

A ball for all: the event

D2.4 – Project Output 7

Handbook for academy of parents with VI aged 5-18



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Table of Contents

Introduction	4
Why Sport Matters	4
Seeing Possibilities Instead of Limitations	5
Answer questions and find out your parenting type!	7
What Kind of Sport Parent Are You?	7
Understanding My Child's Sport Experience	8
Introduction.....	8
More than a game	8
Seeing Sport Through My Child's Eyes	9
Challenges and Opportunities.....	10
Belonging Matters	10
What Does Success Mean?	11
Summary	12
My influence as a parent	13
Introduction.....	13
Support, Pressure and Involvement.....	13
What Kind of Sport Parent Am I?	14
The Power of My Words	15
Introduction.....	15
What Messages Do Children Hear?	15
Positive, Neutral and Negative Comments	16
Participant Modelling Exercise	16
Creating Conversations That Support Growth	17
Summary	17
Growing Through Sport	18
Introduction.....	18
Building Confidence	18
Supporting Independence.....	18
Learning Through Mistakes.....	19
The Importance of Belonging.....	20
Summary	20
Sport as a Family Journey	21
Introduction.....	21
Navigating Worries and Uncertainty.....	21

Working Together	22
Finding Strength in Community	22
Looking Forward	23
Summary	23
Support or Pressure?	24
Take Action	24
Ask yourself	24
Questions That Build Confidence	25
Try This	25
Supporting Independence	26
Small Step Challenge	26
Difficult Moments	27
Pause Before Responding	27
Ask yourself:	27
Parent Reminder Card	28
Children benefit most from sport when they feel:	28
Looking Ahead	28
Stories of good practises	29
Story 1: Learning to Let Go	29
What can we learn from this story?	29
Story 2: When Encouragement Became Pressure	30
What can we learn from this story?	30
Story 3: Finding the Right Balance	31
What can we learn from this story?	31
Background	32
Academy of Parents on the Online Educational Moodle Platform	33
Conclusion	34

Introduction

Every child deserves the opportunity to play, learn, grow and belong.

For children with visual impairment, **sport can be much more than physical activity**. It can be a place where they discover their strengths, build confidence, make friends and experience the joy of being part of a team.

As parents and caregivers, we often want to protect our children from disappointment, frustration or failure. **We want them to be safe, accepted and successful**. At the same time, we want them to become independent, resilient and confident in their abilities.

Finding the right balance is not always easy.

This Parent Academy has been created to support families on this journey.

It is not about being a perfect parent. It is not about finding the one “right” way to support your child. Instead, it is an **opportunity to reflect on your role, explore new perspectives and discover ways to create positive sport experiences for your child and your family**.

Throughout this Academy, you will be invited to think about your own experiences, beliefs and expectations. You will explore how your words, actions and attitudes may influence your child's participation in sport and how you can help create an environment where your child feels supported, capable and valued.

You are not expected to have all the answers. Learning, growing and adapting are part of every family's journey.

Welcome to the Parent Academy.

Why Sport Matters

When we think about sport, it is easy to focus on physical activity, competition or performance. Yet for children, sport often offers much more than learning a game or improving physical fitness.

Sport provides opportunities to explore, learn, connect and grow.

Through sport, children learn how to cooperate with others, overcome challenges, cope with mistakes and celebrate achievements. They discover what they are capable of and develop skills that can support them throughout their lives.

For children with visual impairment, participation in sport can be especially meaningful. Environmental barriers, lack of accessibility or low expectations from others may sometimes limit opportunities for movement, exploration and participation. Inclusive sport environments help children experience success, independence and belonging.

Perhaps most importantly, sport allows children to experience something that every child needs: a sense of belonging.

Being part of a team, sharing experiences with peers and contributing to a common goal helps children feel accepted and valued for who they are.

For many children, the most important memories from sport are not about winning or losing. They are about friendships, shared experiences, overcoming challenges and discovering their own strengths.

Parents often wonder whether their child will be accepted, whether they will be able to participate fully, or whether they will have the same opportunities as other children.

Sport can support the development of:

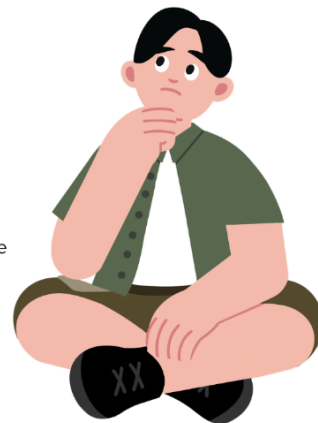


REFLECTION

Take a moment to think about your child.

What do you hope sport will give your child?
Is it confidence? Friendships? Independence? Joy? New experiences? A sense of belonging?

There are no right or wrong answers. Your hopes and expectations will help shape the way you support your child's sport journey.



Seeing Possibilities Instead of Limitations

Every parent carries hopes, dreams and concerns for their child.

When a child has a visual impairment, these hopes and concerns may sometimes become even stronger.

These concerns are natural and understandable.

At the same time, our beliefs and expectations can influence the opportunities we create for our children.

Sometimes we focus on what may be difficult.

Sometimes we focus on what might go wrong.

Sometimes we unintentionally underestimate what our children can achieve.

One of the most powerful shifts we can make is moving from asking:

"What can't my child do?"

to asking:

"What can my child learn, experience and achieve?"

This does not mean ignoring challenges. Children with visual impairment may face barriers that require support, adaptation and understanding. However, challenges do not define a child's potential.

Every child has strengths, interests and abilities waiting to be discovered and developed.

Sport can become a place where children explore these strengths. They may learn to trust themselves, solve problems, develop independence and discover that they are capable of more than they once believed.

As parents, we play an important role in shaping these experiences.

The messages children receive from the adults around them influence how they see themselves and what they believe is possible.

Throughout this Academy, we invite you to look beyond limitations and focus on possibilities.

Not because challenges do not exist, but because growth begins when we recognise potential.

REFLECTION

Complete the following sentence:

When I think about my child's participation in sport, my biggest hope is...

And my biggest concern is...

What do these answers tell you about the way you currently view your child's sport journey?



Co-funded by
the European Union

Answer questions and find out your parenting type!

What Kind of Sport Parent Are You?

Your child comes home after a training session and says: "I don't think I played very well today."

- "What do you think went well despite that?"
- "Don't worry, you'll do better next time."
- "What exactly happened?"
- "Maybe you need to practice more."

Your child wants to quit a sport activity after a difficult experience.

- I explore their feelings and help them make a decision.
- I encourage them to continue and give it more time.
- I immediately respect their decision.
- I remind them about their commitment and responsibilities.

During a competition, your child makes a mistake.

- Mistakes are part of learning.
- I focus on helping them stay positive.
- I analyse what happened.
- I encourage them to avoid making the same mistake again.

After an event, the first thing you usually ask is:

- "Did you enjoy yourself?"
- "How do you feel?"

- "What did you learn today?"
- "How did you perform?"

When your child faces a challenge, you usually:

- Encourage them to find their own solution.
- Offer emotional support.
- Help them think through possible options.
- Step in quickly to help.

Based on the answers given, your parenting type can be:

The Growth Supporter

You focus on learning, confidence and long-term development. You help your child see challenges as opportunities to grow.

The Encourager

You provide emotional support and reassurance. Your child is likely to feel cared for and valued.

The Guide

You help your child reflect, analyse and learn from experiences. You encourage thoughtful decision-making.

The Protector

You are highly invested in helping your child succeed and avoid difficulties. Sometimes it may be worth considering when stepping back could help your child develop greater independence.



Understanding My Child's Sport Experience

Introduction

Every child experiences sport differently.

For some children, sport is about **movement and competition**. For others, it is about **friendship, belonging, fun or personal growth**.

For children with visual impairment, sport can also become an **opportunity to explore independence, build confidence and discover their own strengths**.

As parents, we often focus on practical questions:

- Will my child be safe?
- Will they be accepted?
- Will they be successful?
- Will they enjoy the experience?

These are important questions. Yet sometimes, while trying to support our children, we may overlook a different question:

How does my child experience sport?

This module invites you to pause and look at sport from your child's perspective. Understanding what your child feels, values and needs can help you provide support that strengthens confidence, motivation and enjoyment.

More than a game

When adults think about sport, they often think about results, performance or physical activity.

Children usually think about sport differently.

Think back to your own childhood. Chances are that you do not remember every score, ranking or result. What you may remember are the feelings: excitement before a game, laughter with teammates, encouragement from a coach or the pride of achieving something that once seemed difficult.

Children with visual impairment are no different. **They also want to feel accepted, capable and valued**. They want opportunities to participate, contribute and experience success.

Sport offers much more than physical development. It creates opportunities to develop confidence, independence, resilience and social connections. These experiences often remain with children long after the game itself has ended.

REFLECTION

Think about your child.

What do you believe is currently the most important part of sport for them?

- Having fun
- Making friends
- Learning skills
- Feeling included
- Competing
- Building confidence
- Being physically active

Why did you choose this answer?



For children, sport can be:



a place to make friends



a place to have fun



a place to feel included



a place to try new things



a place to discover what they can do

Seeing Sport Through My Child's Eyes

Parents and children often experience the same situation very differently.

Imagine that your child is about to attend a new sport activity for the first time.

Neither perspective is wrong. They are simply different.

Children often focus on immediate experiences and emotions, while parents naturally think about risks, safety and future outcomes.

Understanding your child's perspective allows you to provide support that responds not only to practical needs but also to emotional needs.

Sometimes children need advice.

Sometimes they simply need someone to listen.

As a parent, you might be thinking:

- Will the environment be safe?
- Will the coaches understand my child's needs?
- Will other children be welcoming?
- Will my child feel comfortable?



Your child may be thinking:

- Will I make friends?
- Will I know what to do?
- Will I fit in?
- What if I make a mistake?
- What if I enjoy it?



REFLECTION

Think of a recent sport experience your child had. Complete the following sentences:

As a parent, I was thinking...

My child may have been thinking...

What differences do you notice between these two perspectives?



Co-funded by
the European Union

Challenges and Opportunities

Children with visual impairment may encounter challenges in sport participation.

Some children may feel nervous when entering a new environment. Others may worry about making mistakes, keeping up with teammates or navigating unfamiliar spaces.

Parents may also notice challenges related to:

- confidence;
- communication;
- independence;
- social interaction;
- access to opportunities.

These challenges are real.

At the same time, challenges often create opportunities for growth.

Through sport, children can learn to:

- trust themselves;
- solve problems;
- develop new skills;
- build resilience;
- become more independent;
- connect with others.

Growth does not happen because challenges disappear.

Growth happens because children are supported while learning to face them.

As parents, it can be difficult to watch our children struggle. We naturally want to protect them from discomfort.

Yet many important life skills are developed when children are allowed to try, make mistakes, learn and try again.

REFLECTION

Think about a challenge your child has faced.

- What strengths helped them overcome it?
- What did they learn from that experience?



Belonging Matters

Every child wants to feel that they belong.

Belonging means more than simply being present.

A child can attend an activity and still feel excluded.

True belonging means feeling:

- welcomed;
- accepted;
- respected;
- included;
- valued.

For children with visual impairment, opportunities for belonging can be especially important.

When children feel accepted by teammates, coaches and peers, they are more likely to:

- participate actively;
- develop confidence;
- continue participating in sport;
- take on new challenges;
- enjoy the experience.

Belonging does not happen automatically. It is created through relationships, communication and shared experiences.

Parents, coaches, volunteers and teammates all contribute to creating an environment where children feel that they are an important part of the group.

REFLECTION

Think about a time when your child seemed especially happy or confident during a sport activity.

- What helped create that positive experience?
- Who contributed to it?



What Does Success Mean?

When we hear the word "success", we often think about achievements.

Winning a game.

Scoring a goal.

Receiving a medal.

These achievements can certainly be meaningful.

However, success can also take many other forms.

For one child, success may mean:

- attending an activity despite feeling nervous;
- trying something new;
- making a friend;
- asking for help when needed;
- becoming more independent;
- continuing after making a mistake.

Success looks different for every child.

When parents define success only through performance, children may feel pressure to achieve specific outcomes.

When parents recognise effort, learning, courage and growth, children are more likely to develop a healthy relationship with sport and with themselves.

One of the most valuable gifts parents can offer is helping children see success as progress rather than perfection.



Co-funded by
the European Union

REFLECTION

Complete the sentence:

Before this module, success in sport meant...

After reflecting on my child's experience, I realise success can also mean...



Summary

Sport is about much more than physical activity.

For children with visual impairment, sport can become a place where they build confidence, develop independence, create friendships and discover their strengths.

Children and parents often experience sport differently. By taking time to understand your child's perspective, you can provide support that responds to their needs, emotions and aspirations.

As you continue through this Academy, keep one question in mind:

What kind of sport experience do I want my child to remember?

In the next module, we will explore an important part of that experience: the influence of parents and the many ways our behaviours, expectations and actions shape children's sport journeys.



My influence as a parent

Introduction

Most parents want the same thing: **they want their child to be happy, confident and successful.**

When children participate in sport, parents often invest a great deal of time, energy and emotion. They organise transportation, encourage participation, celebrate achievements and support their children through challenges.

Because parents care deeply, they have a powerful influence on how children experience sport.

Sometimes this influence is obvious. A parent's encouragement can help a child try something new or continue after a difficult experience.

Sometimes the influence is less visible. A parent's expectations, reactions and comments can shape how a child feels about success, mistakes, effort and belonging.

This influence is neither good nor bad. It is simply part of the relationship between parent and child.

The purpose of this module is not to identify "good" or "bad" parents. Instead, it invites you to reflect on your own role and to consider how your actions, words and attitudes may affect your child's sport experience.

Support, Pressure and Involvement

Parents often want to motivate their children.

The challenge is that support and pressure can sometimes look very similar.

For example, a **parent might say:**

"I know you can do better."

The intention may be encouragement.

However, a **child may hear:**

"What I did was not good enough."

Likewise, asking questions after every training session or competition may come from genuine interest and care. Yet some **children may experience constant questioning as pressure to perform.**

This does not mean that parents should stop encouraging, guiding or supporting their children. Rather, it highlights the importance of understanding how children experience parental involvement.

Research consistently shows that **children benefit most when parents focus on effort, learning and enjoyment rather than outcomes alone.** Children are more likely to remain engaged in sport when they feel supported regardless of results.

A useful question to ask yourself is:

If my child had a difficult day in sport, would they still feel valued and supported by me?

When the answer is yes, children are more likely to develop confidence, resilience and a positive relationship with sport.

REFLECTION

Think about the last time your child participated in a training session, game or event.

- What was the first thing you talked about afterwards?
- What message might that conversation have communicated to your child?



For example:

- Do I celebrate effort as much as success?
- How do I react when my child makes a mistake?
- Do I allow my child to solve problems independently?
- Do I speak more about results or experiences?

These questions help us better understand the kind of environment we are creating for our children.

What Kind of Sport Parent Am I?

There is no single right way to be a sport parent.

Every family is different, every child is different and every situation is different.

Some parents are highly involved and enjoy being present at every activity. Others prefer to give their child more space and independence.

Some parents focus on enjoyment and participation. Others place greater emphasis on achievement and progress.

Most parents move between different approaches depending on circumstances.

The important thing is not to fit into a specific category. The important thing is to become aware of the messages we send through our behaviour.

REFLECTION

Complete the sentence:

- When my child succeeds in sport, I usually...
- When my child struggles in sport, I usually...
- What do these responses tell you about your role as a parent?



Co-funded by
the European Union

The Power of My Words

Introduction

Words matter.

As parents, we communicate with our children every day. We encourage, guide, comfort and advise them. Most of the time, we do so with the best intentions.

Yet children do not always hear our words in the same way we intend them.

A comment that feels motivating to a parent may feel discouraging to a child. A question asked out of curiosity may be experienced as pressure. Even silence can send a message.

Sport provides many opportunities for communication. Before training sessions, during competitions and after activities, children look to the adults around them for support and reassurance.

The words they hear repeatedly can shape how they see themselves, their abilities and their relationship with sport.

