

Kontekst wdrażania standardów ochrony dzieci w sporcie

“Dobry wychowawca, który nie wtłacza a wyzwala, nie ciągnie a wznosi, nie ugniata a kształtuje, nie dyktuje a uczy, nie żąda a zapytuje – przeżyje wraz z dziećmi wiele natchnionych chwil.”
/Janusz Korczak/

Bycie w sporcie i osiągnięcie sukcesu w sporcie jest wyzwaniem, które łączy zarówno talent, niezłomną determinację, mądrą pracę, odporność psychiczną. Sukcesu nie da się odnieść z dnia na dzień. Słownik języka polskiego definiuje sukces jako: „pomyślny wynik jakiegoś przedsięwzięcia, osiągnięcie zamierzonego celu”. Co jest sukcesem w sporcie dzieci? Jaką rolę odgrywa sport? Kto i co ma na to wpływ? Sport zapewnia wiele ścieżek i możliwości rozwoju. Nie tylko wzmacnia organizm fizycznie, ale ma znaczenie dla kształtowania sfery psychicznej i emocjonalnej w tym kształtowania kompetencji społecznych. W świecie tak dynamicznie rozwijających się technologii, powszechnego dostępu, natychmiastowej komunikacji niezależnie w jakim miejscu na świecie człowiek się znajduje, świecie w którym przepływ informacji osiąga niewyobrażalne tempo, niezwykle ważne jest odpowiednie wspieranie i budowanie świadomości młodych ludzi przez najbliższe otoczenie. Kluczowe zatem w środowisku sportowym stają się nie tylko treningi fizyczne, ale też pomoc dzieciom we wzmacnianiu umiejętności psychospołecznych takich jak: wzmacnianie poczucia własnej wartości, odporności psychicznej, umiejętności współpracy, asertywności, empatii, skutecznej komunikacji, budowania więzi społecznych, przewycięzania porażek, umiejętności rozwiązywania konfliktów i problemów, czy umiejętności podejmowania własnych decyzji. Dzięki temu sport ma szansę stać się zdrowszym, bardziej harmonijnym i być przestrzenią, w której zawodnicy bez względu na poziom sportowy mogą się realizować i rozwijać. To z kolei będzie mogło się przełożyć na radzenie sobie nie tylko w sporcie, ale również w życiu poza sportowym (koncepcja sportu pozytywnego).

W okresie dorastania na skutek intensywnych zmian we wszystkich obszarach rozwoju, to „globalne” poczucie wsparcia jest czynnikiem warunkującym samoocenę, która ma wpływ na realizację celów i wytrwałość w osiąganiu tego co ważne i zamierzone przez jednostkę. Aby tak było potrzebne jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozwoju młodych zawodników przez sieć wsparcia, którą tworzą wszyscy związani ze środowiskiem sportowym (trenerzy, rodzice, opiekunowie, lekarze, fizjoterapeuci, osoby zarządzające klubem, szkołą, szkółką, związkiem sportowym, współpracownicy, osoby odpowiedzialne za obiekty sportowe, zawody, treningi czy współpracujący psycholodzy).

Przemoc w sporcie tematem tabu

W czasach dynamicznie rozwijającego się sportu przemoc nadal pozostaje zjawiskiem powszechnym, o którym nie mówi się „głośno”. Pomimo wzrastającej skali problemu, zagadnienie to wciąż stanowi temat tabu. Zdarza się, że jest on ukrywany, maskowany, traktowany jakby się nie wydarzył, zniknął, jakby zawodnik miał zapomnieć, przemilczeć i ruszyć dalej. Jednocześnie wiele zachowań przemocowych w sporcie jest normalizowanych pod „wymówką” tego, że jest to wyjątkowy obszar działań, w którym pewne zachowania są akceptowalne. Przemocy w sporcie nigdy nie powinno się normalizować. Może ona przybrać różne formy - od jawnej przemocy fizycznej i emocjonalnej przez seksualną po mniej lub bardziej widoczną dyskryminację. Przemoc jest celowym działaniem, które wykorzystuje przewagę sił. Narusza wolność osobistą, łamie prawa człowieka. Jest powodem cierpienia fizycznego i psychicznego. To rana, która trudno się goi, czasem otwiera na nowo, boli, przecieka i nieustannie przypomina o doświadczeniu czegoś ekstremalnie niemożliwego do zniesienia i poradzenia sobie samemu. Pozostawia ślad na zawsze.

