

Phân Tích Hoạt Động

Cơ hội để tình bạn phát triển trong một hoạt động sẽ tăng lên rất nhiều nếu hoạt động và bối cảnh được phân tích cẩn thận để xem chúng có hỗ trợ cho các mối quan hệ hay không. Trừ khi bạn đã tham gia rất nhiều loại hoạt động khác nhau trong cuộc sống, bạn có thể không nhận ra là có nhiều “kiểu” hoạt động rất đa dạng.

“Phân tích hoạt động” là một công cụ mà các nhà trị liệu giải trí sử dụng để xem xét các phần khác nhau của một hoạt động: yêu cầu gì để tham gia, cần những hỗ trợ/thiết bị nào, và hoạt động đó có thể giúp một người đạt mục tiêu ra sao. Ở đây, chúng tôi thêm một trọng tâm đặc biệt: suy nghĩ về **tiềm năng xây dựng mối quan hệ**, vì mục đích của chúng ta là tìm một hoạt động mà người đó thực sự yêu thích – để họ có thể chia sẻ nó với những người khác cũng yêu thích! Hãy thử làm cùng nhau.

Bóng rổ thường là một hoạt động phổ biến được chọn **bởi** và **cho** người khuyết tật. Nó phổ biến trong văn hóa Mỹ, đặc biệt là với thanh thiếu niên, và nhiều phụ huynh muốn thấy con mình tham gia những hoạt động mà bạn bè cũng chọn. Hãy tạm dừng và phân tích chính hoạt động bóng rổ. Không có câu trả lời “đúng/sai” ở đây – chỉ cần động não liệt kê càng nhiều điểm về bóng rổ trong mỗi nhóm dưới đây càng tốt. Một vài câu hỏi gợi ý được đưa ra, nhưng bạn chắc chắn sẽ có thêm ý tưởng riêng.

HOẠT ĐỘNG: BÓNG RỔ

Xã hội: Thường có bao nhiêu người tham gia? Có phải thường là cùng một nhóm người quay lại theo thời gian không? Mức độ hợp tác hay cạnh tranh ra sao? Cần loại giao tiếp nào?

Bối cảnh: Những nơi nào có thể chơi hoạt động này? Người tham gia có thể gặp lại cùng những người đó mỗi lần không? Các chương trình thường gặp với tần suất nào?

Thể chất: Yêu cầu thể chất của hoạt động là gì? Cần những kiểu vận động nào? Có đòi hỏi khả năng di chuyển độc lập không?

Giác quan: Điều gì đang xảy ra trong hoạt động và trong không gian mà hoạt động thường diễn ra? Hãy nghĩ về tất cả các giác quan (thị giác, thính giác, khứu giác, xúc giác, vị giác, cảm giác thăng bằng, cảm nhận cơ thể trong không gian).

Nhận thức: Cần kiểu suy nghĩ nào? Mức độ phức tạp ra sao?

Cảm xúc: Hoạt động cho phép thể hiện cảm xúc tới mức nào? Đòi hỏi kiểm soát cảm xúc đến đâu, bằng những cách nào?

Dưới đây là một số điểm chúng tôi đã nghĩ ra (chuyển thể từ Carter, Browne, LeConey & Nagle, 1991, trích trong Sylvester và cộng sự, 2001, tr. 288).

XÃ HỘI

- Giao tiếp bằng mắt khá quan trọng. Người chơi phải nhận ra khi đồng đội nhìn mình, nhiều khả năng tức là “Tớ sắp chuyền bóng cho cậu.” Sau đó, người chơi được kỳ vọng sẽ nhìn sang một đồng đội khác và tiếp tục chuyền.
- Người chơi cần hiểu rằng luôn có khoảng năm người đang cố lấy bóng khỏi tay mình – họ không “ác ý”, đó chỉ là luật chơi.
- Người chơi phải giao tiếp với đồng đội, bằng lời hoặc không lời, trong một trận đấu diễn ra nhanh.
- Tùy kiểu chương trình, thường sẽ có cùng hoặc hầu hết là cùng một nhóm người tham gia mỗi lần – đây là điều kiện tốt để xây dựng mối quan hệ.
- Bóng rổ hiếm khi chơi một mình; đôi khi chơi theo cặp, nhưng các cơ hội chơi có tổ chức thường có ít nhất 6–10 người cùng lúc.

BỐI CẢNH

- Đôi khi đó là trận bóng “tự phát” ở công viên hoặc là một giải đấu gặp hàng tuần. Đôi khi đó là một buổi “clinic” chỉ diễn ra một lần; kiểu này không tốt lắm cho việc xây dựng tình bạn, nhưng có thể giúp chuẩn bị cho mùa giải sắp tới. Tình bạn cần **sự tiếp xúc lặp lại theo thời gian!**

THỂ CHẤT

- Chuyển bóng, chạy (hoặc dùng xe lăn), ném, bắt, dẫn bóng / dẫn bóng.
- Cần có một mức độ thể lực và sức bền nhất định.

GIÁC QUAN

- Nhà thi đấu thường có đèn huỳnh quang, tiếng giày kêu “chít chít”, tiếng bóng nảy, và nhiều tiếng vang. Thường có tiếng còi hoặc chuông báo to.
- Nhiều người di chuyển cùng lúc với tốc độ nhanh.
- Có nhiều lúc cơ thể mọi người chạm nhau bất ngờ, đôi khi khá mạnh, đôi khi chỉ va chạm nhẹ hoặc xô đẩy.

NHẬN THỨC

- Người chơi phải nhớ ai thuộc đội mình, ai thuộc đội bạn. Đôi khi có áo phân đội, đôi khi không.
- Không phải người chơi nào cũng cần phải giữ điểm, nên không bắt buộc mọi người phải có

kỹ năng số học (khác với poker, nơi mỗi người phải theo dõi giá trị bài của mình).

CẢM XÚC

- Một mức độ thất vọng là “dự kiến”, nhưng tinh thần thể thao tốt (good sportsmanship) là bắt buộc.
- Người chơi cần kiểm soát bức bối khi bị cướp bóng.

Bây giờ, khi bạn đã có hình dung khá rõ bóng rổ “trông như thế nào”, hãy nghĩ về người bạn đang hỗ trợ. Nếu người đó có rất nhiều nhạy cảm giác quan, cần hỗ trợ để duy trì tương tác một-một, hoặc gặp khó khăn lớn trong việc giao tiếp bằng mắt hay phản ứng khi được gọi tên (đặc biệt khi bị “ngợp” bởi nhiều thông tin), thì bóng rổ có lẽ **không phải là nơi tốt nhất để bắt đầu**. Tập ném rổ ở công viên hay sân nhà luôn là lựa chọn, nhưng nếu mục tiêu là xây dựng tình bạn, bóng rổ có thể không phải là lựa chọn “top” để thể hiện thể mạnh của người đó hoặc giúp họ dễ thành công. Chọn sai bối cảnh có thể khiến những người bạn tiềm năng... tránh xa thay vì đến gần!

Ngược lại, nếu ai đó chịu được bối cảnh xã hội, đã nắm kỹ năng thể chất cơ bản, nhưng gặp khó khăn trong việc nhớ ai thuộc đội nào, một điều chỉnh đơn giản như việc huấn luyện viên phát áo phân đội (pinnies) có thể là đủ để hoạt động trở nên phù hợp.

Nếu bạn không quen với một hoạt động nào đó, hãy hỏi xung quanh. Điều này có thể là một buổi “thảo luận” nhanh trong cuộc họp nhân viên, hoặc thậm chí là một cuộc trò chuyện quanh bàn ăn tối của chính bạn.

