

projekt „BEZPEČNÝ FUTBAL PRE DETI“

Motto:

„Chceme, aby boli všetci dospelí lepšie informovaní a povzbudzovaní k tomu, aby rešpektovali práva detí, aby správne reagovali na akékoľvek porušovanie práv detí v futbalovom prostredí, a zároveň, aby deti boli informované o svojich právach.“

Futbal je najpopulárnejší a aj najmasovejší šport na svete, ktorý okrem toho, že prispieva k zdravému životnému štýlu a fyzickej kondícii, taktiež má schopnosť vytvoriť pozitívne emócie, radosť z hry, priateľstvá a formuje osobnosť človeka. Ako sociálny fenomén môže prispievať k zmierňovaniu napätia a spojiť milióny ľudí nielen na Slovensku, ale po celom svete. A to bez ohľadu na rasu, farbu pleti, sexuálnu orientáciu, jazyk, národnosť, náboženstvo, politické presvedčenie alebo etnický pôvod, bez ohľadu na všetky rozdiely a práve naopak, má potenciál vyzdvihnúť jedinečnosť každej ľudskej bytosti a súčasné prepojenie s ostatnými cez spoločný záujem. Podmienkou je však dodržiavanie základných princípov morálky a fair play v športe, a to nielen u samotných hráčov, ale u všetkých, od trénerov, rozhodcov, až po fanúšikov sledujúcich zápasy len prostredníctvom televízie.

Víziou SFZ ako národného športového zväzu zastrešujúceho futbal je, aby futbal na Slovensku na všetkých jeho úrovniach bol pozitívnym a príjemným zážitkom pre všetkých a pozornosť chce osobitne venovať najzraniteľnejšej skupine – deťom, chlapcom a dievčatám zapojeným do hry bez ohľadu na ich schopnosti a výkonnosťnú úroveň.

Slovenský futbalový zväz a jeho orgány vyžadujú od svojich členov v rámci futbalového hnutia okrem dodržiavania právneho poriadku Slovenskej republiky, Európskej únie a predpisov FIFA, UEFA a SFZ aj dodržiavanie základných princípov etiky a fair play v športe. Program „**BEZPEČNÝ FUTBAL PRE DETI**“ sa zameriava na minimalizovanie negatívnych javov športe a elimináciu možného vzniku násillia, na prevenciu, odhaľovanie zneužívania detí a mládeže vo futbale a citlivé riešenie v prípade, ak už niečomu dôjde. Projekt bude realizovaný aj v spolupráci s UEFA a financovaný z programu Football and Social Responsibility.

Cieľom programu je vytvoriť bezpečné a ochraňujúce prostredie pre všetky deti, ktoré sa venujú futbalu na Slovensku, esenciálnou podmienkou čoho je, aby hlavne dospelí mali potrebné vedomosti o tejto problematike a o tom, ako rozpoznať možné násillie, aké techniky použiť v rámci krízovej komunikácie s dieťaťom a ako postupovať pri zistení prípadov násillia alebo podozrenia, že dochádza k násilliu na deťoch.

1. ÚVOD

Prečo spúšťame projekt „Bezpečný futbal pre deti“ (ďalej len „projekt“ alebo „program“)?

Cieľom programu je zabezpečiť bezpečné a ochranné prostredie pre všetky deti a mládež, ktoré sa venujú futbalu na Slovensku, čo znamená, že v prvom rade dospelí športovci musia mať potrebné vedomosti o zneužívaní a o tom, ako rozpoznať a nahlásiť prípady násillia na deťoch. V tomto kontexte má SFZ za cieľ zabezpečiť, aby všetci členovia SFZ, ktorí sú súčasťou tréningového procesu a futbalových zápasov detí a mládeže, boli dobre informovaní a mali vedomosti ako predchádzať násilliu, ale aj ako zasahovať v určitých rizikových situáciách.

SFZ týmto predstavuje v rámci vybraných tém základné informácie o problémoch, s ktorými sa vo svojich družstvách môžete stretnúť. Pri každej téme poskytujeme základné informácie k problému a popis možnej situácie, varovné signály, ktoré môžu upozorniť, že sa s vašimi hráčmi/hráčkami niečo deje. Skoré odhalenie a vhodná ponuka pomoci môže byť veľmi významná pre ďalší vývoj dieťaťa, ktoré je z rôznych dôvodov ohrozované. Zároveň chceme poskytnúť informácie a odporúčenia o ďalšom postupe.

Všetci členovia SFZ, tzn. hráči, tréneri, rozhodcovia, delegáti, funkcionári, sa zároveň riadia Etickým kódexom SFZ.

Prostriedky na ochranu detí a mládeže sú mimoriadne dôležité a potrebné, pretože ich cieľom je chrániť deti a mládež, ktorí hrajú futbal, brániť integritu SFZ a podporovať športové hodnoty.

2. DRUHY NÁSILIA

Úmyselné násilie zahŕňa všetky formy diskriminácie, obťažovania, šikanovania, zneužívania, a porušovania zásady rovnakého zaobchádzania. Úmyselné násilie sa môže prejaviť vo viacerých formách. Tieto formy sa môžu vyskytovať v kombináciách alebo aj samostatne.

