



Κάρτες συζήτησης – Συμμετέχοντες σε αθλήματα

SAFE SPORT ALLIES



1. Παιχνίδι τετραγώνων

ΚΑΡΤΑ ΟΔΗΓΙΩΝ - ΜΕΡΟΣ 1

Αυτή η άσκηση περιλαμβάνει **έξι διαφορετικές κάρτες**:

- Κάρτα οδηγιών – Μέρος 1
- Δελτίο οδηγιών - Μέρος 2 + πληροφορίες για το ιστορικό
- Κάρτα κατάστασης – Ομαδικό άθλημα - για προπονητές και διαμεσολαβητές προπονητές(με λύση)
- Κάρτα κατάστασης - Ομαδικό άθλημα για συμμετέχοντες σε άθλημα
- Δελτίο κατάστασης - Ατομικό άθλημα - για τους προπονητές και τους διαμεσολαβητές (με λύση)
- Δελτίο κατάστασης – Ατομικό άθλημα – για συμμετέχοντες σε άθλημα

Το Παιχνίδι τετραγώνων έχει σχεδιαστεί για να εισαγάγει τους συμμετέχοντες σε άθλημα σε διάφορες καταστάσεις (παρενόχληση και κακοποίηση) που μπορεί να προκύψουν στον αθλητισμό. Η άσκηση αποτελείται από 2 μέρη: (1) αναθέστε την κατάσταση σε ένα τετράγωνο (2) αξιολογήστε τις καταστάσεις ως εντάξει ή όχι.

Υπάρχουν δύο τύποι καρτών κατάστασης για να διαλέξετε: (1) Ομαδικό άθλημα ή (2) Ατομικό άθλημα. Χρησιμοποιήστε τις κάρτες που αντιστοιχούν περισσότερο στη ζωή των συμμετεχόντων στο άθλημα.

Αντιστοίχιση κατάστασης σε τετράγωνο

Βρείτε έναν ανοιχτό χώρο και δημιουργήστε πέντε (φανταστικά) τετράγωνα. Τοποθετήστε μία από τις πέντε δυνατότητες απόκρισης (1. σωματική κακοποίηση, 2. ψυχολογική κακοποίηση, 3. σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση, 4. παραμέληση, 5. καμία παρενόχληση και κακοποίηση) σε κάθε τετράγωνο.

Ο στόχος είναι κάθε συμμετέχων στο άθλημα να αποφασίσει σε ποια από τις 5 κατηγορίες εμπίπτει κάθε κατάσταση.

Η άσκηση έχει ως εξής:

- Εσείς, ως προπονητής ή διαμεσολαβητής, επιλέξατε μια κάρτα κατάστασης και την εκφράσατε δυνατά
- Οι συμμετέχοντες στο άθλημα θα έχουν στη συνέχεια 20 δευτερόλεπτα για να αποφασίσουν σε ποιο τετράγωνο θα τοποθετήσουν την κατάσταση. (ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κάθε συμμετέχων στο άθλημα πρέπει να αποφασίσει ξεχωριστά)
- Μετράτε αντίστροφα από το 20. Μόλις τελειώσει το ρολόι, οι συμμετέχοντες στο άθλημα τρέχουν στην πλατεία που έχουν επιλέξει
- Ως προπονητής ή διαμεσολαβητής, συζητάτε στη συνέχεια με την ομάδα τις επιλογές που έχουν κάνει οι συμμετέχοντες στο άθλημα και τους δίνετε μια σύντομη εξήγηση των τύπων παρενόχλησης και κακοποίησης* (βλ. Κάρτα οδηγιών – Μέρος 2)

**βλέπε Κάρτα οδηγιών - Μέρος 2 + Γενικές πληροφορίες*

Συμβουλή: Μη διστάσετε να κάνετε αυτό το άθλημα άσκησης συγκεκριμένο. Για παράδειγμα, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες στο άθλημα να εκτελέσουν πρώτα μια τεχνική άσκηση (π.χ. ντρίμπλα + σκορ, 3 τροχοί σε 1 γραμμή κ.λπ.).) πριν τρέξουν στο τετράγωνο. Μπορείτε επίσης να εργαστείτε με έγχρωμους πυλώνες για να αναπαραστήσετε τα πέντε τετράγωνα, έτσι ώστε να προστεθεί ένα γνωστικό στοιχείο κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΚΑΡΤΑ ΟΔΗΓΙΩΝ - ΜΕΡΟΣ 2 + ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Παρατάξτε τους συμμετέχοντες στο άθλημα για το δεύτερο μέρος της άσκησης με τα τετράγωνα. Θα επαναχρησιμοποιήσετε τις καταστάσεις του πρώτου μέρους. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες στο άθλημα αν πιστεύουν ότι κάθε κατάσταση είναι εντάξει ή όχι. Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν τους αντίχειρές τους για να αξιολογήσουν την κατάσταση:

- Η κατάσταση είναι εντάξει = αντίχειρες πάνω
- Η κατάσταση δεν είναι εντάξει = αντίχειρες κάτω
- Κατάσταση μεταξύ εντάξει και όχι εντάξει = αντίχειρες στο πλάι

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις για να προβληματιστείτε:

- Τι σας κάνει να αισθάνεστε ότι η κατάσταση είναι εντάξει / δεν είναι εντάξει;
- Είναι μια συγκεκριμένη στιγμή όπου αισθάνεστε ότι ξεπεράσατε το όριο;

Γενικές πληροφορίες:

Ορισμός της παρενόχλησης και της κακοποίησης: Υπάρχουν πολλές μορφές παρενόχλησης και κακοποίησης. Σε γενικές γραμμές μπορεί να οριστεί ως οποιαδήποτε ανεπιθύμητη ή ανεπιθύμητη συμπεριφορά που φαίνεται να βλάπτει σκόπιμα ένα άλλο άτομο.

Τύποι παρενόχλησης και κακοποίησης:

- **Σεξουαλική παρενόχληση & κακοποίηση**
Αναφέρεται σε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη προσοχή ή συμπεριφορά σεξουαλικής φύσης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μη λεκτικές, λεκτικές ή σωματικές πράξεις. Η σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση περιλαμβάνει συμπεριφορά επαφής (όπως ακατάλληλο άγγιγμα ή αγκαλιά), μη επαφή (όπως σεξουαλικά σχόλια ή προβολή ή αποστολή ακατάλληλου βίντεο) και διεισδυτική ή μη διεισδυτική σεξουαλική δραστηριότητα όπου η συναίνεση εξαναγκάζεται ή δεν μπορεί να δοθεί.
- **Φυσική κακοποίηση**
Αυτό περιλαμβάνει σκόπιμες σωματικές πράξεις που προκαλούν ή προορίζονται να προκαλέσουν τραυματισμό. Παραδείγματα περιλαμβάνουν χτυπήματα, κλωτσιές, γροθιές, δάγκωμα και κάψιμο.
- **Ψυχολογική κακοποίηση**
Η ψυχολογική κακοποίηση είναι οποιαδήποτε πράξη στην οποία ελαχιστοποιείται η αξιοπρέπεια ή η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου. Κάποια παραδείγματα περιλαμβάνουν χαρακτηρισμούς, απομόνωση, εκφοβισμό ή εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο.
- **Αμέλεια**
Σημαίνει ότι ένα περιβάλλον είναι ανεπαρκές για να εξασφαλίσει στους νέους τις βασικές τους ανάγκες όσον αφορά την υγεία, την εκπαίδευση, τη συναισθηματική ανάπτυξη, τη διατροφή, τη στέγαση ή/και την ασφάλεια. Μερικά παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν την άδεια του αθλητή να προπονείται με τραυματισμό, την άρνηση παροχής ψυχολογικής φροντίδας όταν ένας συμμετέχων στο άθλημα το χρειάζεται κ.λπ.

ΚΑΡΤΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ – ΟΜΑΔΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ – ΈΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗ ΜΕ ΛΥΣΗ