This module invites you to reflect on the messages your child may receive through everyday conversations and interactions.

What Messages Do Children Hear?

Children do not only listen to what parents say. They also try to understand what parents value.

Imagine a child returning home after a training session.

None of these questions are necessarily right or wrong. However, they communicate different priorities and values.

Over time, children begin to understand what their parents pay attention to and what they consider important.

A parent asks



Did you win?

Did you enjoy yourself?

What did you learn today?

The child may hear

Winning is important.

My experience matters.

Learning is important.



REFLECTION

Think about the questions you most often ask your child after sport activities.

What values might these questions communicate?



Co-funded by
the European Union

Positive, Neutral and Negative Comments

One of the goals of this Academy is to help parents recognise different types of comments and their possible impact.

Positive comments

Positive comments encourage effort, learning and confidence.

Examples:

- "I am proud of how hard you worked today."
- "You kept trying even when it was difficult."
- "It looked like you enjoyed yourself."
- "You showed a lot of courage today."

These comments help children focus on growth and effort.

Neutral comments

Neutral comments describe what happened without judging or evaluating.

Examples:

- "You had training today."
- "Your team played two matches."
- "The weather was difficult."

Neutral comments are not harmful. However, on their own they may not provide emotional support or encouragement.

Negative comments

Negative comments focus primarily on mistakes, shortcomings or disappointment.

Examples:

- "You should have done better."
- "Why didn't you try harder?"
- "You made too many mistakes."
- "You let the team down."

Although these comments may be intended as motivation, they can reduce confidence and enjoyment.

The goal is not to become a perfect communicator. The goal is to become more aware of the messages our words may send.

Participant Modelling Exercise

Your child returns home after a competition and says:

"I didn't play very well today."

How would you respond?

1. "Everyone has difficult days. What do you think you learned today?"
2. "Don't worry. Next time you'll do better."

3. "I noticed you seemed disappointed. Would you like to talk about it?"
4. "You need to focus more if you want to improve."

Take a moment to consider:

- Which response feels most natural to you?
- How might your child feel after hearing each response?
- Which response is most likely to encourage reflection and growth?

There is rarely one perfect answer. What matters most is understanding how different responses can influence children's emotions and motivation.

Creating Conversations That Support Growth

Parents do not need to have all the answers.

Often, the most supportive conversations begin with curiosity rather than evaluation.

Instead of focusing only on performance, you can help children reflect on effort, learning, enjoyment and relationships.

These conversations encourage children to become active participants in their own development rather than passive recipients of feedback.

Instead of saying

Did you win?

You should have done better.



You might say

What was the best part of today?

What would you like to do differently next time?



REFLECTION

Choose one conversation you had recently with your child about sport.

If you could have that conversation again, would you ask a different question or respond differently?

Why?



Summary

The words children hear from parents help shape their experiences in sport.

Through our questions, comments and reactions, we communicate what we value and what we believe is important.

By becoming more aware of our communication, we can create conversations that support confidence, learning, resilience and enjoyment.

Sometimes small changes in the way we speak can have a lasting impact on the way children experience sport.



Co-funded by
the European Union

Growing Through Sport

Introduction

Every parent hopes their child will grow into a confident, capable and resilient person.

While sport can help develop physical skills, its impact often reaches much further. **Through sport, children learn how to face challenges, manage emotions, work with others and believe in their own abilities.**

For children with visual impairment, these experiences can be particularly valuable. **Sport provides opportunities to explore independence, build confidence and discover strengths that extend far beyond the playing field.**

As parents, we cannot create growth for our children. However, we can create the conditions that allow growth to happen.

This module explores four important outcomes that sport can support: confidence, independence, resilience and belonging.

Building Confidence

Confidence develops when children **experience themselves as capable.**

This does not happen because someone constantly tells them they are good. It happens when children **face challenges, try new things and discover that they can succeed.**

Sometimes parents unintentionally protect children from situations that feel difficult or uncertain. While this often comes from love and concern, it can also limit opportunities for children to discover what they are capable of.

As parents, one of the most powerful things we can do is communicate our belief in our child's abilities.

This does not mean pretending that everything is easy. It means helping children see that challenges are a normal part of learning and growth.

Children build confidence when they:



REFLECTION

Think about a time when your child achieved something they initially believed would be difficult.

- What helped them succeed?
- How did you support them during that process?



Supporting Independence

One of the **greatest gifts** we can give our children is the opportunity to **become independent.**



Co-funded by
the European Union

For parents of children with visual impairment, this can sometimes feel complicated. We want our children to be safe, supported and protected. Yet we also want them to become confident in their ability to navigate the world.

Finding the balance between helping and allowing independence is not always easy.

Before stepping in, it can be useful to ask:

Does my child need my help, or do they need my confidence?

Sometimes children need practical support.

Sometimes they simply need time, encouragement and trust.

Sport provides many opportunities for children to make decisions, solve problems and take responsibility. These experiences help children develop autonomy and self-belief.

When children are trusted to do things for themselves, they begin to trust themselves too.

REFLECTION

Think about a recent situation where your child faced a challenge.

Did you immediately step in to help?

Looking back, was there an opportunity to allow your child to take a greater role in solving the situation?



Learning Through Mistakes

Many children worry about making mistakes.

Many parents worry about watching their children make them.

Yet mistakes are a natural and important part of learning.

Every athlete, regardless of age or ability, experiences setbacks, disappointments and moments of frustration. **Children who learn to cope with these experiences develop resilience** — the ability to recover, adapt and keep moving forward.

When children make mistakes, they often learn more from our reactions than from the mistake itself.

For example, a child who misses a goal may be disappointed.

A parent's response can either reinforce that disappointment or help the child view the experience as part of learning.

Instead of focusing on what went wrong, we can encourage reflection:

- What did you learn?
- What would you like to try next time?
- What are you proud of today?

These questions help children develop a growth mindset and understand that progress often comes through practice and persistence.



REFLECTION

How do you usually respond when your child experiences disappointment in sport?

What message might your response communicate about mistakes and learning?



When children feel that they belong, they are more willing to participate, take risks, try new things and remain engaged over time.

REFLECTION

Think about the people who make your child feel welcome and included in sport.

What do these people do that helps your child feel that they belong?



The Importance of Belonging

Children thrive when they feel accepted, valued and connected to others.

Belonging is one of the most important reasons children continue participating in sport.

While learning skills and achieving goals matter, feeling part of a group often matters even more.

For children with visual impairment, **opportunities for meaningful inclusion can have a powerful impact on well-being and self-esteem.**

Belonging develops when children feel:

- welcomed by teammates;
- respected by coaches;
- included in activities;
- valued for who they are.

Parents play an important role in supporting these experiences. By encouraging participation, fostering positive relationships and celebrating social connections, parents help create conditions where children can develop a strong sense of belonging.

Summary

Sport can support children's development in many ways.

Through sport, children can build confidence, develop independence, learn resilience and experience belonging.

These outcomes do not happen automatically. They grow through experiences, relationships and opportunities to participate, learn and contribute.

As parents, we may not be able to remove every challenge from our children's path. What we can do is provide encouragement, trust and support as they discover their own strengths.

In the next module, we will explore how sport can become a shared family journey and how families, coaches and communities can work together to create positive and inclusive sport experiences.



Sport as a Family Journey

Introduction

When a child participates in sport, the experience rarely belongs only to the child.

Parents organise schedules, provide encouragement, celebrate successes and offer support during difficult moments. Siblings may attend events, cheer from the sidelines or become involved in activities themselves. Coaches, volunteers and other families also become part of the experience.

Over time, sport can become more than an activity. It can become a shared family journey.

Like any journey, there may be moments of excitement, pride and joy, but also moments of uncertainty, frustration and concern. Families often learn and grow alongside their children.

This final module invites you to look beyond individual sport experiences and reflect on the role sport plays in the life of your family.

Navigating Worries and Uncertainty

Every parent worries.

Parents of children with visual impairment may have concerns about safety, inclusion, independence or their child's future opportunities. These concerns come from a place of care and love.

At times, worries can encourage us to prepare, plan and advocate for our children. However, worries can also become overwhelming if they prevent us from seeing opportunities and possibilities.

It can be helpful to remember that uncertainty is a normal part of parenting. No parent can predict every challenge or guarantee every outcome.

Rather than trying to eliminate uncertainty, we can focus on what is within our control:

Children often take emotional cues from the adults around them. When parents demonstrate trust, optimism and resilience, children are more likely to develop these qualities themselves.



providing
encouragement



building supportive
relationships



communicating
openly



helping children
develop confidence
and independence

REFLECTION

What is one concern you have about your child's participation in sport?

What is one opportunity that may exist alongside that concern?



Working Together

Positive sport experiences are rarely created by one person alone.

Parents, coaches, volunteers and peers all contribute to the environment in which children participate and grow.

Strong partnerships are built through communication, respect and a shared commitment to supporting children.

Parents know their children better than anyone else.

Coaches bring expertise, structure and opportunities for learning.

When parents and coaches work together, children benefit from consistent support and understanding.

Helpful partnerships are built when parents:

- share relevant information about their child's needs;
- communicate openly and respectfully;
- focus on long-term development rather than short-term results;
- trust coaches to guide the sporting experience.

The goal is not perfection. The goal is collaboration.

REFLECTION

Think about a coach, teacher or volunteer who has had a positive influence on your child:

What made that relationship successful?



Finding Strength in Community

Many families discover that sport provides something they did not expect: **a sense of community.**

Connecting with other families can **reduce feelings of isolation, provide emotional support and create opportunities for shared learning.**

Sometimes the most valuable advice comes from people who have faced similar experiences.

Community can offer:

- encouragement;
- practical support;
- friendship;
- inspiration;
- understanding.

No family needs to navigate challenges alone.

By building relationships with other families, organisations and support networks, parents can access valuable resources while also contributing their own experiences and strengths.

REFLECTION

Who are the people or communities that support your family today?

Who could become part of your support network in the future?



Co-funded by
the European Union

Looking Forward

As children grow, their needs, interests and goals may change.

Some children may continue participating in sport for many years. Others may explore different activities or discover new passions.

What remains important is not a particular result or achievement, but the **experiences, relationships and skills developed along the way.**

As parents, we cannot walk every step for our children.

What we can do is **provide encouragement, create opportunities and believe in their potential.**

By doing so, we help children build the confidence to follow their own path.

Summary

Sport is not only a journey for children. It is also a journey for families.

Along the way, families experience challenges, successes, learning opportunities and moments of growth.

Through communication, collaboration and support, parents can help create positive and meaningful sport experiences that extend far beyond the playing field.

Thank you for taking part in this Parent Academy.

Your willingness to reflect, learn and grow is already a powerful step in supporting your child's development, confidence and well-being.

REFLECTION

Think back to the beginning of this Academy.

Has anything changed in the way you think about:

- your role as a parent?
- your child's sport experience?
- the meaning of success?
- support and encouragement?

What is one thing you would like to do differently moving forward?

Write down one action you will take in the coming weeks to support your child's sport journey.



Co-funded by
the European Union

Support or Pressure?

Parents want the best for their children. We encourage, guide and motivate because we care. Yet children do not always experience our words and actions in the way we intend.

Sometimes support feels encouraging and empowering. At other times, similar words or behaviours may unintentionally create pressure.

This tool can help you recognise the difference and reflect on the messages your child may receive during their sport journey.

Take Action



During the next week, notice one situation where you encourage your child during sport.

Ask yourself



Did my words feel supportive, neutral or pressuring?

Situation	Supportive	Potentially Pressuring
Before training	"Enjoy yourself."	"You need to do well today."
After a mistake	"Keep trying."	"You should know better."
After competition	"What did you enjoy?"	"Why didn't you win?"
Child feels nervous	"It's okay to be nervous."	"There's nothing to be nervous about."

Questions That Build Confidence

The questions we ask communicate what we value.

When conversations focus only on performance and results, children may begin to believe that success is the most important outcome. When conversations also explore effort, enjoyment and learning, children develop a broader and healthier understanding of success.

The following questions can help create meaningful conversations and encourage reflection, confidence and growth.

After training

- What was the best part of today?
- What did you enjoy most?
- What challenged you?
- What are you proud of?

After competition

- What went well?
- What did you learn?
- What would you like to try differently next time?

Try This



After your child's next sport activity, choose one question from this toolkit instead of your usual first question.

Notice how the conversation changes.



Supporting Independence

One of the most important goals of parenting is helping children become confident and independent.

For parents of children with visual impairment, finding the balance between supporting and protecting can sometimes be challenging. While support is essential, children also need opportunities to make decisions, solve problems and develop trust in their own abilities.

Small everyday experiences can help children build independence over time.

Small Step Challenge



This week, identify one situation where you can give your child a little more responsibility or decision-making power.

Start small and observe what happens.

Try to	Avoid
Encourage decision-making	Solving every problem immediately
Let your child solve age-appropriate problems	Speaking for your child in every situation
Give time before stepping in	Assuming your child cannot do something before trying
Trust your child's abilities	



Difficult Moments

Every child experiences setbacks, mistakes and moments of frustration. These situations are not signs of failure; they are a natural part of learning and development.

Children often remember less about the challenge itself and more about how the important adults around them responded.

The following examples can help you navigate difficult moments in ways that support confidence, resilience and learning.

Pause Before Responding



The next time your child experiences disappointment, frustration or makes a mistake, take a moment before responding.

Ask yourself:



What does my child need most right now: advice, solutions or understanding?

When my child wants to quit	
Helpful	Less helpful
Listen first	Immediate pressure to continue
Explore the reasons	Immediate permission to quit without discussion
Give time to reflect	Assuming your child cannot do something before trying

When my child makes a mistake	
Helpful	Less helpful
Focus on learning	Criticism
Normalise mistakes	Comparison
Encourage another attempt	Blame



Parent Reminder Card

It is easy to become focused on schedules, performance, competitions and daily challenges. During busy periods, parents may lose sight of the bigger picture.

This reminder card brings together the key messages of the Parent Academy and can serve as a quick reference whenever you need it.

Children benefit most from sport when they feel:

- ✓ Supported
- ✓ Valued
- ✓ Included
- ✓ Capable
- ✓ Safe to make mistakes
- ✓ Free to enjoy the experience

Your role is not to create a perfect sport experience. Your role is to help create an environment where your child can learn, grow and thrive.

Looking Ahead



Choose one idea from this Handbook that you would like to focus on during the next month.

Write it down and revisit it from time to time.

Small changes in everyday interactions can have a lasting impact on your child's sport experience.



Stories of good practises

Story 1: Learning to Let Go

When Sofia joined her first sports programme, her mother was both excited and nervous.

Like many parents of children with visual impairment, she had spent years helping her daughter navigate new situations. She explained unfamiliar environments, anticipated potential difficulties and often stepped in before problems could arise.

"I wanted to make things easier for her," she recalls. "I thought that was my job as a parent."

At the sports sessions, Sofia's mother stayed close. If Sofia hesitated, she offered instructions. If a coach asked a question, she often answered first. If Sofia encountered a challenge, her mother was ready with a solution.

At first, this felt natural and helpful.

One day, however, Sofia's coach shared an observation.

"Sofia is doing really well," he said. "I wonder if she might benefit from having a little more space to figure things out on her own."

The comment stayed with her mother.

"I realised that I wasn't only helping Sofia. Sometimes I was preventing her from discovering what she could do independently."

The change did not happen overnight.

At the next session, when Sofia asked where to go, her mother resisted the

urge to immediately guide her. Instead, she encouraged Sofia to ask the coach.

When Sofia struggled with an activity, her mother waited a little longer before stepping in.

"It felt uncomfortable at first," she says. "I worried that she would become frustrated or make mistakes."

But something unexpected happened.

Sofia became more confident.

She started speaking more often to coaches and teammates. She became more willing to try new activities. She seemed proud when she solved small problems independently.

One afternoon, after a training session, Sofia said:

"I like doing things by myself."

For her mother, this was a powerful moment.

"It reminded me that confidence grows through experience. My role wasn't to remove every challenge. My role was to help Sofia believe she could face them."

