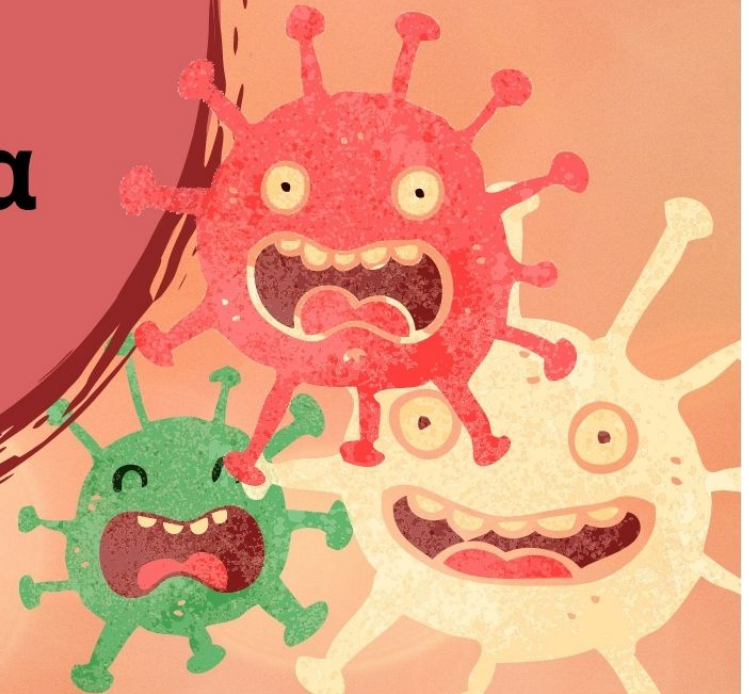


Μικροί Αθλητές Εναντίον του Κορώνα

Λίνα Ψούνη



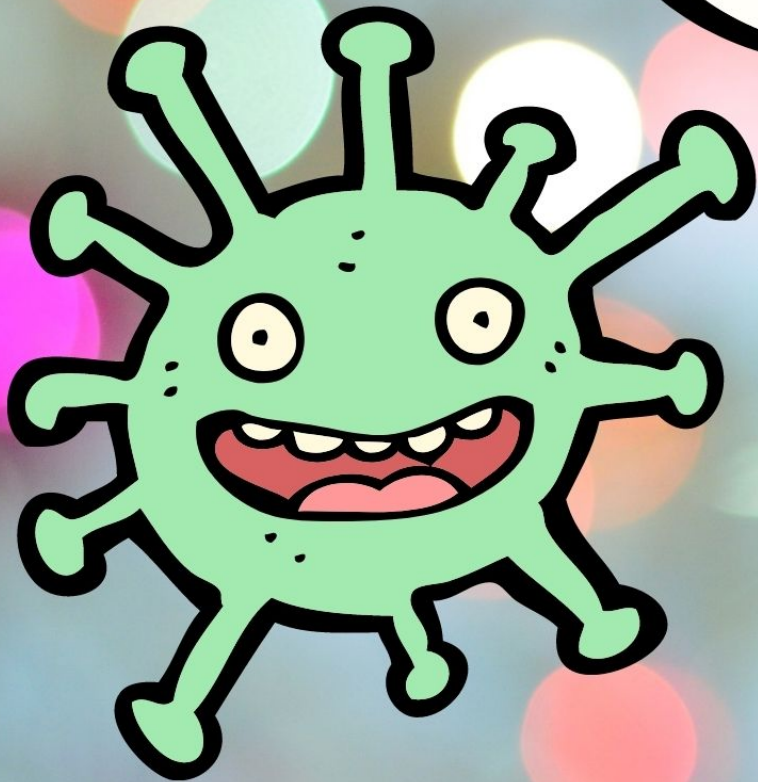
Γεια σας!!
Είμαστε η Έμμα και η Πία
είμαστε δίδυμες!!!

Όπως βλέπετε
περνάγαμε τέλεια με
τους φίλους μας, μέχρι
που εμφανίστηκε ο
εχθρός



Χε χε είμαι
ο Κορώνας, ήρθα απο το
εξωτερικό
έχω καταφέρει να γίνω πολύ
διάσημος! Έχω φτάσει σε όλο
τον κόσμο!

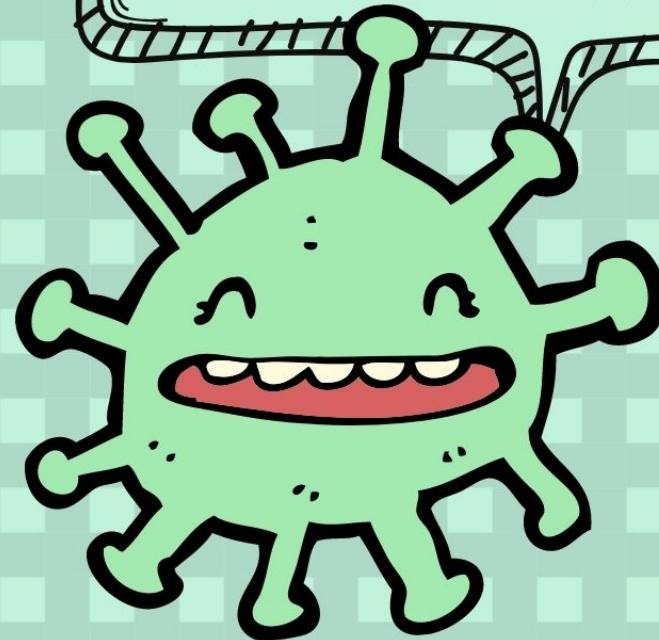
Προκαλώ ασθένειες
τρόμο και λύπη!

