



Οι Μικροί Αθλητές Προστατεύουν τον Εαυτό τους

Λίνα Ψούνη




Γεια σας!!
Είμαστε η Έμμα και η Πία,
είμαστε δίδυμες &
κολυμβήτριες!
Έχουμε γνωριστεί ξανά!

Αγαπάμε τον αθλητισμό
γιατί έχουμε καλή παρέα
και διασκεδάζουμε.

Έχουμε στόχους και
γινόμαστε συνέχεια
καλύτερες!

Χαιρόμαστε με την
προσπάθεια και τον
ανταγωνισμό





Στον αθλητισμό περνάμε
τέλεια γιατί ...

Επίσης μαθαίνουμε να
προστατεύουμε τον εαυτό μας
όταν κάτι δεν πάει καλά...


**Στην ομάδα μας έχουμε τους
χρυσούς κανόνες.**

Ξεκινάμε με το ότι σεβόμαστε τους
άλλους.

Επιτρέπεται μόνο να μιλάμε όμορφα
μεταξύ μας και να "ανεβάζουμε" ο
ένας τον άλλο. Απαγορεύονται τα
σχόλια, οι κριτικές και οι
χαρακτηρισμοί.

Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα ή κάτι
που μας απασχολεί προσπαθούμε να
το λύσουμε αμέσως, για να μη
μεγαλώσει και να μη μας στενοχωρεί

Είναι σημαντικό να προσπαθούμε να
κρατήσουμε καλή ψυχολογία,
υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλο.




Αυτό που κάνετε στην ομάδα σας είναι πάρα πολύ σωστό! Δείτε και τους παρακάτω κανόνες. Καλό θα είναι να γνωρίζετε ότι δεν επιτρέπεται να μας προσβάλουν και να μας πιέζουν για αυτά τα θέματα.



Δεν επιτρέπεται

- Αν κάποιος μας μειώνει για το σώμα μας ή την απόδοσή μας.
- Αν μας πιέζουν, αδικαιολόγητα για την απόδοσή μας.
- Αν μας ζητάνε ανταλλάγματα για να πάμε μπροστά.
- Αν μας έχουν δείρει ή αν μας βάζουν σκληρές τιμωρίες στις οποίες μπορεί να πονέσουμε ή να κουραστούμε πολύ.
- Αν μας προτείνουν να παρουμε ουσίες ή φάρμακα για να γίνουμε καλύτεροι
- Αν μας πιέζουν να συνεχίσουμε ενώ έχουμε τραυματιστεί.
- Αν μας πιέζουν υπερβολικά για να διατηρούμε το βάρος μας.

A blonde woman with short hair, wearing a white t-shirt and blue leggings with large blue polka dots, is walking and holding a brown folder. A yellow speech bubble is next to her, containing text.

Για να δούμε πώς
μπορεί να μας
προσβάλει κάποιος.
Εντός και εκτός
αθλητισμού.



- Με βρισιές
- Με χειρονομίες
- Αν γράψουν κάτι άσχημο
- Αν δε θέλουν να παίξουν μαζί μας
- Με κακόγουστα και προσβλητικά αστεία
- Αν μας κοροϊδέψουν για κάποιο χαρακτηριστικό μας, όπως το φύλο, το βάρος, τα γυαλιά, το χρώμα μας κτλ
- Με χαρακτηρισμούς (είσαι άσχετος, είσαι άμπαλος, είσαι αργός κτλ)

Η άμεση
αντιμετώπιση είναι η καλύτερη.
Αν κάτι δεν πηγαίνει καλά πρέπει
να βρούμε τι φταίει και να
προσπαθήσουμε να το λύσουμε.
Διαφορετικά το πρόβλημα
μπορεί
να μεγαλώσει.

Χμμ μήπως είναι
καλύτερα να εξηγούμε στον
άλλο ότι αυτό που κάνει με
πειράζει;
Αν έχουμε αυτόν τον
κανόνα στην ομάδα μας
τότε μπορεί να τον
σέβονται όλα
τα παιδιά.



Τι έχει συμβεί που μου χαλάει το κέφι

.....

Πώς θα το αντιμετωπίσω;

Εμένα συνέχεια με κοροϊδεύουν
για τα τεράστια γυαλιά που
φοράω, στην αρχή έκλαιγα πολύ
αλλά τώρα ξέρω ότι όταν
μεγαλώσω λίγο ακόμα θα τα
βγάλω και κάνω υπομονή.

Μετά η κυρία μου εξήγησε στα
άλλα παιδιά, το θέμα της
μυωπίας μου και έδειξαν
κατανόηση. Δεν ήθελε κανείς
να είναι στη θέση μου.



Τώρα πια δεν με νιάζει,
κάποιες φορές κάνω
αστείες γκριμάτσες και
γελάμε όλοι μαζί.

