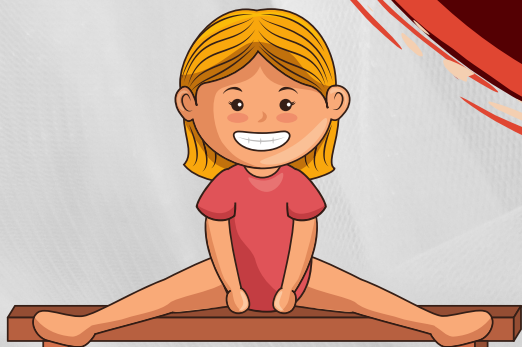




Λίνα Ψούνη

Μικροί Αθλητές "Όχι Βία στα Γήπεδα"



Γεια σας!!
Είμαστε οι γνωστές
Έμμα και Πία, δίδυμες
και αθλήτριες!

Ο αθλητισμός είναι η
ζωή μας. Όμως, δεν
μπορούμε να
καταλάβουμε ένα
πράγμα...



Τη βία!



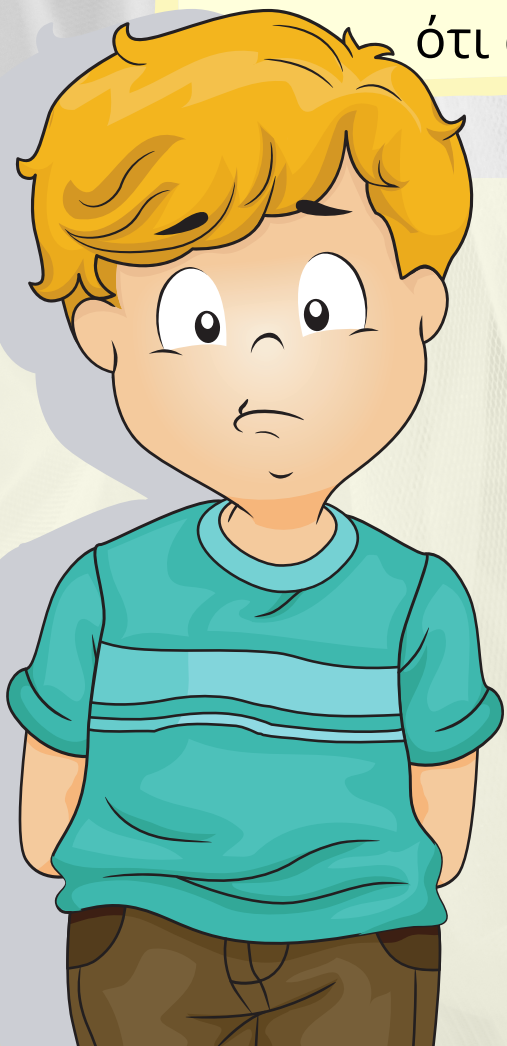


Πία, πρέπει να σου
εμπιστευτώ ότι έχω γίνει
χούλιγκαν. Βρήκα νέες
παρέες και μέσα απο
αυτές, τον εαυτό μου!

Τι είναι πάλι αυτό;
Δηλαδή προκαλείτε
βία στα γήπεδα;



Ε ναι!
Βαρέθηκα, όλο αποτυχίες
είμαι. Σχολείο,
Αθλητισμός, Φιλίες,
καιρός να αποδείξω κάπου
ότι αξίζω!



Είμαι μέλος μιας ομάδας



Που με αποδέχεται αν ειμαι σκληρός...

Μα όλα αυτά
συμβαίνουν στα
γήπεδα;
Είναι θλιβερό...

Να σου πω,
ότι υπάρχουν και
χειρότερα;





Χρήση ουσιών



Αλκοόλ



Γεια σας!
Είμαι ο αθλητισμός...
Ειλικρινά έχω απελπιστεί
εντελώς!



Πία γιατί δεν μου μιλάς; Τόσο κακό είναι;