Bezpečnosťou pri športe sa rozumie predchádzanie akejkoľvek forme násilia, ktorou môže byť dieťa nepriaznivo ovplyvnené – psychické (emocionálne), verbálne, fyzické alebo sexuálne – na miestach, kde sa venuje amatérskemu alebo výkonnostnému-elitnému futbalu.

3. AKTÉRI NÁSILIA

Z výskumu, ktorý realizoval Slovenský olympijský a športový výbor (SOŠV) v predchádzajúcom období vyplynulo, že až 28% popredných slovenských športovcov sa stretlo s niektorou z foriem obťažovania či zneužívania. Častejšie sú obeťami obťažovania či zneužívania športovkyne, ale prípady sa objavili aj u mužov.

Telesný kontakt je podstatnou súčasťou každej fyzickej aktivity vrátane futbalu, pri ktorom sa dostávajú aktéri do vzájomnej blízkosti potrebnej k podaniu športového výkonu (hráč, hráčka, tréner, trénerka, rozhodca, rozhodkyňa, ale aj rodič).

4. POPISY A PRÍKLADY NÁSILIA

4.1. Šikanovanie v družstve

Šikanovanie sa prejavuje zosmiešňovaním dieťaťa, jeho vyčleňovaním z kolektívu, ničením vecí a aj fyzickým ubližovaním. Prejavuje sa náznakmi úmyslu ubližovať druhému, ubližovanie sa deje aj opakovane, medzi útočníkom a obeťou je nepomer síl (útočník je v prevahe) alebo útočníkom môže byť aj viac osôb (celé družstvo). Šikanovanie ovplyvňuje celé družstvo.

Varovné signály:

- dieťa je často osamotené, smutné, nemá kamarátov, vyhľadáva často trénerov
- pri rozprávaní pred družstvom je neisté a ustráchané
- výkon dieťaťa sa niekedy zrazu nevysvetliteľne zhoršuje, začína vyhľadávať dôvod neúčasti na tréningoch, zápasoch
- odmieta vysvetliť poškodené, rozhádzané a zničené veci
- má rôzne zranenia, ktorých príčinu nedokáže vysvetliť.

Počiatkové štádium:

- dieťa, resp. skupina detí robia rôzne „srandičky“ a intrigy voči obeť
- deti si ventilujú svoj „neúspech“ agresiou na obeť

V počiatkovom štádiu sú deti ešte otvorené a schopné rozprávať sa o tom, čo sa v družstve deje a situácia je ľahšie riešiteľná.

Pokročilé štádium:

- vzniká skupina detí, ktorá cielene obeť ubližuje
- agresia sa stupňuje, dochádza k fyzickému napádaniu
- šikanovanie od agresorov prijímajú a rešpektujú všetci v družstve.

V tomto štádiu už existuje u ostatných detí strach pred agresorom niečo povedať, aby sa sami nestali obeťou šikany.

4.2. Kyberšikanovanie

Kyberšikanovanie je vo všeobecnosti vyhrážanie, vydieranie, obťažovanie a zverejňovanie ponižujúcich fotografií a videozáznamov prostredníctvom elektronických komunikačných prostriedkov (mobil, facebook, instagram, iné sociálne siete).

Cieľom je dieťaťu ublížiť alebo ho zosmiešniť. Obsah sa šíri veľmi rýchlo a použitá sociálna sieť zaručuje narastajúci počet zhliadnutí. Páchateľ môže byť anonymný (prezývka, vymyslená emailová adresa), pričom obeť o tom ani nemusí vedieť. Kyberšikanovanie si však páchateľ môže vysvetľovať aj ako len zábavu (najmä sa to stáva v kolektívnom športe).

Varovné signály:

- sú rovnaké príznaky ako pri tradičnom šikanovaní, tzn. obava, strach, uzavretosť dieťaťa
- dieťa je nesústredené, má znížený športový výkon a nízku odolnosť proti stresu
- pri čítaní správ, emailov a postov z mobilu je nervózne a neisté.

a) Sextortion

- jedná sa o posielanie a publikovanie textového, fotografického obsahu, audio a video záznamov so sexuálnym podtextom prostredníctvom internetu
- je to výmena alebo zverejňovanie vlastných alebo cudzích obnažených fotiek, videí resp. textových správ so sexuálnym obsahom
- často je to z dôvodu pomsty za partnera alebo kamaráta
- dieťa býva na internete vydierané cudzou osobou tak, že pokiaľ mu dieťa nepošle ďalšiu fotografiu, budú predchádzajúce materiály (fotky, videá) zverejnené.

b) Kybergrooming:

- páchateľ si na internete pod falošnou identitou vytipuje obeť, snaží sa získať jej dôveru, vybudovať si s ňou blízky vzťah a vylákať ju k osobnému stretnutiu
- následne cieľom stretnutia je obeť zneužiť pre svoj účel
- páchatelia sú veľmi trpezliví, vydržia sa s deťmi veľmi dlho len tak rozprávať, získať od nich osobné kontakty, zistiť ich záujmy (často ponúkajú online hry).