Από ότι έχω καταλάβει αν
δείξεις ότι δεν σε πειράζει
σταματάνε οι άσχημες
πλάκες.

...και αν το σκεφτείς
καλύτερα, τι τους νοιάζει
τους άλλους αν φοράω
γυαλιά.



Εμένα κάποιες φορές τα
παιδιά δεν με παίζουν
στο μπάσκετ γιατί κάνω
πολλά λάθη

Άλλες φορές με
κοροϊδεύουν για το
χρώμα του δέρματός
μου.



Δεν με νοιάζει πια...
Είμαι πολύ καλός μαθητής,
θα γίνω γιατρός. Επίσης έχω
τους φίλους μου που με
στηρίζουν και περνάμε
καλά.

Η αλήθεια είναι ότι όλοι θα τύχει και θα προσβληθούμε κάποια στιγμή. Κάποιοι δεν δίνουν και πολλή σημασία ή ξέρουν πώς να απαντήσουν και κάποιοι άλλοι είναι πιο ευαίσθητοι και στενοχωριούνται πολύ!

Θυμάστε το κουτί έκτακτης ανάγκης για τα συναισθήματα*; Μπορούμε να το εφαρμόσουμε και για τις δυσκολίες. Ουσιαστικά προετοιμάζουμε την αντιμετώπισή μιας δύσκολης στιγμής...

Όσοι έχουν αυτοπεποίθηση, δηλαδή πιστεύουν στον εαυτό τους και πιστεύουν ότι θα τα καταφέρουν αντέχουν στις προσβολές.



*Στο βιβλίο "Οι μικροί αθλητές εναντίων του κορώνα.



Νοιώθω ότι με προσβάλουν γιατί είμαι από τους τελευταίους στην ομάδα



ετοιμάζω το κουτί με τις λύσεις



Είναι πολύ σημαντικό να ετοιμάζουμε με ηρεμία τα κουτιά με τις έξυπνες λύσεις! και να τα ανοίγουμε όταν είναι ανάγκη. Μην περιμένουμε ότι θα σκεφτούμε θετικά στις δύσκολες στιγμές.

μπορώ να χρησιμοποιήσω κάποια από τα παρακάτω

- Δεν μπορεί να είναι όλοι πρώτοι. Ξέρω που είμαι καλός.
- Αναφέρω αμέσως στους άλλους ότι έχω προσβληθεί.
- Αν χρειαστεί ζητάω βοήθεια απο φίλους μου.
- Ζητάω σε ήρεμη στιγμή απο τον άλλο να μπει στη θέση μου.
- Αν συνεχιστεί το αναφέρω στον προπονητή μου.
- Αν μάθω να μη δίνω σημασία τότε θα σταματήσουν.





Έχω πάντα έτοιμη τη λίστα με τα θετικά χαρακτηριστικά μου και τα πράγματα που έχω επιτύχει!

Τα θετικά χαρακτηριστικά τα μου, όπως και οι επιτυχίες μου, με βοηθούν να εμπιστεύομαι τον εαυτό μου και να χτίζω την αυτοπεποίθησή μου

Ξέρετε όταν απογοητευόμαστε ξεχνάμε τα θετικά χαρακτηριστικά, για αυτό τα καταγράφουμε με ηρεμία.

- Είμαι καλή μαθήτρια.
- Έχω τους κολλητούς μου.
- Όταν βάζω ένα στόχο τον πετυχαίνω.
- Είμαι πολύ συνεπής, στις προπονήσεις, στο σχολείο κτλ.
- Δεν έχω κοροϊδέψει ποτέ τα άλλα παιδιά.
- Βελτιώνομαι γρήγορα σε ό,τι κάνω.
- Έχω πολλά χόμπι και πάντα βρίσκω κάτι να κάνω.

Να αναλύσουμε γιατί κάποιες φορές αισθανόμαστε άσχημα και δεν ξέρουμε το γιατί;

Θα βοηθήσει αν κάνουμε κάποιες παρατηρήσεις;

Βέβαια! Να σου πω ένα κολπάκι; Όταν ξέρω γιατί αισθάνομαι άσχημα τότε καταφέρνω να μειώσω τη λύπη μου. Έπειτα προσπαθώ να βρω μια λύση στο πρόβλημα για να το ξεπεράσω.