What can we learn from this story?

- Support and independence can exist together.
- Children develop confidence when they have opportunities to solve problems.
- Sometimes the most supportive thing a parent can do is step back and allow a child to try.



Story 2: When Encouragement Became Pressure

Lucas loved sport.

His father loved watching him play.

After every training session, they talked about the activity in detail. His father asked what had gone well, what could have gone better and what Lucas planned to improve next time.

"I thought I was showing interest," his father explains. "I wanted him to know that I believed in his potential."

Over time, however, Lucas became quieter after activities. He stopped sharing stories about teammates and funny moments. Conversations increasingly focused on performance.

One evening, after a competition, Lucas looked at his father and said:

"Can we talk about something other than sport?"

His father was surprised.

Later, he realised that although he intended to motivate his son, Lucas had started feeling evaluated.

"I was focusing so much on improvement that I forgot to enjoy the experience with him."

The next week, his father tried something different.

Instead of asking:

"What could you have done better?"

he asked:

"What was the most enjoyable part of today?"

The conversation lasted almost an hour.

They talked about teammates, funny moments, challenges and things Lucas wanted to learn. Performance was still discussed, but it was no longer the only focus.

What can we learn from this story?

- Interest and pressure can sometimes feel similar to children.
- Conversations about enjoyment, friendships and learning are just as important as discussions about performance.
- Children benefit when they feel valued regardless of results.



Story 3: Finding the Right Balance

Emma's parents had very different approaches to sport.

Her mother focused on enjoyment and participation.

Her father focused on commitment and perseverance.

When Emma wanted to skip training because she felt tired or discouraged, her parents often disagreed about how to respond.

One would say:

"If you're not enjoying it, maybe you should stop."

The other would say:

"You can't quit every time something becomes difficult."

Emma often felt confused.

Eventually, her parents realised that neither extreme was helping.

Together, they agreed to spend more time listening before offering advice. Instead of immediately deciding whether Emma should continue or stop, they began exploring what she was experiencing.

Sometimes she needed encouragement to persist.

Sometimes she needed support to address a problem.

Sometimes she simply needed someone to listen.

Over time, family conversations became less about finding the "right answer" and more about understanding Emma's perspective.

What can we learn from this story?

- Different parenting approaches can both offer valuable perspectives.
- Listening often comes before problem-solving.
- Children benefit when parents balance support, challenge and understanding.



Background

The frame of the academy was based on the academic publication www.preprints.org/manuscript/202502.1330/v1 February 18th, 2025 (Authors Mastoras Elias, who is the legal representative, Charmpis Alexandros, who is the project manager).

The title is “Breaking Down Stigma Against Disability: Genesis, Objectives, Implementation and Evaluation of the A ball for all Project”.

The academy for parents of visually impaired children aged 5–18 was established as part of the "A ball for all" European wide Event, as there is a need for education, awareness, support and guidance for these families as well — a fact that is, unfortunately, often neglected in contemporary society.

Breaking Down Stigma Against Disability: Genesis, Objectives, Implementation and Evaluation of the ABall4All Project

Eliás Mastoras , Alexandros Charmpis , Francisco Xavier Ponserti , Elisa Isabel Sánchez-Romero , Alejandro García-Mas

Abstract

Background: Throughout human history, stigma has persistently affected individuals with different conditions (e.g. epilepsy, mental disorders, and physical or cognitive disabilities). Specifically, visually impairments restrict environmental perception and psychomotor skills, often leading to sedentary behavior, which adversely affect physical and mental health. This paper describes the general lines and the first results of the Erasmus+ “ABall4All NPE unified” social transfer project, funded by the European Union and developed in Greece, Turkey and Spain between 2023 and 2024. **Objectives:** To study whether the design and implementation of inclusive sports activities for children with visual impairments produces an enigmatizing impact and a change in attitudes in participating children without visual impairments. **Methods:** It was developed through inclusive activities in schools and sports clubs, using football as a sport that brings together children and young people with and without visual impairments, families and educational centers. Zarit Burden Inventory and Questionnaire of Eudaimonic Well-being were used for family members with visually impaired children. In addition, an ad hoc questionnaire was used to assess the volunteers and mentors’ satisfaction with the realization of the events. **Results:** both volunteers and mentors showed high rates of satisfaction with the training received and the events held. Caregivers showed moderate perceived well-being. Regarding family burden, age was a significant predictor variable in the perceived burden with an explanatory capacity of 36% of the variance. **Conclusions:** These findings have implications for interventions aimed at reducing caregiver burden.

Keywords: Visual impairment; Sport; Football; Sound balls; Attitudes; Stigma; Values

Subject: Social Sciences - Tourism, Leisure, Sport and Hospitality



Academy of Parents on the Online Educational Moodle Platform

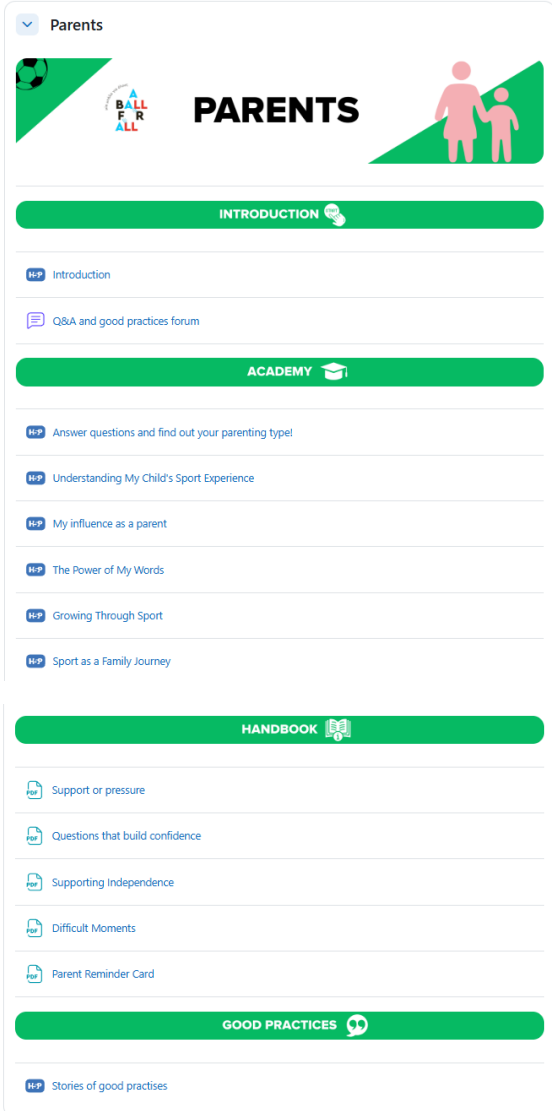
The content of the academy for parents of visually impaired children aged 5–18 is also available on the online educational Moodle Platform, which was created for the "A ball for all" European wide Event.

Everyone can register on the platform by clicking on the link:

<https://aballforall.moodlecloud.com/login/index.php> ,

and the content can be found here:

<https://aballforall.moodlecloud.com/course/section.php?id=38>



Parents

INTRODUCTION

- Introduction
- Q&A and good practices forum

ACADEMY

- Answer questions and find out your parenting type!
- Understanding My Child's Sport Experience
- My influence as a parent
- The Power of My Words
- Growing Through Sport
- Sport as a Family Journey

HANDBOOK

- Support or pressure
- Questions that build confidence
- Supporting Independence
- Difficult Moments
- Parent Reminder Card

GOOD PRACTICES

- Stories of good practises



Conclusion

The objectives of the academy of parents with VI children were to analyze the influence and performance of the parents of pupils aged 5-18 years old and their classmates, focusing on the management behaviors, pressure, support, understanding and active involvement of parents in their children's sport unified activities such as the "A ball for all" European wide Event, as well as to analyze the effects of the socio-educational intervention carried out with parents, identifying their own comments on their children's participation; positive, neutral and negative comments.

During the "A ball for all" European wide Event, we honoured the Academy of Parents with Visual Impairment children and their classmates for breaking down any barriers of participation of VI in unified sport events!

Related links are as follows:

 <https://www.facebook.com/reel/1955855585064800>

 https://www.instagram.com/a_ballforall.eu/reel/DY7C4bRtWva/



Co-funded by
the European Union

Μια μπάλα για όλους: η εκδήλωση

D2.4 – Παράγωγο 7

**Εγχειρίδιο για την ακαδημία γονέων παιδιών με οπτική αναπηρία
ηλικίας 5-18 ετών**



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Co-funded by
the European Union

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή.....	38
Η Σημασία του Αθλητισμού	38
Εστιάζοντας στις Δυνατότητες αντί στους Περιορισμούς	39
Τι τύπος γονέα είσαι; (σε σχέση με τον αθλητισμό)	41
Τι τύπος γονέα είσαι;.....	41
Πώς βιώνει το παιδί μου τον αθλητισμό;.....	43
Εισαγωγή	43
Όχι Μόνο Ένα Παιχνίδι.....	43
Ο Αθλητισμός Μέσα από τα Μάτια του Παιδιού μου	44
Προκλήσεις και Ευκαιρίες	45
Η Σημασία της Κοινότητας	45
Τι Σημαίνει Επιτυχία;.....	46
Περίληψη	47
Η Επιρροή μου ως Γονέας.....	48
Εισαγωγή.....	48
Υποστήριξη, Πίεση και Συμμετοχή	48
Τι είδους γονιός είμαι στον Αθλητισμό;	49
Η Δύναμη των Λέξεων.....	50
Εισαγωγή.....	50
Τι μηνύματα ακούν τα παιδιά;	50
Θετικά, Ουδέτερα και Αρνητικά Σχόλια	51
Μια Μελέτη Περίπτωσης	51
Συζητήσεις που Προωθούν την Ανάπτυξη	52
Περίληψη	53
Ανάπτυξη μέσω του Αθλητισμού	54
Εισαγωγή.....	54
Ενίσχυση Αυτοπεποίθησης.....	54
Υποστήριξη Ανεξαρτησίας.....	55
Μάθηση μέσα από τα Λάθη	55
Η Σημασία του Ανήκειν	56
Περίληψη	57
Ο Αθλητισμός ως Οικογενειακή Εμπειρία	58
Εισαγωγή.....	58
Διαχείριση Ανησυχίας και Αβεβαιότητας.....	58



Συλλογική Δουλειά.....	59
Η Δύναμη της Κοινότητας.....	60
Μια Ματιά στο Μέλλον	60
Περίληψη	61
Υποστηρικτική ή Πιεστική Αντίδραση	62
Αναλάβετε δράση.....	62
Ρωτήστε τον εαυτό σας	62
Ερωτήσεις που χτίζουν αυτοπεποίθηση	63
Δοκιμάστε αυτό.....	63
Υποστηρίζοντας την Ανεξαρτησία	64
Μια μικρή πρόκληση.....	64
Οι δυσκολίες	65
Κάντε μια παύση πριν απαντήσετε	65
Ρωτήστε τον εαυτό σας:	65
Κάρτα Υπενθύμισης Γονέων.....	66
Κοιτάζοντας στο μέλλον	66
Ιστορίες καλών πρακτικών.....	67
Πρώτη Ιστορία: Μαθήματα Αποδέσμευσης.....	67
Δεύτερη Ιστορία: Όταν η Ενθάρρυνση Έγινε Πίεση.....	69
Τρίτη Ιστορία: Η σωστή Ισορροπία.....	70
Ιστορικό.....	71
Ακαδημία Γονέων στη Διαδικτυακή Εκπαιδευτική Πλατφόρμα Moodle	72
Συμπέρασμα.....	73

Εισαγωγή

Κάθε παιδί αξίζει την ευκαιρία να παίζει, να μαθαίνει, να αναπτύσσεται και να ανήκει κάπου.

Για τα παιδιά με προβλήματα όρασης, **ο αθλητισμός μπορεί να είναι πολύ περισσότερο από μια απλή σωματική δραστηριότητα**. Μπορεί να είναι ένα μέρος όπου ανακαλύπτουν τα δυνατά τους σημεία, χτίζουν αυτοπεποίθηση, κάνουν φίλους και βιώνουν τη χαρά του να αποτελούν μέρος μιας ομάδας.

Ως γονείς και φροντιστές, συχνά θέλουμε να προστατεύσουμε τα παιδιά μας από την απογοήτευση, τη ματαίωση ή την αποτυχία. **Θέλουμε να είναι ασφαλή, αποδεκτά και επιτυχημένα**. Ταυτόχρονα, θέλουμε να γίνουν ανεξάρτητα, ανθεκτικά και με αυτοπεποίθηση στις ικανότητές τους.

Η εύρεση της σωστής ισορροπίας δεν είναι πάντα εύκολη.

Αυτή η Ακαδημία Γονέων έχει δημιουργηθεί για να υποστηρίξει τις οικογένειες στη διαδρομή τους στον αθλητισμό.

Δεν είναι για το πώς να είσαι ο τέλειος γονέας. Ούτε για τον «σωστό» τρόπο να στηρίζεις το παιδί σου. Αντίθετα, είναι **μια ευκαιρία να αναλογιστείς τον ρόλο σου, να εξερευνήσεις νέες προοπτικές και να ανακαλύψεις τρόπους για να δημιουργήσεις θετικές αθλητικές εμπειρίες για το παιδί σου και την οικογένειά σου**.

Καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της Ακαδημίας, θα κληθείτε να σκεφτείτε τις δικές σας εμπειρίες, πεποιθήσεις

και προσδοκίες. Θα εξερευνήσετε πώς τα λόγια, οι πράξεις και οι στάσεις σας μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή του παιδιού σας στον αθλητισμό και πώς μπορείτε να βοηθήσετε στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου το παιδί σας θα αισθάνεται ότι υποστηρίζεται, ότι είναι ικανό και ότι εκτιμάται.

Δεν οφείλετε να έχετε όλες τις απαντήσεις. Η μάθηση, η ανάπτυξη και η προσαρμογή είναι μέρος της διαδρομής κάθε οικογένειας.

Καλώς ήρθατε στην Ακαδημία Γονέων.

Η Σημασία του Αθλητισμού

Όταν σκεφτόμαστε τον αθλητισμό, είναι εύκολο να επικεντρωθούμε στη σωματική δραστηριότητα, τον ανταγωνισμό ή την απόδοση. Ωστόσο, για τα παιδιά, ο αθλητισμός συχνά προσφέρει πολύ περισσότερα από την εκμάθηση ενός παιχνιδιού ή τη βελτίωση της σωματικής τους κατάστασης.

Ο Αθλητισμός προσφέρει ευκαιρίες για εξερεύνηση, μάθηση, σύνδεση και ανάπτυξη.

Μέσω του αθλητισμού, τα παιδιά μαθαίνουν πώς να συνεργάζονται με άλλους, να ξεπερνούν τις δυσκολίες, να αντιμετωπίζουν τα λάθη και να γιορτάζουν τα επιτεύγματα. Ανακαλύπτουν τι είναι ικανά να κάνουν και αναπτύσσουν δεξιότητες που μπορούν να τα στηρίξουν σε όλη τους τη ζωή.

Για τα παιδιά με προβλήματα όρασης ειδικά, η συμμετοχή στον αθλητισμό μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική. Τα φυσικά εμπόδια, η έλλειψη



προσβασιμότητας ή οι χαμηλές προσδοκίες από τους άλλους μπορεί μερικές φορές να περιορίζουν τις ευκαιρίες για κίνηση, εξερεύνηση και συμμετοχή. Τα συμπεριληπτικά αθλητικά περιβάλλοντα βοηθούν τα παιδιά να βιώσουν την επιτυχία, την ανεξαρτησία και την αίσθηση του ανήκειν.

Ίσως το πιο σημαντικό είναι ότι ο αθλητισμός επιτρέπει στα παιδιά να βιώσουν κάτι που κάθε παιδί χρειάζεται: το αίσθημα ότι ανήκουν κάπου.

Το να είναι μέλη μιας ομάδας, να μοιράζονται εμπειρίες με συνομηλίκους και να συμβάλλουν σε έναν κοινό στόχο, βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται αποδεκτά και να εκτιμώνται για αυτό που είναι.