Μα πώς είναι δυνατόν; Για μένα αθλητισμός σημαίνει **βελτίωση!**

Να ξεπερνάς τον
εαυτό σου

Ανάπτυξη σώματος κ
πνεύματος

Σεβασμός στον
αντίπαλο

Τρόπος ζωής

Ευεξία

Εκτόνωση

Συνεργασία

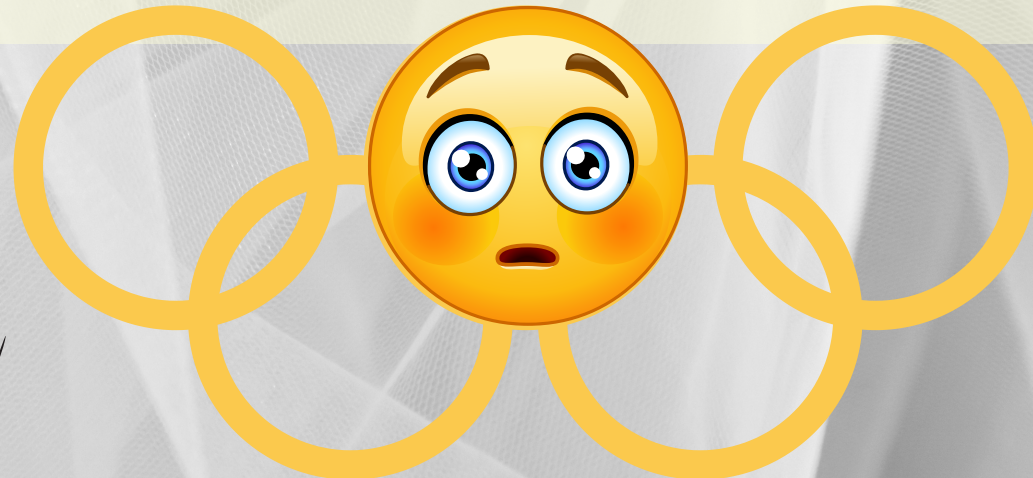
Ηθική

Ψυχολογική βελτίωση



Πολύ ρομαντικά είναι όλα αυτά! Είστε πολύ πίσω, διαβάστε καμία εφημερίδα ...

Η ομάδα μας πρέπει να παίρνει πάντα τη νίκη. Με κάθε μέσο!



Πω πω! Δύσκολα τα πραγματα,
τα πρότυπα είναι τραγικά, ο ένας
παρασύρει τον αλλο στη βία.
Λες να υπάρχει ελπίδα, θυμάσαι
τι πάθαμε στον κορονοϊό;



Ναι! κολλήσαμε στις οθόνες,
όταν όμως το αντιληφθήκαμε
βρήκαμε τις χαμένες
μας δυνάμες και
ξεκινήσαμε νέα χόμπι,
έγινε σωστή διαχείριση.



Χρειάζεται ψυχραιμία!
Πάμε να σώσουμε το
φίλο μας.



Έχει μπλέξει άσχημα,
έχει χάσει το νόημα,
πιστεύει ότι κάνει κάτι
σπουδαίο.



STOP VIOLENCE



Να με σώζανε κ
εμένα...

Για να δούμε Δημητράκη,
τι σκέφτεσαι και σε έχει
οδηγήσει σε αυτές τις
επιλογές ...

(Να τα... πάλι... τι μας έλειπε...
η κυρία Ψυχολόγος... Βέβαια
την άλλη φορά είχε βοηθήσει)
Λοιπόν τα πράγματα έχουν
ως εξής....



Ξέρω καλά τι μου συμβαίνει ...
αισθάνομαι κάπως έτσι ...

δεν είσαι
καλός μαθητής

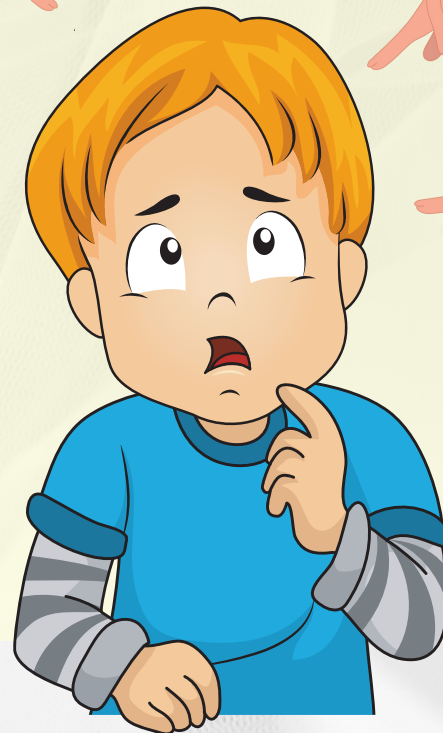
δεν είσαι
καλός αθλητής

δεν θα
προκόψεις

δεν είσαι
καλός φίλος

δεν έχεις
κορίτσι

δεν είσαι
αποδεκτός



Όλες αυτές οι σκέψεις μου προκαλούν ένταση και θυμό...