W ostatnich latach media nagłośniły sytuacje, które wstrząsnęły światem sportu. Jedną z najgłośniejszych spraw jest ujawniona w amerykańskim środowisku gimnastycznym sytuacja skazanego na 175 lat pozbawienia wolności lekarza kadry narodowej, za przestępstwo o podłożu seksualnym. Lekarz stosował przemoc wobec zawodniczek i zawodników przez 20 lat! Po nagłośnieniu sprawy i emisji dokumentu „Athelete A: Sport w cieniu skandalu” fala zarzutów została skierowana przez Australijskie gimnastyczki wobec trenerów, natomiast w Wielkiej Brytanii zarządzono dochodzenie, kiedy w mediach zawodniczki wspominały zastraszanie, dręczenie, głódówki, bicie czy treningi z kontuzjami. *Julia Galusiakowska była mistrzyni i wicemistrzyni Polski juniorów i seniorów oraz reprezentantka Polski na arenie międzynarodowej w gimnastyce akrobatycznej wspomina różne momenty w swojej zawodowej karierze jednocześnie przywołując sytuację, która miała miejsce w Brytyjskiej Federacji Gimnastycznej, gdzie podczas treningu jedno z dzieci wymiotowało krwią. Na krótko pozwolono zawodnikowi usiąść na zewnątrz, lecz później zmuszono go do kontynuowania ćwiczeń. Opisanych przykładów różnych form przemocy w literaturze czy mediach i braku natychmiastowej reakcji na jej zaprzestanie jest znacznie więcej - również na naszej rodzimej, polskiej arenie. Dlaczego nikt nie reagował?*

Formy przemocy najczęściej doświadczane przez dzieci i młodzież

Przemoc niesie ze sobą szereg konsekwencji dla zdrowia psychicznego człowieka. Kiedy dzieci i młodzież doświadczają przemocy ich prawidłowy rozwój zostaje zaburzony. Młody człowiek staje wtedy w obliczu długotrwałego przeżywania trudnych emocji takich jak: stres, gniew, smutek, złość, beznadzieja, żal, zranienie, zawstydzenie, upokorzenie, samotność, poczucie winy i innych. Gdy przemoc trwa i dziecko pozostaje bez wsparcia, może to przyczynić się do powstania m.in. zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, rozwoju depresji, zespołu stresu pourazowego (PTSD), a w skrajnych przypadkach do samobójstwa.

Jakich form przemocy najczęściej doświadczają dzieci?

Raport „Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.



*pytanie zadawane od 12 r.ż., n = 1712.
**pytanie zadawane od 13 r.ż., n = 1402.

Powyższe dane odnoszą się do ogółu populacji dzieci w Polsce, w 2023 r. Z raportu wynika, że najczęstszą formą przemocy była przemoc ze strony rówieśników 66%, następnie przemoc ze strony bliskiego dorosłego 32% i wykorzystanie seksualne bez kontaktu fizycznego 26%. Ponadto 23% dzieci było zaniedbywanych emocjonalnie, 20% doświadczało parentyfikacji, a 14% było świadkiem przemocy w domu. 8% było zaniedbywanych fizycznie i tyle samo 8% doświadczyło wykorzystania seksualnego z kontaktem fizycznym. Znajomość tych danych jest o tyle ważna w środowisku sportowym, aby zobrazować fakt, że dzieci i młodzież pełnią różne role społeczne (uczeń/uczennica, syn, córka, siostra, brat, wnuk / wnuczka, koleżanka / kolega i inne) i wszystko co zadzieje się w innej sferze jego życia, ma wpływ na jego ogólne samopoczucie i zachowanie. **Dlatego indywidualne podejście do każdego podopiecznego, jest niezbędnym elementem odpowiedzialności i dbałości o jego bezpieczeństwo również w aspekcie uprawianej dyscypliny sportu i jego dalszego rozwoju.**

Kolejny raport, tym razem odnoszący się do dzieci w środowisku sportowym „Child abuse in sport. European statistics” opublikowany w 2021 r., podaje, że **35% dzieci uprawiających sport doświadcza wykorzystywania seksualnego, 44% dzieci doświadcza przemocy fizycznej, natomiast 75 % jest poniżanych przez trenerów.** Danych z przeprowadzanych badań w wielu krajach, na przestrzeni lat, jest coraz więcej. Wyraźnie wskazują one, że przemoc w sporcie jest stosowana w różnych formach i wymaga konkretnych postępowań, zmian schematów i praktyk często powielanych pokoleniowo. Wymaga więc posiadania wiedzy z zakresu rozwoju i wsparcia młodych zawodników, znajomości form przemocy i przeciwdziałaniu im, czynników ryzyka, konsekwencji oraz gotowości i otwartości na konsultację / współpracę z psychologiem czy terapeutą.