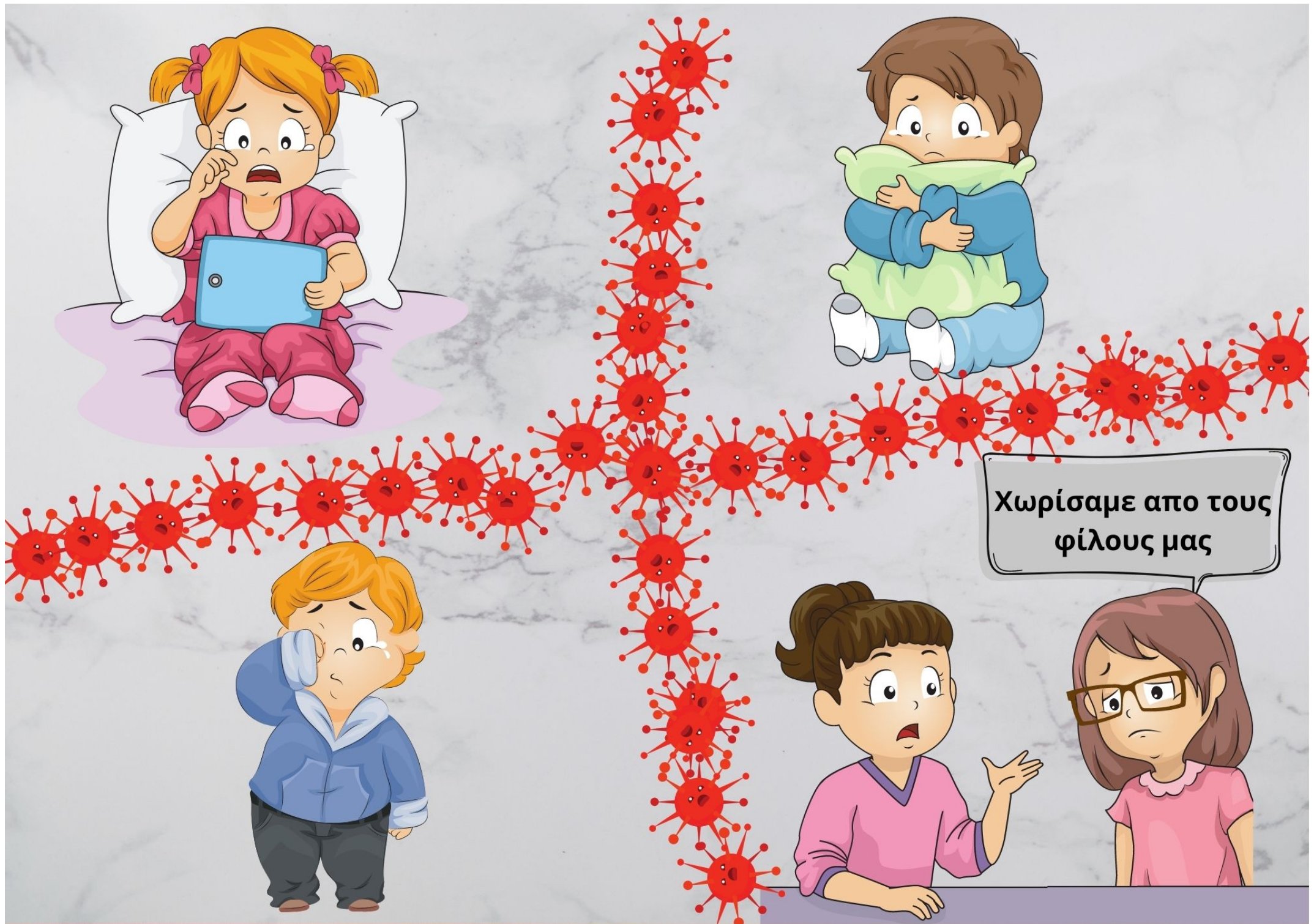


Ο Κορώνας είναι αόρατος
εχθρός και θέλει να μας
αρρωστήσει όλους!

Βέβαια,
εμείς είμαστε πιο έξυπνοι
και κλειστήκαμε σπίτι για
να μη μας βρει.
Όμως αυτό δεν είναι
εύκολο.

χεχεχε τα έχω καταφέρει τέλεια! εκτός
απο την υγεία σας σκοπεύω να
καταστρέψω και τη ψυχολογία σας