Για πολλά παιδιά, οι πιο σημαντικές αναμνήσεις από τον αθλητισμό δεν έχουν να κάνουν με τη νίκη ή την ήττα. Αφορούν τις φιλίες, τις κοινές εμπειρίες, την υπερνίκηση προκλήσεων και την ανακάλυψη των δικών τους δυνατών σημείων.

Ο αθλητισμός στηρίζει την ανάπτυξη:



Αυτοεμπέριση



Επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων



Ανθεκτικότητας και επιμονής



Σωματικής και Συναισθηματικής Ευεξίας



Ανεξαρτησίας και αυτονομίας



Συνεργασίας

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε για λίγο το παιδί σας.

Τι ελπίζετε να δώσει ο αθλητισμός στο παιδί σας;
Αυτοεμπέριση; Φιλίες; Ανεξαρτησία; Χαρά; Νέες εμπειρίες;
Αίσθημα ότι ανήκει κάπου;

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Οι ελπίδες και οι προσδοκίες σας θα βοηθήσουν στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο θα υποστηρίξετε το παιδί σας στο ταξίδι του στον αθλητισμό.



Εστιάζοντας στις Δυνατότητες αντί στους Περιορισμούς

Κάθε γονέας έχει ελπίδες, όνειρα και ανησυχίες για το παιδί του.

Όταν ένα παιδί έχει οπτική αναπηρία, αυτές οι ελπίδες και οι ανησυχίες μπορεί μερικές φορές να γίνουν ακόμη πιο έντονες. Οι γονείς συχνά αναρωτιούνται αν το παιδί τους θα γίνει αποδεκτό, αν θα μπορεί να συμμετέχει πλήρως ή αν θα έχει τις ίδιες ευκαιρίες με τα άλλα παιδιά.

Αυτές οι ανησυχίες είναι φυσικές και κατανοητές.

Ταυτόχρονα, οι πεποιθήσεις και οι προσδοκίες μας μπορεί να επηρεάσουν τις ευκαιρίες που δημιουργούμε για τα παιδιά μας.

Μερικές φορές εστιάζουμε σε αυτό που μπορεί να είναι δύσκολο.

Μερικές φορές εστιάζουμε σε αυτό που μπορεί να πάει στραβά.

Μερικές φορές υποτιμούμε άθελά μας τι μπορούν να πετύχουν τα παιδιά μας.

Μία από τις πιο ισχυρές αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε είναι να περάσουμε από το ερώτημα:

"Τι δεν μπορεί να κάνει το παιδί μου;"



Co-funded by
the European Union

στο ερώτημα:

"Τι μπορεί να μάθει, να βιώσει και να πετύχει το παιδί μου;"

Αυτό δεν σημαίνει ότι αγνοούμε τις προκλήσεις. Τα παιδιά με οπτική αναπηρία μπορεί να αντιμετωπίσουν εμπόδια που απαιτούν υποστήριξη, προσαρμογή και κατανόηση. Ωστόσο, οι δυσκολίες δεν καθορίζουν τις δυνατότητες ενός παιδιού.

Κάθε παιδί έχει δυνατά σημεία, ενδιαφέροντα και ικανότητες που περιμένουν να ανακαλυφθούν και να αναπτυχθούν.

Ο αθλητισμός μπορεί να γίνει ένα μέρος όπου τα παιδιά εξερευνούν αυτά τα δυνατά σημεία. Μπορούν να μάθουν να εμπιστεύονται τον εαυτό τους, να λύνουν προβλήματα, να αναπτύσσουν την ανεξαρτησία τους και να ανακαλύπτουν ότι είναι ικανά για περισσότερα από όσα πίστευαν κάποτε.

Ως γονείς, παίζουμε σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση αυτών των εμπειριών.

Τα μηνύματα που λαμβάνουν τα παιδιά από τους ενήλικες γύρω τους επηρεάζουν τον τρόπο που βλέπουν τον εαυτό τους και τι πιστεύουν ότι είναι δυνατό.

Σε όλη αυτή την Ακαδημία, σας προσκαλούμε να κοιτάξετε πέρα από τους περιορισμούς και να εστιάσετε στις δυνατότητες.

Όχι επειδή δεν υπάρχουν προκλήσεις, αλλά επειδή η εξέλιξη ξεκινά όταν αναγνωρίζουμε τις δυνατότητες.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Συμπληρώστε την ακόλουθη πρόταση:

Όταν σκέφτομαι τη συμμετοχή του παιδιού μου στον αθλητισμό, η μεγαλύτερη ελπίδα μου είναι...

Και η μεγαλύτερη ανησυχία μου είναι...

Τι σας λένε αυτές οι απαντήσεις για τον τρόπο που βλέπετε αυτήν τη στιγμή την αθλητική πορεία του παιδιού σας;



Co-funded by
the European Union

Τι τύπος γονέα είσαι; (σε σχέση με τον αθλητισμό)

Τι τύπος γονέα είσαι;

Το παιδί σου γυρίζει σπίτι μετά από μια προπόνηση και λέει: «Δεν νομίζω ότι έπαιξα πολύ καλά σήμερα». Τι απαντάς;

- "Τι πιστεύεις ότι πήγε καλά εκτός από αυτό;"
- "Μην ανησυχείς, θα τα πας καλύτερα την επόμενη φορά."
- "Τι ακριβώς συνέβη;"
- "Μπορεί να χρειάζεσαι περισσότερη εξάσκηση."

Το παιδί σου θέλει να παρατήρει μια αθλητική δραστηριότητα μετά από μια δύσκολη εμπειρία.

- Διερευνάς τα συναισθήματά του και το βοηθάς να πάρει μια απόφαση.
- Το ενθαρρύνεις να συνεχίσει και να του δώσει λίγο χρόνο ακόμη.
- Σέβεσαι την απόφασή του αμέσως
- Του υπενθυμίζεις τη δέσμευση και τις ευθύνες που έχει αναλάβει

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, το παιδί σου κάνει ένα λάθος. Πώς το αντιμετωπίζεις;

- Τα λάθη είναι μέρος της διαδικασίας μάθησης
- Προσπαθείς να το βοηθήσεις να παραμείνει θετικό.

- Αναλύεις αυτό που συνέβη.
- Το ενθαρρύνεις να αποφύγει να ξανακάνει το ίδιο λάθος.

Μετά από έναν αγώνα, το πρώτο πράγμα που ρωτάς συνήθως είναι:

- "Το χάρηκες"
- "Πώς αισθάνεσαι;"
- "Τι έμαθες σήμερα;"
- "Πώς τα πήγες;"

Όταν το παιδί σου αντιμετωπίζει μια δυσκολία, εσύ συνήθως:

- Το ενθαρρύνεις να βρει μόνο του τη λύση.
- Προσφέρεις συναισθηματική στήριξη.
- Το βοηθάς να εντοπίσει πιθανές λύσεις.
- Σπεύδεις να το βοηθήσεις

Με βάση τις απαντήσεις που δώσατε, ο τύπος σας ως γονέα μπορεί να είναι:

Υποστηρίζεις την Ανάπτυξη

Εστιάζεις στη μάθηση, την αυτοπεποίθηση και τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη. Βοηθάς το παιδί σου να δει τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για να αναπτυχθεί.

Δίνεις Κουράγιο

Παρέχεις συναισθηματική υποστήριξη και ασφάλεια. Το παιδί σου πιθανότατα νιώθει ότι το φροντίζουν και το εκτιμούν.



Καθοδηγείς

Βοηθάς το παιδί σου να αναλογιστεί, να αναλύσει και να μάθει από τις εμπειρίες του. Ενθαρρύνεις τη λήψη αποφάσεων με σύνεση.

Προστατεύεις

Έχεις επενδύσει πολύ στο να βοηθήσεις το παιδί σου να πετύχει και να αποφύγει τις δυσκολίες. Μερικές φορές όμως αξίζει να σκεφτείς αν θα μπορούσες να βοηθήσεις το παιδί σου να αναπτύξει μεγαλύτερη ανεξαρτησία.



Πώς βιώνει το παιδί μου τον αθλητισμό;

Εισαγωγή

Κάθε παιδί βιώνει τον αθλητισμό διαφορετικά.

Για ορισμένα παιδιά, ο αθλητισμός αφορά την **κίνηση και τον ανταγωνισμό**. Για άλλα, αφορά τη **φιλία, το αίσθημα του ανήκειν, τη διασκέδαση ή την προσωπική ανάπτυξη**.

Για παιδιά με οπτική αναπηρία, ο αθλητισμός μπορεί επίσης να γίνει μια **ευκαιρία να εξερευνήσουν την ανεξαρτησία, να χτίσουν αυτοπεποίθηση και να ανακαλύψουν τα δικά τους δυνατά σημεία**.

Ως γονείς, συχνά επικεντρωνόμαστε σε πρακτικά ερωτήματα:

Θα είναι ασφαλές το παιδί μου;

Θα γίνει αποδεκτό;

Θα είναι επιτυχημένο;

Θα απολαύσει την εμπειρία;

Αυτά είναι σημαντικά ερωτήματα. Ωστόσο, μερικές φορές, ενώ προσπαθούμε να υποστηρίξουμε τα παιδιά μας, μπορεί να παραβλέπουμε ένα διαφορετικό ερώτημα:

Πώς βιώνει το παιδί μου τον αθλητισμό;

Αυτή η ενότητα σας προσκαλεί να κάνετε μια παύση και να δείτε τον αθλητισμό από την οπτική γωνία του παιδιού σας. Αν κατανοήσετε τι αισθάνεται, τις αξίες που ενισχύει και

τις ανάγκες που καλύπτει, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να παρέχετε υποστήριξη που να ενισχύει την αυτοπεποίθηση, το κίνητρο και την απόλαυση του παιδιού σας.

Όχι Μόνο Ένα Παιχνίδι

Όταν οι ενήλικες σκέφτονται τον αθλητισμό, συχνά σκέφτονται τα αποτελέσματα, την απόδοση ή τη σωματική δραστηριότητα.

Τα παιδιά όμως συνήθως σκέφτονται τον αθλητισμό με διαφορετικό τρόπο.

Σκεφτείτε την παιδική σας ηλικία. Είναι πιθανό να μην θυμάστε κάθε σκορ, κατάταξη ή αποτέλεσμα. Αυτό που μπορεί να θυμάστε είναι τα συναισθήματα: τον ενθουσιασμό πριν από έναν αγώνα, το γέλιο με τους συμπαίκτες, την ενθάρρυνση από έναν προπονητή ή την υπερηφάνεια για την επίτευξη ενός στόχου που κάποτε φαινόταν ακατόρθωτος.

Τα παιδιά με οπτική αναπηρία δε διαφέρουν. Θέλουν κι αυτά να **αισθάνονται αποδεκτά, ικανά και ότι τα εκτιμούν**. Θέλουν ευκαιρίες να συμμετέχουν, να συνεισφέρουν και να βιώσουν την επιτυχία.

Ο αθλητισμός προσφέρει πολύ περισσότερα από τη σωματική ανάπτυξη. Δημιουργεί ευκαιρίες για την ανάπτυξη **αυτοπεποίθησης, ανεξαρτησίας, ανθεκτικότητας και κοινωνικών συνδέσεων**. Αυτές οι εμπειρίες συχνά τις κρατούν τα παιδιά πολύ μετά το τέλος του ίδιου του αγώνα.



Για τα παιδιά, ο αθλητισμός μπορεί να είναι:



μια ευκαιρία να
κάνουν φίλους/ες



ευκαιρία για
διασκέδαση



μια αίσθηση
ομάδας



ευκαιρία για
πειραματισμούς



ευκαιρία να
ανακαλύψουν τι
μπορούν να
κάνουν

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε το παιδί σας,

Για ποιο λόγο πιστεύετε ότι ασχολείται με τον αθλητισμό;

- Για διασκέδαση
- Για να κάνει φίλους
- Για ανάπτυξη δεξιοτήτων
- Για να αισθάνεται ότι συμπεριλαμβάνεται
- Για το ευ αγωνίσασθαι
- Για να χτίζει αυτοπεποίθηση
- Για να είναι σωματικά δραστήριο

Γιατί επιλέξατε αυτήν την απάντηση;



κινδύνους, την ασφάλεια και τα μελλοντικά αποτελέσματα.

Η κατανόηση της οπτικής γωνίας του παιδιού σας σας επιτρέπει να παρέχετε υποστήριξη που ανταποκρίνεται όχι μόνο στις πρακτικές ανάγκες αλλά και στις συναισθηματικές ανάγκες του.

Μερικές φορές τα παιδιά χρειάζονται συμβουλές.

Μερικές φορές απλώς χρειάζονται κάποιον να τους ακούσει.

Ως γονέας, ίσως αναρωτιέστε:

- Θα είναι ασφαλές το περιβάλλον;
- Θα κατανοήσουν οι προπονητές τις ανάγκες του παιδιού μου;
- Θα είναι φιλόξενα τα άλλα παιδιά;
- Θα νιώθει άνετα το παιδί μου;



Το παιδί σας μπορεί να σκέφτεται:

- Θα κάνω φίλους;
- Θα ξέρω τι να κάνω;
- Θα ενταχθώ;
- Τι θα συμβεί αν κάνω λάθος;
- Κι αν το απολαύσω;



Ο Αθλητισμός Μέσα από τα Μάτια του Παιδιού μου

Οι γονείς και τα παιδιά συχνά βιώνουν την ίδια κατάσταση με πολύ διαφορετικό τρόπο.

Φανταστείτε ότι το παιδί σας πρόκειται να παρακολουθήσει μια νέα αθλητική δραστηριότητα για πρώτη φορά.

Καμία από τις δύο οπτικές γωνίες δεν είναι λάθος. Είναι απλώς διαφορετικές.

Τα παιδιά συχνά επικεντρώνονται σε άμεσες εμπειρίες και συναισθήματα, ενώ οι γονείς σκέφτονται φυσικά τους

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε μια πρόσφατη αθλητική εμπειρία που είχε το παιδί σας. Συμπληρώστε τις ακόλουθες προτάσεις:

Ως γονέας, σκεφτόμουν...

Το παιδί μου μπορεί να σκεφτόταν...

Ποιες διαφορές παρατηρείτε μεταξύ αυτών των δύο οπτικών;



Co-funded by
the European Union

Προκλήσεις και Ευκαιρίες

Τα παιδιά με οπτική αναπηρία ενδέχεται να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στη συμμετοχή τους σε αθλήματα.

Κάποια παιδιά μπορεί να αισθάνονται άγχος όταν εισέρχονται σε ένα νέο περιβάλλον. Άλλα μπορεί να ανησυχούν για το αν θα κάνουν λάθη, αν θα συμβαδίζουν με τους συμπαίκτες τους ή για το πώς θα βρουν το δρόμο τους σε άγνωστους χώρους.

Οι γονείς μπορεί επίσης να παρατηρήσουν δυσκολίες που σχετίζονται με:

- ο αυτοπεποίθηση
- ο επικοινωνία
- ο ανεξαρτησία
- ο κοινωνική αλληλεπίδραση
- ο πρόσβαση σε ευκαιρίες

Αυτές οι προκλήσεις υπάρχουν στα αλήθεια.

Ταυτόχρονα όμως, οι προκλήσεις συχνά δημιουργούν και ευκαιρίες για ανάπτυξη.

Μέσω του αθλητισμού, τα παιδιά μπορούν να μάθουν να:

- ο εμπιστεύονται τον εαυτό τους
- ο λύνουν προβλήματα
- ο αναπτύσσουν νέες δεξιότητες
- ο χτίζουν ανθεκτικότητα

- ο γίνονται πιο ανεξάρτητα
- ο συνδέονται με άλλους

Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι οι προκλήσεις εξαφανίζονται.

Τα παιδιά αναπτύσσονται όταν έχουν υποστήριξη για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες τους

Ως γονείς, μπορεί να είναι δύσκολο να βλέπουμε τα παιδιά μας να δυσκολεύονται. Φυσικά θέλουμε να τα προστατεύσουμε από την ταλαιπωρία.