Varovné signály:

- dieťa trávi viac času na mobile, vstáva k nemu i v noci (napr. na sústredení)
- komunikuje s niekým, koho reálne nepozná, má „tajomstvá“, ktoré nemôže povedať
- hovorí o milostnom virtuálnom vzťahu a o osobe, ktorá je veľmi priateľská, dieťa môže byť na nej emocionálne závislé
- dieťa nedokáže prijať argumenty, že dotyčná osoba môže byť niekto iný ako sa prezentuje
- má ťažkosti sa niekomu zveriť, pretože sa hanbí a má pocity viny
- jasným signálom je zhrozenia a panika, keď agresor začne dieťa vydierať (napr. že nahé fotky pošle kamarátom, rodičom).

4.3. Úzkosť a depresie

Na rozdiel od tzv. „depky“, ktorú občas deti aj dospelí mávajú a trvá krátko, je depresia dlhodobé a chorobné zhoršenie nálady dieťaťa. Prejavuje sa napr. smútkom, úzkosťou, pocitom bezcennosti, osamelosti a viny, zníženou schopnosťou radosť sa. Hlavne pre dospievajúcu mládež, ktorá má depresie, je ťažké hovoriť o tom, ako sa človek cíti a dieťa nemusí rozumieť tomu, čo sa s ním deje a že na zvládnutie takéhoto stavu je potrebná pomoc.

Varovné signály:

- dieťa je častejšie náladové, tzn. raz je smutné, inokedy podráždené a precitlivené, môže mať výbuchy plaču alebo aj fyzické bolesti (hlava, brucho), ktoré majú psychosomatický charakter bez zjavnej fyzickej príčiny

- cíti sa ako bez energie, upadá u neho záujem o tréningy, ale aj o iné aktivity, ktoré ho bavili
- môže pôsobiť znudene, neschopne
- prežíva pocit viny a je viac vzťahovačné, stráca sebaúctu a podceňuje sa
- má pocit, že robí rodičom len starosti, že ho nikto nemá rád
- máva samovražedné myšlienky.

Depresia sa u detí vo veku 12 až 16 rokov prejavuje neustálou pochmúrnou náladou, nedá sa ovplyvniť ani vonkajšími pozitívnymi udalosťami a deti strácajú schopnosť tešiť sa aj z vecí, z ktorých mali predtým radosť. Časté sú aj poruchy spánku.

4.4. Sebaublížovanie

Je úmyselné ublížovanie vlastnému telu (najčastejšie rezanie, hryzenie) a snaha prebiť psychickú bolesť bolesťou fyzickou. Je to správanie dieťaťa, ktoré môže dôjsť až do stavu závislosti. Môže sa stať, že takéto správanie ani nezbadáte (dieťa sa vám o tom nezverí), ale upozornia vás na to jeho spoluhráči.

Varovné signály:

- dieťa má opakované nevysvetliteľné rezné rany a modriny
- môže mať obviazané ruky (obväz, náramok)
- dieťa problém popiera, klame a vymýšľa si historky
- zdá sa mu, že nič necíti a začína sa izolovať od ostatných detí.

4.5. Samovražedné myšlienky a správanie

Jedná sa o bezprostrednú reakciu dieťaťa na náročnú situáciu, z ktorej chce rýchlo uniknúť. Väčšinou ide súlad viacerých nepriaznivých okolností ako sú napr. konfliktné situácie v rodine, nadmerná kritika a tresty zo strany rodičov, školské a vzťahové problémy. V niektorých prípadoch môžu byť samovražedné myšlienky aj prejavom depresii či psychickej poruchy.

Varovné signály:

- dieťa sa uzatvára do seba, stráca záujem o kamarátov, tréningy
- má pocit beznádeje a cíti potrebu „utiecť“ z tejto pre neho neriešiteľnej situácie (napr. „už nič pre mňa nemá zmysel“), chce pokoj od všetkého
- má samovražedné myšlienky a vyjadruje sa napr. v zmysle: „už vás nebudem dlhšie trápiť“
- zaoberá sa témami, ktoré súvisia so smrťou.

Akútne signály ohrozenia života:

- dieťa vyhľadáva informácie o spôsoboch samovraždy (napr. smrteľná dávka lieku)
- má plán ako spácha samovraždu, má pri sebe nôž, lieky
- dáva veci do poriadku, lúči sa s kamarátmi, ľuďmi okolo seba, píše list na rozlúčku
- náhla úľava po bezvýchodiskovom období nemusí znamenať, že dieťa už samovraždu nespácha – **NAOPAK, môže to znamenať, že sa pre ňu už rozhodlo.**

4.6. Návykové látky (drogy) a závislosť

Užívanie návykových látok môže uspokojovať aktuálnu potrebu dieťaťa, ako napr. utíšiť bolesť, smútok a depresiu, vylepšiť si momentálne prežívanie. Ale zároveň môže aj dodať odvahu, sebavedomie, navodiť sústredenie, prekonať únavu (pri tréningoch) a nudu alebo sa cítiť seberovný iným kamarátom. Nie každé užívanie však znamená závislosť. Závislosť je totiž silná túžba užívať látku, potreba zvyšovať dávky alebo užívať látku častejšie a v prípade neužitia látky prichádzajú abstinenčné príznaky, ako napr. nervozita, nekoncentrovanosť, podráždenosť. Vtedy už dieťa nemá užívanie látky pod kontrolou, čo samozrejme neznamená, že ak užíva takéto látky a nie je závislý, je to v poriadku.

