

ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ/ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ/
ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ

ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ,
ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ &
ΒΙΑΣ ΣΤΟΝ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



Λίνα Ψούνη

Αθλητική Ψυχολόγος, Γυμνάστρια,
Msc Msc, PhD

www.psychinfo.gr

psouni@gmail.com

ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Οι σχέσεις είναι ιδιαίτερες και εμπεριέχουν πολλές **ανισορροπίες ισχύος**, όπως αυτές μεταξύ αθλητών και προπονητών και διοικητικών, οι οποίες μπορεί να **ενισχύουν τις καταστάσεις εκφοβισμού και κακοποίησης**.

Ο **κάθε αθλητής έχει δικαίωμα στην ασφαλή συμμετοχή και την υποστήριξη** και όλοι οι παράγοντες πρέπει να συντελούν στην πρόληψη και τον περιορισμό αυτών των καταστάσεων.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΒΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

- **ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ** Τραυματισμοί, ασθένεια, διαταραχές διατροφής
- **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ** Χαμηλή αυτοεκτίμηση, διαταραχές διάθεσης, ψυχικές διαταραχές
- **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ** Απομόνηση, αποκλεισμός, περιθωριοποίηση, δυσφήμιση
- **ΛΟΙΠΕΣ** Οικονομικές απώλειες, μειωμένες επιδόσεις, περιορισμός καριέρας, διακοπή ενασχόλησης με το άθλημα

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΑΡΜΟΣΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Επαναλαμβανόμενη και υπερβολική χρήση λέξεων ή συμπεριφορών που απευθύνονται αρνητικά, εκφοβίζουν, υποτιμούν ή βλάπτουν τους αθλητές, προσβάλλοντας την αυτοεκτίμησή τους και προκαλώντας τους συναισθηματική δυσφορία.

- Φόβος κ τιμωρίες
- Μειωμένη προσοχή
- Υποτιμητική γλώσσα
- Εστίαση στο αποτέλεσμα κ την νίκη

Μιλάμε στους αθλητές με τρόπους που αυξάνουν την αυτοεκτίμησή τους, χτίζουν εμπιστοσύνη και συντροφικότητα και τους ενθαρρύνουν να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.

- Ενθάρρυνση
- Σαφείς οδηγίες κ κατευθύνσεις
- Σωστές προσδοκίες
- Σεβασμός στο σώμα (τραυματισμοί, κόπωση κτλ)

01 Μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της ανάρμοστης συμπεριφοράς, εφαρμόζοντας **σαφείς πολιτικές για την προστασία των αθλητών.**

02 Ανάπτυξη κανονισμών κ κώδικα δεοντολογίας που απαγορεύουν ρητά τη συναισθηματική, σωματική και σεξουαλική ανάρμοστη συμπεριφορά και συνέπειες παραβάσεων.

03 Καθορισμός τύπων ανάρμοστης συμπεριφοράς και ενημέρωση όλων των εμπλεκόμενων

04 Σαφείς οδηγίες για τις πολιτικές, τις διαδικασίες και τις κυρώσεις του σωματείου όπως κ την αναφορά παραπτώματων

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ Κ ΑΝΑΡΜΟΣΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

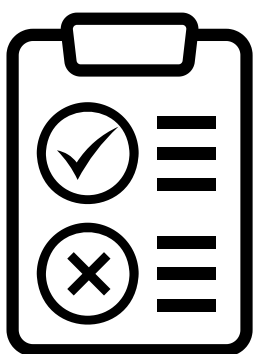
Η συμμετοχή στον αθλητισμό ενέχει πολλούς κινδύνους πρόκλησης ψυχικής και σωματικής βλάβης. Οι προπονητές και άλλοι ενήλικες, γονείς, και διοικητικοί παράγοντες, έχουν την ευθύνη να ελαχιστοποιήσουν αυτούς τους κινδύνους και να δημιουργήσουν ένα ασφαλές αθλητικό περιβάλλον.

Στοχεύουμε στη διασφάλιση ότι οι αθλητές έχουν ασφαλές περιβάλλον, σωστές συμπεριφορές, πρόσβαση σε κατάλληλες υποδομές, διατροφή, ενυδάτωση, ξεκούραση και δεν είναι εκτεθειμένοι σε ακραίες καταστάσεις.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ

για την πρόληψη βίας στον αθλητισμό

ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙ- ΦΟΡΑΣ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ



Σεβασμός μεταξύ όλων των μελών

Ανεξάρτητα επιπέδου, ηλικίας, επιπέδου, ικανοτήτων



Επιβραβευση και ενίσχυση καλών συμπεριφορών



Άμεση αναφορά προσβλητικών συμπεριφορών

για την πρόληψη και τη διακοπή εξάπλωσής τους



Διαρκής παρατήρηση σχέσεων και συμπεριφορών

παρέμβαση εάν και όπου χρειάζεται



Απαγόρευση ανάρμοστων συμπεριφορών

- Βωμολοχίες, απειλές, καβγάδες, εκβιασμοί κτλ
- Όλων των συμπεριφορών σεξουαλικού περιεχομένου



Απαγόρευση χρήσης ουσιών

Αλκοόλ, ναρκωτικά, αναβολικά κτλ



Απαγόρευση χρήσης εικόνων (φωτογραφίες βίντεο) χωρίς σχετικές άδειες

ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



Χώροι επικοινωνίας

Η επικοινωνία γίνεται πάντα σε κοινόχρηστους χώρους



Διευκρίνηση επιτρεπτών κ ανεπιτρεπτων αγγιγμάτων

Ανάλογα με το άθλημα



Απαγόρευση ανεπιτρεπτων φρασεων κτλ

Υβριστικών λέξεων, προσβολές, σχόλια, χαρακτηρισμών



Απαγόρευση κάθε είδους ανταλλαγμάτων και δώρων



Απαγόρευση προσωπικών στοιχείων και μυστικών



Απαγόρευση οποιουδήποτε σεξουαλικού υλικού

βίντεο, φωτογραφίες εντός κ εκτός ομάδας



Όλη η ηλεκτρονική επικοινωνία μεταξύ ενηλίκων και ανηλίκων πρέπει να είναι ανοιχτή.

- Δημιουργία ομάδων και γκρουπ επικοινωνίας στις οποίες έχουν πρόσβαση και άλλοι ενήλικες
- Εάν χρειαστεί να υπάρχει επικοινωνία προπονητή-ανηλίκου αθλητή, να προστεθεί στην επικοινωνία και ο γονιός ή ο φροντιστής του παιδιού.
- Χρησιμοποιούμε συγκεκριμένα app ή προγράμματα για να επικοινωνούμε ευκολότερα με τα μέλη της ομάδας

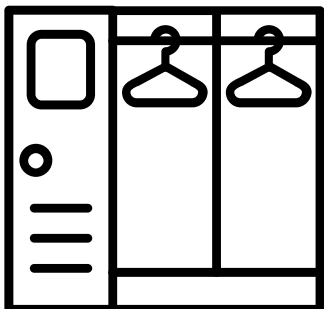


Δεν επιτρέπονται ξεχωριστά τσατ για κάποια από τα μέλη της ομάδας

ΚΑΝΟΝΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΚΑΝΟΝΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΩΝ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ



Προσέχουμε

- Διαφορετικές ώρες χρήσης αποδυτηρίων μεταξύ ενηλίκων και παιδιών
- Όταν υπάρχουν μικρά παιδιά οι ενήλικες δεν μένουν χωρίς εσώρουχα/μαγιώ.
- Οι ανήλικοι ενημερώνουν για τη χρήση αποδυτηρίων
- Εάν είναι δυνατόν να υπάρχει καταγραφή έξω από τον χώρο των αποδυτηρίων



Απαγόρευση

- Χρήσης κινητού και κάμερας στα αποδυτήρια
- Ποτέ να μην μένει ανήλικος μόνος με ενήλικα σε χώρους άθλησης ή αίθουσες (πχ φυσικοθεραπευτές, προπονητές, εφόρους κτλ)*
- Ποτέ να μην μένουν παιδιά μόνα τους σε αποδυτήρια και χώρους γυμναστικής, αίθουσες κτλ

*σε περίπτωση που πρέπει να γίνει (πχ μια συζήτηση με τον ψυχολόγο), η αίθουσα είναι πάντα προσβάσιμη και υπάρχει ακριβής ενημέρωση για τον χρόνο του ραντεβού

ΚΑΝΟΝΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ



Οι μετακινήσεις με το αμάξι περιλαμβάνουν πάντα πάνω από 3 άτομα

Μόνο σε εξαιρέσεις γίνονται με 2 άτομα, όπου σε αυτές τις περιπτώσεις γίνεται ακριβής ενημέρωση του δρομολογίου, του χρόνου αναχώρησης και του χρόνου άφιξης. Με συγκατάθεση των κηδεμόνων.



Στις αποστολές οι ανήλικοι αθλητές μένουν πάντα με ανήλικους ή με τους γονείς-φροντιστές τους.

