

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΙΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Οφέλη στη σωματική & Ψυχική υγεία

ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΓΟΝΕΪΚΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ

ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Αξίες Αθλητισμού

Πειθαρχία

Μεθοδικότητα

Επιτυχία

Αυτογνωσία

Πίστη

Επιμονή

Σεβασμός

Συνεργασία

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Αυτοέλεγχος

Άμιλλα

Επιβράβευση

Στόχος

Δέσμευση

Αντοχή

Ελπίδα

Διαχείριση

Αποτυχίας

Όρια

Δύναμη

Αισιοδοξία

Σωματική Υγεία

- Γνωριμία και φροντίδα σώματος
- Μυϊκή ενδυνάμωση – Αντοχή
- Υγιεινή διατροφή - Τακτική άσκηση - Επαρκής ύπνος
- Ρύθμιση λειτουργίας του μεταβολισμού -> ταχύτερες καύσεις
- Αύξηση παραγωγής φυσικών ορμονών ευεξίας (ενδορφίνες)
- Ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος -> λιγότερες ασθένειες
- Αυξημένα επίπεδα ενεργητικότητας/ ζωντάνιας
- Νοητικές ικανότητες



Ψυχική Υγεία

- Μέσο κοινωνικοποίησης (κοινωνικές δεξιότητες, συνεργασία)
- Μέθοδος αυτογνωσίας (ανακάλυψη δυνάμεων, ορίων)
- Ψυχική ενδυνάμωση (παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση, μαθησιακές δυσκολίες, θύματα bullying)
- Υψηλά επίπεδα ευφορίας (ενδορφίνες)
- Μέσο εκτόνωσης (επιθετικά παιδιά ή με ΔΕΠ-Υ)
- Μέσο πρόληψης/αντιμετώπισης εθιστικών συμπεριφορών (αλκοόλ, τζόγος, διαδίκτυο)
- Μέσο πρόληψης/αντιμετώπισης διαταραχών πρόσληψης τροφής
- Όρια: Αυτοέλεγχος και Αυτοπειθαρχία
- Στοχοθεσία: Δέσμευση σε ένα στόχο (προετοιμασία, μεθοδικότητα)

Οφέλη

Τα οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία είναι **μακροπρόθεσμα**:

- ✓ Υιοθετεί μια στάση ζωής που βασίζεται σε θετικές **Αξίες**
- ✓ Ο υγιεινός τρόπος ζωής γίνεται «προστασία» και δρα **προληπτικά** ενάντια στις καταχρήσεις ουσιών, στις εξαρτήσεις και στην καθιστική ζωή
- ✓ Καλλιεργείται μια σχέση **φροντίδας** με το σώμα και μια ρεαλιστική εικόνα εαυτού -> ενίσχυση αυτοπεποίθησης
- ✓ Εκμάθηση **στοχοθεσίας** και διοχέτευση δυναμικού και δεξιοτήτων προς επίτευξη του στόχου -> βελτίωση σχολικών επιδόσεων



Τρόποι ενίσχυσης γονεϊκής εμπλοκής

- Δίνοντας το καλό παράδειγμα...
- **Κίνητρο** VS Εντολή
- **Ποιοτικός** χρόνος με τα παιδιά
- Απολαύστε το **παιχνίδι**. Βρείτε εναλλακτικούς τρόπους άσκησης (Κολύμπι, Τρέξιμο, Ποδήλατο, Τένις, Ομαδικά σπορ)
- Διατηρείστε το ενδιαφέρον του παιδιού ζωντανό για το άθλημα που το ενδιαφέρει
- **Συνεχής επιβράβευση** (ενισχύει την αυτοεκτίμηση, μειώνει το άγχος επίδοσης)



Πρόγραμμα

Όταν ένα παιδί έχει πολλές υποχρεώσεις, ο αθλητισμός χωράει στο πρόγραμμα;