Χωρίσαμε απο τους φίλους μας

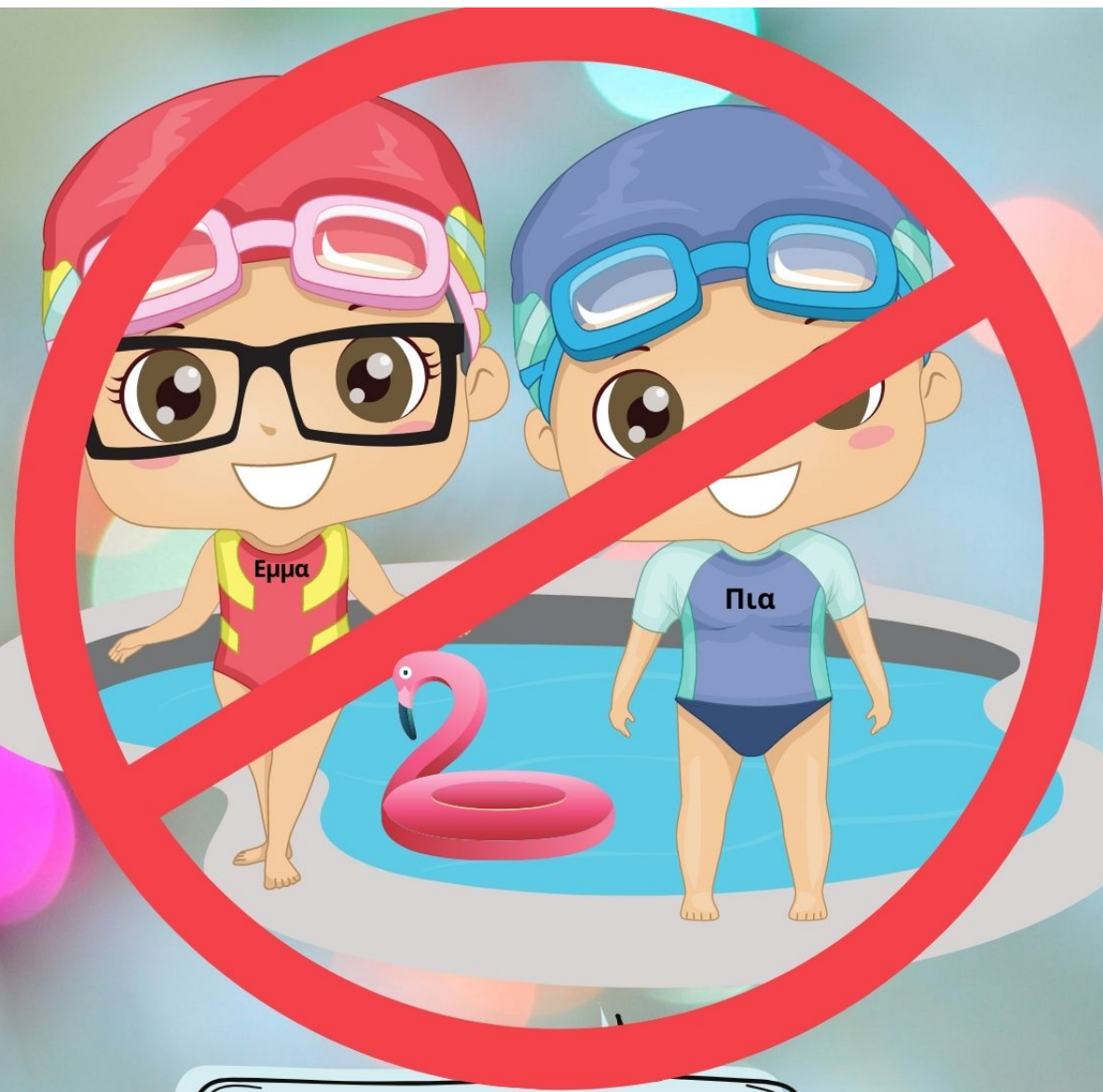


SCHOOL

και μένουμε
συνέχεια στο
σπίτι

Έκλεισε το σχολείο





...και το χειρότερο από όλα..
δεν μπορούμε να πάμε στα
αθλήματατά μας

και ας είμαστε
πρωταθλήτριες στην
κολύμβηση



Τώρα είμαστε σαν
ψάρια έξω απο το νερό

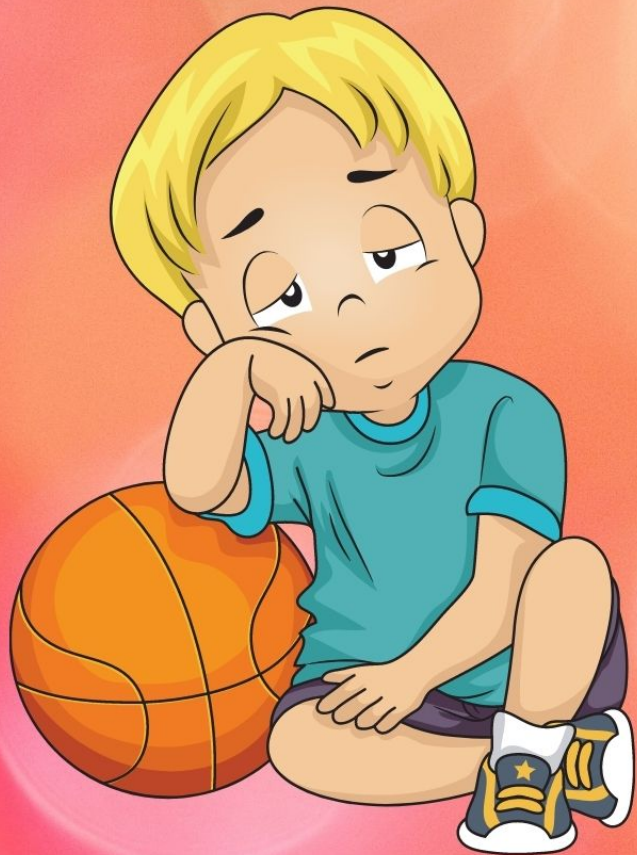
Δεν θέλω ούτε να
κουνήσω...

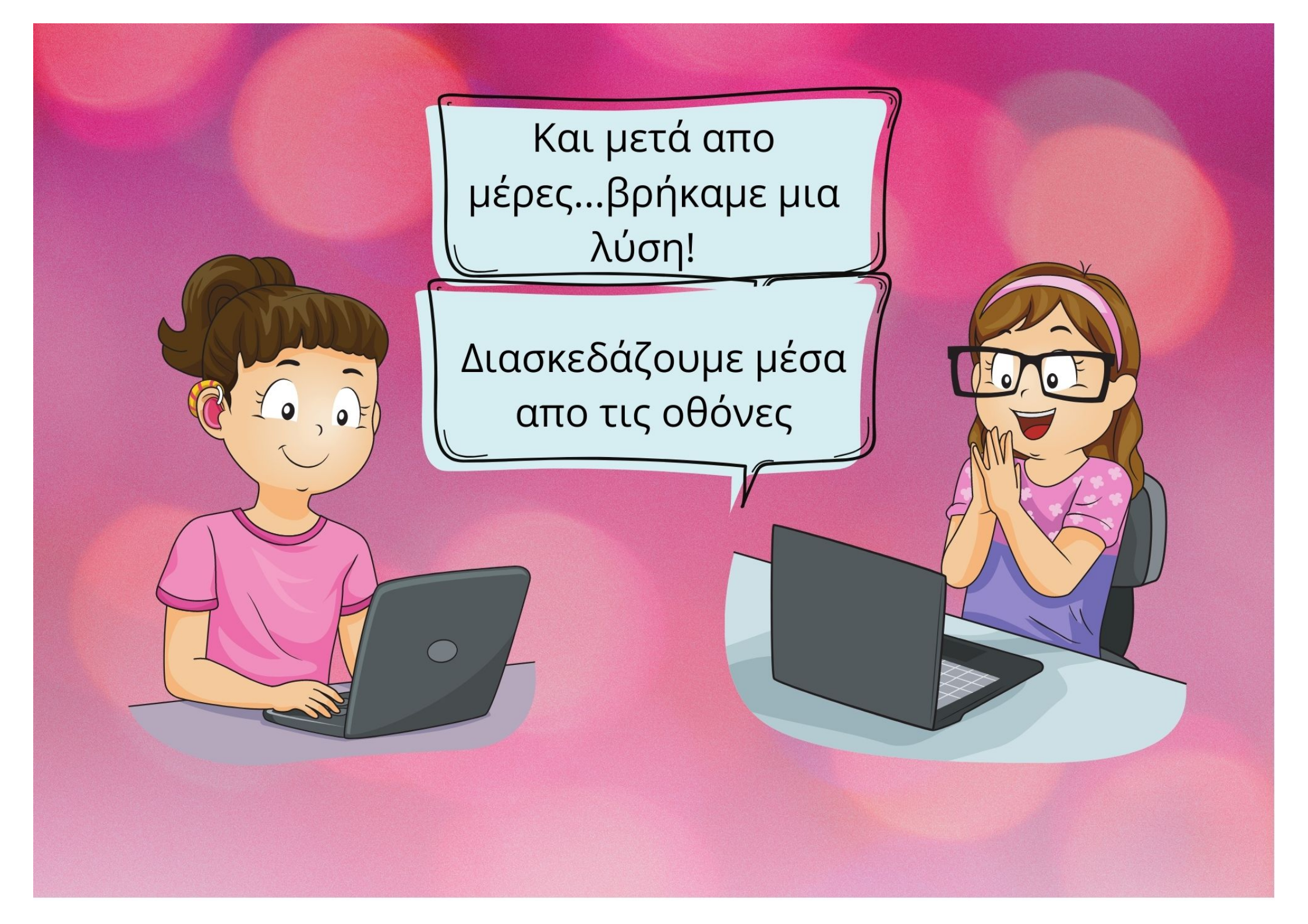
δεν έχω όρεξη να κάνω
τίποτα...