Αν και με στενοχωρεί λιγάκι,
θα προσπαθήσω να θυμηθώ
πότε αισθάνομαι άσχημα




Αισθάνομαι άσχημα όταν με
μαλώνουν οι γονείς μου


Αισθάνομαι άσχημα όταν
τσακώνομαι με τα αδέρφια
μου ή με τους φίλους μου

Αισθάνομαι άσχημα όταν
κάνω κάποιο λάθος ή κάτι
που μετά το μετανιώνω

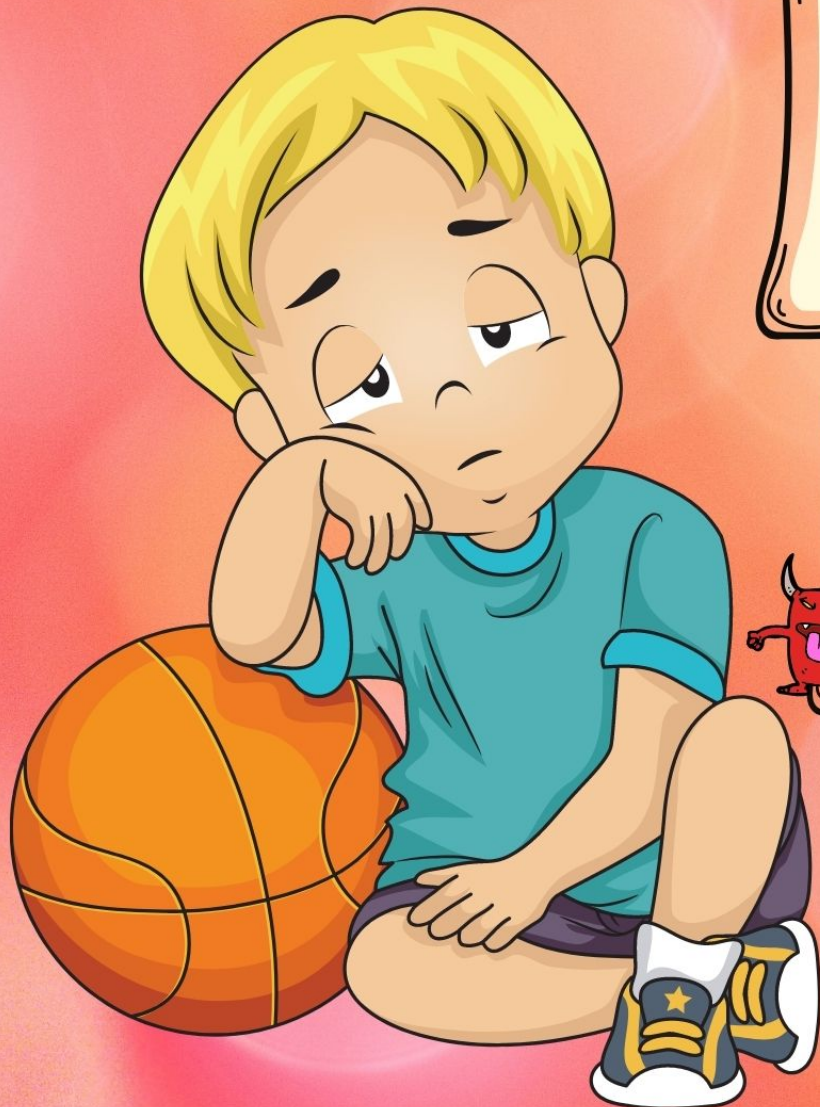
Αν κάποιος με πειράξει ή αν
κάποιος με κατηγορήσει.



Καμιά φορά φταίνε και οι άλλοι που
χαλάει το κέφι μας.
Δηλαδή μπορεί να μας προσβάλουν,
ή να μας μιλήσουν απότομα.



Δημητράκη τι έπαθες;
Πάλι πείραζες τους άλλους στην
προπόνηση και σε μάλωσαν;



Δημητράκη θα φας καμιά
ξυλιά...
πότε θα βάλεις μυαλό;



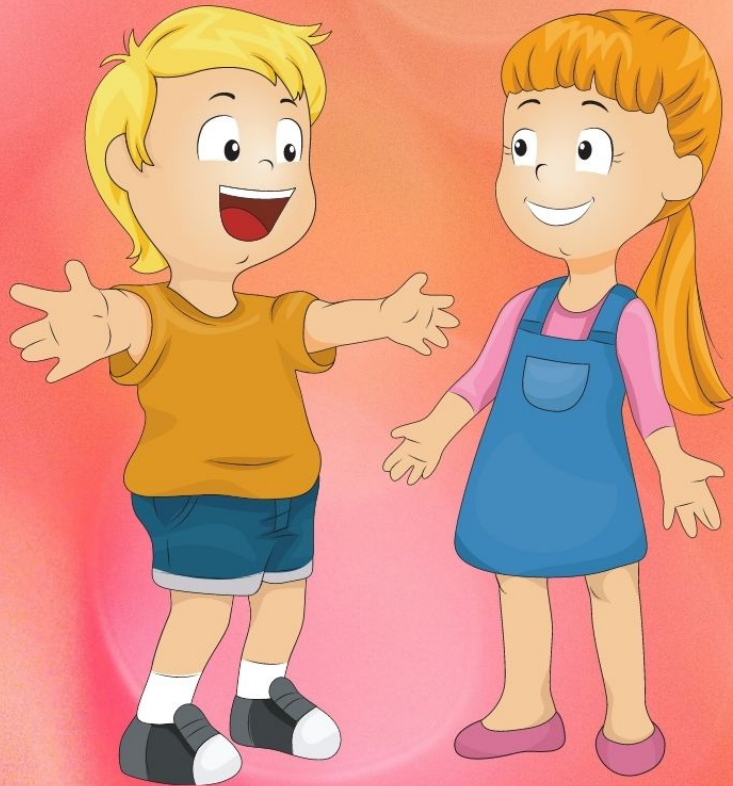
Ο Δημητράκης έχει μάθει να τραβάει την
προσοχή πειράζοντας τους άλλους...
Πώς θα το διορθώσει αυτό;