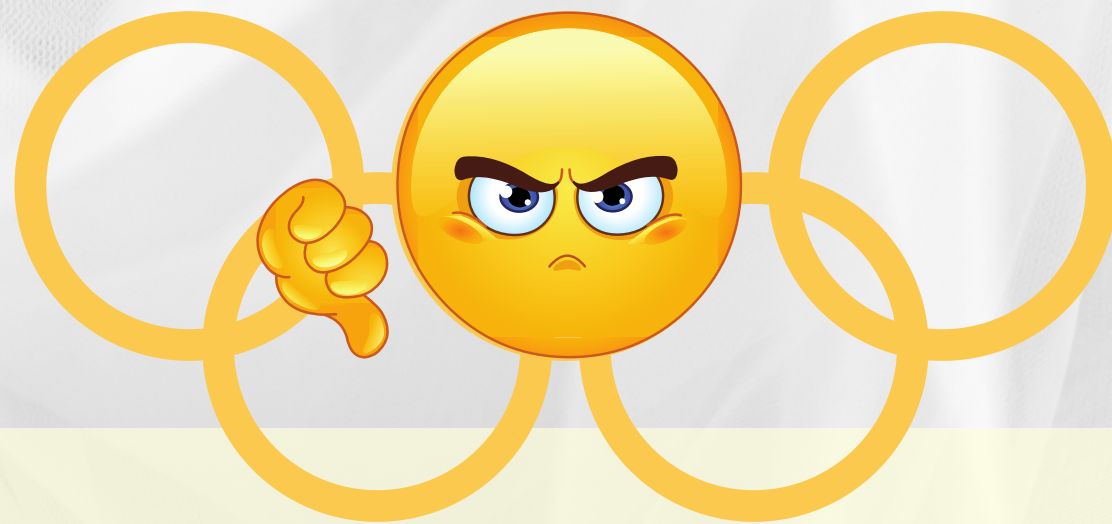
Μέσα στα γήπεδα εκτονώνεται και ξεχνιέται...





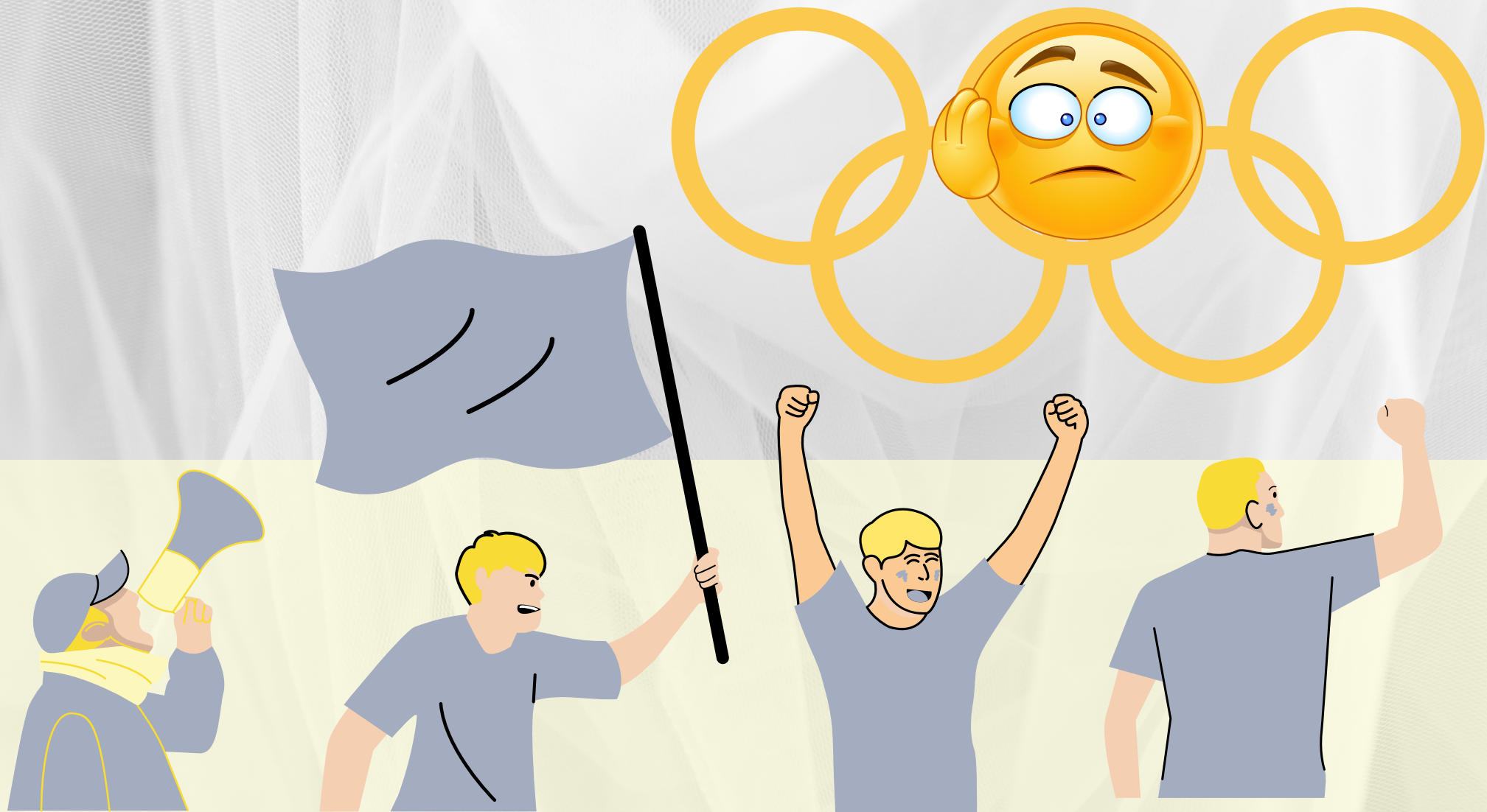
Επίσης,
μέσα απο τη βια
Αποκτώ ταυτότητα
Δείχνω σκληρός
Γίνομαι
ΚΑΠΟΙΟΣ





