



Συναισθηματικές Δεξιότητες

Ψυχική Υγεία | Συμπεριφορά | Προσωπικότητα





Μήνυμα Προέδρου Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης, κ. Ευάγγελου Λιόλιου

Στο σύγχρονο κόσμο του αθλητισμού, η εκπαίδευση αποτελεί πυλώνα για την ανάπτυξη, την επίτευξη και τη διατήρηση των αξιών του, του οράματος και της αποστολής του. Η εισαγωγή εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε όλα τα επίπεδα της καλαθοσφαίρισης προσφέρει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που ενισχύει όχι μόνο τις αθλητικές δεξιότητες αλλά και την προσωπική ανάπτυξη των αθλητών, των προπονητών, των γονέων, των διαιτητών, των παραγόντων, των φιλάθλων, των μελών της οικογένειας.

Στο πλαίσιο αυτό η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης επενδύει στα Προγράμματα Mini Basket μέσω των οποίων προσφέρει πλήθος εκπαιδευτικών πληροφοριών αλλά και αθλητικών δραστηριοτήτων καθώς και ψυχοκινητικά παιχνίδια με και για παιδιά από 4 έως και 12 ετών.



Η σημασία της εκπαίδευσης στους νεαρούς καλαθοσφαιριστές υπερβαίνει τα όρια της φυσικής κατάστασης και της τεχνικής κατάρτισης. Εστιάζει στην ολόπλευρη ανάπτυξη τους, προάγοντας όχι μόνο τις αθλητικές τους δεξιότητες αλλά και την προσωπική, κοινωνική και ηθική τους εξέλιξη, την καλλιέργεια αξιών όπως η ομαδικότητα, η δικαιοσύνη, η συνεργασία, ο σεβασμός και προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα, τη στρατηγική σκέψη και την ικανότητα λήψης αποφάσεων, στοιχεία κρίσιμα τόσο εντός όσο και εκτός αγωνιστικού χώρου.

Όλοι εμείς στο κοντινό τους περιβάλλον, έχουμε κρίσιμο ρόλο στην υποστήριξη και ενθάρρυνση των παιδιών να αναπτυχθούν σωστά. Μέσα από την κατανόηση, την ενσυναίσθηση, την υπομονή αλλά και την υγιεινή ζωή, μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να καλλιεργήσουν τις ικανότητες που θα τα καθοδηγήσουν στην επίτευξη των αθλητικών και προσωπικών τους στόχων, ενισχύοντας ταυτόχρονα τη συνολική τους ευημερία.





Μαθαίνω, ξεμαθαίνω, ξαναμαθαίνω

Τα κύρια χαρακτηριστικά της ολιστικής και αρμονικής εξέλιξης των νεαρών αθλητών του μπάσκετ μέσα από τη βιωματική, εκπαιδευτική και προπονητική διαδικασία είναι σημαντικό να φροντίζουμε να είναι:

- Εκπαίδευση σε βασικές αθλητικές δεξιότητες με τρόπο που να είναι κατανοητός και ευχάριστος για τα παιδιά για την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων. Η εμπέδωση γίνεται μέσα από παιχνίδια και δραστηριότητες που προάγουν την ενεργητική συμμετοχή.
- Διδασκαλία της σημασίας της ομαδικής εργασίας, της αλληλοβοήθειας και του αθλητικού πνεύματος για την ενίσχυση της ομαδικότητας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Οι αθλητές μαθαίνουν να συνεργάζονται, να σέβονται τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους τους, και να αναπτύσσουν θετικές σχέσεις.
- Προώθηση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας διαχείρισης συναισθημάτων για την ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης. Εκπαίδευση στο να αντιλαμβάνονται και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους κατάλληλα, καθώς και να αντιμετωπίζουν το άγχος και την πίεση.
- Έμφαση στην έννοια της δικαιοσύνης, του σεβασμού, της εντιμότητας και της ακεραιότητας για την εστίαση στην ηθική και τις αξίες. Διδασκαλία της σημασίας του να παίζουν με ακεραιότητα και να είναι ειλικρινείς τόσο μέσα όσο και έξω από το γήπεδο.
- Ενθάρρυνση των παιδιών να λαμβάνουν αποφάσεις και να είναι υπεύθυνα για τις επιλογές τους για την ανάπτυξη της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας. Αυτό βοηθά στην καλλιέργεια της αίσθησης της αυτοδιαχείρισης και της ανεξαρτησίας.