Φυσικά όχι με ξύλο και τιμωρίες

Θα πρέπει να μάθει να τραβάει την
προσοχή με πράξεις κάνοντας κάτι
δημιουργικό, ίσως αν βρει ένα ταλέντο
και κάτι που τον ενδιαφέρει να κάνει ώστε
να είναι καλός σε αυτό.



Ξέρετε σε τι ειμαι πολύ
καλός;;
Στο να κυνηγάω τα κορίτσια!



Απαπα
Δεν εννοούμε αυτό!
Τι μπελάς είναι
αυτός...



χαχα χα αστειεύομαι!
Έχω σκεφτεί κάτι...μου αρέσει το
σκάκι, θα ήθελα να μάθω και να
ασχοληθώ με αυτό.





Προσοχή! Δικαιολογίες!


Είμαι πολύ ευαίσθητος ή ευαίσθητη...
Κλαίω εύκολα...
Λέω ναι σε όλα...Για να είμαι καλό παιδί
Δεν αρνούμαι τίποτα...
Οι άλλοι με εκμεταλλεύονται..

Πίσω απο αυτές τις συμπεριφορές κρύβεται η ντροπή και ο φόβος, για αυτό δεν μπορούμε να πούμε όχι και να εκφράσουμε τη γνώμη μας. Πιθανά να κρύβεται και η δειλία.





ουουχ...
Αυτό δεν το είχαμε σκεφτεί...






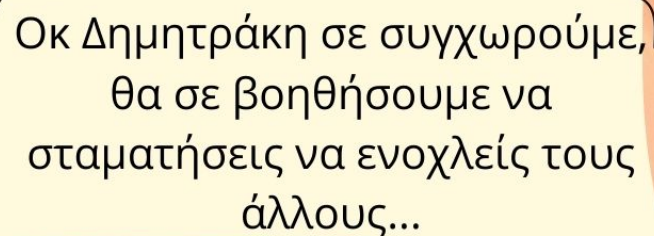
Γιου-χου !!!
διδυμούλες... είστε κοτούλες...



Πρώτον μας εκνευρίζεις παααρα
πολύ...
Και δεύτερον δεν τηρείς τους κανόνες
της ομάδας



Ουχ... πάλι παραφέρθηκα...
Υπόσχομαι να το αλλάξω
και ζητώ συγνώμη...
Να μου το λέτε...



Οκ Δημητράκη σε συγχωρούμε,
θα σε βοηθήσουμε να
σταματήσεις να ενοχλείς τους
άλλους...

Μπράβο παιδιά να βοηθάτε ο ένας τον άλλο για να ξεπεράσετε τις αδυναμίες σας και να γίνετε καλύτεροι.

Για να δούμε τώρα κάποια στοιχεία που πρέπει να γνωρίζετε για τα αποδυτήρια και τους αθλητικούς χώρους.

Δεν υπάρχει λόγος να φοβόμαστε, αρκεί να έχουμε τα μάτια μας ανοιχτά.



Πάντα αλλάζουμε στα αποδυτήρια τα οποία είναι ξεχωριστά για αγόρια και κορίτσια. Κάποιες φορές μπορεί να χρειαστεί να ελέγξουμε τα αποδυτήρια πριν μπούμε, εσωτερικά και εξωτερικά.

Δεν μένουμε ποτέ μόνοι μας, χωρίς τους συναθλητές μας, σε αθλητικούς χώρους, γυμναστήριο, αποδυτήρια, αίθουσες κτλ.

Στα αποδυτήρια μπορεί να ντύνονται και μεγάλοι, το σωστό και για αυτούς είναι να αλλάζουν σύντομα, και να μη μένουν χωρίς εσώρουχα, ειδικά μπροστά στα παιδιά.

Αν κάποιος συζητάει θέματα και χρησιμοποιεί φράσεις που μας ενοχλούν, το σωστό είναι να του κάνουμε παρατήρηση, αν είναι πολύ μεγαλύτερός μας να το αναφέρουμε στους προπονητές ή και στους γονείς μας.