Ζω μια περιπέτεια και
Νοιώθω υπερ-ήρωας!!!





Μερικές φορές δεν συμφωνώ με όλα...
Αλλά ακολουθώ τις οδηγίες...

Ουχ πονοκέφαλος,
μάλλον τα έχω
κάνει μαντάρα!

Παιδιά, μήπως
φαίνομαι ανόητος,
και ψυχολογικά
αδύναμος;;;



απ' έξω φαίνομαι
δυνατός



και απο μέσα
χαμένος;

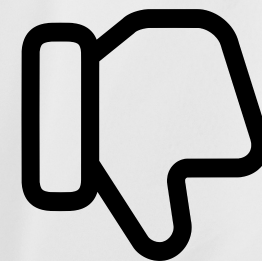


Πω πω...
Δεν τα έχω σκεφτεί σωστά
Πρέπει να τακτοποιήσω το μυαλό μου.





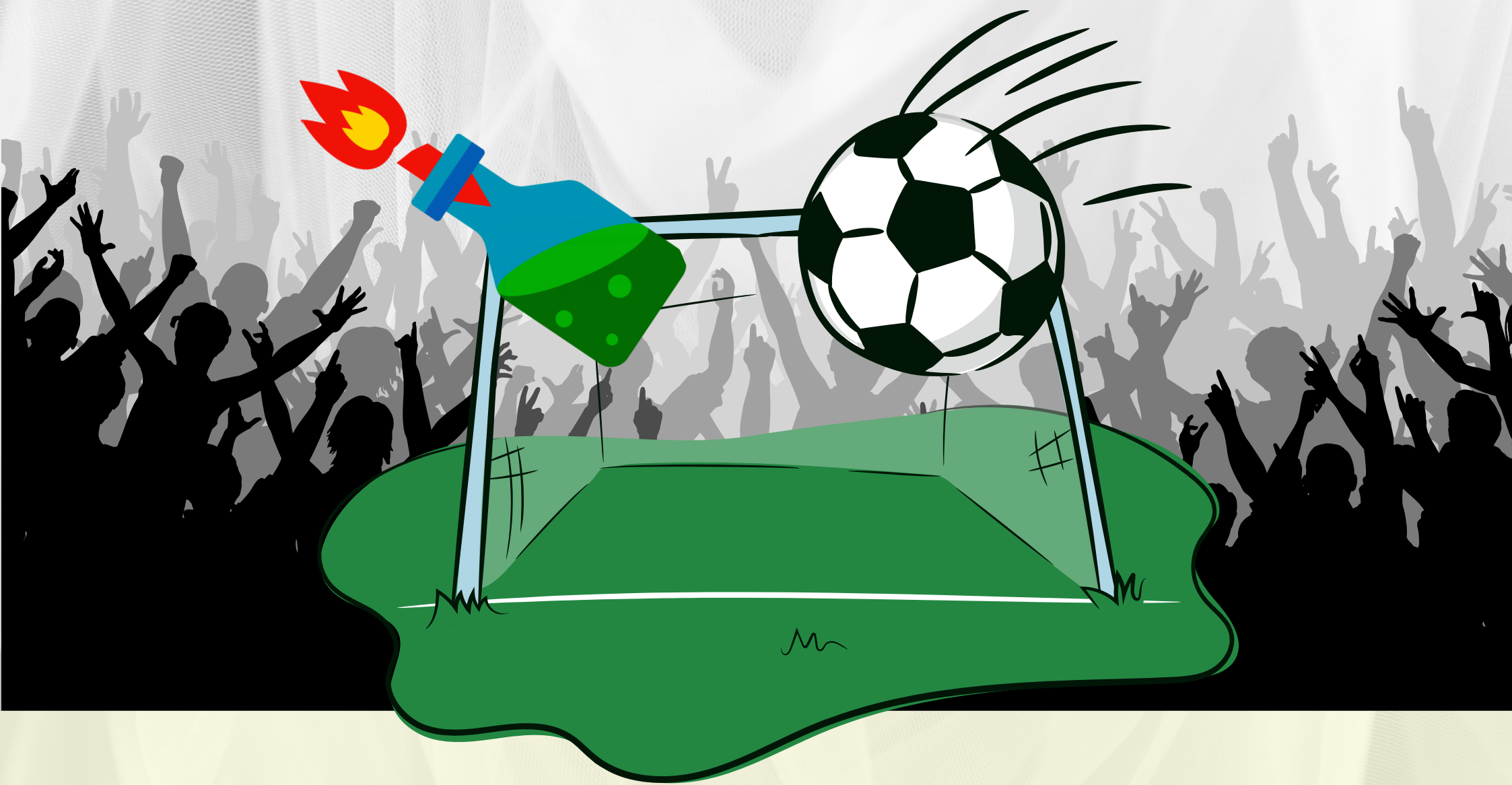
Τα παιδάκια που τσακώνονται όταν παίζουν φαίνεται ότι δεν έχουν τον έλεγχο των πράξεών τους. Γιατί οι μεγάλοι που τσακώνονται να μοιάζουν μάγκες;