Varovné signály:

- dieťa je bez záujmov a častejšie vynecháva tréningy
- prejavujú sa u neho zmeny nálady a správania bez objektívnych príčin, netypické reakcie, podráždené a agresívne správanie
- má nových kamarátov, vyhýba sa spoluhráčom, rodine

- dieťa býva často unavené, nepozorné, apatické a tiež schudlo
- môžu byť spozorované aj iné fyziologické príznaky, napr. rozšírené alebo aj naopak zúžené zreničky, nadmerné potenie aj v kľude
- strácajú sa veci, peniaze, objavujú sa klamstvá (v družstve, rodine).

V akútnom prípade intoxikácie môže mať dieťa prejavy chaotického myslenia, chce stále spať, môže mať halucinácie.

4.7. Gamblerstvo a závislosť na hrách (nelátková závislosť)

Je akýkoľvek druh opakovaného hrania hazardných a počítačových hier, ktoré majú negatívne dôsledky na finančnú situáciu, sociálne vzťahy a vo všeobecnosti psychické zdravie. Najčastejšou formou je hranie online hier. Najhoršou situáciou je, keď závislosť na hrách je rozšírená aj v rodine alebo v skupine kamarátov, resp. v družstve. Medzi mladými športovcami je obľúbené stávkovanie na výsledky zápasov, najmä podávanie „live“ stávok. Deti stávkujú zo svojho vreckového a neskoršie využívajú účty svojich starších kamarátov alebo rodinných príslušníkov, či iných dospelých. Závislosť často býva skrytá, čo môže dospievajúce deti dostať veľmi rýchlo do dlhov, aj väčších rozmerov.

Varovné signály:

- dieťa je nesústredené, zanedbáva povinnosti, izoluje sa od kamarátov, býva psychicky vyčerpané
- dieťa je zaujaté hrou, zvyšuje svoje stávkovanie a hlavne stráca kontrolu na hraním (napr. pri mobile trávi každú možnú chvíľu a to často aj v noci, nespí, len sa hrá a pred okolím hranie popiera alebo skrýva)
- dieťa má veľkú spotrebu finančných prostriedkov, dostáva sa do dlhov, rozpredáva svoje veci alebo veci z rodiny, rodičom sa strácajú peniaze
- pri prípadnom zákaze hrania je dieťa neprimerane agresívne
- v prípadoch narastajúcich dlhov sa dieťa dostáva do pocitov strachu z odmietnutia zo strany rodiny.

4.8. Týranie a zanedbávanie

Týranie je úmyselné, opakované fyzické a psychické ubližovanie dieťaťu, tzn. bitie, ponižovanie, nadávanie, vyhrážanie sa. Zanedbávanie je neuspokojovanie základných životných potrieb tzn. nedostatočná alebo nevhodná strava, zanedbávanie hygieny, nezabezpečenie zdravotnej starostlivosti, ale aj zanedbanie starostlivosti o bezpečnosť dieťaťa (doma alebo mimo domova).

Varovné signály pri týraní:

- dieťa má modriny, rôzne poranenia, stopy po páske, zvlášť opakované na tých istých miestach
- pri otázkach kedy, kde a ako sa to stalo, dieťa väčšinou mlčí alebo klame (občas sa zmieni o bití od rodiča)
- dieťa sa odmieta vyzliecť a osprchovať sa v spoločných priestoroch v klube, prípadne sa vyhýba podobným situáciám
- odchádza po tréningu spotené domov
- podozrivé správanie dieťaťa v prítomnosti, či po príchode rodičov (napr. strach, neistota, zvýšená poslušnosť)
- dieťa reaguje zľaknuto pri pohladení alebo dotyku a aj pri náznaku dotyku
- dieťa má nízke sebavedomie, má sklony k neprimeranému sebaobviňovaniu.

Varovné signály pri zanedbávaní:

- dieťa má opakované špinavé alebo roztrhané veci
- dieťa má nedostatočnú hygienu, nedostatok jedla (napr. funguje bez desiaty, pitného režimu)
- žiadne doprevádzanie dieťaťa vzhľadom na jeho vek na tréningy alebo na zápasy v klube
- časté neskoré príchody na tréning
- nedostačujúca (chýbajúca) príprava na tréning (napr. chýba oblečenie a iná výbava).

4.9. Rozvod a rozchod rodičov

Rozvod môže byť pre deti stratou istoty a bezpečia na všetkých úrovniach, tzn. rodičia, škola, nový domov, priatelia, tréningy. Vyrovnáť sa s rozvodom či rozchodom rodičov je dlhodobý proces, ktorým si dieťa musí prejsť.

Varovné signály:

- dieťa sa nie je schopné sústrediť sa, má zníženú výkonnosť
- je utiahnuté do seba a má vzťahové problémy so spoluhráčmi
- dieťa je precitlivené, často plače a niekedy je aj agresívne
- býva často choré (napr. nevysvetliteľné bolesti hlavy, brucha, zvracanie)
- popiera, že sa rodičia rozvádajú a chce dať rodičov znova dokopy
- cíti zodpovednosť alebo vinu za rozvod rodičov.