- A. Ένα μέλος της ομάδας των αγοριών (16 ετών) μερικές φορές χαστουκίζει ή τσιμπάει την πλάτη ενός μέλους της ομάδας κοριτσιών (16 ετών) κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
Σωστή απάντηση: Σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση
- B. Ο προπονητής κάνει συνεχώς μικρά σχόλια για το βάρος ενός από τους συμμετέχοντες στο άθλημα (14 ετών) μπροστά σε όλη την ομάδα.
Σωστή απάντηση: Ψυχολογική κακοποίηση
- C. Ο Bart (21 ετών), ένας συμμετέχων στον αθλητισμό, συχνά κοιτάζει μια ομάδα κοριτσιών από τον αθλητικό σύλλογο (15 ετών) ενώ προπονούνται στο γήπεδο δίπλα στην ομάδα του. Αυτό τους κάνει να αισθάνονται άβολα.
Σωστή απάντηση: Σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση
- D. Τα μέλη μιας ομάδας (16 ετών) αποκλείουν έναν συναθλητή τους από την ομάδα WhatsApp.
Σωστή απάντηση: Ψυχολογική κακοποίηση
- E. Μια ομάδα παικτών (14 ετών) που κάθονται στον πάγκο κατά τη διάρκεια του αγώνα τους ρίχνουν κουτάκια σόδας προς την κατεύθυνση του αντιπάλου κατά τη διάρκεια της διακοπής.
Σωστή απάντηση: Σωματική κακοποίηση
- F. Ο Frank (42 ετών) φωνάζει και προσβάλλει τους ενήλικες παίκτες της ομάδας του όταν η αντίπαλη ομάδα σκοράρει κατά τη διάρκεια του τελικού κυπέλλου.
Σωστή απάντηση: Ψυχολογική κακοποίηση
- G. Ο προπονητής του ζητά από τον Αστέρ (15 ετών) να επικεντρωθεί πλήρως στην αθλητική του καριέρα και να σπαταλήσει όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο στην εργασία και το σχολείο.
Σωστή απάντηση: Αμέλεια

ΚΑΡΤΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ – ΟΜΑΔΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ – ΈΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ

- A. Ένα μέλος της ομάδας των αγοριών (16 ετών) μερικές φορές χαστουκίζει ή τσιμπάει την πλάτη ενός μέλους της ομάδας κοριτσιών (16 ετών) κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- B. Ο προπονητής κάνει συνεχώς μικρά σχόλια για το βάρος ενός από τους συμμετέχοντες στο άθλημα (14 ετών) μπροστά σε όλη την ομάδα.
- C. Ο Bart (21 ετών), ένας συμμετέχων στον αθλητισμό, συχνά κοιτάζει μια ομάδα κοριτσιών από τον αθλητικό σύλλογο (15 ετών) ενώ προπονούνται στο γήπεδο δίπλα στην ομάδα του. Αυτό τους κάνει να αισθάνονται άβολα.
- D. Τα μέλη μιας ομάδας (16 ετών) αποκλείουν έναν συναθλητή τους από την ομάδα WhatsApp.
- E. Μια ομάδα παικτών (14 ετών) που κάθονται στον πάγκο κατά τη διάρκεια του αγώνα τους ρίχνουν κουτάκια σόδας προς την κατεύθυνση του αντιπάλου κατά τη διάρκεια της διακοπής.

- F. Ο Frank (42 ετών) φωνάζει και προσβάλλει τους ενήλικες παίκτες της ομάδας του όταν η αντίπαλη ομάδα σκοράρει κατά τη διάρκεια του τελικού κυπέλλου.
- G. Ο προπονητής του ζητά από τον Αστέρ (15 ετών) να επικεντρωθεί πλήρως στην αθλητική του καριέρα και να σπαταλήσει όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο στην εργασία και το σχολείο.

ΚΑΡΤΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ – ΑΤΟΜΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ – ΈΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ / ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗ ΜΕ ΛΥΣΗ