Γίνεται να μισούμε τον αντίπαλό μας;
Χωρίς αντίπαλο υπάρχει αθλητισμός;



Γίνεται να τα βάζουν όλοι με τον διαιτητή;
Είναι και αυτός άνθρωπος, μπορείτε να μπείτε στη θέση του;



Μήπως την αξία του αθλητισμού την έχει σκεπάσει η βία;



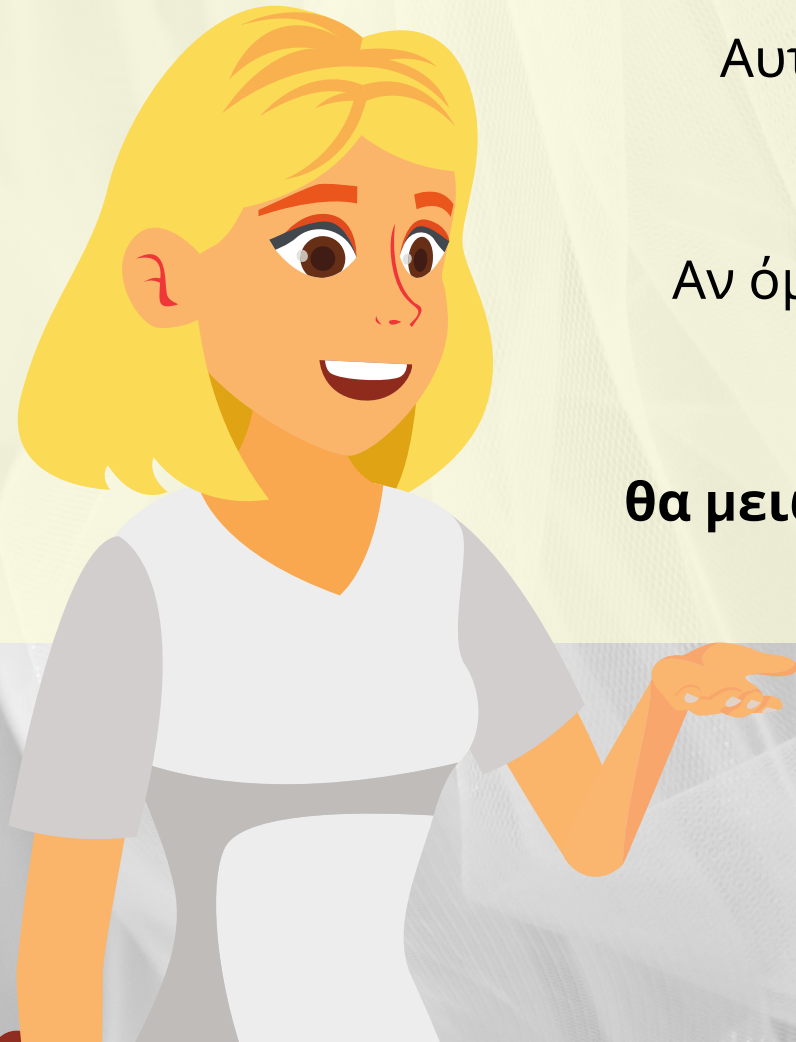
Ναι! Κάπου εδω, πρέπει να την κάνω...
Να πηγαίνω σιγά σιγά.
Με τελείωσαν...