4.10. Domáce násilie

Je fyzické, psychické alebo sexuálne násilie medzi blízkymi osobami žijúcimi v spoločnej domácnosti, tzn. ponižovanie, bitie, facky, kopanie, ťahanie za vlasy, škrtenie, zhadzovanie na zem, obmedzovanie pohybu, prípadne aj zákaz chodiť do práce. Dochádza k nemu opakovane v súkromí a často i za účasti detí. Intenzita násilných situácií sa stupňuje a rodičia strácajú schopnosti včas tieto incidenty zastaviť a efektívne vyriešiť narušený vzťah.

Varovné signály:

- dieťa má neprimerané emocionálne reakcie (napr. agresivita, záchvaty zlosti alebo naopak depresie, pocit smútky a úzkosti)
- hovorí o rodičoch s rozporuplnými pocitmi (napr. cíti strach a nenávisť k agresorovi, na agresora má zlosť, že sa mu nedokáže postaviť)
- bojí sa o seba, cíti sa bezmocne
- hanbí sa a cíti sa vinné za to, čo sa doma deje
- často sa dokonca stotožní s reakciami agresora, ospravedľuje násilné správanie
- prvky násilia a manipulácie berie ako bežné správanie a reaguje rovnako (napr. „pár za ucho“ ešte nikomu neublížilo)
- nepozýva si kamarátov na návštevu domov
- často takéto dieťa býva obeťou šikanovania
- dieťa môže utekať z domova
- mama dieťaťa v klube nehovorí s trénermi osamote (partner to nedovolí).

5. PREDPISY SÚVISIACE S NÁSILÍM

Výkonný výbor SFZ schválil 18. júna 2019 nový Etický kódex SFZ, ktorým sa slovenský futbal prihlásil okrem dodržiavania právneho poriadku Slovenskej republiky, Európskej únie a predpisov FIFA, UEFA a SFZ aj k dôslednejšiemu dodržiavaniu základných princípov etiky a fair-play.

V kódexe je zahrnutá aj prevencia a zamedzenie všetkých metód alebo postupov, ktoré by mohli ohroziť korektný priebeh futbalových stretnutí alebo súťaží na území Slovenskej republiky a sú tam popísané formy zabránenia nevhodnému správaniu sa aktérov futbalových stretnutí. Úprava pravidiel správania sa v tomto kódexe má prispieť k rozvoju a čistote futbalu, k zlepšeniu jeho imidžu a zvyšovaniu morálky všetkých, ktorí účastníkov futbalu. Kódex sa okrem ďalších oblastí zaoberá aj úpravou spoločenských vzťahov v rámci futbalového hnutia pri ponúkaní a prijímaní darov a iných výhod, otázkou diskriminácie, ohovárania, ochrany fyzickej a psychickej integrity osôb pôsobiacich vo futbale, zneužívaním funkcie a postavenia.

Pravidlá uvedené v kódexe sú záväzné pre všetkých členov futbalového hnutia (hráči, tréneri, rozhodcovia, delegáti, funkcionári) a prípadné ich porušenie je disciplinárnym previnením podľa disciplinárneho poriadku SFZ.

6. VŠEOBECNÉ ZÁSADY ako viesť rozhovor s dieťaťom

- **Snažte sa chápať prejavy dieťaťa ako snahu vyrovnat' sa s ťažkou situáciou.**
- **Pre dôverný rozhovor nájdite vhodný priestor a súkromie a dostatok času.**
- **Oceňte, že dieťa za vami prišlo samo a len si ho vypočujte (bez hodnotenia).**
- **Vyjadrite pochopenie a uistite dieťa, že to nie je jeho vina (v prípadoch týrania, šikanovania, domáceho**

násilia).

- **Uistite sa, že tomu, čo vám dieťa hovorí, správne rozumiete.**
- **Nesľubujte dieťaťu riešenie, ktoré nie je reálne.**
- **Ak navrhnete nejakú formu riešenia, dajte dieťaťu na výber (čo by bolo lepšie).**
- **Skúste nájsť osobu z blízkeho okolia dieťaťa, o ktorú sa môže oprieť au koho nájde podporu a pochopenie.**
- **Zhrňte si možnosti riešenia a uistite sa, že dieťa správne rozumie postupu, ktorý ste naplánovali.**
- **Nikdy nepristúpte na žiadosť dieťaťa o problémy nikomu nepovedať a nič také mu žiadnom prípade nesľubujte.**
- **V prípade, že sa môže jednať o závažnú vec, treba dieťa upozorniť, že je nevyhnutné to prebrať s rodičmi (ak nie sú priamo aktérmi násilia**

Na záver:

- Informovať dieťa o bezplatnej non-stop linke dôvery IPčko na číslo **0800 500 333**, kde sa môže dieťa o svojom probléme nezáväzne a anonymne porozprávať s odborníkom, prípadne napísať o svojom probléme na špeciálny email krízovej poradne futbal@ipcko.sk.
- Nebáť sa akúkoľvek situáciu konzultovať s odborníkom

7. ODPORÚČANÝ POSTUP pre trénera a ostatných dospelých vo futbalovom klube (rodičov)

Sme si vedomí, že zaoberať sa osobnými problémami detí nie je jednoduché, práve naopak, je to extrémne náročné. Preto chceme predstaviť všeobecný návod a základné techniky, ako sa zachovať a postupovať v danej situácii. Samozrejme, že návod nemôže byť dokonalý, nakoľko konkrétna situácia je vždy špecifická a vyžaduje si individuálne riešenia, či už z pohľadu trénera, ale aj konkrétneho dieťaťa.

