



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Hogyan kommunikáljunk a sportolóval

Dr. Giulia Guardavilla



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

Az edző úgy kommunikálhat a sportolóval, hogy kifejezi aggodalmát a megfigyelt viselkedésekkel kapcsolatban.

Ha a sportoló kiskorú, az edző csak azután beszélhet vele a testsúlyról és az étkezésről, hogy előbb egyeztetett a szülőkkel, és megszerezte a beleegyezésüket.

Ha a sportoló nagykorú, de még meglehetősen fiatal, az edzőnek mérlegelnie kell, hogy jobb-e bevonni a családot, vagy sem.



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

A sportoló megkeresése előtt fontos:

- tájékozódni arról, hogyan kezeli a sportegyesület az ilyen jellegű helyzeteket;
- megválasztani a legmegfelelőbb helyszínt és időpontot;
- átgondolni, mi a beszélgetés célja;
- feltenni magunknak a kérdést, felkészültek vagyunk-e a téma felvetésére;
- mérlegelni, hasznos lenne-e, ha a stáb egy másik tagja is részt venne az edzővel a beszélgetésen.



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

Hogyan kommunikáljunk a sportolóval:

- közvetítsük az üzenetet, hogy aggódunk, és fontos számunkra a sportoló jóléte („Fontos vagy nekem, aggódom érted”);
- írjuk le a megfigyelt viselkedéseket ítéltkezés nélkül;
- adjunk biztonságérzetet, és azt, hogy nyugodtan beszélhetnek;
- kérdezzük meg, hogyan érzik magukat, és adjunk teret gondolataik és érzelmeik kifejezésére;
- bátorítsuk őket, hogy segítséget kérjenek, ha felismerik, hogy probléma van.



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

Fontos szem előtt tartani, hogy:

- a testsúly témája nagyon érzékeny;
- a sportoló zavarban lehet vagy szoronghat;
- előfordulhat, hogy a sportoló nincs tudatában annak, hogy problémája van;
- a sportoló akár agresszíven is reagálhat, és elzárkózhat a beszélgetéstől;
- elengedhetetlen az empátia és a megértés közvetítése;
- elengedhetetlen a meghallgatás és az ítékezés mellőzése.



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

Mit kerüljünk:

- ne vegyük fel a terapeuta szerepét – írjuk le a megfigyelt viselkedéseket diagnózis vagy címke nélkül;
- ne állítsuk, hogy nálunk vannak a válaszok a felmerülő problémákra, hanem bátorítsunk a szakember felkeresésére;
- ne az ételre vagy a testsúlyra összpontosítsunk, hanem arra, hogyan érzi magát a sportoló;
- ne keltsünk bűntudatot – kerüljük az olyan mondatokat, mint „Miattad aggódom”.



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

Ha egy kiskorú sportoló magától beszél az edzőnek egy étkezési problémáról:

- legyünk nyitottak a meghallgatásra, és ne hallgattassuk el;
- adjunk teret a sportoló érzelmeinek és gondolatainak;
- hangsúlyozzuk a szakember felkeresésének fontosságát;
- tegyük egyértelművé, hogy ha még nem tették meg, tájékoztatni kell a szülőket a problémáról, és hogy ebben támogatjuk őket;
- ha elzárkóznak attól, hogy a szülőkkel kommunikáljanak: hangsúlyozzuk, hogy az edző felelős a sportolói jólétéért, és hogy tájékoztatni kell a szülőket a helyzetről.



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.