

Sport i rekreacja w procesie resocjalizacji nieletnich

***"Za wychowawcą sportowcem -
chłopcy pójdą w ogień, darzą go szacunkiem, uznaniem, przywiązaniem,
zrobią dla niego o wiele więcej niż dla każdego innego człowieka."
S. Jedlewski***

Sport i rekreacja są kluczowymi elementami życia społecznego. Dając zdrowie, radość i rozrywkę równocześnie pozwalają walczyć z zagrożeniami dzisiejszej cywilizacji - alkoholem, narkomanią, przemocą, itp. Są niezastąpionym narzędziem wychowawczym i ważnym środkiem w procesie resocjalizacji nieletnich. Dobrze zorganizowane zajęcia sportowe i rekreacyjne mają szereg walorów resocjalizacyjnych. Rozładowują napięcie psychiczne ruchowe, redukują lęk, wzmacniają mechanizmy kontroli, co pozwala podopiecznym lepiej przewidzieć konsekwencje swoich czynów, przyczyniają się do wzrostu uspołecznienia przez zdobywanie indywidualnych i zbiorowych sukcesów. Główne cele zawarte w resocjalizacji przez sport winny zakładać wszechstronny, harmonijny rozwój osobowości wychowanka. Ruch jako środek wychowawczy pobudza dynamikę rozwojową, kształtuje osobowość. Poprzez rozszerzanie form i czynności ruchowych oraz nabieranie wprawy, wychowanek lepiej adoptuje się do życia, zdobywa więcej wiary we swoje możliwości, pokonuje obawy i wewnętrzne opory, cieszy się osiągnięciami. W kontaktach z rówieśnikami uczy się oceniać własne siły, przystosowywać do życia społecznego. Wyżycie się ruchowe przynosi emocje i radość. Rola sportu i rekreacji jako czynnika wychowawczego jest duża, zważywszy, że tryb życia dzieci i młodzieży jest zły, a poziom świadomości niewystarczający. Na styl życia składają się zachowania: prozdrowotne (aktywność ruchowa, prawidłowe żywienie, właściwe proporcje czasu pracy i wypoczynki, higiena osobista i otoczenia, warunki bezpieczeństwa) i antyzdrowotne (nieregularny tryb życia, uzależnienia). W procesie resocjalizacji są stosowane metody resocjalizacyjne, które ze względu na środki jakimi dysponuje wychowawca można podzielić na: osobiste walory (własne lub innych; są to zdolności, talenty, cechy osobowości) sytuacje społeczne (oznacza relacje między jednostką a innymi ludźmi) grupy formalne i nieformalne (rozumiane jako zbiory osób posiadające cel, normy

i strukturę); elementy kultury (wzory zachowań i wytwory przyswajane przez ludzi w toku ich rozwoju społecznego). Wzory zachowań obejmują między innymi podstawowe trzy zakresy aktywności życiowej jednostki: naukę, pracę i rekreację. Wśród wytworów znajdują się między innymi takie zbiorowości i instytucje społeczne, które wywierają wpływ na zachowanie się człowieka w wymienionych zakresach jego aktywności, a więc szkoła, zakład pracy i instytucje rekreacyjne. Uważam, że sport i rekreacja oraz wszelka aktywność ruchowa jest istotnym elementem życia osób niedostosowanych społecznie. Każdy nieletni wymaga innego oddziaływania pedagogicznego jak również innego podejścia w kwestii ruchu i to zarówno aktywność ruchowej w formie rekreacji aż po wychowanie fizyczne a kończąc na sporcie. Każdej z tych grup potrzebne są inne bodźce w zakresie zajęć sportowych, inne dyscypliny, inne wymogi i formy realizacji. Zróżnicowana jest także motywacja każdej z tych grup co do podejmowania aktywności fizycznej. Rekreacja jest jedną z trzech głównych sfer aktywności życiowej człowieka, może stanowić ważny środek resocjalizacji. Pojęcie rekreacja Ryszard Wroczyński określa jako ... „wszelką aktywność, która nie jest świadomie podejmowana dla korzyści, która zwykle występuje w czasie wolnym, która daje ujście fizycznej, umysłowej lub twórczej energii człowieka i której się on oddaje pod wpływem wewnętrznej potrzeby, a nie zewnętrznego przymusu.”. Czas wolny dzieci i młodzieży nie może być spędzany dowolnie. Musi on podlegać wymogom wychowawczym kontroli i interwencji dorosłych w normach ogólnych. Wychowankowi należy pozostawić swobodę w zakresie szczegółowych treści i sposobu spędzania wolnego czasu. Dowolność spędzania wolnego czasu ogranicza się do wypoczynku, rozrywki i zaspokajania zainteresowań. W zakładach wychowawczych winna obowiązywać ważna reguła metodyczna tj. możliwość wyboru zajęć rekreacyjnych przez wychowanka . Mają to być różnorodne formy zajęć, aby wychowanek mógł znaleźć coś szczególnie go interesującego. Najczęściej jest możliwość uczestniczenia w 2-3 rodzajach zajęć i to odbywanych przez całą grupę w określonym czasie, jednostka nie ma możliwości wyboru. Jak podaje Wroczyński jest ważne, aby każdy wychowanek miał do swojej dyspozycji co najmniej następujące kategorie spędzania wolnego czasu:

- 1/ sport oraz zabawy i gry ruchowe;
- 2/ turystyka (wycieczki, biwaki, rajdy, itp.,)
- 3/ udział w imprezach artystycznych

- 4/ środki masowej komunikacji,
- 5/amatorstwo artystyczne i zajęcia techniczne,
- 6/aktywność towarzyska oraz indywidualne formy aktywności.

Rekreacja jako środek resocjalizacji, z założenia wywierający pozytywny wpływ na podopiecznych musi spełniać dwa podstawowe warunki:

- 1/powinna być atrakcyjna ma być źródłem satysfakcji:
- 2/ zaspokajać potrzebę zabawy.

Wśród osób biorących udział w rekreacji rodzi się więź społeczna, występuje wspólna świadomość jaką jest sprawność fizyczna, wzajemne zainteresowania, kształtują się wzajemne stosunki emocjonalne oparte na uczuciu konkurencyjności lub solidarności. Rekreacja fizyczna jako zorganizowany system zachowań jest czynnikiem grupotwórczym. Turystyka daje młodzieży niedostosowanej społecznie ze skłonnościami do ucieczek i zakazanych podróży wiele korzyści, zaspokajanie potrzeby nowych wrażeń Uprawianie turystyki/ pieszej, rowerowej, wodnej to nie tylko walory poznawcze, rekreacyjne a także dostosowanie się do reguł postępowania i zachowania.

Od zarania dziejów sport był ważnym czynnikiem życia społecznego i kulturalnego. Już w starożytności Platon uznał ćwiczenia fizyczne jako "starszą siostrzycę wychowania duchowego" (Wołonin 1988). Przez długie wieki sport postrzegano jako sprawdzian siły i mocy fizycznej, czego dowodem były organizowane w starożytności olimpiady oraz liczne podboje militarne .W XVI wieku Michel Montaigne w swym dziele pod tytułem „Próby” pisał: Chcę, aby pielęgnowanie ciała szło równym krokiem z kształtowaniem duszy. Wszakże to nie duszę, ani nie ciało mamy wychować, ale człowieka , nie trzeba tego rozdzwajać, nie trzeba kształtować jednego bez drugiego, ale prowadzić je równo”.). Ten światopogląd został dostrzeżony dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku, gdzie pedagodzy zwrócili uwagę na walory edukacyjne kultury fizycznej. Stopniowo wychowanie fizyczne i sport zaczęły zajmować znaczące miejsce w wychowanie młodzieży na całym świecie. Zaczęto badać to zjawisko na szeroką skalę. Przeprowadzono wiele eksperymentów, które doprowadziły do następujących stwierdzeń: - działania rekreacji psychomotorycznej w istotny sposób obniżają stopień agresji i mogą służyć jako metoda terapii grupowej w ośrodkach dla społecznie niedostosowanych.

Uogólniając badania możemy stwierdzić, że zajęcia ruchowe pozwalają u nieletnich inicjować pozytywne zmiany zachowań, wspomagać proces ich uspołecznienie, poprawiać stosunki interpersonalne panujące w grupie wychowawczej oraz aktywizować jednostki stojące do tej pory na uboczu (Skoczylas 1992).