Keďže tréneri v družstvách sa okrem rozvoja športového výkonu venujú aj rozvoju osobnosti dieťaťa a zmyslu pre fair play, týmto spôsobom si získavajú u detí dôveru a tieto sa na nich ako na autoritu môžu následne obracať aj pri rôznych starostiach. A práve tréneri môžu rozpoznať zmenu v spôsobe správania u dieťaťa, ktorá je spôsobená nejakou konkrétnou situáciou alebo udalosťou v jeho živote. Domnievame sa, že tréner má možnosť danú situáciu najlepšie zmapovať a následne aj motivovať dieťa, resp. rodiča dieťaťa k odbornej pomoci.

7.1. Šikanovanie v družstve

- majte v klube pripravený postup, čo robiť v prípade šikanovania v družstve
- zaoberajte sa každým podozrením zo šikanovania
- zapisujte všetky informácie k prípadu, ktoré v danej chvíli máte
- vypočujte všetkých dôveryhodných svedkov
- rozhovory robte utajene a osobitne s každým aktérom
- nikdy nekonfrontujte agresora s obeťou ani so svedkami
- skúste vyhodnotiť situáciu, či ide o počiatočné alebo pokročilé štádium šikany
- uplatnite opatrenia a sankcie pre agresora, ktoré máte v klube nastavené
- v prípade neistoty, kontaktujte odborníkov.

Šikanovaniu v družstve je možné vyvarovať sa nastavením a priebežným opakovaním pravidiel, ktoré všetci v družstve vrátane rodičov poznajú, vrátane následkov v prípade ich porušenia.

V prípade pokročilého štádia šikanovania je odporúčaný postup nasledovný:

- a) Šikanovanie dôkladne, ale citlivo vyšetríte a hľadajte odpovede hlavne na nasledujúce otázky:
 - o Kto je hlavným agresorom? Kto ďalší sa na šikanovaní podieľa?
 - o Čo, kedy, kde a ako dlho robí agresor obeť/obetiam?
- b) Pri vyšetrovaní dodržujte nasledovné poradie:
 - o vypočujte informátorov, tzn. rodičia, spoluhráči
 - o vypočujte obeť (treba počítať s tým, že obeť bude rozprávať s ťažkosťami, cíti sa vinná, je v ohrození, zľahčuje situáciu)
 - o zabezpečte bezpečnosť obeť (napr. odporučte napr. neúčast' na tréningu).
- c) Vypočujte všetkých dôveryhodných svedkov (napr. deti, ktoré obeť neodmieta, komunikuje s nimi).
- d) Realizujte všetky rozhovory v tajnosti (v dôsledku rizika ovplyvňovania svedkov a obeť zo strany agresora).
- e) Nikdy nekonfrontujte agresora a obeť a ani so svedkami.
- f) Zhromažďujte dôkazy (bez nich nemá zmysel vôbec komunikovať s agresorom).
- g) Uplatnite opatrenia a sankcie pre agresora, ktoré máte v klube nastavené.
- h) Oboznámte agresora s výsledkami vyšetovania a s prijatými opatreniami (isto bude klamať, že to tak vôbec nie je, zľahčovať situáciu alebo dokonca označí obeť za agresora alebo provokatéra).
- i) Chráňte totožnosť svedkov a informátorov.
- j) Informujte celé družstvo o výsledkoch vyšetovania a prijatých opatreniach.

Informácie pre rodičov:

- informovanie rodiča agresívneho dieťaťa, resp. detí o výsledku vášho vyšetovania a oboznámenie s prijatými opatreniami rodičov agresívnych detí, ale aj rodičov obeť
- odporučte odbornú psychologickú pomoc pre všetky priamo zainteresované deti.

7.2. Kyberšikanovanie

- zistíte prepojenie kyberšikanovania so šikanovaním v družstve
- pokiaľ je kyberagresor člen vášho družstva, postupujte rovnako ako v prípade šikanovania
- pokiaľ nie je kyberagresor člen vášho družstva, odporučte dieťaťu, aby:
 - a) okamžite ukončilo komunikáciu s agresorom
 - b) uložilo dôkazy pre vyšetovanie a nič nezmazalo (správy, fotky, videozáznamy, odkazy na webové stránky)
 - c) zablokovalo kyberagresorovi prístup k nemu, alebo k danej službe.
- motivujte deti, aby o kyberšikanovaní informovali rodičov alebo ich informujte sami
- dajte dieťaťu kontakt na krízovú linku.

Informácie pre rodičov:

- informovanie rodiča agresívneho dieťaťa, resp. detí o výsledku vášho vyšetovania a oboznámenie s prijatými opatreniami rodičov agresívnych detí, ale aj rodičov obeť odporučte odbornú psychologickú pomoc pre všetky zainteresované deti
- ak máte podozrenie na spáchanie trestného činu, odporučte, aby okamžite kontaktovali Políciu SR (158), resp. krízovú linku, kde im odborne poradia, aký je ďalší postup.