Άραγε πότε θα
ξανακοιμηθώ;;



τα ίδια και οι φίλοι μας έχουν
στενοχωρηθεί πολύ, δεν
παίζουν πια τα αγαπημένα τους
αθλήματα...



An illustration of two young girls sitting at desks with laptops. The girl on the left has brown hair in a ponytail and is wearing a pink shirt. The girl on the right has brown hair with a pink headband, wears glasses and a purple dress with a pink floral pattern. Two speech bubbles are positioned between them. The background is a soft, pinkish-purple gradient with bokeh light effects.

Και μετά απο
μέρες...βρήκαμε μια
λύση!

Διασκεδάζουμε μέσα
απο τις οθόνες

Έμμα και Πία και εμείς οι
φίλοι σας, μόνο στις οθόνες
ξεχνιόμαστε!

βλέπουμε έργα..
παίζουμε παιχνίδια..
τσατάρουμε..

& κάνουμε βιντεο-κλήσεις..

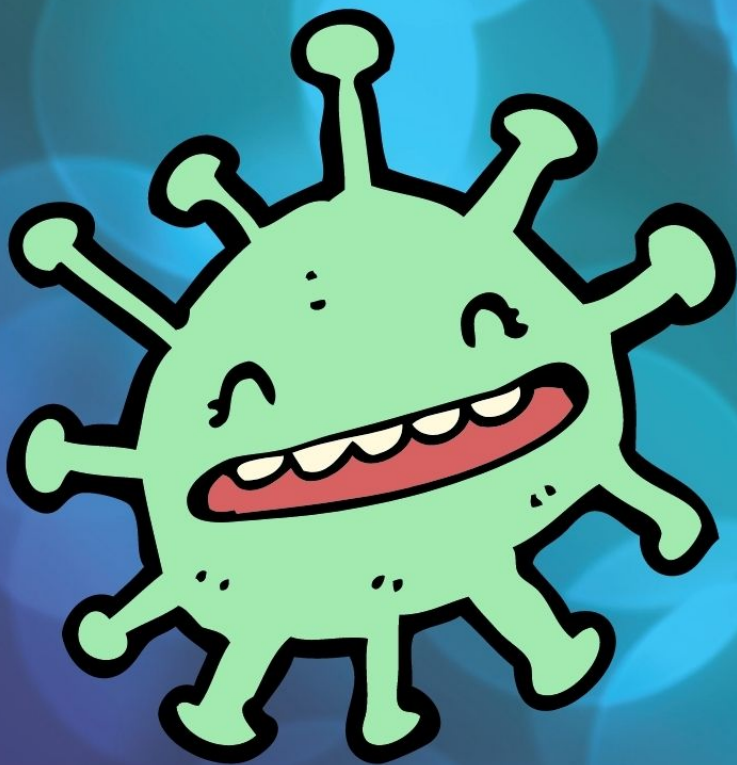
Είναι το μόνο που μας έμεινε



χε χε τα κατάφερα
θα γίνουν όλοι
μανιακοί με τις
οθόνες

δεν θέλω μόνο να
αρρωστήσουν θα
τους χαλάσω όλη τη
ζωή

θα ξεχάσουν
φίλους, σχολείο,
αθλητισμό
ΧΕΧΕΧΕ





Παιδιά στοπ δεν γίνεται έτσι

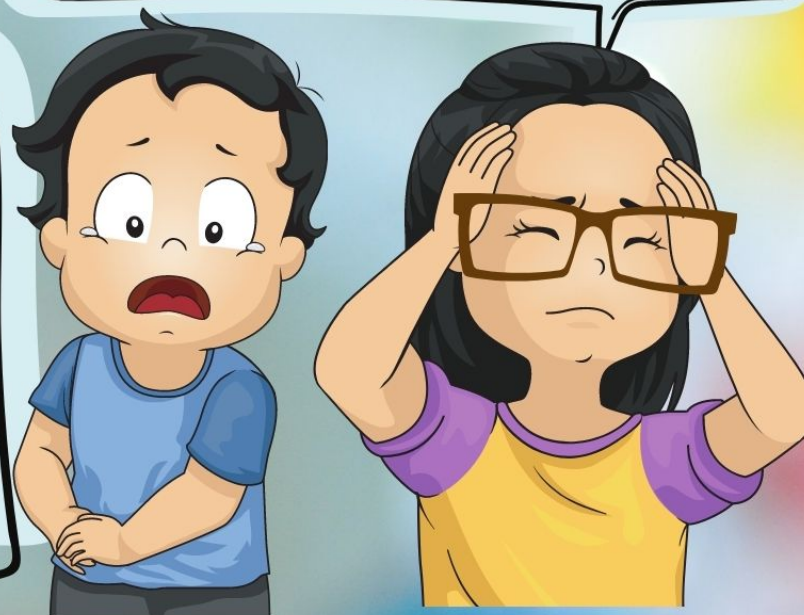



Ο Κορώνας μας έχει κάνει σαν ούφο.
Μόνο οι οθόνες μας νοιάζουν.
Πρέπει να βρεθεί μια λύση

Προσοχή οι οθόνες προκαλούν εξάρτηση

Δηλαδή θέλουμε να βλέπουμε συνέχεια κάτι και δεν έχουμε άλλες ασχολίες.