Τώρα, ήρθε η ώρα να πούμε κάτι πολύ σοβαρό.
Να μάθετε να λέτε τη γνώμη σας και να λέτε όχι,
όταν δεν σας σέβονται και όταν κάτι δεν φαίνεται
σωστό.

Θυμάστε στην αρχή του βιβλίου, είδαμε τι μπορεί
να μας να μας στενοχωρεί και να μην είναι σωστό.



Κάποια πράγματα απαγορεύονται
αυστηρά. Σε αυτά πρέπει
οπωσδήποτε να λέμε **ΟΧΙ**.
Για να τα δούμε:

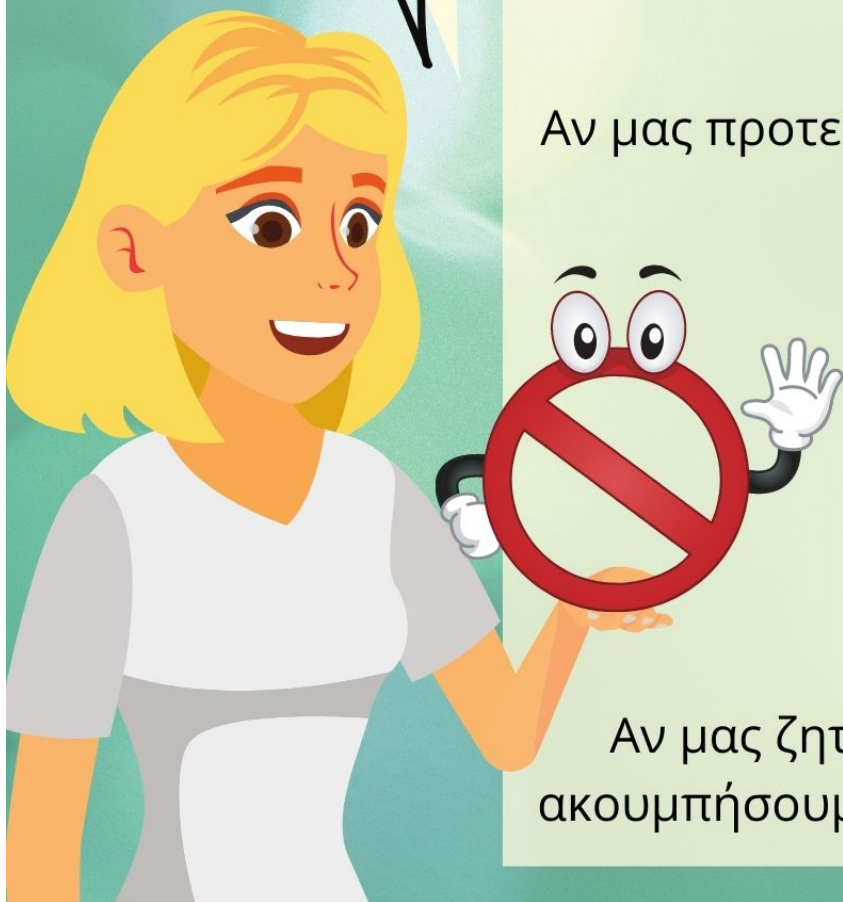
Αν μας προτείνουν να πάρουμε ουσίες ή φάρμακα για να γίνουμε
καλύτεροι.

Αν μας πούνε να κρατάμε μυστικά.

Αν μας δίνουν δώρα στα κρυφά.

Αν μας ζητάνε ανταλλάγματα.

Αν μας ζητάνε να μας ακουμπήσουν το σώμα μας ή να τους
ακουμπήσουμε εμείς, ειδικά στα σημεία που κρύβει το μαγιό μας.



Χμμ θέλει πολλή προσοχή...

Ευτυχώς αυτό το ξέρουμε από μικρές. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να μας ακουμπάει κάποιος. Το σώμα μας το προσέχουμε.

Όπως μας έχουν πει οι γονείς μας, αν κάποιος προσπαθήσει να μας ακουμπήσει θα βάλουμε τις φωνές...

Είμαστε τυχερές που είμαστε δίδυμες, έχουμε η μία την άλλη, όμως και τα άλλα παιδιά πρέπει να ξέρουν, δεν πάμε ποτέ κάπου μόνοι μας, παρά μόνο αν έχουμε την έγκριση από τους γονείς μας.