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΗ ΒΙΑ

Η σιωπή είναι συνειδητή Δεν μαρτυρώ - Μιλώ

- Μην το παίρνεις προσωπικά
- Μην τους πιστεύεις
- Αδιαφόρησε
- Προετοιμάσου
- Μάθε να αμύνεσαι
- Μην μένεις μόνος
- Δείξε το θυμό σου
- Δείξε αυτοπεποίθηση
- Γνώρισε τον εαυτό σου
- Βρες δυνατά σημεία
- Βάλε στόχους
- Μάθε νέα πράγματα

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΩΝ

Εκπαίδευση

Ενημέρωση και κατανόηση αποδεκτών κ μη αποδεκτών συμπεριφορών και βασικές αρχές προφύλαξης

Αναφορές

Προσδιορισμός συστήματος υποστήριξης ώστε να γνωρίζουν **όλοι** που μπορούν να απευθυνθούν

Ενθάρρυνση

Να υπάρχει ενθάρρυνση για τις αναφορές

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Γνωρίζουμε τα μέρη
του σώματός μας και
θέτουμε τα όρια.

Το σώμα μου, ανήκει σε
εμένα κανείς δεν έχει
δικαίωμα να το αγγίζει

Ξεχωρίζουμε το άγγιγμα

Κανένα καλό άγγιγμα δεν
είναι μυστικό

Μαθαίνουμε να
αντιδράμε

Όχι σημαίνει όχι

Μαθαίνουμε την
ιδιωτικότητα

απο μικρή ηλικία (3-4
ετών) γνωρίζουν και
να κατανοούν

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Αποδυτήρια

Ενημέρωση για τις
συμπεριφορές στα
αποδυτήρια.

Γνωρίζουμε ότι δεν
επιτρέπονται τα σχόλια
στην ομάδα

Επικοινωνία

Εστιάζουμε στην
πρόληψη για την
εμφάνιση βίας

Τονίζουμε την έννοια
του σεβασμού

Ενημέρωση

Γνωρίζουμε η
σεξουαλικότητα είναι
ιδιωτική, σε καμία
περίπτωση δεν είναι
επιτρεπτό να εκφραζεται
στους αθλητικούς
χώρους

ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ Η ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ

Ακούμε με ενσυναίσθηση

είμαστε ανοιχτοί δεν κρίνουμε, προσοχή στις εκφράσεις του προσώπου

Είμαστε υποστηρικτικοί

δείχνουμε ενσυναίσθηση, ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη. χρησιμοποιούμε φράσεις όπως “δεν είναι δικό σου φταίξιμο”, “ευχαριστώ που το μοιράζεσαι, θέλει πολύ κουράγιο”

Γνωρίζουμε το ρόλο μας

δεν αναζητάμε λεπτομέρειες, δεν κάνουμε αξιολόγηση, δεν δίνουμε υποσχέσεις

Ρωτάμε για τη βοήθεια που χρειάζεται το άτομο αυτό

“θέλω να σε βοηθήσω να νοιώσεις ασφάλεια, τι μπορώ να κάνω για αυτό;”

Εξηγούμε τα επόμενα στάδια

“είναι μια σοβαρή κατάσταση, μπορούμε να το αναφέρουμε σε ανθρώπους που έχουν εξειδικευτεί”

(Πηγή: U.S CENTRE FOR SAFESPORT)

ΓΡΑΜΜΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Εθνική Γραμμή για τα
Παιδιά SOS **1056** Το
χαμόγελο του παιδιού

ΓΡΑΜΜΗ ΕΛΠΙΔΑΣ **801 11 16000**
Ο φορέας λειτουργεί δωρεάν 24ώρη
Τηλεφωνική Γραμμή Ελπίδας καθημερινά,
για την παροχή έκτακτης στήριξης και
πρώτων βοηθειών σε θύματα
ενδοοικογενειακής βίας.

Εθνική Γραμμή Παιδικής
Προστασίας **1107**
Δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα. Άμεση
ενημέρωση και επείγουσα
συμβουλευτική, ψυχολογική και
κοινωνική στήριξη για θέματα που
σε απασχολούν ή αν βρίσκεσαι σε
κίνδυνο.

Η ευρωπαϊκή «Γραμμή στήριξης παιδιών και
εφήβων **116 111**» είναι συμβουλευτική
τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά
και εφήβους. Αν είσαι παιδί ή έφηβος μέχρι
18 ετών μπορείς να τηλεφωνήσεις δωρεάν

Η ΓΡΑΜΜΗ ΕΛΙΖΑ **10454** θέλει να βοηθήσει εργαζόμενους που βρίσκονται κοντά σε
παιδιά, που αντιλαμβάνονται ή υποψιάζονται ότι ένα παιδί παραμελείται ή και
κακοποιείται ψυχικά, σωματικά, σεξουαλικά.