Dobrze zorganizowane zajęcia sportowe mają szereg walorów resocjalizacyjnych, m.in. rozładowują napięcie psychoruchowe; redukują lęk, wzmacniają mechanizmy kontroli, co pozwala podopiecznemu lepiej przewidzieć konsekwencje swoich czynów; przyczyniają się do wzrostu uspołecznienia przez zdobywanie indywidualnych i zespołowych sukcesów. Utrata autorytetów rodziców, nauczycieli jest sprzyjającym warunkiem wykołajenia się głównie jednostek wpływowych i słabych. Ujemne zjawiska są bardziej atrakcyjne dla dorastającej młodzieży od zakazów i nakazów. Na zmianę tego stanu rzeczy, ze względu na specyfikę zajęć i możliwości ma wychowanie fizyczne. Główną rolę odgrywa nauczyciel i wychowawca. Na autorytet wychowawcy prowadzącego zajęcia sportowe wiele czynników. Ważna jest osobowość nauczyciela, która pozwala na podniesienie prestiżu przedmiotu, ważne jest w jaki sposób oddziałuje na młodzież i z jakich środków i form korzysta w swojej pracy. Wychowawca prowadzący zajęcia z młodzieżą niedostosowaną społecznie ma ogromny wpływ na wychowanków, sprzyja temu bezpośrednie kontaktowanie się, poznanie wychowanka, właściwy klimat zajęć, wspólne wykonywanie ćwiczeń. Bardzo ważna sprawa to pozytywna postawa do życia, opanowanie w sytuacjach trudnych, zamiłowanie do porządku, dbałość o czystość sali i higienę osobistą dzieci oraz estetyczny wygląd. Dobra atmosfera wokół wychowania fizycznego może mieć ogromny wpływ na kształtowanie właściwego klimatu pedagogicznego, a zatem na osiągnięcia wychowawcze.

Współdziałanie z wychowankiem zależy w dużej mierze od jego wiedzy o celach wychowania fizycznego i sportu. Na wiedzę tę winny składać się wiadomości: o organizmie ludzkim i jego potrzebach, higienie ogólnej i osobistej, żywienia i dietetyki. Ważną sprawą jest też zapoznanie wychowanków z różnymi formami aktywności ruchowej, regulaminami imprez sportowych. Wychowawca powinien zaprezentować postawę uczestnika zawodów, a także obecnie bardzo ważną postawę prawdziwego kibica. Pobyt w placówce wychowawczej to odpowiedni rozkład dnia, zachowanie proporcji między pracą fizyczną a umysłową, wdrażanie do racjonalnego wypoczynku i rytmu pracy, dostarczanie wiedzy o zdrowiu oraz

kształtowanie nawyków zdrowotnych. Wynik w sporcie to nie tylko rezultat pracy mięśni, to udział świadomości, sprawności umysłowej i twórczego myślenia. Nauczyciel – wychowawca zajmujący się sportem i rekreacją to nauczyciel zdrowia w sensie fizycznym i psychicznym. Wychowanie fizyczne winno uczyć kultury czynnego wypoczynku, umiejętność ta działa profilaktycznie również na zaburzenia psychiczne. Niezbędne dla zdrowia psychicznego cechy wyrabiane przez wychowanie fizyczne to: odporność psychiczna, umiejętność ponoszenia klęsk, niepowodzeń. Sport i rekreacja są ściśle powiązane z innymi zajęciami prowadzonymi w grupie, zatem wychowawca prowadzący zajęcia sportowe powinien troszczyć się o poprawne wystawianie się wychowanków, o wzbogacanie ich słownictwa oraz naśladowanie pozytywnych bohaterów przeczytanych lektur. Zajęcia wychowania fizycznego powinny uczyć sztuki życia i zasad skutecznego działania. O powodzeniu działań człowieka i o nim samym decyduje zarówno zdrowe sprawne ciało, jak też wiedza i umiejętność dostosowania się do przyrodniczych i społecznych praw życia. Ćwiczenia ruchowe trzeba uprawiać przez całe życie. Ten nawyk i zrozumienie jego sensu powinno się wpajać wychowankom. Musi on iść w parze z pewną świadomą dyscypliną, umiejętnością czynnego wypoczynku i relaksu. Zajęcia sportowe powinny uczyć, że między trybem życia, zachowaniem właściwej, wyprostowanej i jednocześnie rozluźnionej postawy fizycznej, prawidłowym oddechem a zdrowiem fizycznym i psychicznym istnieją ściśle zależności. Człowiek może opanować niepożądane emocje przez różnego typu ćwiczenia oddechowe, relaksujące.