Rodzaje przemocy w sporcie i ich przykłady

<p>PRZEMOC FIZYCZNA</p>	<p>dowolny rodzaj dotyku, który powoduje ból fizyczny w tym: bicie, szarpanie, potrząsanie, popychanie, podduszenie, agresywne „zabawy” treningowe, ucisk, uderzenie różnymi przedmiotami, nadmierne obciążenie treningowe, odmowa dostarczenia napojów, dodatkowe treningi jako kara</p>
<p>PRZEMOC PSYCHICZNA, EMOCJONALNA, WERBALNA</p>	<p>krzyk, przekrzykiwanie, przeklinanie, wyzywanie (niezwiązany z zagrzewaniem do walki, mający charakter poniżania dziecka i wyładowywania na nim własnych emocji); faworyzowanie (zazwyczaj dzieci, które osiągają lepsze wyniki w sporcie; czasami wiąże się też to z relacjami między trenerami a rodzicami dziecka); groźenie (jeśli np. zawodnik nie chce uczestniczyć w zawodach, groźenie usunięciem z drużyny/klubu, groźenie uderzeniem/karą); zawstydzanie, upokarzanie, prześladowanie, dokuczanie, krytykowanie (najczęściej dotyczy to wagi, wyglądu, wykonanego zadania na treningu czy występu na zawodach/meczach); ignorowanie, rozpuszczanie plotek, niszczenie lub kradzież rzeczy (częste działania w złości np. po porażce); presja (stawianie zawodnikom nierealistycznych wymagań; zmuszanie do gry/zawodów w czasie choroby czy kontuzji);</p>

	brak wsparcia emocjonalnego (np. po przegranym meczu, porażce w zawodach)
PRZEMOC SEKSUALNA	fotografowanie nagich/przebierających się dzieci, gwizdy lub pożądlive spojrzenia, celowe utrzymywanie bliższej relacji np. przez trenera z zawodniczką, która jest ładna (celowe utrzymywanie jej pozycji w drużynie, nawet gdy poziom jej gry/startów jest niższy w porównaniu z innymi zawodniczkami), niestosowne komentarze na temat wyglądu, seksualizacja wizerunku zawodników i zawodniczek (nieodpowiednie stroje sportowe), wysyłanie wiadomości o podtekście seksualnym, naruszanie przestrzeni osobistej (w tym wchodzenie zawodników/zawodniczek do łazienki, kiedy kolega z teamu bierze prysznic, nagrywanie go, podglądanie), kontakt fizyczny wywołujący poczucie dyskomfortu w tym podczas masażu fizjoterapeutycznego czy instruktą sportowego, oglądanie pornografii przy zawodnikach, wymuszone pocałunki, narażenie na ekshibicjonizm, dotykanie o podtekście seksualnym, próba kontaktu seksualnego, molestowanie seksualne, gwałt
ZANIEDBANIE	brak wsparcia emocjonalnego, brak podstawowych potrzeb (jedzenie, picie, sen, opieka medyczna podczas zawodów/obozów), pozostawienie zawodników bez opieki, brak wiedzy gdzie są, bycie pod wpływem alkoholu/substancji psychoaktywnych w czasie treningów/zawodów/obozów wyjazdów; brak reakcji na kontuzję zawodnika/czki
NEKANIE (BULLYING)	często jest zjawiskiem grupowym, celowym, ponawianym zagrażającym jednej lub większej liczbie osób, motywowanym dążeniem do kontroli po stronie sprawcy; stosowane najczęściej ze względu na płeć, status społeczny, pochodzenie etniczne, seksualność, niepełnosprawność, umiejętności sportowe czy wynik sportowy (wynik nie tylko indywidualny, ale przede wszystkim całej drużyny)
„FALA”	stosowanie rytuałów dotyczących np. nowych członków zespołu, które są poniżające, degradujące i wiążące się z ryzykiem emocjonalnym i fizycznym
CYBERPRZEMOC	zachowania polegające na obrażaniu, zastraszaniu, szantażowaniu i zawstydzaniu osoby/osób za pomocą internetu lub telefonu (np. publikowanie poniżających zdjęć czy filmów z treningów/zawodów/wyjazdów, podszywanie się pod kogoś, tworzenie kompromitujących treści, hejtowanie – często po doświadczeniu porażki, wykluczenie, wymuszanie intymnych zdjęć, przesyłanie

intymnych zdjęć, „flood” – wysyłanie tej samej bądź różnych wiadomości w zmasowanych ilościach w celu zapełnienia danej osobie skrzynki, udostępnianie prywatnych korespondencji w celu oczernienia drugiej osoby)