Για ολιστική, και αρμονική αθλητική παιδεία:

- Επανεκπαίδευση της αποδοχής, της αυτοεκτίμησης, του καλού λόγου, της πρωτοδότησης της ενίσχυσης των θετικών στιγμών και της μύησης στο θαυμασμό για κάθε τι καλό και ευχάριστο.
- Ενθάρρυνση του αυτοσχεδιασμού, της αυτοέκφρασης, της ατομικής προσπάθειας, προάγοντας την ιδέα ότι το λάθος είναι μέρος της μάθησης και της βελτίωσης.
- Χρήση θετικής επικοινωνίας και ενίσχυση για τη διατήρηση υψηλών επιπέδων αυτοπεποίθησης και κίνητρου.
- Δημιουργία ευκαιριών για ομαδική εργασία και κοινωνική αλληλεπίδραση, προάγοντας την αίσθηση της κοινότητας και της αλληλεγγύης.
- Εστίαση στην ανάπτυξη όχι μόνο ως αθλητές αλλά και ως πρόσωπα, με τη διαμόρφωση ισχυρών ηθικών αρχών και αξιών.
- Διαμόρφωση των προπονήσεων για να είναι διαδραστικές, ευχάριστες και προσαρμοσμένες στις ηλικίες και τις δεξιότητες των παιδιών.





Το μπάσκετ ως ένα πολύτιμο εργαλείο:

Το μπάσκετ είναι περισσότερο από ένα παιχνίδι. Είναι ένα ταξίδι που διδάσκει τη σημασία της προσπάθειας, της αντοχής, της αυτοβελτίωσης και προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία για τα παιδιά να μάθουν πολύτιμα μαθήματα για τη ζωή - μαθήματα περί συνεργασίας, αυτοπεποίθησης, ανθεκτικότητας και αυτογνωσίας.

Ενίσχυση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική για τους αθλητές. Η κατανόηση και η διαχείριση των συναισθημάτων μπορεί να βελτιώσει τις επιδόσεις και την ομαδικότητα. Η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ), ή EQ, αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα δικά του συναισθήματα, καθώς και τα συναισθήματα των άλλων.

Η κατανόηση και η σωστή διαχείριση των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να παραμείνουν συγκεντρωμένα κατά τη διάρκεια αγώνων, να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους υπό πίεση και να αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο τις προκλήσεις, αποφεύγοντας αρνητικές συμπεριφορές που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ομάδα.

Ως καθηγητές φυσικής αγωγής, προπονητές και γονείς, έχουμε κρίσιμο ρόλο στην υποστήριξη και ενθάρρυνση των παιδιών να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.

Μέσα από την κατανόηση, την ενσυναίσθηση και την υπομονή, μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να καλλιεργήσουν τις ικανότητες που θα τα καθοδηγήσουν στην επίτευξη των αθλητικών και προσωπικών τους στόχων, ενισχύοντας ταυτόχρονα τη συνολική τους ευημερία.

Ψυχική Υγεία και Ευεξία

• Ψυχική Ξεκούραση και Ανάκαμψη

Μαθαίνουμε στα παιδιά να αναγνωρίζουν τα σημάδια της υπερπροπόνησης, όπως εξάντληση, απώλεια κινήτρου ή δυσκολία στον ύπνο, και τονίζουμε την ανάγκη για επαρκή ανάπαυση. Ενθαρρύνουμε την ενσωμάτωση ημερών ανάπαυσης στο πρόγραμμα προπόνησης, δίνοντας τη δυνατότητα στο σώμα και το μυαλό να ανακάμψουν.

