

Σταδιακή επανένταξη στην κανονικότητα - Εισαγωγή

Επιστροφή στα γήπεδα, λοιπόν, για παιδιά και έφηβους αθλητές και αθλήτριες. Μετά από μια μεγάλη και πρωτόγνωρη αποχή. Αποχή από μια αγαπημένη ασχολία – συνήθεια - ανάγκη, την άθληση. Όμως, αξίζει αλήθεια να αναρωτηθεί κανείς: τι παιδιά θα επιστρέψουν στα γήπεδα και τα γυμναστήρια ; Πόσο θα έχουν επηρεαστεί; Ποιες θα είναι οι νέες συνθήκες, οι κανόνες, οι στόχοι;

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Πολλές έρευνες συμφωνούν στο ότι η πανδημία και ο εγκλεισμός που ακολούθησε έφεραν σοβαρές συνέπειες στη συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και εφήβων. Η κανονικότητα των παιδιών κλονίστηκε. Η εκπαίδευση μεταλλάχθηκε, η άθληση έγινε μια περιορισμένη ατομική διέξοδος, οι παρέες χωρίστηκαν και μεταφέρθηκαν στο διαδίκτυο, οι δραστηριότητες και οι κοινωνικές εκδηλώσεις ξαφνικά χάθηκαν.

Καθώς όλοι αυτοί οι σημαντικοί παράγοντες για την φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού υπέστησαν τόσες δραματικές αλλαγές, δεν είναι καθόλου περίεργο που οι γονείς αναφέρουν ότι τα παιδιά τους πλέον παρουσιάζουν μεγαλύτερη **αβεβαιότητα, άγχος, φόβο** και **απομόνωση**, καθώς και **δυσκολίες στον ύπνο**.

Με το άνοιγμα των γηπέδων, τα Σωματεία, καθώς θα έρχονται και πάλι σε καθημερινή φυσική επαφή με τους αθλητές, καλούνται να παίξουν έναν σημαντικό ρόλο στην ανάκαμψη και την προαγωγή της ψυχολογικής ευεξίας των παιδιών και των νέων. Δεν έχει τόση σημασία αν κάποια έχουν «βάλει» λίγα κιλά, έχουν χάσει τη φόρμα τους ή φαίνονται κάπως εκτός πνεύματος. Αναμενόμενες εικόνες και καταστάσεις. Εκείνο που προέχει είναι να νιώσουν πάλι ότι έχουν επιστρέψει σε έναν χώρο οικείο, δημιουργικό, με πρόσωπα αγαπημένα, με άλλα λόγια στον δικό τους χώρο! Και αυτός είναι ένας βασικός πρώτος στόχος του κάθε Σωματείου. Να κάνει τα παιδιά – αθλητές να αισθανθούν όμορφα με την επάνοδό τους στο γνώριμο αθλητικό περιβάλλον που τους έλειψε.

Ένας επόμενος σημαντικός στόχος είναι το Σωματείο να λάβει όλα τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης ώστε οι αθλητές του να βιώσουν την απαραίτητη ασφάλεια σχετικά με την πανδημία και τον COVID-19. Τα παιδιά πρέπει να ενημερώνονται τακτικά και σύμφωνα με το επίπεδο ωριμότητάς τους. Θα πρέπει να εξηγείται αλλά και να απαιτείται από αυτά μια υπεύθυνη συμπεριφορά.

Οι προπονητές και οι παράγοντες του Σωματείου πρέπει να ακολουθούν τα μέτρα προφύλαξης (μάσκες, αποστάσεις) σε όλες τις δραστηριότητες, για παράδειγμα στις προπονήσεις ή στις όποιες συναντήσεις με γονείς, ώστε να υποστηρίζουν με «έργα» τα ίδια τους τα λόγια και να λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά. Επίσης, ιδιαίτερη μέριμνα θα πρέπει να δοθεί στην επικοινωνία με τους γονείς ώστε να υπάρχει αλληλοτροφοδότηση σχετικά με τους αθλητές και την ψυχική τους υγεία.

Οι προπονητές μπορεί, σε κάποιες περιπτώσεις, να αναγνωρίσουν τυχόν επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των αθλητών. Επιπτώσεις οι οποίες χρειάζονται πιο ειδική παρέμβαση, όπως αγχώδεις εκδηλώσεις, κρίσεις πανικού, φόβος, σημάδια κατάθλιψης-μελαγχολίας, κ.ά. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να συζητήσουν το όποιο πρόβλημα με τους γονείς προκειμένου αυτό να αντιμετωπιστεί έγκαιρα από επαγγελματία ψυχικής υγείας. Παράλληλα, οι συνδεδεμένοι με τα Σωματεία ψυχολόγοι πρέπει να βρίσκονται σε στενή συνεργασία με τους προπονητές προκειμένου να τους παράσχουν εξειδικευμένες πληροφορίες και συμβουλές σε σχέση με τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα παιδιά.

Ιδιαίτερη σημασία έχει, επιπλέον, η ψυχολογική υποστήριξη των ίδιων των προπονητών, που σε τέτοιες συνθήκες αναλαμβάνουν το δύσκολο έργο της εκγύμνασης αλλά και προστασίας των παιδιών, ενώ παράλληλα είναι και οι ίδιοι εκτεθειμένοι στον κίνδυνο μόλυνσης από τον COVID-19. Όπου απαραίτητο, οι αθλητικοί ψυχολόγοι μπορούν να παράσχουν τέτοιου είδους υποστήριξη τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο χρησιμοποιώντας τις δυνατότητες των νέων τεχνολογιών.

Είναι επιθυμία και κοινός αγώνας όλων να επαναφέρουμε την κανονικότητα στη ζωή μας, την κανονικότητα στον αθλητισμό. Αυτός ο στόχος θα επιτευχθεί χάρη στη συμβολή όλων μας. Στα γήπεδα θα επιστρέψουν οι γνώριμες φωνές, η προσπάθεια για την υπέρβαση, ο στόχος της βελτίωσης και της επιτυχίας, η χαρά και η λύπη. Τόσα συναισθήματα και τόσοι λόγοι που μας δείχνουν τον δρόμο. Η επανάκτηση του ελέγχου της ζωής μας και η επιστροφή στις αγαπημένες μας «ρουτίνες» είναι βασικά ζητούμενα καθώς αποτελούν τα θεμέλια πάνω στα οποία στηρίζεται η σωματική και ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των νεαρών αθλητών και αθλητριών, δηλαδή των παιδιών μας.

Σοφίος Παναγιώτης,
Ψυχολόγος (Msc., CBT, Sports
Psychology, Group &
Individual Consulting).

Ergo.Academy