Czynniki sprzyjające występowaniu przemocy w sporcie

PROCES ROZWOJOWY	etap kształtowania tożsamości, zmiany pod względem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym
PRESJA	wynik ponad wszystko, presja trenerów/rodziców na profesjonalizację w danej dziedzinie, presja rodziców związana z czynnikiem finansowym: „tyle w ciebie zainwestowałem, a ty z „byle powodu” chcesz zrezygnować?”, presja związana ze spełnianiem oczekiwań rodziców w sporcie, edukacji i innych obszarach funkcjonowania dziecka, często niespełnione ambicje rodziców, brak wiedzy na temat prawidłowego wsparcia, często brak znajomości etapów w rozwoju dziecka
ZBYTNI ZALEŻNOŚĆ OD TRENERA	gdy tworzy się silna więź emocjonalna i podległość – manipulowanie, wykorzystywanie, przekraczanie granic; w sytuacji, gdy występuje też zależność na linii trener-rodzic (znajomi / rodzic sponsoruje wyjazdy klubu, jest jego oficjalnym sponsorem) – sprawcy krzywdzenia mogą „zauroczyć” rodziców, żeby tym samym uśpić ich czujność
POZYCJA WŁADZY	wymuszanie funkcjonowania dzieci w świecie zasad dorosłych, zależność trener-zawodnik, wymuszanie bezwzględnego posłuszeństwa (bo zawodnicy nie wezmą udziału w zawodach/meczu/starciu, bo zostaną wykluczeni z treningów itp.)
WYUCZONE SCHEMATY	powielanie utartych schematów treningowych, które zawierają elementy przemocy i poniżania (mylnie uważane jako budowanie odporności psychicznej)
	brak indywidualnego, podmiotowego podejścia do zawodników, często nieznanostwo zawodników i ich

<p>PODEJŚCIE PRZEDMIOTOWE DO ZAWODNIKÓW</p>	<p>„sfery mentalnej”, brak komunikacji, rozmowy o ich emocjach/czuciu się, potrzebach; ignorowanie w sytuacjach, gdy potrzeba wsparcia zadaniowego bądź emocjonalnego; oczekiwanie podporządkowania całego życia pod treningi i zawody (bo najważniejszy jest wynik) – brak zrozumienia innych ról społecznych, które pełnią dzieci w swoim życiu pozasportowym.</p>
<p>ŚRODOWISKO ZAMKNIĘTE</p>	<p>brak otwartości na wsparcie z zewnątrz, tuszowanie problemów, brak interwencji wobec przemocy, brak wsparcia psychologicznego</p>
<p>RODZIC NIEOBECNY</p>	<p>brak zainteresowania, wsparcia, towarzyszenia, spontanicznej rozmowy na temat sportowych doświadczeń, pozostawienie dziecka / opuszczenie, niewiedza na temat tego co się dzieje na treningach, wyjazdach, zawodach/meczach</p>
<p>ZBYT SZYBKI PROFESJONALIZM</p>	<p>duży nacisk na organizację i samokontrolę zawodników w różnych aspektach rozwoju sportowego takich jak: dieta, przygotowanie do treningów i meczy; sytuacja, w której bardzo poważnie podchodzi się do rozwoju w danej dyscyplinie, stawiając to ponad spontaniczność, swobodę i czerpanie przyjemności z uczestnictwa w sporcie; zbyt szybkie przechodzenie na etap wyżej przez dziecko (do starszych dzieci) bez rozważenia na jakim etapie rozwoju psychofizycznym dziecko się znajduje</p>
<p>„WYŚCIG SZCZURÓW”</p>	<p>niezdrowa rywalizacja między trenerami, klubami, rodzicami</p>
<p>INTERNET</p>	<p>hejt, agresja, cyberprzemoc</p>
<p>BRAK REAKCJI NA PRZEMOC</p>	<p>milczenie, przyzwolenie na przemoc, brak podjęcia interwencji, ignorowanie bądź bagatelizowanie zgłoszeń dotyczących przemocy</p>
<p>OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI, W SPEKTRUM, ADHD, ZMAGAJĄCE SIĘ Z CHOROBYMI PSYCHICZNYMI</p>	<p>wykluczenie, brak przystosowanych obiektów, większe narażenie na kontuzje, brak zrozumienia, brak wiedzy trenerskiej dotyczącej doboru treningów i odpowiedniego wsparcia w tym psychicznego</p>

