wykonywać swoją pracę – zarówno instruktorską, jak i psychologiczną. Od lat również obserwuję i studiuję, jak aktywność ruchowa wpływa na nasze funkcjonowanie psychospołeczne w szerokim tego słowa znaczeniu.

Umysł i ciało są ściśle powiązane. Nieprawidłowości w naszym ciele ujawniają się w emocjach oraz myśleniu. Natomiast różne negatywne emocje, troski i obawy, w tym częste dzisiaj lęki, mają swoje odzwierciedlenie w odczuciach naszego ciała. Często dochodzi do tak zwanej psychosomatyzacji, czyli pojawienia się choroby, jako np. efektu nadmiernego stresu, trudności w radzeniu sobie z emocjami. „W zdrowym ciele zdrowy duch” to nie tylko puste stwierdzenie – ma ono konkretne podstawy psychologiczne.

Trening pełni różne funkcje. Odnosić się będę w dużym stopniu do moich doświadczeń, ale uważam, że każda forma aktywności ruchowej zawiera przynajmniej kilka opisywanych niżej elementów.

Sama jako instruktor nauczyłam się nie tylko trzymać dyscyplinę, ale również lepiej nawiązywać kon-

takty społeczne z innymi. Zrozumiałam również, jaki ma wpływ w pracy trenera zaangażowanie własne oraz umiejętność autentycznej zabawy z dziećmi oraz dorosłymi, aby w pełniejszy sposób sprzyjało to ich rozwojowi. Samo rozpoczęcie treningów miało ogromny wpływ na moje funkcjonowanie osobiste, społeczne, a w późniejszym czasie również zawodowe. Od wielu lat staram się zaszczepić uczestnikom zajęć aikido – zarówno u dzieci, młodzieży, jak i dorosłych – radość płynącą z ruchu, ze wspólnego działania, ćwiczenia, zabawy, rozwoju.

Różni ludzie, z którymi prowadzę zajęcia uczą mnie zwrotnie wielu umiejętności. Uczą pokory, znajomości swoich granic, szacunku, pokonywania własnych obaw i słabości.

Rola treningu może być wszechstronna. Niektórzy oczekują zwiększenia sprawności fizycznej. Inni skupiają się wyłącznie na aspektach obronnych. Są osoby, które uczestniczą w zajęciach głównie ze względów towarzyskich. Nie neguję żadnego z tych powodów. Motywy i potrzeby ludzkie mogą być różnorodne. Ważne, jeśli prowadzą do jakiegoś działania i osiągnięć na miarę możliwości.

Jako psycholog z niepokojem obserwuję od kilku lat, jak coraz bardziej zagłębiają się w świecie wirtualnym, odchodzimy od relacji, od wspólnego spędzania czasu. Mimo wszystko widząc, że ktoś, kogo trenuję od 7 roku życia, osiąga stopień 1 DAN (stopień mistrzowski) wierzę, że moje działania mają wymierny wpływ na czyjeś życie.

Aktywność ruchowa i jej wpływ na nas to coś więcej niż tylko zdrowe serce, silne mięśnie i elastyczne ciało. Aktywność ruchowa oddziałuje na funkcjonowanie naszego mózgu poprzez jego dotlenienie, a tym samym powoduje zwiększenie efektywności funkcji poznawczych. Zajęcia sportowe, które zawierają dużo ruchów naprzemiennych, angażujących jednocześnie prawą i lewą półkulę, wpływają w dużym stopniu na usprawnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej, co przekłada się na umiejętności szkolne dziecka.

Trenując w grupie dzieci odnoszą kolejne, bardzo liczne korzyści. Przede wszystkim uczą się funkcjonowania w obrębie określonych zasad i norm społecznych. Te normy ustanawiane są przede wszystkim

przez instruktora lub trenera prowadzącego zajęcia, ale również często egzekwowane są przez grupę, która nie pozwala na to, aby zasady były łamane. Co więcej, dzieci uczą się norm w sposób naturalny, otrzymując akceptację lub jej brak dla swoich zachowań.

Istotną umiejętnością, która jest kształtowana podczas zajęć grupowych to współpraca. Z dumą patrzę na starsze dzieci, pomagające młodszym w opanowaniu określonych ruchów – padów lub techniki. Dzieci uczą się również cierpliwości, czekania na swoją kolej – jest to ważne na przykład u maluchów z nadpobudliwością psychoruchową. W ich przypadku często błędnym jest rozumowanie, że muszą się one po prostu zmęczyć. Ja ujmuję to w zupełnie odmienny sposób – takie dzieci powinny nauczyć się ukierunkowywać swoją energię, nie tylko ją rozładowywać. Powinny nabywać umiejętność powstrzymywania swojego impulsywnego działania, znaleźć równowagę w procesach hamowania-pobudzenia.

To, czego jeszcze uczymy się uczęszczając na różnorodne zajęcia ruchowe to dyscyplina i obowiązkowość. Każdy z nas przeżywa moment braku chęci, zmęczenia, rezygnacji. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Oczywiście odpuszczenie sobie jednego czy dwóch treningów nie wpłynie na nas znacząco, ale jednak mobilizowanie się w sytuacjach, gdy nasz poziom energii jest niski powoduje, że wyrabiamy dobry nawyk, podejmujemy się wyzwań i radzimy sobie z trudnościami również w innych sytuacjach.

Podkreślić należy, że wiele z umiejętności psychospołecznych, które kształtują się w trakcie aktywności ruchowej przekłada się na nasze codzienne funkcjonowanie. Ten wpływ nie jest bezpośredni, nie można też oczekiwać natychmiastowych efektów działania, ale z czasem możemy być zaskoczeni tym, w jaki sposób i jak wielostronnie trening oddziałuje na nasze życie. Pamiętajmy, że ogromna jest przy tym rola instruktora, który ma uczyć nie tylko techniki sportowej, ale właśnie jego zadaniem jest również modelowanie zasad, zdolności współpracy, prawidłowej komunikacji w grupie.

Moim zdaniem niezwykle istotne jest to, że na treningu znajdujemy mentorów – autorytety, które zmieniają nasz sposób myślenia, a także ludzi, którzy często stają się naszymi przyjaciółmi na całe życie. Bezcelne? Według mnie absolutnie.

Danuta Hałasiewicz-Tokarska

Psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku oraz prowadzący Słupską Pracownię Psychologiczną, działający głównie w nurcie terapii TSR, a także w ramach interwencji kryzysowej. Udziela wsparcia młodzieży i dorosłym w problemach emocjonalnych (w tym w przypadku problemów lękowych, depresyjnych), kryzysach rozwojowych i sytuacyjnych. Instruktor aikido od 2008 r.