Ωστόσο, πολλές σημαντικές δεξιότητες ζωής αναπτύσσονται όταν τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να προσπαθήσουν, να κάνουν λάθη, να μάθουν και να προσπαθήσουν ξανά.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε μια πρόκληση που αντιμετώπισε το παιδί σας.

- Ποια δυνατά σημεία το βοήθησαν να την ξεπεράσει;
- Τι έμαθε από αυτή την εμπειρία;



Η Σημασία της Κοινότητας

Κάθε παιδί θέλει να νιώθει ότι ανήκει κάπου.

Το να ανήκεις κάπου σημαίνει κάτι περισσότερο από το να είσαι απλώς παρών/ούσα.

Ένα παιδί μπορεί να παρακολουθεί μια δραστηριότητα, αλλά να νιώθει αποκλεισμένο.

Το να ανήκεις κάπου στα αλήθεια σημαίνει να νιώθεις:



- ο ευπρόσδεκτος/η
- ο αποδεκτός/ή
- ο σεβαστός/ή
- ο ότι σε συμπεριλαμβάνουν και
- ο ότι σε εκτιμούν

Για τα παιδιά με οπτική αναπηρία, οι ευκαιρίες για να νιώσουν ότι ανήκουν κάπου μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικές.

Όταν τα παιδιά αισθάνονται αποδεκτά από συμπαίκτες, προπονητές και συνομηλίκους, είναι πιο πιθανό να:

- ο συμμετάσχουν ενεργά
- ο αναπτύξουν αυτοπεποίθηση
- ο συνεχίσουν να συμμετέχουν στον αθλητισμό
- ο αναλάβουν νέες προκλήσεις
- ο απολαύσουν την εμπειρία

Το να ανήκεις κάπου δεν συμβαίνει αυτόματα. **Δημιουργείται μέσω σχέσεων, επικοινωνίας και κοινών εμπειριών.**

Οι γονείς, οι προπονητές, οι εθελοντές και οι συμπαίκτες συμβάλλουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου τα παιδιά αισθάνονται ότι αποτελούν σημαντικό μέρος της ομάδας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε μια φορά που το παιδί σας φαινόταν ιδιαίτερα χαρούμενο ή γεμάτο αυτοπεποίθηση κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας.

- Τι βοήθησε στη δημιουργία αυτής της θετικής εμπειρίας;
- Ποιος συνέβαλε σε αυτήν;



Τι Σημαίνει Επιτυχία;

Όταν ακούμε τη λέξη «**επιτυχία**», συχνά σκεφτόμαστε επιτεύγματα.

Νίκη σε ένα παιχνίδι.

Ένα καλάθι, ένα γκολ.

Ένα βραβείο ή μετάλλιο.

Αυτά τα επιτεύγματα είναι σίγουρα σημαντικά.

Ωστόσο, η επιτυχία μπορεί να λάβει και πολλές άλλες μορφές.

Για ένα παιδί, επιτυχία μπορεί να σημαίνει:

- ο να παραμείνει σε μια δραστηριότητα παρά το άγχος
- ο να δοκιμάσει κάτι νέο
- ο να βρει έναν φίλο ή μια φίλη
- ο να ζητήσει βοήθειας όταν το χρειάζεται
- ο να αποκτήσει μεγαλύτερη ανεξαρτησία
- ο να συνεχίσει μετά από ένα λάθος



Η επιτυχία είναι διαφορετική για κάθε παιδί.

Όταν οι γονείς ορίζουν την επιτυχία μόνο μέσω της απόδοσης, τα παιδιά μπορεί να αισθανθούν πίεση να επιτύχουν συγκεκριμένα αποτελέσματα.

Όταν οι γονείς αναγνωρίζουν την προσπάθεια, τη μάθηση, το θάρρος και την ανάπτυξη, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν μια υγιή σχέση με τον αθλητισμό και με τον εαυτό τους.

Ένα από τα πιο πολύτιμα δώρα που μπορούν να προσφέρουν οι γονείς είναι να βοηθούν τα παιδιά να **βλέπουν την επιτυχία ως διαδικασία βελτίωσης και όχι ως τελειότητα.**

την οπτική γωνία του παιδιού σας, μπορείτε να του παρέχετε υποστήριξη που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες, τα συναισθήματα και τις φιλοδοξίες του.

Καθώς συνεχίζετε σε αυτήν την Ακαδημία Γονέων, να έχετε κατά νου μια ερώτηση:

Τι είδους αθλητική εμπειρία θέλω να βιώσει το παιδί μου;

Στην επόμενη ενότητα, θα εξερευνήσουμε ένα σημαντικό μέρος αυτής της εμπειρίας: την επιρροή των γονέων και τους πολλούς τρόπους με τους οποίους οι συμπεριφορές, οι προσδοκίες και οι πράξεις μας διαμορφώνουν την αθλητική διαδρομή των παιδιών.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Συμπληρώστε την πρόταση:

Πριν διαβάσω αυτήν την ενότητα, η επιτυχία στον αθλητισμό σήμαινε...

Αφού αναλογίστηκα την εμπειρία του παιδιού μου, συνειδητοποίησα ότι η επιτυχία μπορεί επίσης να σημαίνει...



Περίληψη

Όπως είδαμε, ο αθλητισμός είναι κάτι πολύ περισσότερο από απλή σωματική δραστηριότητα.

Για τα παιδιά με οπτική αναπηρία, ο αθλητισμός μπορεί να γίνει ένας χώρος όπου χτίζουν αυτοπεποίθηση, αναπτύσσουν ανεξαρτησία, δημιουργούν φιλίες και ανακαλύπτουν τα δυνατά τους σημεία.

Τα παιδιά και οι γονείς συχνά βιώνουν τον αθλητισμό διαφορετικά. Αν αφιερώσετε χρόνο για να κατανοήσετε



Co-funded by
the European Union

Η Επιρροή μου ως Γονέας

Εισαγωγή

Οι περισσότεροι γονείς θέλουν το ίδιο πράγμα: **θέλουν το παιδί τους να είναι χαρούμενο, γεμάτο αυτοπεποίθηση και επιτυχημένο.**

Όταν τα παιδιά συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, οι γονείς συχνά επενδύουν πολύ χρόνο, ενέργεια και συναίσθημα σε αυτές. Οργανώνουν τη μεταφορά, ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, ζητοκραυγάζουν τα επιτεύγματα και υποστηρίζουν τα παιδιά τους στις δυσκολίες.

Επειδή οι γονείς νοιάζονται βαθιά, **έχουν ισχυρή επιρροή στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά βιώνουν τον αθλητισμό.**

Μερικές φορές αυτή η επιρροή είναι προφανής. Η ενθάρρυνση ενός γονέα μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να δοκιμάσει κάτι νέο ή να συνεχίσει μετά από μια δύσκολη εμπειρία.

Μερικές φορές η επιρροή είναι λιγότερο ορατή. Οι προσδοκίες, οι αντιδράσεις και τα σχόλια ενός γονέα μπορούν να διαμορφώσουν το πώς αισθάνεται ένα παιδί για την επιτυχία, τα λάθη, την προσπάθεια και την αίσθηση του ανήκειν.

Αυτή η επιρροή δεν είναι ούτε καλή ούτε κακή. Είναι απλώς μέρος της σχέσης μεταξύ γονέα και παιδιού.

Ο σκοπός αυτής της ενότητας δεν είναι να αναγνωρίσει τους «καλούς» ή «κακούς» γονείς. Αντίθετα, σας προσκαλεί να αναλογιστείτε τον δικό σας ρόλο και να εξετάσετε με ποιον τρόπο οι πράξεις, τα λόγια και οι

στάσεις σας μπορεί να επηρεάσουν την αθλητική εμπειρία του παιδιού σας.

Υποστήριξη, Πίεση και Συμμετοχή

Οι γονείς συχνά θέλουν να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους.

Το πρόβλημα είναι ότι η υποστήριξη και η πίεση μπορεί μερικές φορές να μοιάζουν πολύ.

Για παράδειγμα, **ένας γονέας μπορεί να πει:**

"Ξέρω ότι μπορείς να τα πας καλύτερα."

Η πρόθεσή του μπορεί να είναι η ενθάρρυνση.

Ωστόσο, ένα παιδί **μπορεί να ακούσει:**

"Αυτό που έκανα δεν ήταν αρκετά καλό."

Ομοίως, το να κάνουν ερωτήσεις μετά από κάθε προπόνηση ή αγώνα μπορεί να προέρχεται από γνήσιο ενδιαφέρον και φροντίδα. Ωστόσο, ορισμένα παιδιά **μπορεί να βιώνουν συνεχείς ερωτήσεις ως πίεση για απόδοση.**

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γονείς πρέπει να σταματήσουν να ενθαρρύνουν, να καθοδηγούν ή να υποστηρίζουν τα παιδιά τους. Αντίθετα, υπογραμμίζει τη σημασία της κατανόησης του τρόπου που βιώνουν τα παιδιά τη γονική εμπλοκή.

Έρευνες δείχνουν σταθερά ότι τα παιδιά ωφελούνται περισσότερο όταν οι γονείς **επικεντρώνονται στην προσπάθεια, τη μάθηση και την απόλαυση και όχι μόνο στα αποτελέσματα.** Τα παιδιά είναι πιο



πιθανό να συνεχίσουν να ασχολούνται με τον αθλητισμό όταν αισθάνονται υποστήριξη ανεξάρτητα από τα αποτελέσματα.

Μια χρήσιμη ερώτηση που πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας είναι:

Αν το παιδί μου είχε μια δύσκολη αθλητική μέρα, θα ένιωθε ακόμα ότι το εκτιμώ και το υποστηρίζω;

Όταν η απάντηση είναι ναι, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, ανθεκτικότητα και μια θετική σχέση με τον αθλητισμό.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε την τελευταία φορά που το παιδί σας συμμετείχε σε μια προπόνηση, παιχνίδι ή εκδήλωση.

- Ποιο ήταν το πρώτο πράγμα για το οποίο μιλήσατε μετά;
- Ποιο μήνυμα μπορεί να μετέδωσε αυτή η συζήτηση στο παιδί σας;



Τι είδους γονιός είμαι στον Αθλητισμό;

Δεν υπάρχει ένας μόνο σωστός τρόπος για να είσαι ένας γονέας που ασχολείται με τον αθλητισμό.

Κάθε οικογένεια είναι διαφορετική, κάθε παιδί είναι διαφορετικό και κάθε κατάσταση είναι διαφορετική.

Μερικοί γονείς συμμετέχουν ενεργά και απολαμβάνουν να είναι παρόντες σε κάθε δραστηριότητα. Άλλοι προτιμούν να δίνουν στο παιδί τους περισσότερο χώρο και ανεξαρτησία.

Μερικοί γονείς επικεντρώνονται στην απόλαυση και τη συμμετοχή. Άλλοι δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην επιτυχία και την πρόοδο.

Οι περισσότεροι γονείς εναλλάσσονται μεταξύ διαφορετικών προσεγγίσεων ανάλογα με τις περιστάσεις.

Το σημαντικό είναι να μην εντάσσεται κανείς σε μια συγκεκριμένη κατηγορία. Το σημαντικό είναι **να συνειδητοποιήσει τα μηνύματα που στέλνει μέσω της συμπεριφοράς του.**

Για παράδειγμα:

- Χαίρομαι με την προσπάθεια όσο και με την επιτυχία;
- Πώς αντιδρώ όταν το παιδί μου κάνει λάθος;
- Επιτρέπω στο παιδί μου να λύνει κάποια προβλήματα μόνο του;
- Μιλώ περισσότερο για αποτελέσματα ή για εμπειρίες;

Αυτές οι ερωτήσεις μας βοηθούν να κατανοήσουμε καλύτερα το είδος του περιβάλλοντος που δημιουργούμε για τα παιδιά μας.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Συμπληρώστε την πρόταση:

- Όταν το παιδί μου πετυχαίνει στον αθλητισμό, συνήθως...
- Όταν το παιδί μου δυσκολεύεται στον αθλητισμό, συνήθως...

Τι σας λένε αυτές οι απαντήσεις για τον ρόλο σας ως γονέας;



Η Δύναμη των Λέξεων

Εισαγωγή

Τα λόγια έχουν σημασία.

Ως γονείς, επικοινωνούμε με τα παιδιά μας κάθε μέρα. Τα ενθαρρύνουμε, τα καθοδηγούμε, τα παρηγορούμε και τα συμβουλευόμαστε. Τις περισσότερες φορές, το κάνουμε με τις καλύτερες προθέσεις.

Ωστόσο, τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται πάντα τα λόγια μας με τον τρόπο που τα εννοούμε.

Ένα σχόλιο που φαίνεται ενθαρρυντικό για έναν γονέα μπορεί να φανεί αποθαρρυντικό για ένα παιδί. Μια ερώτηση που γίνεται από περιέργεια μπορεί να γίνει αντιληπτή ως πίεση. Ακόμη και η σιωπή μπορεί να στείλει ένα μήνυμα.

Ο αθλητισμός προσφέρει πολλές ευκαιρίες για επικοινωνία. Πριν από τις προπονήσεις, κατά τη διάρκεια των αγώνων και μετά τις δραστηριότητες, τα παιδιά αναζητούν υποστήριξη και ασφάλεια από τους ενήλικες γύρω τους.

Τα λόγια που ακούν επανειλημμένα μπορούν να διαμορφώσουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους, τις ικανότητές τους και τη σχέση τους με τον αθλητισμό.

Αυτή η ενότητα σας προσκαλεί να αναλογιστείτε τα μηνύματα που μπορεί να λαμβάνει το παιδί σας μέσω των καθημερινών σας συνομιλιών και αλληλεπιδράσεων.

Τι μηνύματα ακούν τα παιδιά;

Τα παιδιά δεν ακούν μόνο αυτά που λένε οι γονείς τους. Προσπαθούν επίσης να καταλάβουν τι εκτιμούν οι γονείς τους.

Φανταστείτε ένα παιδί που επιστρέφει στο σπίτι μετά από μια προπόνηση.

Καμία από αυτές τις ερωτήσεις δεν είναι απαραίτητα σωστή ή λάθος. Ωστόσο, εκφράζουν διαφορετικές προτεραιότητες και αξίες.

Με την πάροδο του χρόνου, τα παιδιά αρχίζουν να καταλαβαίνουν σε τι δίνουν προσοχή οι γονείς τους και τι θεωρούν σημαντικό.

Ένας γονιός ρωτάει

Το παιδί μπορεί να ακούει



Κέρδισες;

Το χάρηκες;

Τι έμαθες σήμερα;

Η νίκη είναι σημαντική.

Τα συναισθήματά μου είναι σημαντικά.

Η μάθηση είναι σημαντική.



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε τις ερωτήσεις που κάνετε πιο συχνά στο παιδί σας μετά από αθλητικές δραστηριότητες.

Ποιες αξίες μπορεί να μεταδίδουν αυτές οι ερωτήσεις;



Θετικά, Ουδέτερα και Αρνητικά Σχόλια

Ένας από τους στόχους αυτής της Ακαδημίας είναι να βοηθήσει τους γονείς να αναγνωρίσουν τους διάφορους τύπους σχολίων και τις πιθανές επιπτώσεις τους στα παιδιά.

Θετικά Σχόλια

Τα θετικά σχόλια ενθαρρύνουν την προσπάθεια, τη μάθηση και την αυτοπεποίθηση.

Παραδείγματα:

- «Είμαι περήφανος για το πόσο σκληρά δούλεψες σήμερα.»
- «Συνέχισες να προσπαθείς ακόμα και όταν ήταν δύσκολο.»
- «Φαινόταν ότι το διασκεδάζεις.»
- «Έδειξες μεγάλο θάρρος σήμερα.»

Αυτά τα σχόλια βοηθούν τα παιδιά να επικεντρωθούν στην πρόοδο και στην προσπάθεια.