PŁEĆ	dyskryminacja ze względu na płeć, nierówne traktowanie, stereotypowe pojmowanie ról społecznych kobiet i mężczyzn
BRAK ZNAJOMOŚCI PRAWA	brak wiedzy na temat praw i obowiązków, brak podjęcia interwencji

Rola trenera

Niezwykle istotnym czynnikiem warunkującym poczucie bezpieczeństwa dziecka w sporcie jest bezpieczna relacja z trenerem. Relacje między dzieckiem a trenerem, czy inną osobą dorosłą z klubu, wiążą się z pewnym procesem i odpowiedzialnością, której trener się podejmuje. **Trener staje się więc dla dziecka bardzo często nie tylko autorytetem sportowym, ale też wzorem do naśladowania.** Jest liderem, inspiratorem i przewodnikiem, którego praca jest pełna wyzwań. System nagród i kar w sporcie aktywuje różne emocje co dodatkowo może prowadzić do uruchomienia cyklu uzależnienia. Z kolei trenerowi, który uznawany jest za „wszechmocnego” łatwiej jest stosować przemoc wobec zawodników. W pełni świadomy swojej władzy nad podopiecznymi może stosować intencjonalnie kontrolę, manipulację czy dopuszczać się różnych form przemocy. Kiedy więc nadużywa swojej pozycji przez naruszanie nietykalności fizycznej i psychicznej zawodnika, dopuszcza się czynu zabronionego. Tego typu pozycja często sprawia, że młody zawodnik wycofuje się czy też rezygnuje ze sportu.

Zdarza się również, że trener może nie być świadomy tego, jak jego zachowanie (np. odwoływanie treningów, informowanie o wyjazdach na ostatnią chwilę, wybuchy złości i agresji - kiedy np. start/mecz pójdzie nie po jego myśli, poniżanie i dyskryminowanie, bagatelizowanie informacji o trudnościach pozasportowych zawodnika, „metkowanie” dzieci – co może uspić czujność trenera na rozwój tego konkretnego zawodnika, ale też innych, brak szacunku dla życia pozasportowego zawodników) wpływa na predyspozycję zawodnika danego dnia oraz jakie konsekwencje niesie dla całego systemu rozwojowego dziecka.

Tego typu zachowania ułatwia fakt, że trener w środowisku sportowym czy lokalnym cieszy się zaufaniem i autorytetem przez rodziców czy władze klubu. W takich sytuacjach dzieci doświadczające przemocy często zmuszane są do milczenia, czego konsekwencjami mogą być problemy zdrowia fizycznego i psychicznego. Badania przeprowadzone w Kanadzie wśród 500 zawodników i ok. 70 trenerów dowiodły, że osoby należące do środowiska sportowego nie zgłaszały przypadków przemocy, ponieważ:

- Obawiały się usunięcia z drużyny (38%).
- Obawiały się, że nikt im nie uwierzy (36%).
- Były zawstydzone/zażenowane (51%).
- Były lojalne wobec trenera/drużyny (29%).
- Nie wiedziały, komu o tym powiedzieć (27%)

Młodzi ludzie potrzebują więc trenerów, którzy będą dzielili się z nimi nie tylko swoją wiedzą, ale też będą z uważnością podchodzili do ich rozwoju w oparciu również o wsparcie emocjonalne. **Podkreślając jednocześnie, że nie chodzi tutaj o wykluczenie skupienia się na ciężkiej pracy, która rozwija umiejętności sportowca.** Działania na rzecz ochrony zawodników

powinny być prowadzone przy spełnieniu równowagi między priorytetem ochrony przed przemocą, a wymogami treningu. Wprowadzone zmiany chroniące dzieci nie mają być postrzegane jako „niańczenie” zawodników, ale jako pozytywne przełożenie się na jego wyniki. Nie można zatem unikać problemów, trzeba je dostrzegać i pomagać przez nie przejść swoim podopiecznym. Dodatkowo to wsparcie powinno być udzielane w oparciu o komunikację i zachowanie bez przemocy.