Ξερετε παιδιά, στους αγώνες υπάρχει μεγάλη ένταση, δυνατά συναισθήματα, πολλές φορές χάνεται ο έλεγχος και προκαλούνται επιθετικές ενέργειες με βία.

Αυτό ισχύει και για τους αθλητές και για τους φιλάθλους

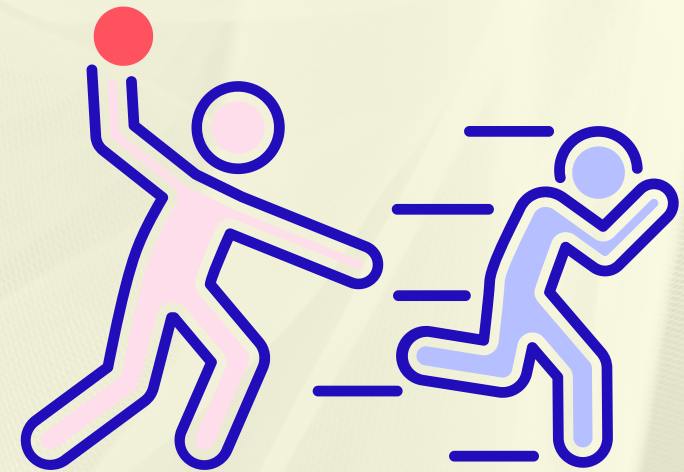
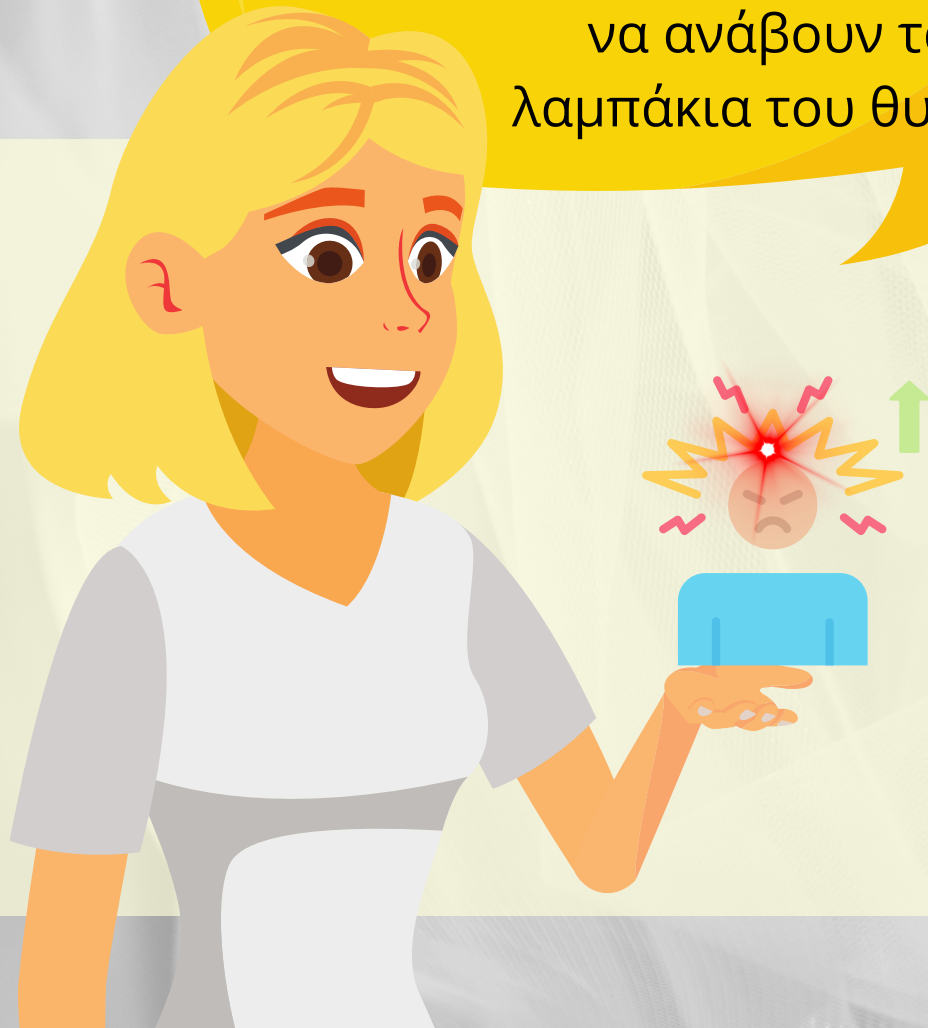
Αν όμως μάθουμε να διατηρούμε τη δημιουργική ένταση,