- A. Ένας άνδρας συμμετέχων σε αθλήματα (16 ετών) μερικές φορές χαστουκίζει ή τσιμπάει την πλάτη μιας γυναίκας συμμετέχουσας στον αθλητισμό (16 ετών) με την οποία προπονείται συχνά.
Σωστή απάντηση: Σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση
- B. Η Sofie, η προπονήτρια, κάνει συνεχώς μικρά σχόλια σχετικά με το βάρος ενός από τους συμμετέχοντες στο άθλημα (14 ετών) μπροστά σε άλλους συμμετέχοντες στο άθλημα.
Σωστή απάντηση: Ψυχολογική κακοποίηση
- C. Ο Bart (21 ετών), ένας συμμετέχων στον αθλητισμό που συχνά προπονείται στο ίδιο γυμναστήριο, παρακολουθεί τακτικά ένα κορίτσι από το κλαμπ (15 ετών). Αυτό την κάνει να νιώθει άβολα.
Σωστή απάντηση: Σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση
- D. Τα μέλη μιας ομάδας (16 ετών) αποκλείουν ένα από τα σνακ τσαγιού τους από την ομάδα WhatsApp. Δεν προπονούνται μαζί, αλλά είναι από τον ίδιο σύλλογο.
Σωστή απάντηση: Ψυχολογική παρενόχληση και κακοποίηση
- E. Μετά από ένα γεγονός, ένας γονέας επιπλήττει το παιδί του και το αποκαλεί «χαμένο» και «καλό για τίποτα» μπροστά σε άλλους γονείς και συμμετέχοντες στον αθλητισμό επειδή, σύμφωνα με αυτούς, το παιδί δεν έκανε το καλύτερό του.
Σωστή απάντηση: Ψυχολογική κακοποίηση
- F. Μετά από μια μακρά πρακτική, ο Frank, ένας 40χρονος προπονητής, δεν είναι ικανοποιημένος με την απόδοση του Lou (16 ετών). Ως τιμωρία, ο Lou λαμβάνει πρόσθετες ασκήσεις και μπορεί να μην σταματήσει μέχρι ο προπονητής Frank να είναι χαρούμενος.
Σωστή απάντηση: Σωματική κακοποίηση
- G. Ο προπονητής του ζητά από τον Αστέρ (15 ετών) να επικεντρωθεί πλήρως στην αθλητική του καριέρα και να σπαταλήσει όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο στην εργασία και το σχολείο.
Σωστή απάντηση: Αμέλεια

ΚΑΡΤΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ – ΑΤΟΜΙΚΟ ΑΘΛΗΜΑ – ΈΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑ

- A. Ένας άνδρας συμμετέχων σε αθλήματα (16 ετών) μερικές φορές χαστουκίζει ή τσιμπάει την πλάτη μιας γυναίκας συμμετέχουσας στον αθλητισμό (16 ετών) με την οποία προπονείται συχνά.
- B. Η Sofie, η προπονήτρια, κάνει συνεχώς μικρά σχόλια σχετικά με το βάρος ενός από τους συμμετέχοντες στο άθλημα (14 ετών) μπροστά σε άλλους συμμετέχοντες στο άθλημα.

- C. Ο Bart (21 ετών), ένας συμμετέχων στον αθλητισμό που συχνά προπονείται στο ίδιο γυμναστήριο, κοιτάζει τακτικά ένα κορίτσι από το σύλλογο (15 ετών). Αυτό την κάνει να νιώθει άβολα.
- D. Τα μέλη μιας ομάδας (16 ετών) αποκλείουν έναν συναθλητή τους από την ομάδα WhatsApp. Δεν προπονούνται μαζί, αλλά είναι από τον ίδιο σύλλογο.
- E. Μετά από ένα γεγονός, ένας γονέας επιπλήττει το παιδί του και το αποκαλεί «χαμένο» και «καλό για τίποτα» μπροστά σε άλλους γονείς και συμμετέχοντες στον αθλητισμό επειδή, σύμφωνα με αυτούς, το παιδί δεν έκανε το καλύτερό του.
- F. Μετά από μια μακρά πρακτική, ο Frank, ένας 40χρονος προπονητής, δεν είναι ικανοποιημένος με την απόδοση του Lou (16 ετών). Ως τιμωρία, ο Lou λαμβάνει πρόσθετες ασκήσεις και μπορεί να μην σταματήσει μέχρι ο Frank να είναι ευτυχισμένος.
- G. Ο προπονητής του ζητά από τον Αστέρ (15 ετών) να επικεντρωθεί πλήρως στην αθλητική του καριέρα και να σταταλήσει όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο στην εργασία και το σχολείο.

Σωματική κακοποίηση

Ψυχολογική κακοποίηση

Σεξουαλική παρενόχληση και κακοποίηση

Αμέλεια

Καμία παρενόχληση και κακοποίηση

2. Παιχνίδι Δηλώσεων

ΚΑΡΤΑ ΟΔΗΓΙΩΝ

Κάθε κάρτα αντιπροσωπεύει μια υπόθεση που αφορά 2 ή περισσότερα άτομα.