Sextortion a kybergrooming

- dieťaťu ponúknite priestor a pochváľte ho zato, že sa vám zverilo (informovalo o tej situácii)
- nevyčítajte mu, že vám to nepovedalo skôr a ubezpečte ho, že to čo sa stalo, nie je jeho vina, vinu nesie niekto iný
- nesľúbte dieťaťu, že to nikomu nepoviete
- následne informujte rodičov a dohodnite si s nimi ďalší postup (zaistite dočasne mobil dieťaťa)
- odporučte dieťaťu, aby na zneužívanie a akékoľvek podnety s tým súvisiace vôbec nereagovalo
- informujte dieťa, aby nemazalo z mobilu predchádzajúcu komunikáciu vrátane fotiek, resp. navrhnete mu, nech ich zálohuje (z dôvodu vyšetovania)

- informujte dieťa, že je obeťou trestného činu poprípade sa na ňom aj podieľa (pokiaľ posielala obrázky so sexuálnym obsahom)
- informujte dieťa, že stretnutie s človekom, ktorého pozná z internetu, môže byť nebezpečné.

Informácie pre rodičov:

- informujte rodičov, čo všetko od dieťaťa viete a odkážte ich na odbornú pomoc
- v prípade trestného činu odporučte, aby okamžite kontaktovali Políciu SR (158), resp. krízovú linku, kde im odborne poradia, aký je ďalší postup.
- v prípade, že sa schôdzka s neznámou osobou uskutoční, rodičia by sa jej mali zúčastniť a stretnutie by malo prebehnúť na verejnom mieste.

7.3. Úzkosť a depresie

- hovorte s dieťaťom citlivo a ohľaduplne
- nemajte tendenciu ho rozptyľovať alebo aktivovať (napr. „To bude dobré, pokecaš s chalanmi“)
- všetky slová, čo povie, berte vážne a nezľahčujte ich
- povedzte dieťaťu, že jeho pocity smútku, vyčerpanosti, nechuti do tréningu nie sú prejavom jeho zlyhania, že sa dajú riešiť s odborníkmi, že sa nemá začo hanbiť
- informujte dieťa, že o jeho stave budete informovať rodičov
- odporučte dieťaťu, že keď sa nebude cítiť dobre, môže kedykoľvek zavolať na krízovú linku a dajte dieťaťu kontakt

Informácie pre rodičov:

- okamžite informujte rodičov o stave dieťaťa a odkážte ich na odbornú pomoc (psychiatrická pomoc a terapia).

7.4. Sebaublížovanie

- pokiaľ si nie ste istý postupom riešenia tejto situácie, nemusíte sa ponáhľať, kontaktujte odbornú pomoc
- k rozhovoru s dieťaťom pristupujte v klude, bez výčitiek a odsudzovania
- vyjadrite o dieťa záujem, ale i starosť a obavy
- pozorne ho počúvajte, bez rozprávania fráz, poučení, rád a záverov
- ponúknite mu možnosť kontaktovať krízovú linku
- ponúknite mu možnosť zdravšieho a bezpečnejšieho spôsobu ventilovania jeho emócií (príroda, beh, gumovanie gumou po tele, rozhovor s jeho blízkym človekom)
- netlačte na dieťa, aby so sebaublížovaním okamžite prestalo
- informujte dieťa, že o probléme budete informovať rodičov.

Informácie pre rodičov:

- informujte rodičov o stave dieťaťa BEZ jeho prítomnosti (rôzna reakcia rodičov)
- podľa závažnosti situácie, odporučte rodičom odbornú pomoc a poskytnite kontakt na krízovú linku.

7.5. Samovražedné myšlienky a správanie

- ak má dieťa samovražedné myšlienky, zachovajte klud a pozorne ho počúvajte
- pýtajte sa ho na pocity, berte vážne čo vám hovorí a nevyvolávajte u neho pocit viny
- nesľubujte, že zachováte tajomstvo o jeho samovražedných myšlienkach
- informujte IHNEĎ rodičov
- dajte dieťaťu kontakt krízovú linku.

V prípade akútneho ohrozenia života:

- pokiaľ sa dieťa pokúsilo o samovraždu alebo má opakované sklony k tomu, nenechajte ho osamote a volajte ihneď Rýchlu zdravotnú pomoc (112)
- odoberte dieťaťu nebezpečné predmety (nôž, lieky).

Informácie pre rodičov:

- informujte rodičov OKAMŽITE o stave dieťaťa a odkážte ich na odbornú pomoc.

7.6. Návykové látky a závislosť

- futbalové kluby by mali mať stanovený postup a sankcie pre nasledovné prípady:
 - a) keď dieťa príde na tréning/zápas pod vplyvom návykovej látky
 - b) keď dieťa užíva návykové látky v priestoroch futbalového klubu, športového areálu
 - c) keď dieťa má pri sebe alebo distribuuje návykové látky v priestoroch futbalového klubu, športového areálu.
- ak máte u dieťaťa podozrenie na užívanie návykových látok, je potrebné s ním o tom hovoriť (buďte pripravený na jeho popieranie)
- ak je aktuálne dieťa pod vplyvom drog, rozhovor odložte na neskôr a kontaktujte rodičov
- pripravte si vopred, čo chcete dieťaťu povedať, nehovorte pod vplyvom emócií
- rozhovor vedte v tom duchu, že mu chcete pomôcť
- informujte ho, že tieto informácie poskytnete aj rodičom
- v prípade, že je dieťaťu zle, stráca vedomie, má nekoordinovaný pohyb, je výrazne bledý a agresívny, volajte ihneď Rýchlu zdravotnú pomoc (112).