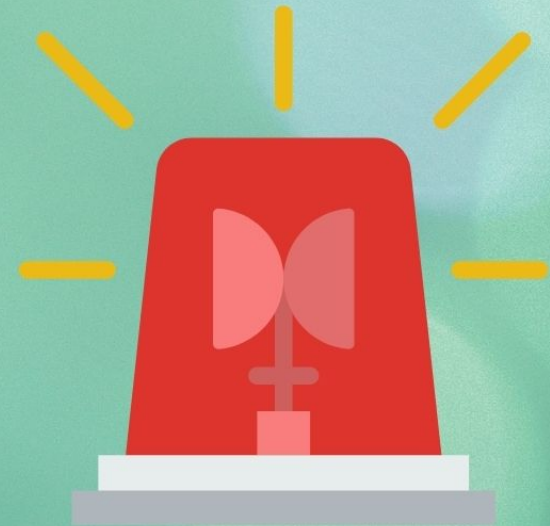
Ακόμα και στο άθλημά μας,
δεν πρέπει κανείς να μας
ακουμπάει.

Μόνο κάποιες φορές ο προπονητής μας,
για να μας δείξει, ίσως χρειαστεί να μας
πιάσει τα χέρια και τα πόδια, αλλά ποτέ για
πολλή ώρα. Όπως επίσης ξέρουμε ότι δεν
ακουμπάμε εμείς το σώμα του.

Ανάλογα βέβαια και με το
άθλημα που κάνει το κάθε παιδί.
Είναι σημαντικό να ξέρουμε τι
επιτρέπεται και τι όχι.



Αν καταλάβουμε ότι κάτι δεν πάει καλά. Αμέσως θα πούμε όχι. Και θα το συζητήσουμε με κάποιο από τα άτομα που εμπιστευόμαστε.



ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:



ΓΝΩΡΙΖΩ ΠΟΛΥ
ΚΑΛΑ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΣΩΣΤΟ

ΜΗΝ ΜΕ
ΑΚΟΥΜΠΑΤΕ

ΟΧΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ
ΟΧΙ

ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ,
ΑΝΗΚΕΙ ΣΕ
ΕΜΕΝΑ

Μπορούμε τώρα να
σκεφτούμε ποιους
μεγάλους
εμπιστευόμαστε. Δε
χρειάζεται να είναι
πολλοί.

Ξέρω απο τώρα, αν
χρειαστεί, ποιός θα με
καταλάβει και θα με
ακούσει για να τα
συζητήσουμε. Μπορεί να
απαντήσει και στις
απορίες μου

Επίσης, αν χρειαστώ
συμβουλές θα ξέρω αμέσως
που θα απευθυνθώ. Γιατί αν
αφήσουμε ένα πρόβλημα και
περάσει λίγος καιρός μετά
μπορεί να ντραπούμε να το
πούμε



Η μαμα



Ο μπαμπάς



Η γιαγιά



Η δασκάλα





Ξέρετε πόσο πολύ μου τη δίνει όταν με ακουμπάνε;
Ειδικά η θεία Λιλίκα με τα γλυκά φιλιά της... μου ξεριζώνει και τα μάγουλα... Πάντα όταν έρχεται σπίτι κρύβομαι μη με βρει.



Χαχαχα
Δημητράκη σοβαρέψου,
η θεία Λιλίκα δεν είναι επικίνδυνη...
Αν δεν σου αρέσει να της το πεις.

Ουχ μη γελάτε... και το χειρότερό μου. Μου αφήνει κραγιόν στο μάγουλο... μπλιαξ





Λίγη προσοχή παιδιά,
δεν υπάρχουν επικίνδunami και
ακίνδunami.

Κάποιος που είναι επικίνδunος ξέρει
πολύ καλά να το κρύβει.

Πάντα προσέχουμε.

Υπάρχουν επικίνδunα αγγίγματα τα
οποία πρέπει να γνωρίζετε.

Τα σημεία που κρύβει το μαγιό μας, είναι τα
γεννητικά όργανα και το στήθος στα κορίτσια.

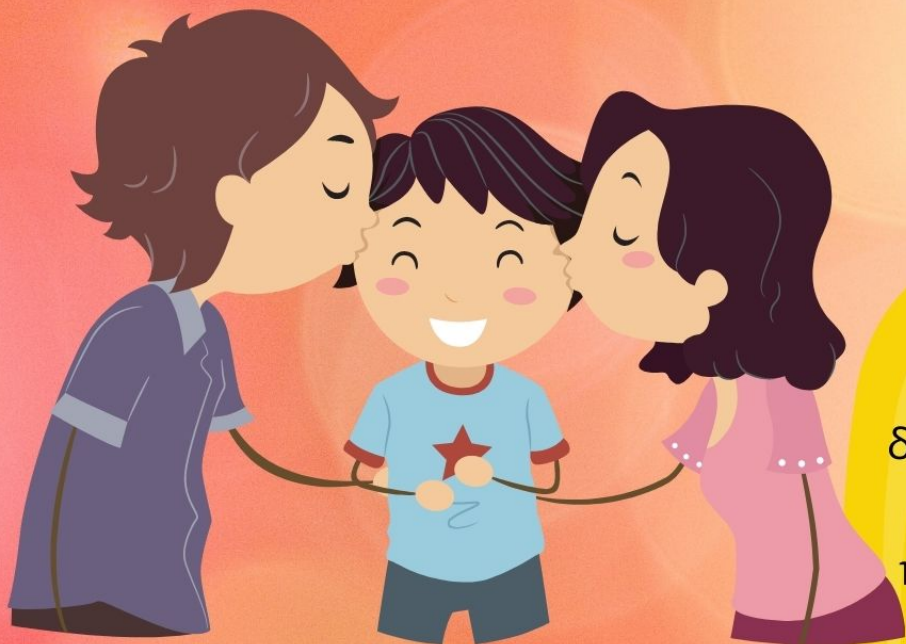
**Στις ευαίσθητες αυτές περιοχές
απαγορεύονται τα αγγίγματα.**