Rola rodzica

Rola rodziców/opiekunów prawnych w sportowym rozwoju dziecka jest często niedoceniana przez środowisko sportowe i samych rodziców. To jednak rodzice/opiekunowie przyprowadzili swoje dzieci po raz pierwszy na trening. To oni im towarzyszą, przeżywają różne emocje i jednocześnie kształtują ich wartości i życiową postawę. Zdarza się również, że ściśle współpracują ze swoimi dziećmi jako trenerzy lub osoby zaangażowane zawodowo w życie klubu/szkółki/innej instytucji sportowej. Ich zaangażowanie, towarzyszenie, motywowanie i mądre wspieranie jest niezwykle istotne. Często jednak to zachowanie jest przepełnione presją osiągnięć i pogonią za sukcesem już od najmłodszych lat. Na meczach dzieci zdarza się obserwować tzw. „KOR” (Klub Oszalałych Rodziców), który charakteryzuje się krzykami, uwagami, wulgarnymi odzywkami do trenerów czy sędziów, co jako dystraktor rozprasza i nie pomaga w skupieniu się na zadaniu/zabawie przez dziecko. Tego typu presja osłabia proces rozwojowy i nie pozwala dziecku „oddychać swobodnie”. Dzieci mają ograniczoną linię obrony, dopiero poznają świat, kształtują swoją tożsamość i uczą się o sobie dbać. Okres dojrzewania, to nieustanne zmiany, które bywają dla młodego człowieka czasem zagubienia, bezradności, przytłoczenia i lęku. Czasami rodzic/opiekun nie jest tego świadomy, ponieważ presja osiągnięć lub brak czasu i zaangażowania w życie dziecka sprawiają, że jego zmysły są zamknięte na to, co pokazuje i mówi dziecko. Konsekwencją tego może być wycofanie się dziecka z rozmów z rodzicem/opiekunem (w tym rozmów o doświadczanej lub obserwowanej przemocy). Rolą rodzica/opiekuna jest zatem dawanie wyboru, budowanie pewności siebie, motywowanie, kibicowanie, szanowanie przeciwnika, emocjonalne wsparcie, wsparcie finansowe, żywe zainteresowanie, usłyszenie potrzeb, nieporównywanie z innymi i co najważniejsze rozmowa z dzieckiem o tym jakiego dopingu oczekuje. W znacznym stopniu wpłynąć na postawę dziecka i zachowanie w kontekście rywalizacji sportowej może również sprawna komunikacja pomiędzy trenerem a rodzicem/opiekunem. Dlatego triada zawodnik-trener-rodzic jest niezwykle istotna w sporcie dzieci i młodzieży.

Etapy sportowego rozwoju dzieci



Źródło: SPORT UCZY ŻYCIA. Jak sport może uczynić dzieci dobrymi, mądrymi i zaradnymi? Seria dla trenerów, rodziców i nauczycieli. dr Łukasz Panfil, Matylda Olek-Stępień. Wrocław 2019

Przechodzenie przez kolejne szczeble rozwoju w sporcie dzieci jest bardzo ważne. Młody zawodnik musi mieć motywację, aby przez te etapy przechodził, rozwijał się i miał zapewnione do tego coraz lepsze warunki, a dorosły może być towarzyszem zachodzących zmian. **Podkreślając jednocześnie, że w żadnym wieku dziecka nie ma miejsca na przemoc.** W książce „Sport Uczy Życia” opisany jest 3-stopniowy model rozwoju w sporcie, którego autorem jest dr Jean Côté i zespół jego badaczy. Może on pomóc w ustaleniu, kiedy dzieci powinny zacząć specjalizację w jednym sporcie.

1 ETAP – „lata próbowania” między 10 a 13 r.ż. (ważne aby skupić się na zabawach, ruchu fizycznym, sportowej rywalizacji i różnorodności doświadczeń; eksperymentowanie przez dziecko pozwala odkryć jego predyspozycje i umożliwi ich rozwój).

2 ETAP – „lata specjalizacji” między 12 a 16 r.ż. (bardziej wymagające treningi, nauka radzenia sobie z presją sportową, może być wybrany jeden wiodący sport z utrzymaniem możliwości uprawiania różnych dyscyplin).