Informácie pre rodičov:

- informujte rodičov o nevyhnutnosti vyhľadať odbornú pomoc
- pokiaľ rodičia nespupracujú alebo je nimi správanie dieťaťa ešte podporované, kontaktujte Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste bydliska.

7.7. Gamblerstvo a závislosť na hrách

- priebežne a pri vhodných príležitostiach upozorňujte deti na rizikovosť gamblerstva
- buďte pripravený otvorene sa rozprávať s dieťaťom o jeho situácií
- ukážte pochopenie jeho strachu z rodičov
- nič mu nevyčítajte (napr. čo by to znamenalo pre jeho rodinu)
- motivujte ho, aby sa o svojom probléme zverilo niekomu z rodiny (preberte s ním, komu by to mohlo povedať)
- dajte dieťaťu kontakt na krízovú linku.

Najlepšou pomocou pre deti, ktoré prepadli gamblerstvu, je tréner ako prirodzená autorita, keďže sámsám nehrá a nestávkuje.

Informácie pre rodičov:

- keď usúdite, že dieťa alebo časť družstva, sú ohrozené, informujte všetkých rodičov a odporučte im odbornú pomoc

7.8. Týranie a zanedbávanie

- VŽDY sa obráťte najprv na krízovú linku, informujte ich o situácii konkrétneho dieťaťa, možnostiach riešenia a poraďte sa ohľadom ďalšej komunikácie s dieťaťom, resp. rodičmi
- pokiaľ sa vám dieťa zverí so svojou situáciou, vždy mu dôverujte (nie je vašou úlohou zisťovať pravdu)
- pochváľte dieťa za odvahu hovoriť o svojej situácii
- oboznámte ho, že to nie je jeho vina a rodičia sa nemajú takto správať
- nesľubte dieťaťu, že poskytnuté informácie zostanú tajomstvom
- informujte ho, že musíte podniknúť kroky, aby bol ochránený a ako budete postupovať.

Informácie pre rodičov:

- v prípade týrania a zanedbávania dieťaťa nie ste povinný informovať zákonného zástupcu, ďalší postup by malo určiť Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste bydliska

7.9. Rozvod a rozchod rodičov

- buďte dieťaťu k dispozícii, vypočujte ho, možno ste pre neho jediným oporným bodom
- ukážte mu pochopenie jeho pocitov smútku a straty, zistite, čo mu pomáha, čo ho ukludňuje
- nedávajte mu nádej, že rodičia sa k sebe vrátia a všetko bude ako pred tým
- dajte mu najavo, že on/ona nemôže zato, že sa rodičia rozvádajú/rozviedli
- nestavajte sa na stranu jedného z rodičov, podporte dobrý vzťah dieťaťa s oboma rodičmi
- dajte dieťaťu kontakt krízovú linku.

Informácie pre rodičov:

- ak máte dojem, že dieťa v dôsledku rozvodu rodičov trpí, ponúknite rodičom schôdzku, kde ich informujete o jeho prejavoch a zmene správania sa ich dieťaťa (na tréningoch, v šatni)
- prípadne im odporučte odbornú pomoc.

7.10. Domáce násilie

- buďte pre dieťa pozitívnym vzorom (tréner, trénerka)
- ponúknite mu pozitívny spôsob motivácie (je veľký predpoklad emotívnej reakcie týchto detí na kriek a vyhrážky, ktoré poznajú z domu)
- vytvorte mu také prostredie, kde bude prijímané, kde vzťahy medzi deťmi dobre fungujú
- vložte sa do jeho situácie a snažte sa pochopiť jeho pocity
- informujte ho, že keď v rodine prebieha domáce násilie, tak to nie je v poriadku
- ubezpečte ho, že za vzniknutú situáciu nemôže, nie to nie je jeho vina, že násilia sa dopúšťajú rodičia a ono za to nie je v žiadnom prípade zodpovedné.

Informácie pre rodičov:

- pokiaľ sa o domácom násilí dozviete od dieťaťa, rodičov nekontaktujte (v prípade, že je obeťou domáceho násilia matka), odporučte odbornú pomoc
- pokiaľ má domáce násilie vplyv na zhoršenie psychického stavu dieťaťa, dieťa často uteká z domova, oznámte jeho situáciu na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste bydliska

8. NAHLÁSENIE NÁSILIA

Anonymne nás môžete kontaktovať a nahlásiť prípady násilia, obťažovania, šikanovania a zneužívania detí a mládeže vo futbale na krízový kontakt pomoci, ktorý prevádzkuje náš partner IPčko:

Email: futbal@ipcko.sk

Hot-linka: 0800 500 333

Podmienkou pri akomkoľvek oznámení je, aby toto bolo urobené v dobrej viere, teda, aby osoba, ktorá vzhľadom na okolnosti, ktoré sú jej známe, a vedomosti, ktoré v čase oznámenia má, sa odôvodnene domnievala, že uvádzané skutočnosti sú pravdivé.

V oznámení je potrebné podať krátky opis situácie, kedy a kde ste sa stretli s takýmto konaním a kto zasiahol do Vašich práv.