**θα μειώσουμε τη βία μέσα και έξω απο τα γήπεδα!
Να σώσουμε τον αθλητισμό!**



Είτε είμαστε αθλητές, είτε είμαστε φίλαθλοι, η ένταση δεν πρέπει να ξεπερνάει τα όρια. Μαθαίνουμε να την αναγνωρίζουμε.

και δεν επιτρέπουμε να ανάβουν τα λαμπάκια του θυμού



Μια σπίθα αρκεί να φέρει την καταστροφή και να προκαλέσει βία



Γνωρίζουμε ότι η επιθετικότητα μαθαίνεται και διδάσκεται με την παρατήρηση και τη μίμηση.

Όταν είμαστε ήρεμοι σκεφτόμαστε ποιές συμπεριφορές είναι σωστές και τι χαρακτήρα θέλουμε να έχουμε. Είμαστε προετοιμασμένοι απο πριν πώς θα συμπεριφερθούμε.

Μαθαίνουμε να κατακρίνουμε τη βία!



Δε ξεχνάμε τις αξίες του αθλητισμού!

Στοχεύουμε στον υγιή αθλητισμό και την προσωπική εξέλιξη!

Ανάπτυξη σώματος κ
πνεύματος

Να ξεπερνάς τον
εαυτό σου

Σεβασμός στον
αντίπαλο

Ομαδικό
πνεύμα



Τρόπος ζωής

Ευεξία

Συνεργασία

Ηθική

Εκτόνωση

Ψυχολογική βελτίωση

Ο ιδανικός αθλητής

- Αγωνίζεται έντιμα
- Αποδέχεται την ήττα
- Είναι ψύχραιμος
- Είναι πειθαρχημένος
- Σέβεται τους άλλους
- Στοχεύει στην βελτίωση του
- Έχει υψηλή αυτοπεποίθηση
- Έχει ομαδικό πνεύμα