3 ETAP - „lata inwestowania” wiek 15/16/17 wzwyż (rozwój fizyczny i psychiczny dziecka pozwala na angażowanie się w bardziej złożone, świadome treningi przypominające pracę – monotonia powtórzeń, selekcja, indywidualne monitorowanie rozwoju, dużo więcej treningów – ścieżka profesjonalna).

Powyższe granice wiekowe w poszczególnych etapach sportowego rozwoju dziecka są umowne, ponieważ przejście na kolejne etapy mogą być uzależnione od indywidualnych predyspozycji zawodników (etap 2 od 12 r.ż., etap 3 od około 15 r.ż.). **Przy czym zbyt szybka profesjonalizacja może być przyczyną wypalenia i rezygnacji ze sportu oraz innych konsekwencji.** Trzeba pamiętać, że aby dziecko odniosło sportowy sukces, nie może zrazić się do sportu. Umożliwienie autonomii, przedefiniowanie celów sportowych, doświadczanie

odpowiedzialności, danie każdemu dziecku szansę do zabawy, obniżenie presji rodziców i pełne zaangażowanie na każdym etapie w rozwoju dziecka przez trenerów może przynieść długotrwałe korzyści.

Możliwe konsekwencje przemocy w sporcie dzieci

- Wypalenie sportowe (children burn-out in sports)
- Wypadanie ze sportu (children/youth drop-out of sport)
- Obniżona samoocena, separacja od środowiska, poczucie bezwartościowości
- Trudność w nawiązywaniu zdrowych relacji
- Problemy z koncentracją, uwagą, nauką
- Depresja
- PTSD – Zespół Stresu pourazowego
- Zaburzenia / stany lękowe
- Zaburzenia odżywiania
- Zaburzenia snu
- Kryzys psychiczny
- Inne zaburzenia psychiczne
- Samouszkodzenia
- Urazy fizyczne
- Uzależnienia od substancji psychoaktywnych
- Choroby przenoszone drogą płciową
- Niechciana ciąża

Krzywdzenie w dzieciństwie stanowi jedno z największych zagrożeń rozwoju zdrowia psychicznego i fizycznego oraz bezpieczeństwa dziecka. Przemoc wobec dzieci i młodzieży w skrajnych przypadkach może doprowadzić do samobójstwa, a dane z roku na rok są coraz wyższe. W 2023 roku liczba odnotowanych przez policję prób samobójczych dzieci i młodzieży poniżej 18 lat wyniosła 2139. W tym 146 prób samobójczych zakończyło się śmiercią. Statystyki te mogą być większe, bo odnoszą się wyłącznie do udokumentowanych prób samobójczych i samobójstw.

Jak zapobiegać krzywdzeniu dzieci w sporcie

Michael Phelps, Neomi Osaka, Mardy Fish, Kelly Holmes, Justyna Kowalczyk czy Lindsey Vonn – niesamowite postaci w świecie sportu otwarcie komunikują to, jak ważna jest dbałość o zdrowie psychiczne. Dzielą się swoimi doświadczeniami kryzysów, również w kontekście przemocy i presji w sporcie, by zmieniać perspektywę każdej osoby związanej ze sportem. Często pojawiające się przekonanie o wstydzie w okazywaniu słabości, powinno ulec zmianie na prawo do przeżywania każdego uczucia i sięgania po specjalistyczną pomoc psychologiczną, terapeutyczną czy psychiatryczną, kiedy się jej potrzebuje. Zwiększanie świadomości społecznej w obszarze zdrowia psychicznego i otwartość środowisk sportowych na poszerzenie swojej wiedzy w tym zakresie jest priorytetem, który pozwoli zadbać o dzieci i młodzież rozwijające swój życiowy i sportowy potencjał.

Edukacja społeczna jest jednym z elementów zapobiegania krzywdzeniu dzieci i młodzieży, kolejnym elementem jest pełne zaangażowanie władz, trenerów, rodziców, opiekunów, lekarzy, fizjoterapeutów, organizatorów obozów, zawodów, wyjazdów – wszystkich osób dorosłych związanych z daną jednostką sportową. W tym stosowanie następujących zasad:

- Kierowania się najlepszym interesem dziecka.
- Indywidualizowanie podejścia do zawodnika (uwaga na jego reakcje, postawy, zachowania, umiejętności, dostosowanie komunikacji do wieku i kompetencji dziecka).
- Odpowiednia współpraca na linii trener- zawodnik-rodzic.
- Nienadużywanie swojej pozycji ani władzy.
- Niespożywanie alkoholu, substancji psychoaktywnych, narkotyków.
- Unikanie wszelkiego kontaktu fizycznego z zawodnikiem (chyba, że stanowi on niezbędną część treningu).
- Równe traktowanie podopiecznych.
- Kierowanie się prawem dziecka do optymalnego rozwoju (psychicznego, fizycznego, społecznego).
- Konstruowanie zajęć tak, aby wszystkim zapewnić optymalny poziom wyzwania.
- Otwartość na wysłuchanie i uwzględnienie opinii dziecka zgodnie z jego wiekiem i dojrzałością.
- Wspieranie otwartej komunikacji.
- Dostarczanie narzędzi do radzenia sobie z przeżywanymi trudnymi emocjami.
- Budowanie klimatu, w którym nie ma przyzwolenia na przemoc.
- Podmiotowe, a nie przedmiotowe traktowanie dziecka.
- Znajdowanie czasu na rozmowę z każdym dzieckiem, które zgłasza jakiś problem. Nieignorowanie ich problemów.
- Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa.
- Interwencja zgodna z procedurą w sytuacji podejrzenia / pewności popełnienia przestępstwa w tym stosowanej przemocy.
- Ochrona dóbr osobistych i wizerunku każdego młodego sportowca.

28 lutego 2023 roku Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Ministerstwo Sprawiedliwości podjęły współpracę i zawarły porozumienie mające na celu zwrócenie uwagi na potrzebę zwiększenia dostępności pomocy dla sportowców, którzy są ofiarami przestępstw. Zwrócona została również uwaga na kierowanie pomocy również bliskim sportowców, świadków przestępstwa wraz z przeciwdziałaniem przyczynom występującej przemocy.

Zgodnie z ustawą z dnia 28 lipca 2023 roku o zmianie ustawy – Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1606) zarówno organy zarządzające placówkami w których przebywają dzieci, jak i organizatorzy tego rodzaju działalności, mają obowiązek wdrożyć standardy ochrony dzieci dostosowane do charakteru i rodzaju podmiotu lub prowadzonej działalności w tym działalności sportowej. Ustawa wprowadza nowe instrumenty ochrony praw dzieci i młodzieży.

Celem wszystkich podejmowanych działań ma być ochrona młodych zawodników przez zauważenie i minimalizowanie ryzyka, które mogą zagrażać ich zdrowiu, życiu i bezpieczeństwu ze strony osób trzecich, rówieśników, rodziców/opiekunów czy personelu. To jednocześnie

wsparcie i ochrona trenerów oraz personelu klubów wskazujące im właściwe zachowanie i postępowanie, gdy podejrzewają, że z dzieckiem czy nastolatkiem dzieje się coś niepokojącego.

Źródła:

1. Huciński T., Mikołajec T., Wilczewski T. (2019). Współczesna pedagogika rodziców i nauczycieli w aktywności psychologicznej dziecka.
2. Dr Panfil Ł., Olek-Stępień M. (2019). Sport uczy życia. Jak sport może uczynić dzieci dobrymi, mądrymi i zaradnymi? Seria dla trenerów, rodziców i nauczycieli.
3. Amroziak K., Kołakowski A., Siwek K. (2018). Depresja nastolatków. Jak zrozumieć, rozpoznać i pokonać.
4. Makaruk K., Drabarek K., dr Popyk A., dr Wójcik Sz., Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (2023). Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023.
5. Czechowski J. (2016). Rola autorytetu i dialogu w sporcie.
6. Dr Włoch I. (2014). Naruszenia nietykalności cielesnej i psychicznej, których ofiarami są zawodnicy. Przegląd literatury przedmiotu, badań empirycznych i regulacji związków sportowych.
7. Dr Organista N. (2023). Przemoc w sporcie dzieci i młodzieży – aktualny stan badań.

Strony internetowe:

<https://dariaabramowicz.com/blog/przemoc-w-sporcie-do-realnej-zmiany-niezbedna-jest-edukacja-i-ochrona-ofiar/>

<https://thepresja.pl/2023/04/27/wypalenie-w-sporcie-dzieci-i-mlodziezy/>

<https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/jeremy-sochan-wspiera-nasza-fundacje.html>

<https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/rpo-przemoc-mobbing-sport-msit-odpowiedz>

<https://www.tygodnikprzeglad.pl/trener-moze-wszystko/>