Διαβάστε δυνατά την κάρτα στους συμμετέχοντες στο άθλημα και συζητήστε χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ως συμμετέχων στον αθλητισμό, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
- Γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι εντάξει /δεν είναι εντάξει για εσάς;
- Τι θα κάνατε αν βλέπατε μια τέτοια κατάσταση;
- Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα μιλούσατε σε κάποιον γι 'αυτό; Γιατί;
- Σε ποιον θα μιλούσατε γι 'αυτό;

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις καταστάσεις όπως θέλετε. Μη διστάσετε να αλλάξετε το πλαίσιο ή τα εμπλεκόμενα άτομα κ.λπ., ανάλογα με την κατάσταση. Για παράδειγμα: "Τι πιστεύετε για την κατάσταση όταν λαμβάνει χώρα μεταξύ ενός προπονητή και ενός αθλητή".

Γενικές πληροφορίες

- Τονίστε στη συζήτηση ότι είναι σημαντικό να ενημερώσετε έναν ενήλικα (γονέα, υπεύθυνο προστασίας συλλόγου) όταν μια κατάσταση δεν τη νιώθετε εντάξει.
- Είναι σημαντικό να υποδείξουμε ότι δεν πρόκειται τόσο πολύ για το «σωστό» ή το «λάθος», αλλά μάλλον για τα κίνητρα για τα οποία κάτι θεωρείται ότι δεν είναι εντάξει.
- Δεν φταίνει ποτέ οι συμμετέχοντες στον αθλητισμό όταν βρίσκονται σε μια τέτοια κατάσταση.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1:

Ένας 18χρονος (γυναίκα/άνδρας) συμμετέχων στο άθλημα τραβάει γυμνές φωτογραφίες ενός άλλου 18χρονου (γυναίκα/άνδρα) συμμετέχοντος στα αποδυτήρια.

- Ως συμμετέχων στον αθλητισμό, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
- Γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι εντάξει / δεν είναι εντάξει για εσάς;
- Τι θα κάνατε αν παρατηρούσατε μια τέτοια κατάσταση;
- Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα μιλούσατε σε κάποιον γι 'αυτό; Γιατί;
- Σε ποιον θα μιλούσατε γι 'αυτό;

Πράγματα που μπορείτε να συμπεριλάβετε στη συζήτηση:

- Δεδομένου ότι ο συμμετέχων στο άθλημα δεν παρέχει συγκατάθεση, το σενάριο είναι απαράδεκτο.
- Παρά τις παρόμοιες ηλικίες του συμμετέχοντος στο άθλημα, εξακολουθεί να μην υπάρχει ισότητα. Ο συμμετέχων στο άθλημα που φωτογραφίζεται εκείνη τη στιγμή δεν γνωρίζει ότι λαμβάνονται φωτογραφίες, επομένως δεν είναι σε θέση να υπερασπιστεί τον εαυτό του.
- Ο συμμετέχων στο άθλημα που τραβάει τις φωτογραφίες βρίσκεται σε θέση ισχύος.
- Αυτή η κατάσταση παραβιάζει το δικαίωμα του αθλητή στην ιδιωτική ζωή. Σε κάθε περίπτωση, αυτή η συμπεριφορά είναι ακατάλληλη.
- Εάν αυτές οι εικόνες επρόκειτο να κοινοποιηθούν (μέσω κειμένου ή στο διαδίκτυο), αυτή η ενέργεια θα μπορούσε να οδηγήσει σε σημαντική βλάβη.
- Μπορείτε πάντα να μιλήσετε με έναν ενήλικα (π.χ. τον υπεύθυνο προστασίας) εάν παρατηρήσετε κάτι τέτοιο να συμβαίνει. Εάν δεν αισθάνεστε άνετα με κάτι, είναι σημαντικό να πείτε κάτι.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2:

Ένας προπονητής αγκαλιάζει έναν (θήλυ/άρρεν) συμμετέχοντα στο άθλημα μετά από μια νίκη.

