

Для детей от 10 до 12 лет по созданию дружелюбной и безопасной среды в спорте

Гайд



Ссылка на гайд



Категория

Спорт, психология

Время прохождения

15 минут

Привет!

Мы создали этот гайд, чтобы помочь тебе развивать навыки общения, учиться уважать других и чувствовать себя в безопасности.

Ты также узнаешь, что такое буллинг и насилие, как их распознать и что делать, если столкнешься с их проявлениями.

Что такое дружелюбная и безопасная среда?

Уважение друг к другу

Никто не обзывается, не дразнит и не унижает.



Никаких обидных слов или действий

Никто не толкает, не причиняет боль.



Поддержка и справедливость

Ошибки — это часть обучения. Главное — участие и старание.



Выражение своих чувств и эмоций

Если тебя что-то беспокоит, ты всегда можешь сказать об этом взрослому или другу. В команде нет места осуждению и обвинениям.



Никакого буллинга (травля) или кибербуллинга (травля в интернете).



Никакого насилия

Мы не терпим насилие в любой его форме и проявлении.



Что такое насилие?

Насилие — это когда кто-то намеренно причиняет боль, обижает или пугает другого человека. Оно бывает разным:

Физическое насилие

Например, удары, толчки, причинение боли.



Эмоциональное насилие

Например, обзывания, унижения, обидные слова.



Сексуальное насилие

Это любые действия или прикосновения, которые вызывают у тебя дискомфорт. Например, если кто-то просит тебя раздеться или трогает части твоего тела, в т.ч. закрытые нижним бельем. Это всегда неправильно, даже если этот человек утверждает обратное и просит сохранить это в тайне.

Если с тобой или твоим другом (подругой) произошло что-то подобное, обязательно расскажи взрослому, которому доверяешь: родителям, тренеру или другому надежному человеку. Помни, что прикасаться к твоему телу в зоне нижнего белья может только врач во время медицинского осмотра, и только в присутствии родителей.



Пренебрежение

Например, когда взрослые не заботятся о тебе: не кормят, не одевают по погоде или не помогают, если ты заболел.



Помни

- Насилие недопустимо. Даже если кто-то говорит, что это «шутка» или «ты сам(а) виноват(а)».
- Всегда виноват только тот, кто обижает!

За разные формы насилия в Казахстане предусмотрена уголовная и административная ответственность.



Уголовный кодекс Республики Казахстан предусматривает целый раздел за нарушения прав детей.



Кодекс об административных правонарушениях Республики Казахстан.



За буллинг (травля) и кибербуллинг (травля в интернете) также предусмотрена административная ответственность как для взрослых, так и для детей от 12 и до 16 лет статьей 127-2 Кодексом об административных правонарушениях Республики Казахстан.

Как понять, что ты или твой друг столкнулись с насилием?

Иногда трудно распознать, что ты или кто-то другой столкнулся с насилием. Но есть признаки, которые могут на это указать:

Изменения в поведении



Например, твой друг или подруга раньше были весёлыми и общительными, но вдруг стали грустными, замкнутыми, избегают общения или пропускают тренировки.

Необъяснимые травмы



Если у друга появились синяки, порезы, ожоги или другие следы, которые он/она не может объяснить, или объяснения кажутся странными и неправдоподобными.

Снижение успеваемости



Например, твой друг или подруга стали плохо учиться, пропускают занятия или не выполняют домашние задания, хотя раньше охотно ходили в школу и учились с удовольствием.

Страх перед определёнными людьми



Если одноклассник или друг стал избегать общения с кем-то из взрослых или сверстников, явно боится их.

Частые проблемы со здоровьем



Постоянные головные боли, боли в животе, усталость или вялость, которые могут быть вызваны сильным стрессом.

Что делать, если случилось насилие?

1

Скажи «СТОП»

Например: «Мне это не нравится», «Не трогай меня», «Я не хочу этого делать».

2

Обратись ко взрослым

Это могут быть родители, учитель, школьный психолог, тренер или другой человек, которому ты доверяешь.

3

Позвони в компетентные органы

Основные контакты:

102 — Полиция

103 — Скорая помощь

Дополнительные номера:

112 — Единая служба спасения. Звонить по данному номеру нужно только, если ты нуждаешься в экстренной помощи, когда возникает реальная угроза жизни, здоровью, имуществу, окружающей среде, либо имеется реальная причина возникновения названных угроз.

150 — Национальный телефон доверия для детей и молодежи.

115 — Телефон доверия в сложных жизненных ситуациях.

111 — Центр по защите прав женщин и детей.

4

Поддержи пострадавшего

Если насилие произошло с кем-то другим, скажи этому человеку, что он/она не виноват(-а) и его(ее) чувства важны. Помоги найти взрослого, который сможет помочь, или позвони на один из указанных номеров.

Как поддерживать дружелюбную среду?



Будь добрым!



Уважай личные границы
других людей



Не допускай насилия



Показывай пример
дружелюбного поведения



Ты важен и заслуживаешь уважения

Никто не имеет права тебя обижать. Если ты или кто-то другой столкнулся с насилием, не молчи — обратись за помощью.



Запомни номера экстренных служб

В приложении ниже мы собрали для тебя дополнительные номера, куда можно обратиться за помощью.



Поддерживай себя и других

Создание дружелюбной и безопасной среды — это результат усилий каждого из нас. Твоя поддержка и уважение к окружающим имеют большое значение!