



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Как да общуваме със спортиста

Д-р Джулия Гуардавила



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Треньорът може да общува със спортиста, като изрази загрижеността си относно наблюдаваното поведение.

Ако спортистът е непълнолетен, треньорът може да говори с него за тегло и хранене само след като е разговарял с родителите и е получил тяхното съгласие.

Ако спортистът е възрастен, но все още е доста млад, треньорът трябва да прецени дали е по-добре да включи семейството или не.



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Преди да се обърнете към спортиста, е важно да:

- бъдете информирани за това как спортният клуб се справя с този тип проблеми;
- изберете най-добрата обстановка и момент;
- помислете каква е целта на разговора;
- запитайте се дали човек е готов да се обърне към темата;
- Помислете дали би било полезно друг член на персонала да се присъедини към треньора в разговора.



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Как да общуваме със спортиста:

- предайте посланието, че сте загрижени и че ви е грижа за благополучието на спортиста („Грижа ме е за теб, притеснявам се за теб“);
- опишете наблюдаваните поведения, без да изразявате осъждане;
- да ги накарате да се чувстват в безопасност и да могат да говорят;
- попитайте как се чувстват и им дайте пространство да изразят мисли и емоции;
- насърчете ги да потърсят помощ, ако осъзнаят, че има проблем.



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Важно е да се има предвид, че:

- темата за теглото е много чувствителна;
- спортистът може да се чувства смутен или тревожен;
- спортистът може да не е наясно, че има проблем;
- спортистът може също да реагира агресивно и да откаже да говори;
- от съществено значение е да се прояви емпатия и разбиране;
- важно е да слушаш, а не да съдиш.



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Какво да избягвате:

- не поемайте ролята на терапевт - описвайте наблюдаваните поведения, без да предоставяте диагноза или етикет;
- не твърдят, че имат отговорите на възникващите проблеми, но насърчават търсенето на професионална помощ;
- не се фокусирайте върху храната или теглото, а върху това как се чувства спортистът;
- не провокирайте чувство за вина, като избягвате фрази като „Караш ме да се тревожа“.



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Ако непълнолетен спортист спонтанно говори за хранителен проблем с треньора:

- бъдете готови да ги изслушате и не ги отблъсквайте;
- дайте пространство на емоциите и мислите на спортиста;
- подчертават важността на търсенето на професионална помощ;
- обяснете им, че ако все още не са го направили, е необходимо да информират родителите за проблема и че можете да ги подкрепите в това;
- Ако откажат да общуват с родителите: подчертайте, че треньорът е отговорен за благополучието на своите спортисти и че е необходимо да информира родителите за ситуацията.



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.