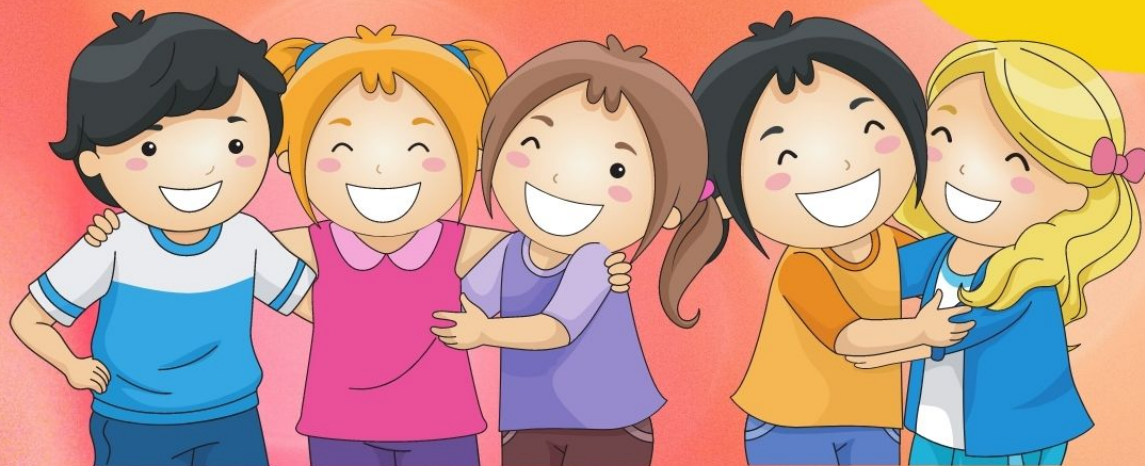
Τα χάρδια και τα φιλιάρια, στα ζευγάρια, είναι για τους μεγάλους.
Το σωστό είναι να γίνονται από αγάρπη, διαφορετικά υπάρχει
πρόβλημα.

(αυτά θα τα ξαναπούμε όταν φτάσετε στην εφηβεία).
Τώρα αρκεί να ξέρετε ότι όποιος βιάζεται να μεγαλώσει
μπορεί να βρει μπελάδες...





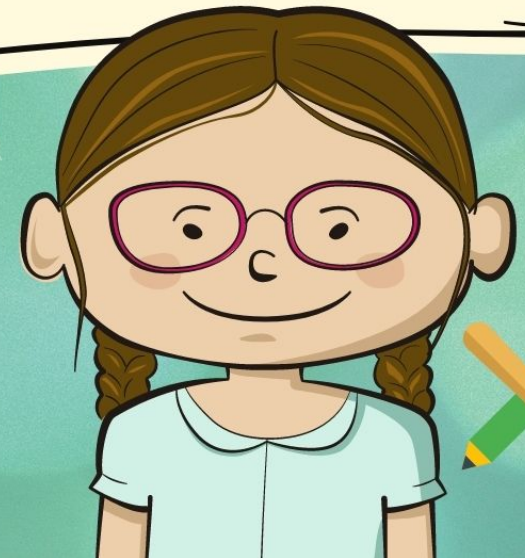
Γνωρίζουμε ότι υπάρχουν και τα αγγίγματα που επιτρέπονται, από τους δικούς μας, όπως οι αγκαλιές και τα φιλιά. Όμως, και πάλι γνωρίζουμε ότι δεν πρέπει να μας ακουμπάνε στα ευαίσθητα μέρη του σώματός μας. Ο μόνος που μπορεί να χρειαστεί να το κάνει, αν πρέπει να μας εξετάσει, είναι ο γιατρός.






Έτοιμο το δώρο μου για τη θεία!
Ένα έργο τέχνης!!!
Δε θα χαρεί καθόλου...