- Εξωσχολικές δραστηριότητες πολύ σημαντικές (Δουλειά Vs Χόμπυ) -> ολοκληρωμένη ανάπτυξη εαυτού, ισορροπία
- Εάν δεν το μάθουμε ότι όλα χωράνε, κινδυνεύουμε να μεγαλώσει εκτελώντας καθήκοντα χωρίς ελεύθερο χρόνο, χωρίς απολαύσεις, χωρίς χαλάρωση
- Ο αθλητισμός ενταγμένος στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα
- Ενισχύστε την τήρηση του προγράμματος
- Μην ακυρώνετε αγώνες ακόμα και αν σας το ζητάει
- Συχνές απουσίες -> χαμηλές επιδόσεις, κακές σχέσεις με την ομάδα, ένδειξη έλλειψης ευχαρίστησης από την προπόνηση
- Εάν επιμείνει, εξετάστε το ενδεχόμενο αλλαγής ομάδας, επιπέδου ή αθλήματος

Μη βοηθητικοί τρόποι γονεϊκής εμπλοκής

- **Ανθυγιεινός** τρόπος ζωής γονιών
- **Υποτιμητική** θεώρηση των αθλητικών επιτευγμάτων
- Κακή οργάνωση, **αναβολή** προπονήσεων, παραμέληση
- **Μη ισορροπημένος** τρόπος καταμερισμού εξωσχολικών δραστηριοτήτων
- **Απουσία** γονέων σε σημαντικά αθλητικά γεγονότα
- **Σύγκριση – Επίκριση**
- **Παρεμβατικός** γονιός (συμβουλές τεχνικής, τακτικής και ψυχολογικής φύσης, πριν και κατά την διάρκεια του αγώνα)
- Ενίσχυση της **ανταγωνιστικότητας** μεταξύ των παιδιών (Μην υποσκάπτετε τη σχέση με τον αντιπαλό του. Μη δυναμιτίζετε την ατμόσφαιρα)
- Η εμμονή σε **τελειοθηρισμό** απομακρύνει το κίνητρο για τον αθλητισμό (οι τελειομανείς εγκαταλείπουν)

Άγχος επίτευξης

Ασύμμετρες προσδοκίες για τη νίκη και υπερβολικές φαντασιώσεις για τις συνέπειες αποτυχίας.

Τι το προκαλεί:

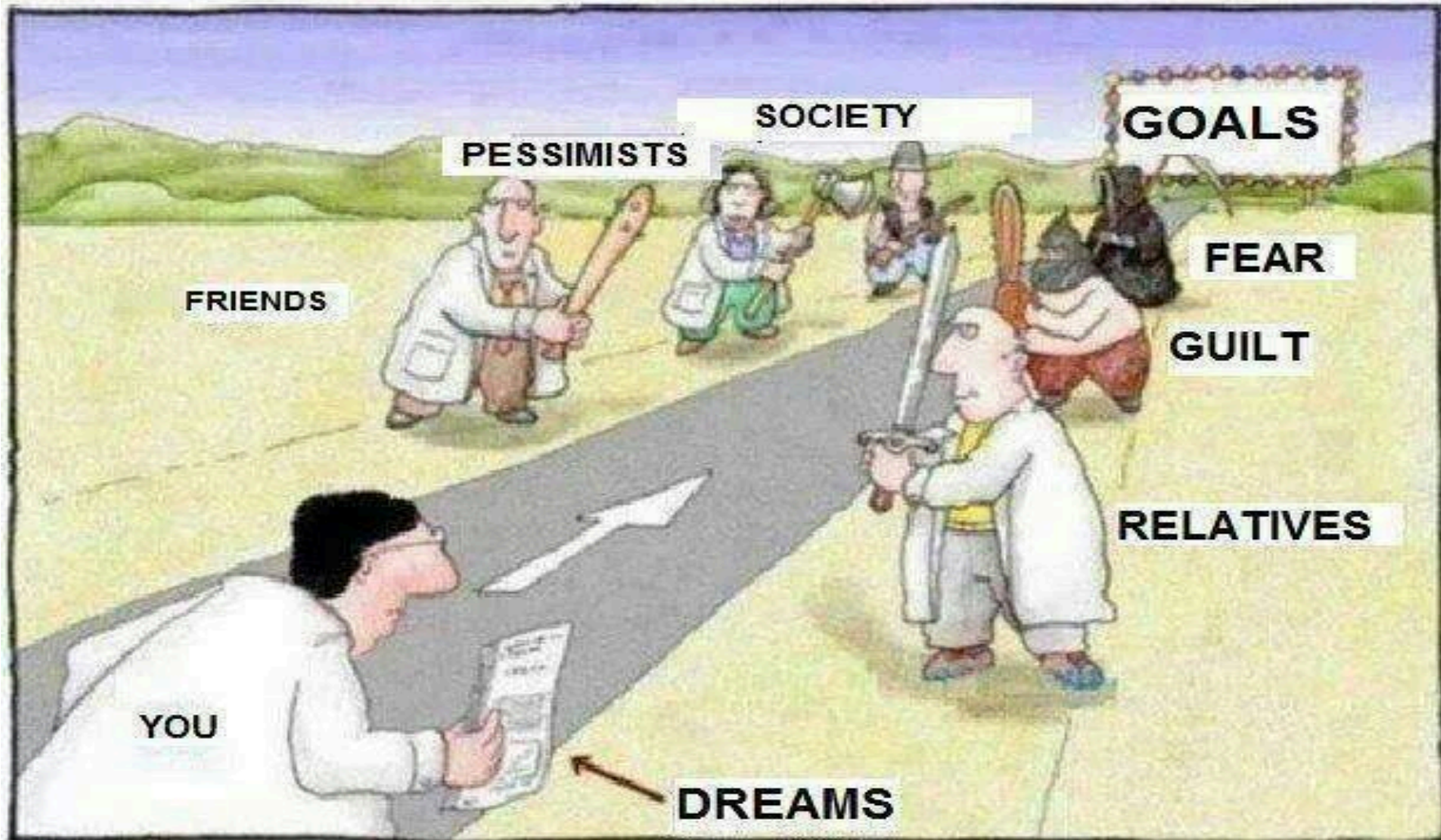
- Συνεχής **σύγκριση** με άλλους νικητές και **επίκριση**
- **Υπερεπένδυση** στη νίκη/ τρόπαιο
- Η υπερβολική σημασία στο αποτέλεσμα
- **Εσωτερική** και **γενικευμένη** ερμηνεία αποτυχίας

Τι το απομακρύνει:

- Βεβαιώστε το για την **αγάπη** σας!
- **Προσωρινό** στοιχείο της αποτυχίας
(Failure is an event not a person. Z. Ziglar)
- Γίνετε ένας **ειλικρινής** και **σταθερός** θαυμαστής του παιδιού σας!
Αναγνωρίστε λάθη και επισημάνετε συγκεκριμένες βελτιώσεις, ισοσταθμίστε με κάποια θετικά στοιχεία του παιχνιδιού



Πριν τον αγώνα...



Βιβλιογραφία

- Ίαν Μπρους (2012). Πως να γίνετε σπουδαίος μπαμπάς. Εκδ. Μίνωας.
- Γ. Κίσσας (2011). Εγώ κι εσύ ... και οι άλλοι. Εκδ. Αρμός
- D.Olweus (2009). Εκφοβισμός και Βία στο σχολείο. ΕΨΥΠΕ
- Α. Κουμούλα, Κ. Σκλάβου (Επιμ.) (2013). Εξαρτήσεις στην Εφηβεία. ΓΝΑ Σισμανόγλειο – Αμαλία Φλέμινγκ
- E. Dowling & E. Osborne (Eds) (2001). Η Οικογένεια και το Σχολείο. Εκδ. Gutenberg
- Μ. Γεωργίου Νίλσεν (2002). Η τέχνη του να είσαι γονιός. Εκδ. Καστανιώτη
- Α. Σταλίκας & Π.Μυτσκίδου (Επιμ.) (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Εκδ. Τόπος

Σας ευχαριστώ πολύ...!

 Ιφιγένεια Σωτηροπούλου
Ψυχολόγος
MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Κύπρου 11, Κηφισιά, 14562 - 2130268482, 6942220725
ifi.sotiropoulou@gmail.com | www.ifisotiropoulou.gr