- Ως συμμετέχων στον αθλητισμό, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
- Γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι εντάξει/δεν είναι εντάξει για εσάς;
- Τι θα κάνατε αν παρατηρούσατε μια τέτοια κατάσταση;
- Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα μιλούσατε σε κάποιον γι 'αυτό; Γιατί;
- Σε ποιον θα μιλούσατε γι 'αυτό;

Πράγματα που μπορείτε να συμπεριλάβετε στη συζήτηση:

- Σε αυτή την περίπτωση, το συναίσθημα του συμμετέχοντος στο άθλημα υπερσχύει του τρόπου με τον οποίο το βιώνει ο προπονητής.
- Με άλλα λόγια, πρόκειται κυρίως για τα συναισθήματα του συμμετέχοντος στο άθλημα, όχι για την πρόθεση του προπονητή. Είναι ανάρμοστο αν η αγκαλιά του προπονητή κάνει τον αθλητή να νιώθει άβολα.
- Σε γενικές γραμμές, ένας προπονητής δεν πρέπει να σας δώσει μια αγκαλιά μετά από μια νίκη. Θα πρέπει να κάνουν σωματική επαφή μόνο όταν σχετίζεται με αθλήματα ή οδηγίες.
- Σε ένα αθλητικό περιβάλλον, η έκφραση και η εμπειρία συναισθημάτων με άλλους μετά από μια νίκη ή ήττα είναι φυσιική, αλλά τα όρια πρέπει πάντα να γίνονται σεβαστά.
- Πάντα να μιλάτε ή να ενημερώνετε έναν ενήλικα (π.χ. έναν υπεύθυνο προστασίας) εάν δεν αισθάνεστε άνετα σε μια κατάσταση όπως αυτή.
- Ακριβώς επειδή ο προπονητής σας σας λέει να κάνετε κάτι δεν σημαίνει ότι πρέπει να συμμορφωθείτε. Ως νεαρός αθλητής, έχετε το δικαίωμα να πείτε τότε κάτι δεν αισθάνεται σωστό. Ίσως μπορείτε να συνεργαστείτε για το πώς μπορείτε να εκφράσετε και να μοιραστείτε αυτά τα συναισθήματα με κοινό τρόπο (π.χ. δίνοντας ένα "κόλλα πέντε").

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 3:

Ένας 17χρονος συμμετέχων στον αθλητισμό λέει σε έναν 15χρονο συμμετέχοντα στον αθλητισμό ότι πρέπει να κάνει ακριβώς αυτό που του λέει επειδή είναι το αφεντικό. Εάν ο συμμετέχων στο άθλημα το πει σε κάποιον, θα έχει μεγάλο πρόβλημα.

- Ως συμμετέχων στον αθλητισμό, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
- Γιατί αυτή συμπεριφορά είναι εντάξει / δεν είναι εντάξει για εσάς;
- Τι θα κάνατε αν παρατηρούσατε μια τέτοια κατάσταση;
- Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα μιλούσατε σε κάποιον γι 'αυτό; Γιατί;
- Σε ποιον θα μιλούσατε γι 'αυτό;

Πράγματα που μπορείτε να συμπεριλάβετε στη συζήτηση:

- Ο 17χρονος συμμετέχων στο άθλημα θέτει τον νεότερο υπό πίεση, επομένως υπάρχει διαφορά ισχύος.
- Η συγκατάθεση είναι απαραίτητη και είναι σημαντικό να συμμετέχετε μόνο σε συμπεριφορές στις οποίες συναινείτε πλήρως και οικειοθελώς. Σε αυτή την κατάσταση υπάρχει μεγάλη πίεση και εξαναγκασμός (ή εκβιασμός) που σημαίνει ότι ο νεότερος συμμετέχων δεν γίνεται σεβαστός.
- Εάν επρόκειτο να παρατηρήσετε αυτό να συμβαίνει, είναι σημαντικό να μιλήσετε με έναν ενήλικα (π.χ. τον υπεύθυνο προστασίας) για να σταματήσετε την κατάσταση. Πάντα να ενημερώνετε έναν ενήλικα εάν δεν αισθάνεστε άνετα με κάτι.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 4:

Ένας συμμετέχων στο άθλημα είναι νέος στον αθλητικό σύλλογο. Ήταν ενθουσιασμένος να συμμετάσχει, αλλά είχε μια διαφωνία με έναν από τους άλλους συμμετέχοντες και τώρα κανείς δεν τους μιλάει. Είναι πάντα μόνοι. Όλοι οι άλλοι συμμετέχοντες στο άθλημα του συλλόγου γνωρίζουν ότι κανείς δεν τους μιλάει.