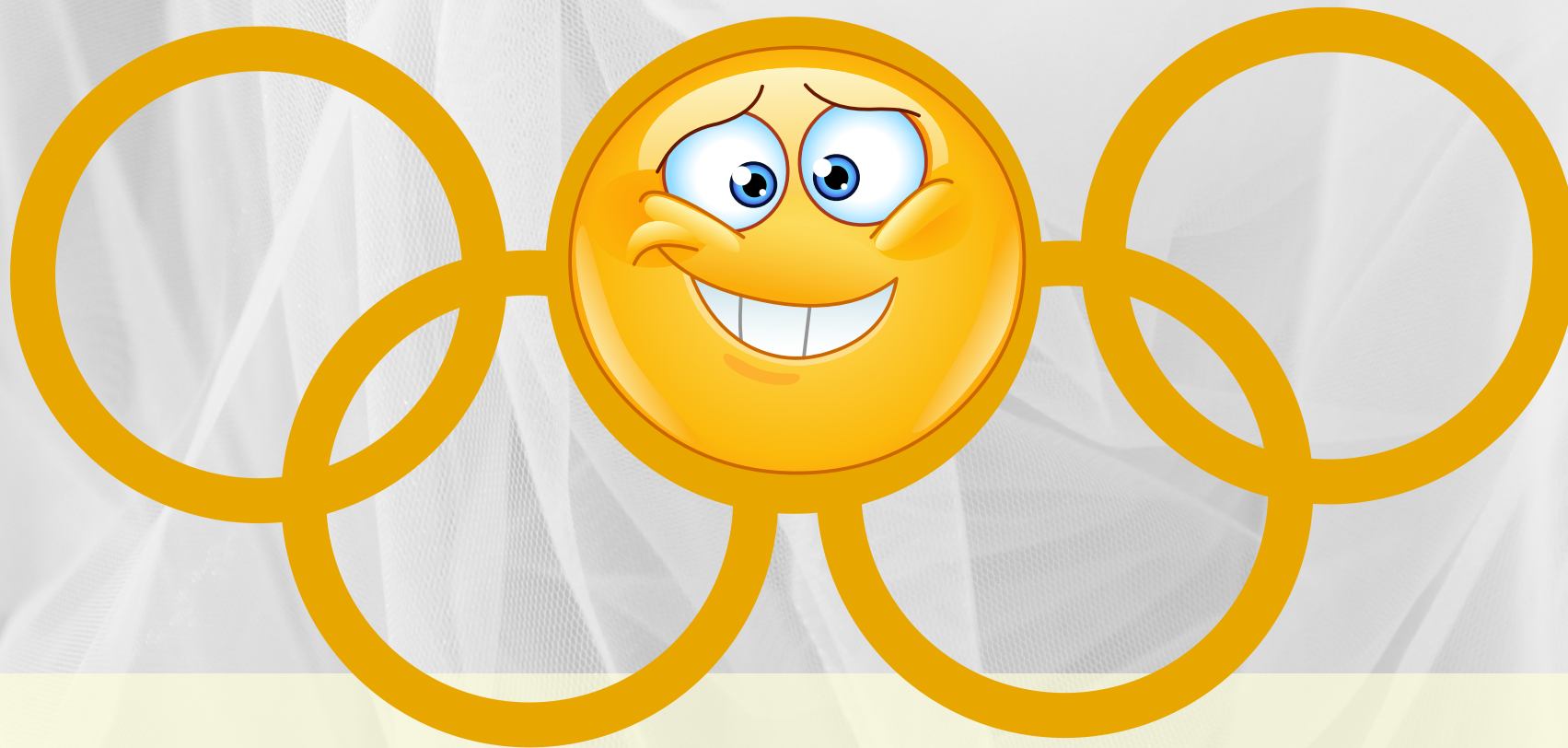


Ο ιδανικός φίλαθλος

- Αναπτύσσει φιλίες
- Αγαπάει τον αθλητισμό
- Δέχεται την ήττα
- Έχει καλή διάθεση
- Διαχειρίζεται το θυμό του

Και ξερετε ... το πιο βασικό:
Μέσα απο τον αθλητισμό, να μπορώ να είμαι περίφανος για τον εαυτό μου.

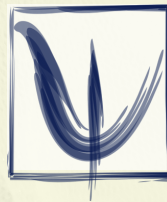




Λέτε να υπάρχει ελπίδα...
Υπάρχει αισιοδοσία; δε θα εξαφανιστώ;

Μα ναι αυτό είναι!
Παμε όλοι μαζί στα γήπεδα να υποστηρίξουμε
τον αθλητισμό!



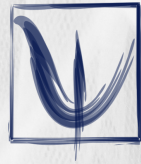


Μπορείτε να κατεβάστε
δωρεάν το βιβλίο στο
www.psychinfo.gr

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.





Όλα τα ηλεκτρονικά βιβλία με τους μικρούς αθλητές στο www.psychinfo.gr



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.





Η Λίνα Ψούνη είναι ψυχολόγος και γυμνάστρια, με διδακτορικό στην αθλητική ψυχολογία και δύο μεταπτυχιακά, στην μεγιστοποίηση αθλητικής απόδοσης και την διοίκηση πολιτισμικών μονάδων. Ασχολείται από 9 ετών με τον αθλητισμό, ως αθλήτρια, προπονήτρια, αθλητική ψυχολόγος και διοικητικός. Είναι παγκόσμια πρωταθλήτρια με την Εθνική Ομάδα Νέων γυναικών στην υδατοσφαίριση.

Από το 2009 διατηρεί την ιστοσελίδα www.psychoinfo.gr με άρθρα ψυχολογίας και παράλληλα πραγματοποιεί ομιλίες και σεμινάρια για την αθλητική ψυχολογία, την συναισθηματική νοημοσύνη τη διαχείριση βάρους, εικόνα του σώματος κ.α. Επίσης, έχει μεγάλη εμπειρία στην αθλητική προετοιμασία ομάδων και αθλητών όλων των ηλικιών και επιπέδων.

Είναι προϊσταμένη στο Τμήμα Αθλητισμού και Πολιτισμού του Δήμου Χανίων και ιδρυτικό μέλος και μάνατζερ του συλλόγου ΑΠΣ Άνεμος Χανίων. Αγωνιστικά και προπονητικά έχει ασχοληθεί με διάφορα αθλήματα.