Μας επηρεάζουν και το σώμα μας, έχουμε αϋπνίες και πονοκεφάλους και επειδή δεν έχουμε όρεξη σταματάμε τη γυμναστική και έχουμε πόνους παντού, ίσως πάρουμε και βάρος...





Ε, μα πια !!
τι να κάνουμε...
μόνο στις οθόνες
ξεχνιόμαστε

Πού να το
φантаζόμασταν...
Θέλουμε πίσω το
σχολείο μας!!

Θέλουμε πίσω
το άθλημά μας

Θέλουμε πίσω
τους φίλους μας






χμμ καλύτερα αφήστε εμάς
τους ειδικούς, είμαστε σε
πολύ καλό δρόμο

Να το ρίξουμε στο
διάβασμα για να
καταπολεμήσουμε τον ιό;;






Παιδιά μην
στενοχωριέστε τόσο
πολύ.
Ξέρετε ότι ο
αθλητισμός σας έχει
κάνει πιο δυνατούς;

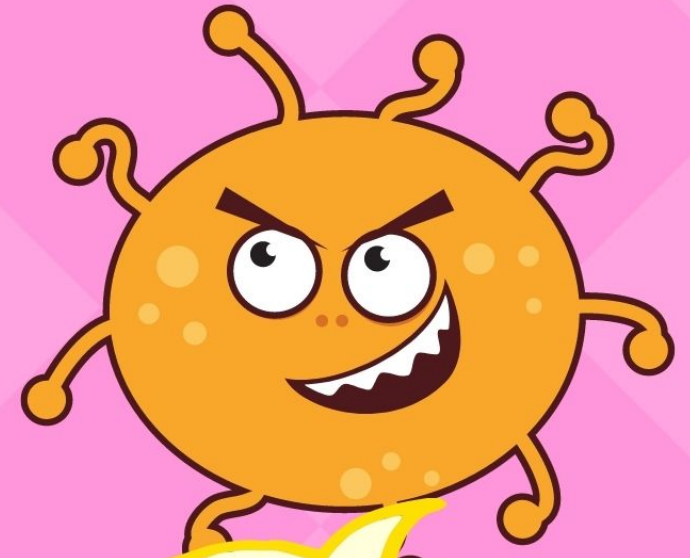


Που να το ξέρουμε..
Αφήστε μας στη λύπη
μας...
(Η κυρία ψυχολόγος
μας έλειπε τώρα...)

Μην αφήνεστε πρέπει να το προσπαθήσετε..
Μέσα απο τον αθλητισμό έχετε μαθει πάρα πολλά!
Όπως το να ελέγχετε και να αντέχετε περισσότερο τις
δυσκολίες και την πίεση.
**Οι αγώνες και η καθημερινή προπόνηση σας έχουν
κάνει πιο δυνατούς..**
Μήπως δεν το έχετε καταλάβει;

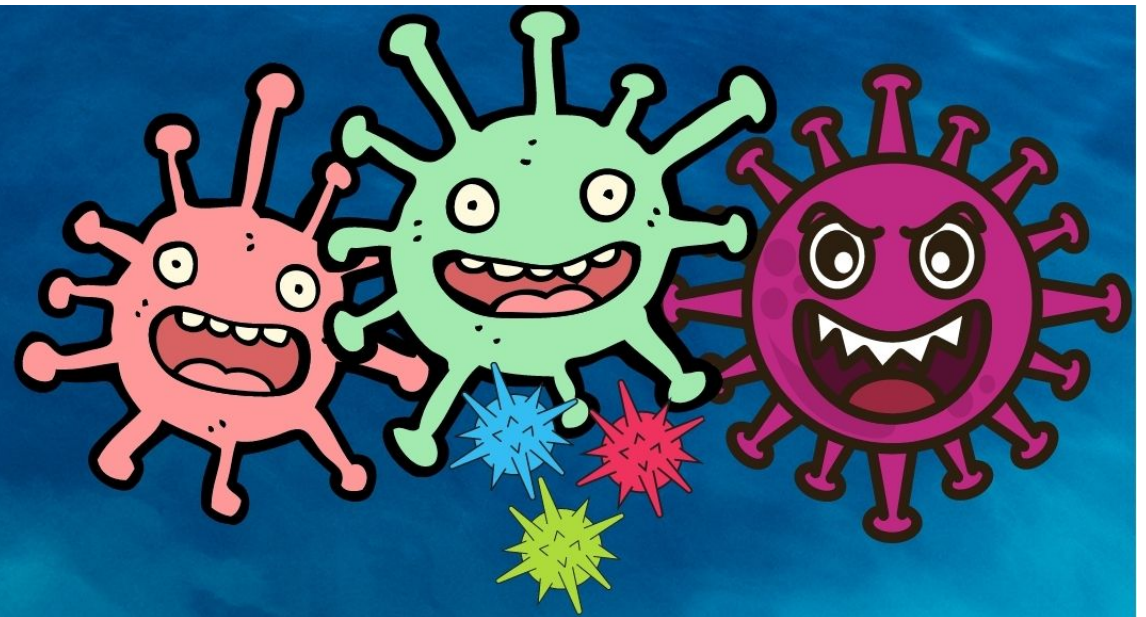


Δηλαδή;
Μπορούμε να βρούμε
τις χαμένες μας
δυνάμεις;



Χμ...
Δεν θα σας
αφήσω...

Θα σας βομβαρδίζω
με κακές
πληροφορίες, για να
σας χαλάει το κέφι



Για τους αθλητές είναι εύκολο να βρουν τις δυνάμεις τους.. γιατί τις έχουν καλλιεργήσει.

Μπορούμε να ξεκινήσουμε με κάποιες παρατηρήσεις.. ο κόρονς μας ξυπνά τα αρνητικά συναισθήματα

και πολεμάει τα θετικά συναισθήματα



Μα τι είναι τα συναισθήματα,
όλο τα ακούμε αλλά δεν
εχουμε καταλάβει γιατί
υπάρχουν!



Τα συναισθήματα μας,
έχουν ένα σκοπό, να μας
ενεργοποιούν

Τα συναισθήματα, τα
χρειαζόμαστε γιατί μας
προστατεύουν από τους
κινδύνους, προετοιμάζοντας το
σώμα μας.