Ουδέτερα Σχόλια

Τα ουδέτερα σχόλια περιγράφουν τα γεγονότα χωρίς να τα κρίνουν ή να τα αξιολογούν.

Παραδείγματα:

- «Σήμερα είχες προπόνηση.»
- «Η ομάδα σου έπαιξε δύο αγώνες.»

- «Οι καιρικές συνθήκες ήταν δύσκολες.»

Τα ουδέτερα σχόλια δεν είναι επιβλαβή. Ωστόσο, από μόνα τους ενδέχεται να μην προσφέρουν ούτε συναισθηματική υποστήριξη ή ενθάρρυνση.

Αρνητικά Σχόλια

Τα αρνητικά σχόλια επικεντρώνονται κυρίως σε λάθη, ελλείψεις ή απογοήτευση.

Παραδείγματα:

- «Θα έπρεπε να τα είχες πάει καλύτερα.»
- «Γιατί δεν προσπάθησες περισσότερο;»
- «Έκανες πάρα πολλά λάθη.»
- «Απογοήτευσες την ομάδα.»

Αν και αυτά τα σχόλια μπορεί να έχουν ως στόχο να λειτουργήσουν ως κίνητρο, μπορούν να μειώσουν την αυτοπεποίθηση και τη χαρά.

Ο στόχος δεν είναι να γίνουμε τέλει στην επικοινωνία. Ο στόχος είναι να συνειδητοποιήσουμε καλύτερα τα μηνύματα που μπορεί να μεταδίδουν τα λόγια μας.

Μια Μελέτη Περίπτωσης

Το παιδί σας επιστρέφει στο σπίτι μετά από έναν αγώνα και λέει:

«Δεν έπαιξα και πολύ καλά σήμερα.»



Πώς θα απαντούσατε;

- ο «Όλοι έχουν δύσκολες μέρες. Τι νομίζεις ότι έμαθες σήμερα;»
- ο «Μην ανησυχείς. Την επόμενη φορά θα τα πας καλύτερα.»
- ο «Παρατήρησα ότι φαινόσουν απογοητευμένος. Θέλεις να το συζητήσουμε;»
- ο «Πρέπει να συγκεντρωθείς περισσότερο αν θέλεις να βελτιωθείς.»

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε:

Ποια απάντηση σας φαίνεται πιο φυσική;

Πώς μπορεί να νιώσει το παιδί σας αφού ακούσει κάθε απάντηση;

Ποια απάντηση είναι πιο πιθανό να ενθαρρύνει τον προβληματισμό και την εξέλιξη;

Σπάνια υπάρχει μία τέλεια απάντηση. Αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι να κατανοήσουμε πώς οι διαφορετικές απαντήσεις μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα και το κίνητρο των παιδιών.

Συζητήσεις που Προωθούν την Ανάπτυξη

Οι γονείς δεν χρειάζεται να έχουν όλες τις απαντήσεις.

Συχνά, οι συζητήσεις που προσφέρουν τη μεγαλύτερη υποστήριξη **ξεκινούν από την περιέργεια** και όχι από την κριτική.

Αντί να εστιάζετε αποκλειστικά στην απόδοση, μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά να αναλογιστούν την προσπάθεια, τη μάθηση, τη χαρά και τις σχέσεις.

Αυτές οι συζητήσεις ενθαρρύνουν τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά στην ίδια τους την ανάπτυξη, αντί να δέχονται παθητικά την ανατροφοδότηση.

Αντί να πείτε

Κέρδισες;

Έπρεπε να τα πας καλύτερα.



Θα μπορούσατε να πείτε

Ποιο ήταν το καλύτερο πράγμα που έγινε σήμερα;

Τι θα ήθελες να κάνεις διαφορετικά την επόμενη φορά;



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Επιλέξτε μια συνομιλία που είχατε πρόσφατα με το παιδί σας σχετικά με τον αθλητισμό.

Αν μπορούσατε να κάνετε αυτή τη συζήτηση ξανά, θα κάνατε μια διαφορετική ερώτηση ή θα απαντούσατε διαφορετικά;

Γιατί;



Co-funded by
the European Union

Περίληψη

Τα λόγια που ακούν τα παιδιά από τους γονείς τους συμβάλλουν στη διαμόρφωση των εμπειριών τους στον αθλητισμό.

Μέσα από τις ερωτήσεις, τα σχόλια και τις αντιδράσεις μας, μεταδίδουμε τις αξίες μας και ό,τι θεωρούμε σημαντικό.

Αν γίνουμε πιο συνειδητοί ως προς τον τρόπο επικοινωνίας μας, μπορούμε να δημιουργήσουμε συζητήσεις που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, τη μάθηση, την ανθεκτικότητα και τη χαρά.

Μερικές φορές, μικρές αλλαγές στον τρόπο που μιλάμε μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμη επίδραση στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά βιώνουν τον αθλητισμό.



Ανάπτυξη μέσω του Αθλητισμού

Εισαγωγή

Κάθε γονιός ελπίζει ότι το παιδί του θα μεγαλώσει και θα γίνει ένα άτομο με αυτοπεποίθηση, ικανό και ανθεκτικό.

Ενώ ο αθλητισμός σίγουρα συμβάλει στην ανάπτυξη των σωματικών δεξιοτήτων, η επίδρασή του συχνά εκτείνεται πολύ πιο πέρα. Μέσω του αθλητισμού, **τα παιδιά μαθαίνουν πώς να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να συνεργάζονται με άλλους και να πιστεύουν στις δικές τους ικανότητες.**

Για τα παιδιά με οπτική αναπηρία, αυτές οι εμπειρίες μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολύτιμες. Ο αθλητισμός προσφέρει ευκαιρίες για να **εξερευνήσουν την ανεξαρτησία, να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και να ανακαλύψουν δυνατά σημεία που εκτείνονται πολύ πέρα από το γήπεδο.**

Ως γονείς, δεν μπορούμε να ελέγχουμε την ανάπτυξη των παιδιών μας. Ωστόσο, μπορούμε να δημιουργήσουμε τις συνθήκες που επιτρέπουν την ανάπτυξη να συμβεί.

Αυτή η ενότητα εξετάζει τέσσερα σημαντικά αποτελέσματα που μπορεί να φέρει ο αθλητισμός: αυτοπεποίθηση, ανεξαρτησία, ανθεκτικότητα και το αίσθημα του «ανήκειν».

Ενίσχυση Αυτοπεποίθησης

Η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται όταν τα παιδιά **αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως ικανό.**

Αυτό δεν συμβαίνει επειδή κάποιος τους λέει συνεχώς ότι είναι καλά παιδιά. Συμβαίνει όταν τα παιδιά **αντιμετωπίζουν προκλήσεις, δοκιμάζουν νέα πράγματα και ανακαλύπτουν ότι μπορούν να πετύχουν.**

Μερικές φορές οι γονείς, χωρίς να το θέλουν, προστατεύουν τα παιδιά από καταστάσεις που τους φαίνονται δύσκολες ή αβέβαιες. Αν και αυτό συχνά πηγάζει από αγάπη και ενδιαφέρον, μπορεί επίσης να περιορίσει τις ευκαιρίες των παιδιών να ανακαλύψουν τις δυνατότητές τους.

Ως γονείς, ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε είναι να εκφράζουμε την πίστη μας στις ικανότητες του παιδιού μας.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να προσποιούμαστε ότι όλα είναι εύκολα. Σημαίνει ότι πρέπει να βοηθάμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι **οι προκλήσεις αποτελούν φυσιολογικό μέρος της μάθησης και της ανάπτυξης.**

Τα παιδιά χτίζουν αυτοπεποίθηση όταν:



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε μια φορά που το παιδί σας πέτυχε κάτι που αρχικά πίστευε ότι θα ήταν δύσκολο.

Τι το βοήθησε να πετύχει;

Πώς το υποστηρίξατε κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας;



αποφάσεις, να επιλύουν προβλήματα και να αναλαμβάνουν ευθύνες. Αυτές οι εμπειρίες βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν αυτονομία και αυτοπεποίθηση.

Όταν τα παιδιά κερδίζουν την εμπιστοσύνη να κάνουν πράγματα μόνα τους, αρχίζουν να εμπιστεύονται και τον εαυτό τους.

Υποστήριξη Ανεξαρτησίας

Ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας είναι η ευκαιρία να γίνουν ανεξάρτητα.

Για τους γονείς παιδιών με οπτική αναπηρία, αυτό μπορεί μερικές φορές να φαίνεται περίπλοκο. Θέλουμε τα παιδιά μας να είναι ασφαλή, να έχουν υποστήριξη και να είναι προστατευμένα. Ωστόσο, θέλουμε επίσης και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στην ικανότητά τους να κινούνται στον κόσμο.

Δεν είναι πάντα εύκολο να βρούμε την ισορροπία μεταξύ της βοήθειας και της ενθάρρυνσης της ανεξαρτησίας.

Πριν παρέμβουμε, μπορεί να είναι χρήσιμο να αναρωτηθούμε:

Το παιδί μου χρειάζεται τη βοήθειά μου ή χρειάζεται την εμπιστοσύνη μου;

Μερικές φορές τα παιδιά χρειάζονται πρακτική υποστήριξη.

Μερικές φορές χρειάζονται απλώς χρόνο, ενθάρρυνση και εμπιστοσύνη.

Ο αθλητισμός προσφέρει πολλές ευκαιρίες στα παιδιά να λαμβάνουν

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε μια πρόσφατη κατάσταση στην οποία το παιδί σας αντιμετώπισε μια δυσκολία.

Παρεμβήκατε αμέσως για να το βοηθήσετε;

Αναλογιζόμενοι την κατάσταση, θα μπορούσατε να είχατε δώσει στο παιδί σας περισσότερο χώρο να συμμετάσχει στην επίλυση του προβλήματος;



Μάθηση μέσα από τα Λάθη

Πολλά παιδιά ανησυχούν μήπως κάνουν λάθη.

Πολλοί γονείς ανησυχούν όταν βλέπουν τα παιδιά τους να κάνουν λάθη.

Ωστόσο, τα λάθη αποτελούν ένα φυσικό και σημαντικό μέρος της μάθησης.

Κάθε αθλητής, ανεξάρτητα από την ηλικία ή τις ικανότητές του, βιώνει αποτυχίες, απογοητεύσεις και στιγμές εκνευρισμού. Τα παιδιά που μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν αυτές τις εμπειρίες αναπτύσσουν ανθεκτικότητα — την ικανότητα να ανακάμπτουν, να προσαρμόζονται και να συνεχίζουν να προχωρούν μπροστά.



Co-funded by
the European Union

Όταν τα παιδιά κάνουν λάθη, συχνά μαθαίνουν περισσότερα από τις αντιδράσεις μας παρά από το ίδιο το λάθος.

Για παράδειγμα, ένα παιδί που χάνει ένα γκολ μπορεί να απογοητευτεί.

Η αντίδραση ενός γονέα μπορεί είτε να ενισχύσει αυτή την απογοήτευση είτε **να βοηθήσει το παιδί να δει την εμπειρία ως μέρος της μάθησης.**

Αντί να εστιάζουμε σε αυτό που πήγε στραβά, μπορούμε να ενθαρρύνουμε τον αναστοχασμό:

- ο Τι έμαθες;
- ο Τι θα ήθελες να δοκιμάσεις την επόμενη φορά;
- ο Για τι είσαι περήφανος σήμερα;

Αυτές οι ερωτήσεις βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν μια νοοτροπία ανάπτυξης και να κατανοήσουν ότι η πρόοδος συχνά έρχεται μέσω της εξάσκησης και της επιμονής.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Πώς αντιδράτε συνήθως όταν το παιδί σας βιώνει απογοήτευση στον αθλητισμό;

Ποιο μήνυμα μπορεί να μεταφέρει η απάντησή σας σχετικά με τα λάθη και τη μάθηση;



Η Σημασία του Ανήκειν

Τα παιδιά αναπτύσσονται όταν **αισθάνονται αποδεκτά και συνδεδεμένα** με τους άλλους.

Το αίσθημα του «ανήκειν» είναι ένας από τους σημαντικότερους λόγους για τους οποίους τα παιδιά συνεχίζουν να ασχολούνται με τον αθλητισμό.

Αν και η εκμάθηση δεξιοτήτων και η επίτευξη στόχων έχουν σημασία, το να αισθάνεται κανείς μέρος μιας ομάδας συχνά έχει ακόμη μεγαλύτερη σημασία.

Για τα παιδιά με οπτική αναπηρία, οι **ευκαιρίες για ουσιαστική ένταξη μπορούν να έχουν ισχυρό αντίκτυπο στην ευημερία και την αυτοεκτίμησή τους.**

Το αίσθημα του «ανήκειν» αναπτύσσεται όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι:

- ο καλωσορίζονται από τους συμπαίκτες τους
- ο είναι σεβαστά από τους προπονητές
- ο είναι ενταγμένα στις δραστηριότητες
- ο εκτιμούνται για αυτό που είναι

Οι γονείς διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη στήριξη αυτών των εμπειριών. Ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή, καλλιεργώντας θετικές σχέσεις και τιμώντας τις κοινωνικές σχέσεις, οι γονείς συμβάλλουν στη δημιουργία συνθηκών όπου τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν ένα ισχυρό αίσθημα ότι ανήκουν κάπου.

Όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι **ανήκουν κάπου, είναι πιο πρόθυμα να συμμετέχουν, να αναλαμβάνουν ρίσκα, να δοκιμάζουν νέα πράγματα**



και να παραμένουν ενεργά με την
πάροδο του χρόνου.

δημιουργήσουν θετικές αθλητικές
εμπειρίες, χωρίς αποκλεισμούς.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε τους ανθρώπους που κάνουν το παιδί σας να νιώθει ευπρόσδεκτο και μέρος της ομάδας στον αθλητισμό.

Τι κάνουν αυτοί οι άνθρωποι που βοηθάει το παιδί σας να νιώθει ότι ανήκει κάπου;



Περίληψη

Ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη των παιδιών με πολλούς τρόπους.

Μέσω του αθλητισμού, τα παιδιά μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους, να αναπτύξουν την ανεξαρτησία τους, να μάθουν να είναι ανθεκτικά και να βιώσουν το αίσθημα του «ανήκειν».

Αυτά τα αποτελέσματα δεν προκύπτουν αυτόματα. Αναπτύσσονται μέσα από εμπειρίες, σχέσεις και ευκαιρίες συμμετοχής, μάθησης και συνεισφοράς.

Ως γονείς, ίσως να μην μπορούμε να απομακρύνουμε κάθε πρόκληση από το μονοπάτι των παιδιών μας. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να τους προσφέρουμε **ενθάρρυνση, εμπιστοσύνη και υποστήριξη καθώς ανακαλύπτουν τα δικά τους δυνατά σημεία.**

Στην επόμενη ενότητα, θα διερευνήσουμε πώς ο αθλητισμός μπορεί να γίνει ένα κοινό οικογενειακό ταξίδι και πώς οι οικογένειες, οι προπονητές και οι κοινότητες μπορούν να συνεργαστούν για να



Ο Αθλητισμός ως Οικογενειακή Εμπειρία

Εισαγωγή

Όταν ένα παιδί ασχολείται με τον αθλητισμό, η εμπειρία αυτή σπάνια αφορά μόνο το ίδιο το παιδί.

Οι γονείς οργανώνουν τα προγράμματα, ενθαρρύνουν, πανηγυρίζουν τις επιτυχίες και προσφέρουν στήριξη στις δύσκολες στιγμές. Τα αδέλφια μπορεί να παρευρίσκονται στις διοργανώσεις, να φωνάζουν από τις κερκίδες ή να συμμετέχουν τα ίδια στις δραστηριότητες. Προπονητές/τριες, εθελοντές/τριες και άλλες οικογένειες γίνονται επίσης μέρος της εμπειρίας.