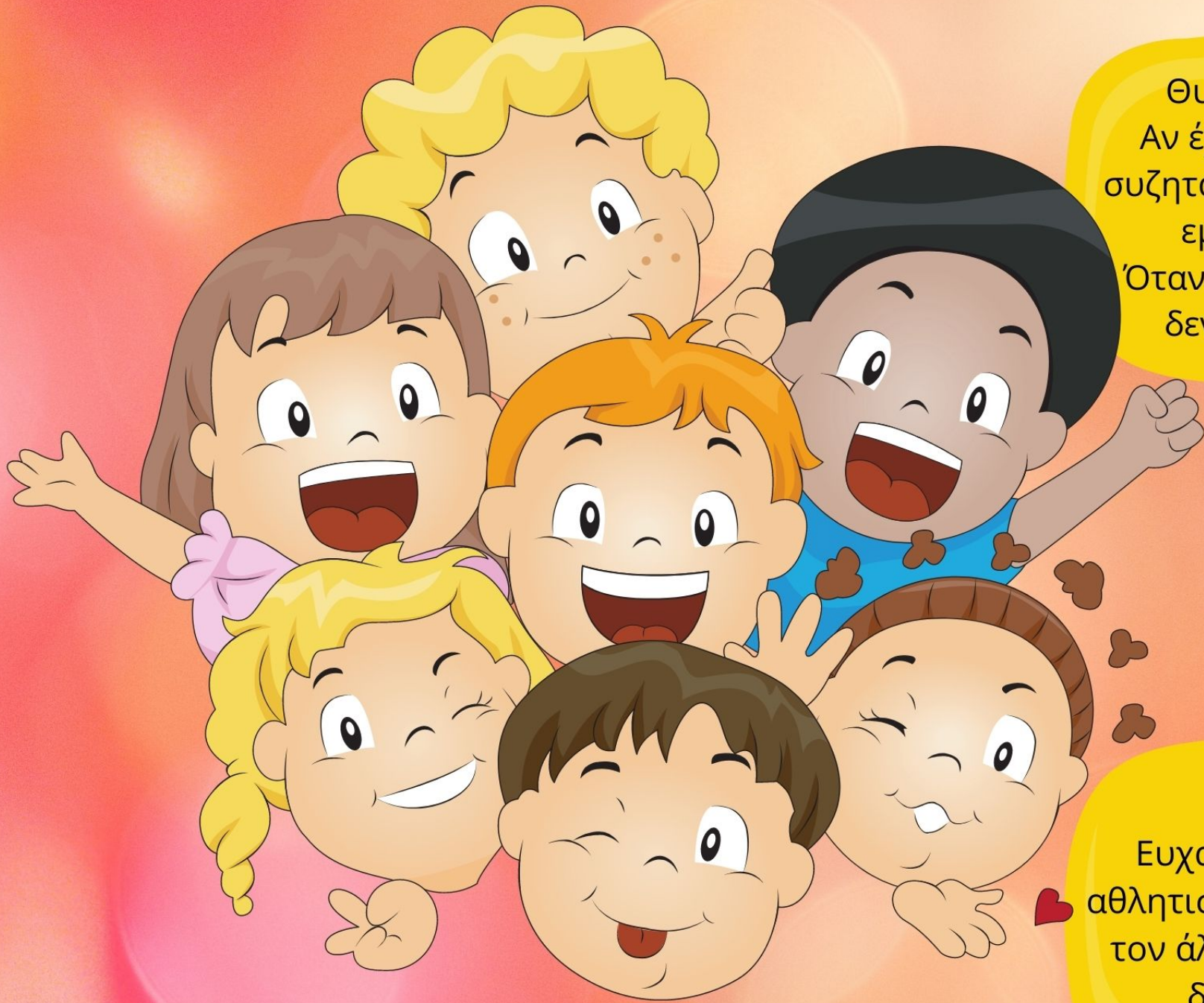
Χμμ ... Δημητράκη, η θεία δεν έκανε κάτι
κακό...
Καλύτερα να της το πεις ευγενικά με λόγια.
Δε θα σε παρεξηγήσει





...και κάτι τελευταίο,
Φυσικά επιτρέπονται αγγίγματα,
όπως "κόλα το" ή να μας πει μπράβο
ο προπονητής με ένα χτύπημα στην
πλάτη.
Μην τα παρεξηγήσουμε όλα, ρωτάμε
και μαθαίνουμε για να τα
ξεχωρίζουμε.





Θυμόμαστε πάντα:
Αν έχουμε απορίες τις
συζητάμε με τα άτομα που
εμπιστευόμαστε.
Όταν έχουμε τις γνώσεις
δεν κινδυνεύουμε!

Ευχαριστιόμαστε τον
αθλητισμό! Ο ένας βοηθάει
τον άλλο, για να είμαστε
δυνατή ομάδα! ❤️



Μπορείτε να κατεβάστε δωρεάν τα βιβλία με τους μικρούς αθλητές στο www.psychinfo.gr



Επικοινωνία: psouni@gmail.com

Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε το <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ή στείλετε επιστολή στο Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