Για να δούμε ένα παράδειγμα:
Φαντάζεστε να δείτε μια αρκούδα
και να μη φοβηθείτε αλλά να
βαρεθείτε να αντιδράσετε..;

Καταλαβαίνουμε ότι ο φόβος είναι
πολύ βοηθητικός, θα δώσει ένταση
στο σώμα μας για να αντιδράσουμε
γρήγορα και να προστατευτούμε

Χμμ βαριέμαι!
τι να θελει αυτή
η αρκούδα;



Πολλές φορές τα
συναισθήματα ξεπηδούν
μόνο απο τις σκέψεις μας,
χωρίς να υπάρχει
πραγματικός λόγος.



Για αυτό
παρατηρούμε τις σκέψεις
μας.
Όπως είπαμε για να
καταλαβαίνουμε τι μας
συμβαίνει.



Τι σκέφτομαι και μου χαλάει το κέφι

.....

Τι σκέφτομαι και χαίρομαι;

.....

Αν παρατηρήσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, τότε καταλαβαίνουμε τι μας συμβαίνει και δεν ανησυχούμε. Ας ξεκινήσουμε παίζοντας με τη βαθμολογία!

Χαρά



1 - 2 - 3 - 4 - 5



Λύπη

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Φόβο



1 - 2 - 3 - 4 - 5

Βαθμολογούμε πως νοιώθουμε τώρα, το 1 είναι καθόλου και το 5 πάρα πολύ

(βέβαια αυτό που νοιώθουμε μπορεί να αλλάζει συνέχεια)

αγάπη



1 - 2 - 3 - 4 - 5



βαρεμάρα

1 - 2 - 3 - 4 - 5



εκνευρισμό

1 - 2 - 3 - 4 - 5

ενθουσιασμό



1 - 2 - 3 - 4 - 5



απορία

1 - 2 - 3 - 4 - 5



περιφάνεια

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Μπέρδεμα



1 - 2 - 3 - 4 - 5

ντροπή



1 - 2 - 3 - 4 - 5



νοιώθω φόβο γιατί

.....

ετοιμάζω το κουτί με τις λύσεις για το φόβο



.....



μπορώ να χρησιμοποιήσω κάποια από τα παρακάτω

Είναι πολύ σημαντικό
τώρα που καταγράψαμε τα
συναισθήματα να
ετοιμάσουμε με ηρεμία τα
κουτιά με τις έξυπνες
λύσεις!
και να τα ανοίγουμε όταν
είναι ανάγκη

Για να δούμε το
παράδειγμα για το
φόβο.
Το ίδιο μπορούμε να
κάνουμε με όλα τα
συναισθήματα

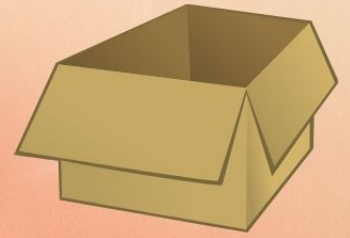
Η επόμενη κενή
σελίδα θα μας
βοηθήσει!

- ξέρουμε ότι είναι φυσιολογικό να έχουμε φόβους
- σκεφτόμαστε σωστά για να μην υπερβάλλουμε
- για να εκφράσουμε το φόβο μας τον ζωγραφίζουμε
- βρίσκουμε και διαβάζουμε παιδικά βιβλία για τον φόβο
- νοιώθουμε πως ο φόβος επηρεάζει το σώμα μας
- μαθαίνουμε τις βαθιές αναπνοές και τις
- χρησιμοποιούμε για να ηρεμούμε όταν χρειάζεται

Νοιώθωγιατί
Οι σκέψεις μου.....



ετοιμάζω το κουτί με τις λύσεις



μπορώ να χρησιμοποιήσω κάποια από τα παρακάτω

A vertical list of six empty checkboxes, each followed by a horizontal line for writing, located on the right side of the page. The checkboxes are arranged vertically, and the lines extend to the right edge of the page.

Ξερετε όταν μαθαίνουμε κάτι καινούριο και βελτιωνόμαστε πάνω σε αυτό, μας ανεβάζει πολύ την αυτοπεποίθησή μας.

Αυτό συμβαίνει και στο σχολείο όπως και στον αθλητισμό, επειδή βελτιωνόμαστε καθημερινά και μαθαίνουμε συνεχώς κάτι νέο!!!

Υπάρχουν τόσα πολλά που μπορούμε να κάνουμε!



Ο φίλος μας ο Δημητράκης ζωγραφίζει!
Ανακάλυψε νέο ταλέντο!



Ωραια είναι καλή ευκαιρία να διαβάσουμε και μερικά βιβλία τώρα που έχουμε χρόνο ..



Εγώ θέλω να μάθω μουσική έχω βρει φοβερά βίντεο με μαθήματα στο ίντερνετ. Θα με βοηθήσει και η μαμα!

Καταπληκτικά!!

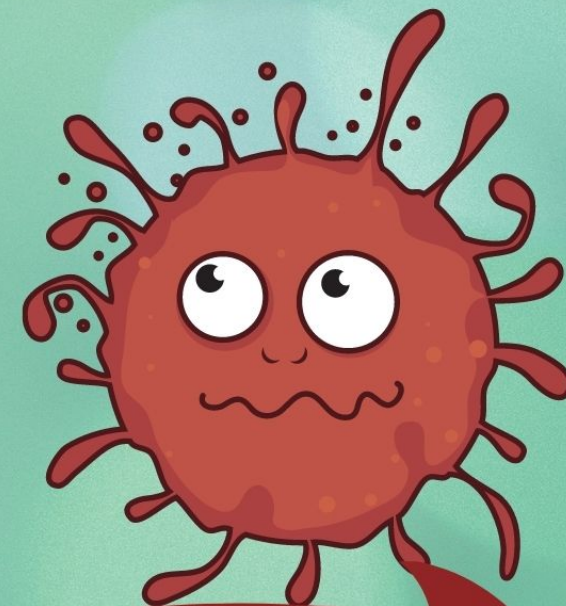
Βρήκαμε το χαμένο κέφι μας,
διώξαμε τις αρνητικές σκέψεις!! Δεν
θα κλαίμε άλλο για τη χαμένη μας
πισίνα, θα κάνουμε κάτι νέο για να
γυμναστούμε..