Με την πάροδο του χρόνου, ο αθλητισμός μπορεί να γίνει κάτι περισσότερο από μια απλή δραστηριότητα. Μπορεί να εξελιχθεί σε μια κοινή οικογενειακή διαδρομή.

Όπως σε κάθε διαδρομή, μπορεί να υπάρχουν στιγμές ενθουσιασμού, υπερηφάνειας και χαράς, αλλά και στιγμές αβεβαιότητας, απογοήτευσης και ανησυχίας. Οι οικογένειες συχνά μαθαίνουν και εξελίσσονται μαζί με τα παιδιά τους.

Αυτή η τελευταία ενότητα σας προσκαλεί να κοιτάξετε πέρα από τις ατομικές αθλητικές εμπειρίες και να αναλογιστείτε τον **ρόλο που διαδραματίζει ο αθλητισμός στη ζωή ολόκληρης της οικογένειάς σας.**

Διαχείριση Ανησυχίας και Αβεβαιότητας

Όλοι οι γονείς ανησυχούν.

Οι γονείς παιδιών με οπτική αναπηρία μπορεί να **έχουν ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια, την ένταση, την ανεξαρτησία ή τις μελλοντικές ευκαιρίες του παιδιού τους.** Αυτές οι ανησυχίες πηγάζουν από τη φροντίδα και την αγάπη.

Μερικές φορές, οι ανησυχίες μπορούν να μας αναγκάσουν να προετοιμαστούμε, να σχεδιάσουμε καλύτερα και να υπερασπιστούμε τα παιδιά μας. Ωστόσο, οι ανησυχίες μπορούν επίσης να γίνουν καταστροφικές, αν μας εμποδίζουν να δούμε ευκαιρίες και δυνατότητες.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να θυμόμαστε ότι η αβεβαιότητα αποτελεί φυσιολογικό μέρος της γονικής μέριμνας. Κανένας γονιός δεν μπορεί να προβλέψει κάθε πρόκληση ή να εγγυηθεί κάθε αποτέλεσμα.

Αντί να προσπαθούμε να εξαλείψουμε την αβεβαιότητα, μπορούμε **να επικεντρωθούμε σε ό,τι βρίσκεται υπό τον έλεγχό μας:**

Τα παιδιά συχνά αντλούν συναισθηματικά ερεθίσματα από τους ενήλικες που τα περιβάλλουν. **Όταν οι γονείς επιδεικνύουν εμπιστοσύνη, αισιοδοξία και ανθεκτικότητα, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν και τα ίδια αυτές τις δεξιότητες.**





δίνουν θάρρος



χτίζουν
υποστηρικτικές
σχέσεις



επικοινωνούν
ανοιχτά



βοηθούν τα παιδιά
να αναπτύξουν
αυτοπεποίθηση και
ανεξαρτησία

Οι γονείς γνωρίζουν τα παιδιά τους καλύτερα από οποιοδήποτε άλλο άτομο.

Οι προπονητές/τριες προσφέρουν εξειδίκευση, οργάνωση και ευκαιρίες μάθησης.

Όταν γονείς και προπονητές/τριες συνεργάζονται, τα παιδιά επωφελούνται από συνεπή υποστήριξη και κατανόηση.

Οι εποικοδομητικές συνεργασίες δημιουργούνται όταν οι γονείς:

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ποια είναι μια ανησυχία που έχετε σχετικά με τη συμμετοχή του παιδιού σας στον αθλητισμό;

Υπάρχει κάποια ευκαιρία που μπορεί να υπάρχει παράλληλα με αυτήν την ανησυχία;



Συλλογική Δουλειά

Οι θετικές αθλητικές εμπειρίες σπάνια δημιουργούνται από ένα μόνο άτομο.

Οι γονείς, οι προπονητές/τριες, οι εθελοντές/τριες και οι συνομήλικοι/ες συμβάλλουν όλοι στο περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά συμμετέχουν και μεγαλώνουν.

Οι ισχυρές συνεργασίες χτίζονται μέσω της επικοινωνίας, του σεβασμού και της κοινής δέσμευσης για την υποστήριξη των παιδιών.

- οι μοιράζονται σχετικές πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες του παιδιού τους
- οι επικοινωνούν ανοιχτά και με σεβασμό
- οι εστιάζουν στη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη και όχι στα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα
- οι εμπιστεύονται τους προπονητές να καθοδηγήσουν την αθλητική εμπειρία



Co-funded by
the European Union

Ο στόχος δεν είναι η τελειότητα. Ο στόχος είναι η συνεργασία.

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε έναν προπονητή, δάσκαλο ή εθελοντή που είχε θετική επιρροή στο παιδί σας.

Τι έκανε αυτή τη σχέση επιτυχημένη;



Η Δύναμη της Κοινότητας

Πολλές οικογένειες ανακαλύπτουν ότι ο αθλητισμός τους προσφέρει κάτι που δεν περίμεναν: **ένα αίσθημα κοινότητας.**

Η επαφή με άλλες οικογένειες μπορεί να μειώσει το αίσθημα απομόνωσης, να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη και να δημιουργήσει ευκαιρίες για κοινή μάθηση.

Μερικές φορές, οι πιο πολύτιμες συμβουλές προέρχονται από άτομα που έχουν βιώσει παρόμοιες εμπειρίες.

Η κοινότητα μπορεί να προσφέρει:

- ο ενθάρρυνση
- ο πρακτική υποστήριξη
- ο φιλία
- ο έμπνευση
- ο κατανόηση

Καμία οικογένεια δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες μόνη της.

Δημιουργώντας σχέσεις με άλλες οικογένειες, οργανισμούς και δίκτυα υποστήριξης, οι γονείς μπορούν να

έχουν πρόσβαση σε πολύτιμους πόρους, **συμβάλλοντας παράλληλα με τις δικές τους εμπειρίες και δυνατότητες.**

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ποιοι είναι οι άνθρωποι ή οι κοινότητες που υποστηρίζουν την οικογένειά σας σήμερα;

Ποιοι θα μπορούσαν να γίνουν μέρος του δικτύου υποστήριξής σας στο μέλλον;



Μια Ματιά στο Μέλλον

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, **οι ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και οι στόχοι τους ενδέχεται να αλλάξουν.**

Ορισμένα παιδιά μπορεί να συνεχίσουν να ασχολούνται με τον αθλητισμό για πολλά χρόνια. Άλλα μπορεί να εξερευνήσουν διαφορετικές δραστηριότητες ή να ανακαλύψουν νέα πάθη.

Αυτό που παραμένει σημαντικό δεν είναι ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα ή επίτευγμα, αλλά **οι εμπειρίες, οι σχέσεις και οι δεξιότητες που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια αυτής της πορείας.**

Ως γονείς, δεν μπορούμε να κάνουμε τα βήματα αντί για τα παιδιά μας.

Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι **να τα ενθαρρύνουμε, να δημιουργούμε ευκαιρίες και να πιστεύουμε στις δυνατότητές τους.**

Με αυτόν τον τρόπο, βοηθάμε τα παιδιά να αποκτήσουν την



αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να ακολουθήσουν **το δικό τους μονοπάτι.**

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Σκεφτείτε την αρχή αυτής της Ακαδημίας.

Έχει αλλάξει κάτι στον τρόπο που σκέφτεστε:

- το ρόλο σου ως γονιός;
- την αθλητική εμπειρία του παιδιού σας;
- το νόημα της επιτυχίας;
- την υποστήριξη και ενθάρρυνση;

Ποιο είναι ένα πράγμα που θα θέλατε να κάνετε διαφορετικά στο μέλλον;

Καταγράψτε μια ενέργεια που θα κάνετε τις επόμενες εβδομάδες για να υποστηρίξετε την αθλητική πορεία του παιδιού σας.



Περίληψη

Ο αθλητισμός δεν είναι μόνο ένα ταξίδι για τα παιδιά. Είναι επίσης ένα ταξίδι για τις οικογένειες.

Κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού, **οι οικογένειες βιώνουν προκλήσεις, επιτυχίες, ευκαιρίες μάθησης και στιγμές ανάπτυξης.**

Μέσα από την επικοινωνία, τη συνεργασία και την υποστήριξη, **οι γονείς μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία θετικών και ουσιαστικών αθλητικών εμπειριών που εκτείνονται πολύ πέρα από το γήπεδο.**

Σας ευχαριστούμε που συμμετέχετε σε αυτή την Ακαδημία Γονέων.

Η προθυμία σας να αναστοχαστείτε, να μάθετε και να εξελιχθείτε αποτελεί ήδη ένα σημαντικό βήμα για την υποστήριξη της ανάπτυξης, της αυτοπεποίθησης και της ευημερίας του παιδιού σας.



Co-funded by
the European Union

Υποστηρικτική ή Πιεστική Αντίδραση

Οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους. Ενθαρρύνουν, καθοδηγούν και παρακινούν επειδή νοιάζονται. Ωστόσο, τα παιδιά δεν βιώνουν πάντα τα λόγια και τις πράξεις τους με τον τρόπο που εκείνοι επιθυμούν.

Μερικές φορές η υποστήριξη δίνει μια ενθαρρυντική και ενδυναμωτική αίσθηση. Άλλες φορές, παρόμοιες λέξεις ή συμπεριφορές μπορεί ακούσια να δημιουργήσουν πίεση.

Αυτό το εργαλείο μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τη διαφορά και να αναλογιστείτε τα μηνύματα που μπορεί να λάβει το παιδί σας κατά τη διάρκεια του αθλητικής του πορείας.

Αναλάβετε δράση



Την επόμενη εβδομάδα, παρατηρήστε μια περίπτωση κατά την οποία ενθαρρύνετε το παιδί σας κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας.

Ρωτήστε τον εαυτό σας



Τα λόγια μου ακούγονταν ενθαρρυντικά, ουδέτερα ή πιεστικά;

Κατάσταση	Υποστήριξη	Πιθανή πίεση
Πριν την προπόνηση	“Να το χαρείς!”	“Πρέπει να τα πας καλά σήμερα”
Μετά από ένα λάθος	“Συνέχισε να προσπαθείς”	“Μπορούσες να το αποφύγεις”
Στο τέλος του αγώνα	“Το χάρηκες,”	“Γιατί δεν κέρδισες;”
Το παιδί έχει άγχος	“Είναι λογικό να έχεις λίγο άγχος”	“Δεν υπάρχει λόγος να έχεις άγχος”

Ερωτήσεις που χτίζουν αυτοπεποίθηση

Οι ερωτήσεις που κάνουμε επικοινωνούν αξίες.

Όταν οι συζητήσεις επικεντρώνονται μόνο στην απόδοση και τα αποτελέσματα, τα παιδιά μπορεί να αρχίσουν να πιστεύουν ότι η επιτυχία είναι το πιο σημαντικό αποτέλεσμα. Όταν όμως οι συζητήσεις διερευνούν την προσπάθεια, την απόλαυση και τη μάθηση, τα παιδιά αναπτύσσουν μια ευρύτερη και πιο υγιή κατανόηση της επιτυχίας.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ουσιαστικών συζητήσεων και να ενθαρρύνουν τον προβληματισμό, την αυτοπεποίθηση και την εξέλιξη.

Μετά την προπόνηση

- Ποιο ήταν το καλύτερο μέρος της σημερινής ημέρας;
- Τι απολαύσατε περισσότερο;
- Τι σας δυσκόλεψε;
- Για τι είστε περήφανοι;

Μετά τον αγώνα

- Τι πήγε καλά;
- Τι μάθατε;
- Τι θα θέλατε να δοκιμάσετε διαφορετικά την επόμενη φορά;

Δοκιμάστε αυτό



Μετά την επόμενη αθλητική δραστηριότητα του παιδιού σας, επιλέξτε μία ερώτηση από αυτό το κιτ εργαλείων αντί για την συνηθισμένη πρώτη σας ερώτηση.

Παρατηρήστε πώς αλλάζει η συζήτηση.



Υποστηρίζοντας την Ανεξαρτησία

Ένας από τους πιο σημαντικούς στόχους των γονιών είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία.

Για τους γονείς παιδιών με προβλήματα όρασης ειδικά, η εύρεση της ισορροπίας μεταξύ υποστήριξης και προστασίας μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολη. Ενώ η υποστήριξη είναι απαραίτητη, τα παιδιά χρειάζονται επίσης ευκαιρίες να λαμβάνουν αποφάσεις, να λύνουν προβλήματα και να αναπτύσσουν εμπιστοσύνη στις δικές τους ικανότητες.

Μικρές καθημερινές εμπειρίες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να οικοδομήσουν ανεξαρτησία με την πάροδο του χρόνου.

Μια μικρή πρόκληση



Αυτή την εβδομάδα, εντοπίστε μια κατάσταση όπου μπορείτε να δώσετε στο παιδί σας λίγη περισσότερη ευθύνη ή δύναμη λήψης αποφάσεων. Ξεκινήστε με μικρά βήματα και παρατηρήστε τι συμβαίνει.

Προσπαθήστε	Αποφύγετε
Να ενθαρρύνετε τη λήψη αποφάσεων	Να λένετε εσείς κάθε πρόβλημα αμέσως
Να αφήνετε το παιδί σας να λύνει όσα προβλήματα μπορεί, ανάλογα με την ηλικία του	Να μιλάτε αντί για το παιδί σας σε κάθε ευκαιρία
Να αφήσετε χρόνο πριν απαντήσετε	Να υποθέτετε ότι το παιδί σας δεν μπορεί να κάνει κάτι πριν το δοκιμάσει
Να έχετε εμπιστοσύνη στις ικανότητες του παιδιού σας	

Οι δυσκολίες

Κάθε παιδί βιώνει αποτυχίες, λάθη και στιγμές απογοήτευσης. Αυτές οι καταστάσεις δεν αποτελούν σημάδια αποτυχίας. Είναι φυσικό μέρος της διαδικασίας της μάθησης και της ανάπτυξης.

Τα παιδιά συχνά θυμούνται λιγότερα για την ίδια τη δυσκολία και περισσότερα για το πώς αντέδρασαν οι σημαντικοί ενήλικες γύρω τους. Τα ακόλουθα παραδείγματα μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε δύσκολες στιγμές με τρόπους που υποστηρίζουν την αυτοπεποίθηση, την ανθεκτικότητα και τη μάθηση.

Κάντε μια παύση πριν απαντήσετε



Την επόμενη φορά που το παιδί σας θα βιώσει απογοήτευση, ματαίωση ή θα κάνει κάποιο λάθος, αφιερώστε λίγο χρόνο πριν απαντήσετε.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:



Τι χρειάζεται περισσότερο το παιδί μου αυτή τη στιγμή: συμβουλές, λύσεις ή κατανόηση;

Όταν το παιδί σας θέλει να τα παρατήσει	
Βοηθητικό	Λιγότερο βοηθητικό
Ακούστε πρώτα	Ασκείτε αμέσως πίεση να συνεχίσει
Διερευνήστε τους λόγους	Δίνετε άμεση άδεια να μην ξαναπάει χωρίς συζήτηση
Δώστε χρόνο να το σκεφτεί	Υποθέστε ότι το παιδί σας δεν μπορεί να κάνει κάτι πριν το δοκιμάσει

Όταν το παιδί σας κάνει λάθος	
Βοηθητικό	Λιγότερο βοηθητικό
Εστιάστε στη μάθηση	Ασκήστε κριτική
Κανονικοποιήστε τα λάθη	Κάντε συγκρίσεις με άλλα παιδιά
Ενθαρρύνετε άλλη μια προσπάθεια	Κατηγορήστε το παιδί



Κάρτα Υπενθύμισης Γονέων

Είναι εύκολο να επικεντρωθείτε στο πρόγραμμα, την απόδοση, τους αγώνες και τις καθημερινές δυσκολίες. Σε περιόδους αιχμής, οι γονείς μπορεί να χάσουν την ευρύτερη εικόνα.

Αυτή η κάρτα υπενθύμισης συγκεντρώνει τα βασικά μηνύματα της Ακαδημίας Γονέων και μπορεί να χρησιμεύσει ως γρήγορη αναφορά όποτε τη χρειάζεστε.