Wychowankowie muszą się przekonać, że ważna jest nie tylko obserwacja i kontrola swojego otoczenia, ale i samego siebie. Umiejętność samoobserwacji i samokontroli jest koniecznym elementem współżycia z innymi ludźmi, warunkiem obiektywizmu w myśleniu, działaniu i postawie moralnej. Sport ma na celu nie tylko utrzymanie zdrowia, udoskonalanie rozwoju fizycznego i sprawności ruchowej, lecz też sprzyjać rozwojowi psychiki ćwiczących. Wychowanie fizyczne w resocjalizacji ma znaczenie w rozwoju fizycznym, psychicznym, umysłowym społecznym i estetycznym. Uprawianie sportu jednostce niedostosowanej społecznie dostarcza wielu pozytywnych przeżyć związanych z dobrym samopoczuciem spowodowanym:

a/ wzmożonym tempem dynamiki ustrojowej;

- b/ dostarczeniem wrażeń natury intelektualnej i estetycznej, jakie daje kontakt człowieka z przyrodą;
- c/ przeżyciami emocjonalnymi wynikające ze współżycia, współdziałania i współzawodnictwa;
- d/ poczuciem bezpieczeństwa i bezpośredniości zadania;
- e/ dostarczeniem świadomości własnej mocy i zaradności;
- f/ jasno zarysowanymi celami działania.

Wychowanie fizyczne w resocjalizacji jest traktowane jako program, a korzyści płynące z niego, to przygotowanie młodego człowieka do współżycia, współdziałania i wypełniania zadań stojących przed społecznością grupową. W większości placówek zajęcia odbywają się w grupie, dlatego dla jednostki niedostosowanej społecznie jest ważna akceptacja przez grupę i przebywanie w grupie. Podstawowym warunkiem wartości resocjalizacyjnych zajęć sportowych i rekreacyjnych powinien być śmiech, zabawa i bogactwo doznań zmysłowych. Ważnym elementem zajęć powinno być eliminowanie z psychiki wychowanka poczucia niemożności i słabości, sprzyjają temu ćwiczenia z nauczycielem i rówieśnikami. Wychowanek współdziałając w grupie nabiera zdolności do podejmowania decyzji, skupiania uwagi na tym co robi, szczególnie walor w tym względzie mają gry zespołowe.

Wychowankowie przebywający w naszym Ośrodku mają szerokie spektrum możliwości udziału w różnorodnych formach zajęć sportowych i rekreacyjnych. Doskonale przygotowana baza (pełnowymiarowe boisko sportowe, hala sportowa, siłownia, boisko do siatkówki i piłki plażowej, zielona szkoła) oraz okoliczne ukształtowanie terenów sprzyja uprawianiu sportu i rekreacji w szeroko pojętym zakresie. Wszyscy bardzo chętnie uczestniczą w zawodach sportowych, turniejach, rajdach pieszych, wycieczkach, imprezach typu survival, wycieczkach rowerowych, lekcjach w- f i dodatkowych zajęciach sportowych zorganizowanych. Wychowankowie bardzo chętnie wyjeżdżają na imprezy sportowe i rekreacyjne do zaprzyjaźnionych placówek opiekuńczo – wychowawczych i resocjalizacyjnych, gdzie osiągają sukcesy sportowe oraz rekreacyjne. Musimy jednak pamiętać, że sport i rekreacja nie tylko dostarczają pozytywnych doświadczeń. Dla niektórych wychowanków mogą stać się powodem odrzucenia przez grupę, mogą być przyczyną uległości i podporządkowania negatywnym autorytetom. U wychowanków słabszych fizycznie i nieakceptowanych przez silniejszych i sprawniejszych może

narastać zagrożenie braku bezpieczeństwa. Dlatego tak ważna jest rola wychowawcy, który poprzez odpowiednich dobór treści, metod i form realizować program sportowy. Podstawowym warunkiem wartości resocjalizacyjnych jest śmiech, zabawa, bogactwo doznań zmysłowych, takich jak barwa, dźwięk, przestrzeń, ale przede wszystkim jest ciepły i swobodny kontakt nauczyciela z wychowankami, z zachowaniem oczywiście pewnych kanonów dyscypliny. Analizując znaczenie rekreacji i sportu w resocjalizacji możemy stwierdzić, że dotyczy ona wielu sfer, a szczególnie psychicznej, społecznej i estetycznej. Natomiast korzyści płynące z resocjalizacji przez sport i rekreację są uzależnione od tego, w jakim stopniu młody człowiek będzie przygotowany do współżycia, współdziałania i wypełniania zadań społecznych.

Monika Jagielska

Bibliografia:

1. Dobrzeński J., Kultura fizyczna i jej uwarunkowania w resocjalizacji więźniów, Gdańsk 1998
2. Demel M., O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego, Kraków 1991
3. Kupczyk J., Rola wychowania fizycznego, sportu i turystyki w procesie resocjalizacji młodzieży, Poznań 1976
4. Konopczyński Marek, Twórcza resocjalizacja, Warszawa 1996
5. Wołoszyn S., O wychowaniu w sporcie dyskusyjnie, Warszawa 1988