• Η Σημασία του Καλού Ύπνου

Βοηθούμε τα παιδιά να αναπτύξουν μια ρουτίνα πριν τον ύπνο που προωθεί τη χαλάρωση, όπως ανάγνωση ή ακρόαση ήρεμης μουσικής, για να διευκολύνουμε τον βαθύ και αναζωογονητικό ύπνο. Διασφαλίζουμε ότι τα παιδιά ακολουθούν ένα συνεπές πρόγραμμα ύπνου, πηγαίνοντας για ύπνο και ξυπνώντας την ίδια ώρα κάθε μέρα.

• Ισορροπία μεταξύ Προπόνησης και Προσωπικού Χρόνου

Προωθούμε την αξία του προσωπικού χρόνου, ενθαρρύνοντας τα παιδιά να εξερευνήσουν ενδιαφέροντα και χόμπι εκτός του αθλητισμού, ως μέσο για μια πιο ισορροπημένη ζωή. Υποστηρίζουμε την ανάγνωση βιβλίων λογοτεχνίας, αυτοβελτίωσης, ψυχολογίας, την εμπλοκή με την τέχνη, τον πολιτισμό - μουσική, θέατρο, εικαστικά- τη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες με φίλους και οικογένεια, βοηθώντας τα να κτίσουν σχέσεις και να αναπτύξουν ικανότητες κοινωνικοποίησης.





Αντιμετώπιση Πίεσης και Άγχους

• Αναπνευστικές Ασκήσεις

Η εστίαση στην αναπνοή μπορεί να έχει άμεσο αποτέλεσμα στη μείωση του άγχους. Διδάσκουμε στα παιδιά την τεχνική της βαθιάς αναπνοής: αναπνέουν αργά μέσω της μύτης, κρατούν την αναπνοή για λίγα δευτερόλεπτα και εκπνέουν αργά μέσω του στόματος. Η αναπνοή αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί μερικές φορές πριν από κάθε αγώνα ή προπόνηση, για να βοηθήσει τα παιδιά να χαλαρώσουν και να συγκεντρωθούν.

• Θετική Επιβεβαίωση

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αντικαθιστούν τις αρνητικές σκέψεις με θετικές προτάσεις, όπως «Μπορώ να το κάνω» ή «Είμαι έτοιμο/η». Αυτή η τεχνική τους βοηθά να διατηρούν μια θετική εκπαίδευση του μυαλού πριν και κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων.

• Τεχνικές Χαλάρωσης

Η χαλάρωση πριν από τον αγώνα ή την προπόνηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της πίεσης. Πρακτικές όπως η μελωδική μουσική, οι ελαφριές ασκήσεις έντασης ή η διαλογιστική χαλάρωση μπορούν να προετοιμάσουν το μυαλό και το σώμα για τις απαιτήσεις που ακολουθούν.

Δημιουργία Θετικών Σχέσεων

Η διαμόρφωση στενών δεσμών μεταξύ συμπαίκτων, η καλλιέργεια σεβασμού προς τους προπονητές και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων με τους αντιπάλους δημιουργούν ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, προωθώντας την ανάπτυξη των παιδιών τόσο μέσα όσο και έξω από το γήπεδο.

• Η Σημασία της Ενσυναίσθησης

Διδάσκουμε στα παιδιά πώς να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, καθώς και τα καθοδηγούμε να είναι ευαίσθητα στα συναισθήματα των άλλων.

• Ο Σεβασμός ως Θεμέλιο

Ο σεβασμός προς όλους, ανεξαρτήτως ρόλου (συμπαίκτης, προπονητής, αντίπαλος), είναι κρίσιμης σημασίας. Είναι σημαντικό να διδάξουμε στα παιδιά την αξία της εκτίμησης και της ευγένειας, υπενθυμίζοντας τους ότι κάθε άτομο στο γήπεδο έχει έναν κοινό στόχο: την αγάπη για το άθλημα και την προσωπική βελτίωση.