Τα παιδιά επωφελούνται περισσότερο από τον αθλητισμό όταν αισθάνονται:

- ✓ Υποστηριζόμενα
- ✓ Εκτιμημένα
- ✓ Μέρος της ομάδας
- ✓ Ικανά
- ✓ Ασφαλή να κάνουν λάθη
- ✓ Ελεύθερα να απολαύσουν την εμπειρία

Ο ρόλος σας δεν είναι να δημιουργήσετε μια τέλεια αθλητική εμπειρία. Ο ρόλος σας είναι να βοηθήσετε στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου το παιδί σας μπορεί να μάθει, να αναπτυχθεί και να ευδοκιμήσει.

Κοιτάζοντας στο μέλλον



Επιλέξτε μία ιδέα από αυτό το Εγχειρίδιο στην οποία θα θέλατε να εστιάσετε τον επόμενο μήνα.

Γράψτε την και επανεξετάστε την κατά καιρούς.

Οι μικρές αλλαγές στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις μπορούν να έχουν διαρκή αντίκτυπο στην αθλητική εμπειρία του παιδιού σας.



Ιστορίες καλών πρακτικών

Πρώτη Ιστορία: Μαθήματα Αποδέσμευσης

Όταν η Σοφία ξεκίνησε την πρώτη της αθλητική δραστηριότητα, η μητέρα της ήταν ταυτόχρονα ενθουσιασμένη και νευρική.

Όπως πολλοί γονείς παιδιών με οπτική αναπηρία, είχε περάσει χρόνια βοηθώντας την κόρη της να προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις. Της εξηγούσε τα άγνωστα περιβάλλοντα, προέβλεπε πιθανές δυσκολίες και συχνά προνοούσε να λύσει τα προβλήματα, πριν αυτά προκύψουν.

«Ήθελα να της κάνω τα πράγματα πιο εύκολα», θυμάται. «Πίστευα ότι αυτό ήταν το καθήκον μου ως γονιός».

Στις προπονήσεις, η μητέρα της Σοφίας έμενε κοντά της. Αν η Σοφία δίσταζε, της έδινε οδηγίες. Αν ένας/μία προπονητής/τρια έκανε μια ερώτηση, συχνά απαντούσε πρώτη. Αν η Σοφία αντιμετώπιζε μια δυσκολία, η μητέρα της ήταν έτοιμη με μια λύση.

Στην αρχή, αυτό φαινόταν φυσικό και χρήσιμο.

Μια μέρα, όμως, ο προπονητής της Σοφίας μοιράστηκε μια παρατήρηση.

«Η Σοφία τα πάει πολύ καλά», είπε. «Αναρωτιέμαι αν θα της έκανε καλό να έχει λίγο περισσότερο χώρο για να καταλάβει τα πράγματα μόνη της».

Το σχόλιο αυτό έμεινε στη μνήμη της μητέρας της.

«Συνειδητοποίησα ότι δεν βοηθούσα μόνο τη Σοφία. Μερικές φορές την

εμπόδιζα να ανακαλύψει τι μπορούσε να κάνει ανεξάρτητα».

Η αλλαγή δεν έγινε από τη μια μέρα στην άλλη.

Στην επόμενη προπόνηση, όταν η Σοφία ρώτησε πού να πάει, η μητέρα της αντιστάθηκε στην παρόρμηση να την καθοδηγήσει αμέσως. Αντ' αυτού, ενθάρρυνε τη Σοφία να ρωτήσει τον προπονητή.

Όταν η Σοφία δυσκολευόταν με μια άσκηση, η μητέρα της περίμενε λίγο περισσότερο πριν παρέμβει.

«Στην αρχή ένιωθα άβολα», λέει. «Ανησυχούσα μήπως απογοητευτεί ή κάνει λάθη».

Όμως συνέβη κάτι απροσδόκητο.

Η Σοφία απέκτησε περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Άρχισε να μιλάει πιο συχνά στον προπονητή και στους συμπαίκτες της. Έγινε πιο πρόθυμη να δοκιμάζει νέες δραστηριότητες. Φαινόταν περήφανη όταν έλυνε μικρά προβλήματα μόνη της.

Ένα απόγευμα, μετά από μια προπόνηση, η Σοφία είπε:

«Μου αρέσει να κάνω πράγματα μόνη μου.»

Για τη μητέρα της, αυτή ήταν μια πολύ σημαντική στιγμή.

«Μου θύμιζε ότι η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται μέσα από την εμπειρία. Ο ρόλος μου δεν ήταν να απομακρύνω κάθε πρόκληση. Ο ρόλος μου ήταν να βοηθήσω τη Σοφία να πιστέψει ότι μπορούσε να τις αντιμετωπίσει.»



Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτή την ιστορία;

- Η υποστήριξη και η ανεξαρτησία μπορούν να συνυπάρχουν.
- Τα παιδιά αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση όταν έχουν την ευκαιρία να λύσουν προβλήματα.
- Μερικές φορές, το πιο υποστηρικτικό πράγμα που μπορεί να κάνει ένας γονιός είναι να κάνει ένα βήμα πίσω και να αφήσει το παιδί να προσπαθήσει.



Δεύτερη Ιστορία: Όταν η Ενθάρρυνση Έγινε Πίεση

Ο Λούκας αγαπούσε τον αθλητισμό από μικρός.

Ο πατέρας του λάτρευε να τον βλέπει να παίζει.

Μετά από κάθε προπόνηση, συζητούσαν λεπτομερώς για την προπόνηση. Ο πατέρας του τον ρωτούσε τι είχε πάει καλά, τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα και τι σκόπευε ο Λούκας να βελτιώσει την επόμενη φορά.

«Νόμιζα ότι έδειχνα ενδιαφέρον», εξηγεί ο πατέρας του. «Ήθελα να ξέρει ότι πίστευα στις δυνατότητές του.»

Με την πάροδο του χρόνου, όμως, ο Λούκας έγινε πιο σιωπηλός μετά τις δραστηριότητες. Σταμάτησε να μοιράζεται ιστορίες για τους συμπαίκτες του και αστείες στιγμές. **Οι συζητήσεις επικεντρώνονταν όλο και περισσότερο στην απόδοση.**

Ένα βράδυ, μετά από έναν αγώνα, ο Λούκας κοίταξε τον πατέρα του και είπε:

«Μπορούμε να μιλήσουμε για κάτι άλλο εκτός από τον αθλητισμό;»

Ο πατέρας του ξαφνιάστηκε.

Αργότερα, συνειδητοποίησε ότι, αν και η πρόθεσή του ήταν να παρακινήσει τον γιο του, ο Λούκας είχε αρχίσει να αισθάνεται ότι τον αξιολογούσε.

«Επικεντρώθηκα τόσο πολύ στη βελτίωση που ξέχασα να απολαύσω την εμπειρία μαζί του.»

Την επόμενη εβδομάδα, ο πατέρας του δοκίμασε κάτι διαφορετικό.

Αντί να ρωτήσει:

«Τι θα μπορούσες να είχες κάνει καλύτερα;»

ρώτησε:

«Ποιο ήταν το πιο ευχάριστο μέρος της σημερινής ημέρας;»

Η συζήτηση διήρκεσε σχεδόν μία ώρα.

Μίλησαν για τους συμπαίκτες, τις αστείες στιγμές, τις προκλήσεις και τα πράγματα που ο Λούκας ήθελε να μάθει. Η απόδοση εξακολουθούσε να αποτελεί θέμα συζήτησης, αλλά δεν ήταν πλέον το μοναδικό επίκεντρο.

Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτή την ιστορία;

- Το ενδιαφέρον και η πίεση μπορεί μερικές φορές να μοιάζουν παρόμοια στα μάτια των παιδιών.
- Οι συζητήσεις για τη διασκέδαση, τις φιλίες και τη μάθηση είναι εξίσου σημαντικές με τις συζητήσεις για την απόδοση.
- Τα παιδιά ωφελούνται όταν αισθάνονται ότι εκτιμώνται, ανεξάρτητα από τα αποτελέσματα του αγώνα και την επίδοσή τους.



Τρίτη Ιστορία: Η σωστή Ισορροπία

Οι γονείς της Έμμα είχαν πολύ διαφορετικές απόψεις για τον αθλητισμό.

Η μητέρα της έδινε έμφαση στη διασκέδαση και τη συμμετοχή.

Ο πατέρας της έδινε έμφαση στην αφοσίωση και την επιμονή.

Όταν η Έμμα ήθελε να μην πάει στην προπόνηση επειδή ένιωθε κουρασμένη ή απογοητευμένη, οι γονείς της συχνά διαφωνούσαν ως προς το πώς να αντιδράσουν.

Ο ένας έλεγε:

«Αν δεν το απολαμβάνεις, ίσως θα έπρεπε να σταματήσεις.»

Ο άλλος έλεγε:

«Δεν μπορείς να τα παρατάς κάθε φορά που κάτι γίνεται δύσκολο.»

Η Έμμα συχνά ένιωθε μπερδεμένη.

Τελικά, οι γονείς της συνειδητοποίησαν ότι καμία από τις δύο ακραίες στάσεις δεν βοηθούσε.

Μαζί, συμφώνησαν να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στο να την ακούνε πριν της δώσουν συμβουλές. Αντί να αποφασίζουν αμέσως αν η Έμμα έπρεπε να συνεχίσει ή να σταματήσει, άρχισαν να διερευνούν τι βίωνε.

Μερικές φορές χρειαζόταν ενθάρρυνση για να επιμείνει.

Μερικές φορές χρειαζόταν υποστήριξη για να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα.

Μερικές φορές χρειαζόταν απλώς κάποιον να την ακούσει.

Με την πάροδο του χρόνου, οι οικογενειακές συζητήσεις άρχισαν να επικεντρώνονται λιγότερο στην εύρεση της «σωστής απάντησης» και περισσότερο στην κατανόηση της οπτικής της Έμμα.

Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτή την ιστορία;

- Οι διαφορετικές προσεγγίσεις στην ανατροφή των παιδιών μπορούν και οι δύο να προσφέρουν πολύτιμες οπτικές.
- Το να ακούμε έρχεται συχνά πριν από την επίλυση των προβλημάτων.
- Τα παιδιά ωφελούνται όταν οι γονείς ισορροπούν μεταξύ υποστήριξης, πρόκλησης και κατανόησης.



Ιστορικό

Το πλαίσιο της ακαδημίας βασίστηκε στην ακαδημαϊκή δημοσίευση www.preprints.org/manuscript/202502.1330/v1 (Συγγραφείς: Ηλίας Μαστόρας, ο οποίος είναι ο νόμιμος εκπρόσωπος, και Αλέξανδρος Χαρμπής, ο οποίος είναι ο υπεύθυνος του προγράμματος).

Ο τίτλος είναι «Καταπολέμηση του στίγματος κατά της αναπηρίας: Γένεση, στόχοι, υλοποίηση και αξιολόγηση του προγράμματος “A ball for all”».

Η ακαδημία για γονείς παιδιών με οπτική αναπηρία ηλικίας 5–18 ετών δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του "A ball for all" European wide Event, καθώς υπάρχει ανάγκη για εκπαίδευση, ευαισθητοποίηση, υποστήριξη και καθοδήγηση και για αυτές τις οικογένειες — ένα ζήτημα που, δυστυχώς, συχνά παραμελείται στη σύγχρονη κοινωνία.

Breaking Down Stigma Against Disability: Genesis, Objectives, Implementation and Evaluation of the ABall4All Project

Elias Mastoras , Alexandros Champis , Francisco Xavier Ponserti , Elisa Isabel Sánchez-Romero , Alejandro Garcia-Mas

Abstract

Background: Throughout human history, stigma has persistently affected individuals with different conditions (e.g. epilepsy, mental disorders, and physical or cognitive disabilities). Specifically, visually impairments restrict environmental perception and psychomotor skills, often leading to sedentary behavior, which adversely affect physical and mental health. This paper describes the general lines and the first results of the Erasmus+ “ABall4All NPE unified” social transfer project, funded by the European Union and developed in Greece, Turkey and Spain between 2023 and 2024. **Objectives:** To study whether the design and implementation of inclusive sports activities for children with visual impairments produces an enigmatizing impact and a change in attitudes in participating children without visual impairments. **Methods:** It was developed through inclusive activities in schools and sports clubs, using football as a sport that brings together children and young people with and without visual impairments, families and educational centers. Zarit Burden Inventory and Questionnaire of Eudaimonic Well-being were used for family members with visually impaired children. In addition, an ad hoc questionnaire was used to assess the volunteers and mentors' satisfaction with the realization of the events. **Results:** both volunteers and mentors showed high rates of satisfaction with the training received and the events held. Caregivers showed moderate perceived well-being. Regarding family burden, age was a significant predictor variable in the perceived burden with an explanatory capacity of 36% of the variance. **Conclusions:** These findings have implications for interventions aimed at reducing caregiver burden.

Keywords: Visual impairment; Sport; Football; Sound balls; Attitudes; Stigma; Values

Subject: Social Sciences - Tourism, Leisure, Sport and Hospitality



Ακαδημία Γονέων στη Διαδικτυακή Εκπαιδευτική Πλατφόρμα Moodle

Το περιεχόμενο της ακαδημίας για γονείς παιδιών με οπτική αναπηρία ηλικίας 5–18 ετών είναι επίσης διαθέσιμο στη διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα Moodle, η οποία δημιουργήθηκε για το "A ball for all" European wide Event.

Οποιοσδήποτε μπορεί να εγγραφεί στην πλατφόρμα πατώντας τον σύνδεσμο:

<https://aballforall.moodlecloud.com/login/index.php>,

και το περιεχόμενο είναι διαθέσιμο εδώ:

<https://aballforall.moodlecloud.com/course/section.php?id=38>

Γονείς



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εισαγωγή

Ερωτήσεις, Απαντήσεις και Καλές Πρακτικές

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΟΝΕΩΝ

Τι τύπος γονέα είσαι (σε σχέση με τον αθλητισμό)

Πώς βιώνει το παιδί μου τον αθλητισμό;

Η Εμπειρία μου ως Γονέας

Η Δύναμη των Λέξεων

Ανάπτυξη μέσω του Αθλητισμού

Ο Αθλητισμός ως Οικογενειακή Εμπειρία

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Υποστήριξη ή Πίση

Ερωτήσεις που χτίζουν αυτοπεποίθηση

Υποστηρίζοντας την Ανεξαρτησία

Οι Δυσκολίες

Κάρτα Υπενθύμισης Γονέων

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Ιστορίες καλών πρακτικών



Συμπέρασμα

Οι στόχοι της ακαδημίας γονέων παιδιών με οπτική αναπηρία ήταν η ανάλυση της επιρροής και της συμπεριφοράς των γονέων μαθητών ηλικίας 5-18 ετών και των συμμαθητών τους, με έμφαση στις συμπεριφορές διαχείρισης, την πίεση, την υποστήριξη, την κατανόηση και την ενεργό συμμετοχή των γονέων στις συμπεριληπτικές αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών τους, όπως το "A ball for all" European wide Event, καθώς και να αναλυθούν τα αποτελέσματα της κοινωνικοεκπαιδευτικής παρέμβασης που πραγματοποιήθηκε με τους γονείς, εντοπίζοντας τα δικά τους σχόλια σχετικά με τη συμμετοχή των παιδιών τους: θετικά, ουδέτερα και αρνητικά σχόλια.

Κατά τη διάρκεια του "A ball for all" European wide Event, τιμήσαμε την Ακαδημία Γονέων Παιδιών με Οπτική Αναπηρία και τους συμμαθητές τους για την κατάρριψη κάθε εμποδίου στη συμμετοχή των ατόμων με οπτική αναπηρία σε συμπεριληπτικές αθλητικές εκδηλώσεις!

Οι σχετικοί σύνδεσμοι είναι οι εξής:

-  <https://www.facebook.com/reel/1955855585064800>
-  https://www.instagram.com/a_ballforall.eu/reel/DY7C4bRtWv_a/



Co-funded by
the European Union