Εγώ θα ξεκινήσω το ποδήλατο

Τέλεια!

και εγώ
θα ξεκινήσω
τα πατίνια,

θα μάθουμε κάτι νέο έως ότου να
επιστρέψουμε στο άθλημά μας



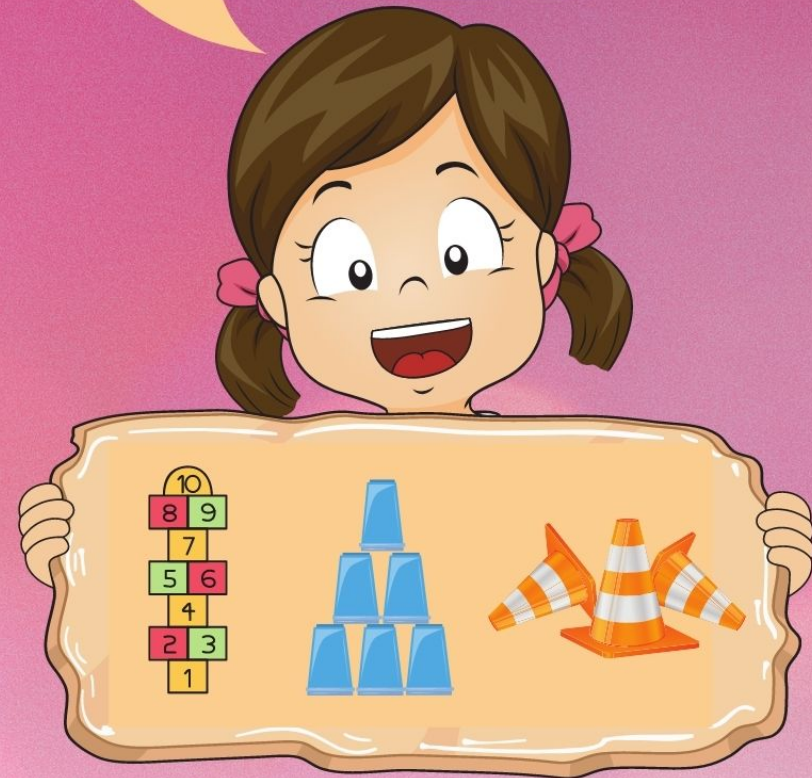
Ωχ τι γίνεται τώρα...
Θα αρχίσουν να
βρίσκουν τις
δυνάμεις τους...!!!!

Χμμ.. Πία,
τι θα κάνουμε όταν βρέχει και
έχει κακό καιρό;
Δεν μπορούμε να βγούμε για
πατίνια και ποδήλατο...



Έμμα, έχω μια καλή ιδέα!
Να γυμναστούμε με παιχνίδια
μέσα στο σπίτι. Ίσως θέλουν να
παίξουν και οι γονείς, για να
χαρούν και αυτοί λίγο. Ξέρω
κάποια παιχνίδια..

Δες!



Το παγωτό!

Βάζουμε μουσική και χορεύουμε, όταν σταματήσει το τραγούδι παγώνουμε σε μια αστεία πόζα! Μπορούμε να συννενοηθούμε τις αστείες πόζες όπως για παράδειγμα, κάποιο ζώο, σχήματα, γράμματα κτλ.



Το κουτσό!

Ας θυμηθούμε τα παιχνίδια των παλιών, σίγουρα οι γονείς μας τα ξέρουν. Αν δεν μπορούμε να γράψουμε στο πάτωμα, το σχεδιάζουμε με ένα σχοινάκι ή μια χαρτοταινία. Έχουμε ένα κέρμα το οποίο πετάμε με τη σειρά σε κάθε κουτί και με κουτσό πηγαίνουμε να το πάρουμε. Οποιος ακουμπάει τις γραμμές χάνει και ξεκινάει από την αρχή.

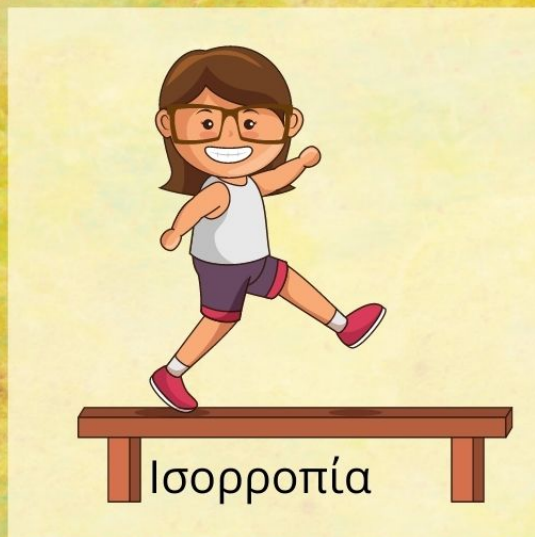


Αυτοσχέδιο Μπούουλινγκ!

Χρειαζόμαστε 6 μεγάλα μπουκάλια από νερό και ένα μπαλάκι (πιο εύκολο είναι με άδεια μπουκάλια, πιο δύσκολο με γεμάτα).

Μπορούμε να δοκιμάσουμε από διάφορες αποστάσεις. Νικητής είναι όποιος ρίξει τα περισσότερα και κρατάμε το σκορ!

Φτιάχνουμε στο σπίτι μια πίστα survivor
η οποία μπορεί να περιλαμβάνει:



μια διαδρομή με σήμανση



με διαφορετικό περπάτημα

- με ένα πόδι
- με χέρια και πόδια
- με όπισθεν
- στο πλάι
- ζικ - ζακ



Σημάδι σε πλαστικά ποτήρια



Χτίζουμε ένα πύργο

Κάνουμε όλοι μαζί ένα πρόγραμμα γιόγκα και βρίσκουμε ασκήσεις που μας αρέσουν



Καμιά φορά μπορεί να βαριόμαστε, αλλά ξέρουμε ότι μετά θα αισθανθούμε τέλεια και πιέζουμε λίγο τον εαυτό μας για να ξεκινήσει.

Και κάτι τελευταίο
ως αθλητές είχατε αυστηρό
πρόγραμμα, μην το χαλάτε
τώρα.