• Ανοιχτή Επικοινωνία

Η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία μεταξύ παικτών, προπονητών και γονέων είναι ζωτικής σημασίας. Δημιουργούμε ένα περιβάλλον όπου τα παιδιά αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους, προωθώντας μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης και αμοιβαίας κατανόησης.





Προσωπικές Ιστορίες και Παραδείγματα | Από το Γήπεδο στη Ζωή

Μέσα από προσωπικές ιστορίες γνωστών αθλητών, μπορούμε να αντλήσουμε έμπνευση και να μάθουμε πολύτιμα μαθήματα για την ψυχική υγεία και ευεξία. Αυτές οι ιστορίες μοιράζονται όχι μόνο τις στιγμές δόξας αλλά και τις προκλήσεις, προσφέροντας ένα παράθυρο στην ανθρώπινη εμπειρία που είναι κοινή για όλους μας.

Πρακτικές Ιδέες και Εφαρμογές | Ερωτήσεις Quiz, Ασκήσεις

1. Δημιουργούμε και παρουσιάζουμε σειρά από εικόνες με παιδιά που εκφράζουν διάφορα συναισθήματα (χαρά, θλίψη, θυμό, φόβο, έκπληξη). Ζητάμε από τα παιδιά να αντιστοιχίσουν κάθε εικόνα με το συναίσθημα που εκφράζεται. Ρωτάμε τα παιδιά αν έχουν αισθανθεί αυτά τα συναισθήματα που αναγνώρισαν και τους ενθαρρύνουμε να περιγράψουν πως αισθάνονται όταν τους συμβαίνει το αντίστοιχο συναίσθημα.
2. Συζητήστε σε μικρές ομάδες πώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν μια ομάδα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα συναίσθημα και παρουσιάζει ιδέες για το πώς μπορεί να διαχειριστεί θετικά αυτό το συναίσθημα για το καλό της ομάδας.
3. Δημιουργούμε κάρτες με διάφορα συναισθήματα γραμμένα πάνω τους. Τα παιδιά επιλέγουν μια κάρτα τυχαία και μοιράζονται μια φορά που ένιωσαν αυτό το συναίσθημα, είτε μέσα είτε έξω από τον αθλητισμό, και πώς το αντιμετώπισαν.

4. Ενθαρρύνουμε τους αθλητές να συζητούν, να εκφράζουν και να μοιράζονται τα συναισθήματα που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πώς αντιμετώπισαν δύσκολες καταστάσεις και πώς αυτά τα συναισθήματα επηρέασαν την απόδοσή τους.
5. Οργανώνουμε θεατρικά παιχνίδια όπου οι αθλητές παίρνουν διάφορους ρόλους και εκφράζουν διαφορετικά συναισθήματα. Αυτό βοηθά στην καλλιέργεια της εκφραστικότητας και της κατανόησης των συναισθηματικών καταστάσεων.
6. Διεξάγουμε παιχνίδια ρόλων όπου τα παιδιά μπορούν να βιώσουν τις προκλήσεις και τις συνθήκες που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι συναθλητές τους. Αυτό βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την ικανότητα να μπαίνουν στη θέση του άλλου.
7. Δημιουργούμε μια δραστηριότητα όπου οι παίκτες κάθονται σε κύκλο και συζητούν για διάφορες καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσαν στην προπόνηση ή το παιχνίδι, καθώς και για τα συναισθήματα που βίωσαν. Αυτό βοηθά στην ανάπτυξη της αμοιβαίας κατανόησης και της ομαδικότητας.





Επιστημονική επιμέλεια κειμένου: Νίκος Σταυρόπουλος,
Διδάκτωρ Σχολής Κοινωνικών Επιστημών Πανεπιστημίου
Αιγαίου, Συνεργάτης Ψυχικής Υγείας
και Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Προγράμματος
Mini Basket της ΕΟΚ.