Διατηρούμε την ρουτίνα μας,
δηλαδή σταθερές ώρες ύπνου,
φαγητού, διαβάσματος
παιχνιδιού και γυμναστικής.
... και αν βαριόμαστε
σκεφτόμαστε ότι μετά θα
αισθανθούμε ωραία!!!
Προσέχουμε το σώμα μας για
να είμαστε καλά!!!



Όπως βέβαια
η άσκηση

Ξέρετε η καλή
διατροφή είναι πάρα
πολύ σημαντική για
να αισθανόμαστε
καλά



και ο καλός
ύπνος



Μια που είπαμε διατροφή,
τώρα που δεν κάνουμε
προπόνηση πρέπει να
προσέξουμε λίγο.
Είναι καλή ευκαιρία να μάθουμε
για την καλή διατροφή και να
εφαρμόσουμε ένα πρόγραμμα,
ώστε να τρώμε σε
συγκεκριμένες ώρες.

Εχω μια παρατήρηση, όταν
είμαι λυπημένη θέλω να
τρώω γλυκά.
Αλλά τώρα που το
κατάλαβα, μπορώ να το
ελέγξω και προσέχω πιο
πολύ τη διατροφή μου!

Βέβαια!
τα συναισθήματα
επηρεάζουν και τη
διατροφή μας, όταν το
παρατηρήσουμε μπορούμε
να το ελέγξουμε. Ίσως
χρειαστεί να φτιάξουμε το
κουτί έκτακτης ανάγκης.
Όπως αυτό για το θυμό.



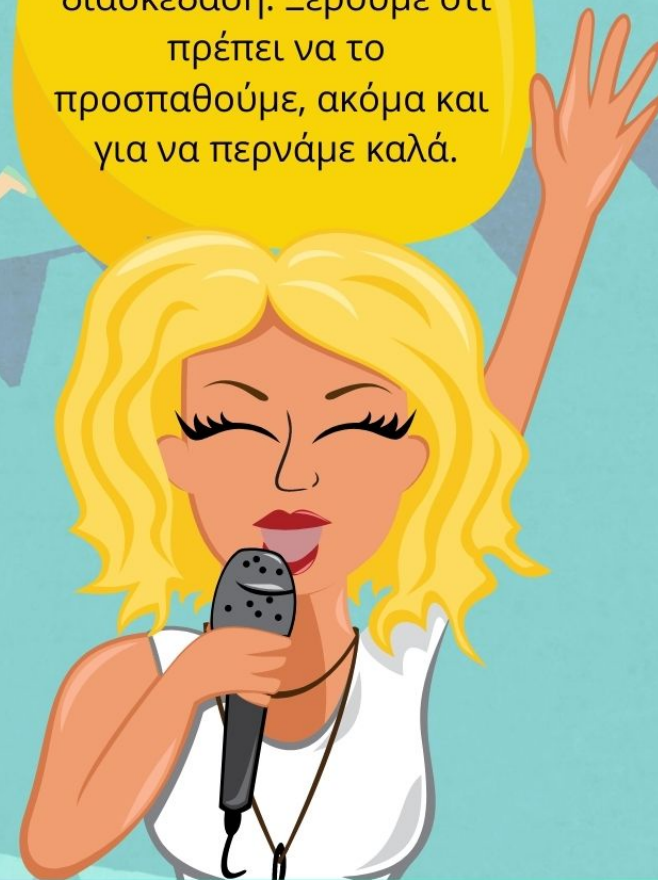
Μας βοήθησαν πολύ όλα αυτά!
Τώρα προσπαθούμε να τονώνουμε
τα θετικά συναισθήματα, για να
έχουμε καλή ψυχολογία!

Κάθε εβδομάδα θα
προγραμματίζουμε
Το οικογενειακό πάρτυ για να
χορέψουμε!

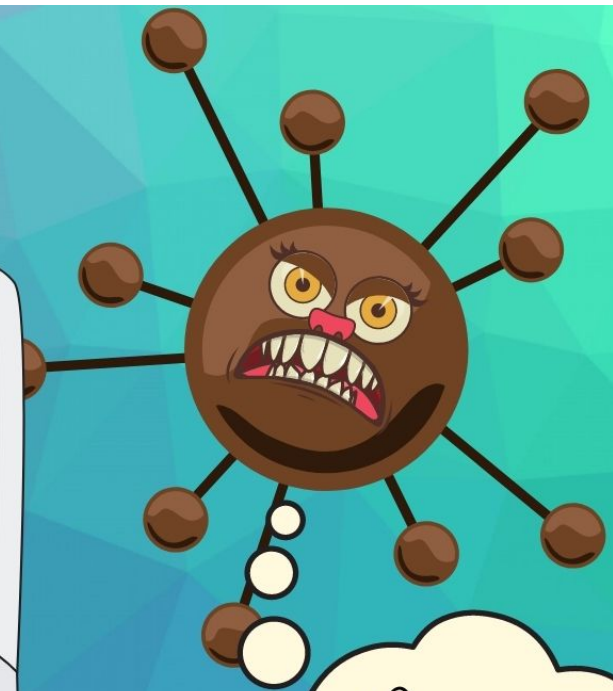
και στο τέλος... λέμε και
μερικά τραγούδια
απο την Έμμα & Πία

Συγχαρητήρια
διδυμάκια!
Μου φτιάξате το κέφι
με τα τραγούδια σας

Το ριξα και εγώ στη
διασκέδαση. Ξέρουμε ότι
πρέπει να το
προσπαθούμε, ακόμα και
για να περνάμε καλά.



Έμμα & Πία, τα καταφέραμε!!
θα παραμείνουμε δυνατοί και γυμνασμένοι!
Με την ευκαιρία θα μάθουμε νέα πράγματα!
Η επιστροφή άλλωστε είναι κοντά!!



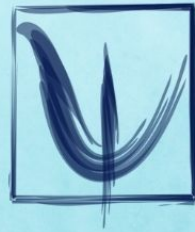
Γκρρρρρ
Απέτυχα...
Δεν τους κατέστρεψα
την ψυχολογία.



Σύντομα θα είμαστε όλοι μαζί
Χωρίς να στεναχωριόμαστε
Για να κάνουμε υπομονή και
να αντέξουμε, δεν θα
σταματήσουμε να
βελτιωνόμαστε!!!
Κορώνα σε νικήσαμε!

αααα κλάψ...
μαζεύω τα
μπογαλάκια μου
και σας χαιρετώ





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.