- Ως συμμετέχων στον αθλητισμό, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
- Γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι εντάξει / δεν είναι εντάξει για εσάς;
- Τι θα κάνατε αν παρατηρούσατε μια τέτοια κατάσταση;
- Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα μιλούσατε σε κάποιον γι 'αυτό; Γιατί;
- Σε ποιον θα μιλούσατε γι 'αυτό;

Πράγματα που μπορείτε να συμπεριλάβετε στη συζήτηση:

- Δεν είναι εντάξει να αποκλειστεί ο νέος συμμετέχων στο άθλημα ή οποιοσδήποτε συμμετέχων στο άθλημα.
- Ο εκφοβισμός είναι συχνά ένα ομαδικό πρόβλημα. Υπάρχουν συνήθως πολλοί δράστες και μερικές φορές είναι εύκολο να παγιδευτείτε σε αυτές τις καταστάσεις. Μην συμμετέχετε σε αυτό ως συμμετέχων σε άθλημα.
- Καθένας έχει δικαίωμα να διασκεδάσει με τον αθλητισμό.
- Αν δείτε αυτό να συμβαίνει, μπορείτε να προσφέρετε συναισθηματική υποστήριξη στο άτομο που αποκλείεται.
- Δώστε σε αυτό το άτομο χρόνο και χώρο για να επικοινωνήσει πώς αυτό το κάνει να αισθάνεται.
- Παραπέμψτε τους στον υπεύθυνο προστασίας, ώστε να συζητήσουν την κατάσταση και ενδεχομένως να βρουν μια λύση μαζί.
- Το άτομο μπορεί να φοβάται να επικοινωνήσει με τον υπεύθυνο προστασίας σχετικά με αυτό. Εάν είστε σε αυτό, μπορείτε να πάτε μαζί. Η υποστήριξη σας για να βοηθήσετε να γίνει αυτό το βήμα μπορεί να έχει μεγάλη αξία.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 5:

Ο Νίκο βλέπει έναν από τους ενήλικες προπονητές να φωνάζει σε ένα άλλο μέλος του αθλητικού συλλόγου.

- Ως συμμετέχων στον αθλητισμό, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
- Γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι εντάξει / δεν είναι εντάξει για εσάς;
- Τι θα κάνατε αν παρατηρούσατε μια τέτοια κατάσταση;
- Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα μιλούσατε σε κάποιον γι 'αυτό; Γιατί;
- Σε ποιον θα μιλούσατε γι 'αυτό;

Πράγματα που μπορείτε να συμπεριλάβετε στη συζήτηση:

- Το να φωνάζεις σε κάποιον για οποιονδήποτε λόγο δεν είναι ποτέ κατάλληλο. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα αυτή η ενέργεια να υποκινείται από απογοητεύσεις, ενδιαφέροντα ή άλλους παράγοντες. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τέτοιες συμπεριφορές δεν έχουν θέση σε μια αθλητική ατμόσφαιρα.
- Υποστηρίξτε το εμπλεκόμενο μέρος σε συναισθηματικό επίπεδο, αν μπορείτε. Ρωτήστε το μέλος πώς αυτό το ζήτημα το επηρεάζει και τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε.
- Μια άλλη επιλογή είναι να ενημερώσετε τον υπεύθυνο προστασίας.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 6:

Παρατηρείτε τη Nicole / Noah (θήλυ / αρρεν) να περπατά στο μπάνιο. Στη συνέχεια, βλέπετε δύο άλλους (γυναίκες / άνδρες) συμμετέχοντες στο άθλημα να τους ακολουθούν στο μπάνιο χωρίς να το παρατηρούν.

- Ως συμμετέχων στον αθλητισμό, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
- Γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι εντάξει / δεν είναι εντάξει για εσάς;
- Τι θα κάνατε αν παρατηρούσατε μια τέτοια κατάσταση;
- Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα μιλούσατε σε κάποιον γι 'αυτό; Γιατί;
- Σε ποιον θα μιλούσατε γι 'αυτό;

Πράγματα που μπορείτε να συμπεριλάβετε στη συζήτηση:

- Ακολουθήστε κάποιον στο μπάνιο επίτηδες δεν είναι αποδεκτό.
- Ο καθένας έχει το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή, παρόλο που δεν είναι σαφές σε αυτή την περίπτωση τι κάνουν οι άλλοι δύο αθλητές στην τουαλέτα.
- Εάν είστε έτοιμοι, μιλήστε σε άλλους ανθρώπους για αυτή τη συμπεριφορά αμέσως, αν παρατηρήσετε ότι συμβαίνει. Αυτοί οι άνθρωποι δεν ανήκουν στην τουαλέτα του Νώε, τελικά. Αλλά αυτή προφανώς δεν είναι μια εύκολη απάντηση.
- Μιλήστε με έναν ενήλικα (π.χ. τον υπεύθυνο προστασίας) εάν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες σχετικά με την κατάσταση.
- **Συμβουλή για τον προπονητή ή τον συντονιστή:** συζητήστε τον κώδικα δεοντολογίας του συλλόγου σας.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 7:

Κάθεστε με όλη την ομάδα σας στην καντίνα και ένας από τους συμπαίκτες σας αρχίζει να αστειεύεται και να κοροϊδεύει τι φοράει ένας άλλος συμπαίκτης. Οι άνθρωποι γελούν, αλλά ο συμπαίκτης σας φαίνεται πληγωμένος και άβολος.

- Ως συμμετέχων στον αθλητισμό, τι θα κάνατε σε αυτήν την κατάσταση;
- Γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι εντάξει / δεν είναι εντάξει για εσάς;
- Τι θα κάνατε αν παρατηρούσατε μια τέτοια κατάσταση;
- Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα μιλούσατε σε κάποιον γι 'αυτό; Γιατί;
- Σε ποιον θα μιλούσατε γι 'αυτό;

Πράγματα που μπορείτε να συμπεριλάβετε στη συζήτηση:

- Είναι εύκολο να παγιδευτείτε, αλλά να μην γελάσετε μαζί με αστεία που γίνονται εις βάρος κάποιου άλλου.
- Εκφράστε την ανησυχία σας στο άτομο που βιώνει αυτό. Ελέγξτε για να δείτε πώς αυτό έχει απήχηση σε αυτούς και προσφέρετε τόσο συναισθηματική όσο και πρακτική υποστήριξη.
- Η συναισθηματική υποστήριξη μπορεί να σημαίνει ότι ακούσατε τι συνέβη, δείτε ότι αυτό τους κάνει να αισθάνονται πολύ άβολα και ρωτήστε αν είναι καλά.
- Προσφέρετε πρακτική υποστήριξη και ενημερώστε τους ότι μπορούν να επικοινωνήσουν με τον υπεύθυνο προστασίας. Μπορείτε επίσης να τους βοηθήσετε να κάνουν αυτό το βήμα.
- Είναι πιθανό οι άλλοι να μην συνειδητοποιούν ότι αυτή η συμπεριφορά βλάπτει το μέλος της ομάδας. Μπορείτε να αναφέρετε στους άλλους ότι αυτό που συνέβη ήταν οδυνηρό και έκανε τον συμπαίκτη να νιώσει άβολα.
- Πείτε στην ομάδα σας ότι το να κάνετε αστεία για την εμφάνιση κάποιου (ή οτιδήποτε άλλο) δεν είναι διασκεδαστικό ή αποδεκτό.
- Μιλήστε με έναν ενήλικα εάν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες σχετικά με την κατάσταση (π.χ. τον υπεύθυνο προστασίας).

ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΣΥΜΜΑΧΟΙ – ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ



**ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**
Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου

3. Το όχι είναι εντάξει

Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες στον αθλητισμό να μάθουν να λένε «όχι» και επίσης να δέχονται «όχι» από τους άλλους όταν βρίσκονται σε μια κατάσταση που είναι άβολη ή όταν παρατηρούν συμπεριφορά που είναι ακατάλληλη. Θα εφαρμόσετε αυτή την ικανότητα στην πράξη με τους συμμετέχοντες στο άθλημα σας καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.

Η άσκηση αυτή αποτελείται από 2 γύρους (βλέπε Οδηγία 1 και Οδηγία 2).

ΚΑΡΤΑ ΟΔΗΓΙΩΝ ΓΥΡΟΣ 1

Τοποθετήστε τους συμμετέχοντες στο άθλημα σε δύο σειρές (Σειρά Α και Σειρά Β) έτσι ώστε να είναι αντικριστά. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετή απόσταση μεταξύ των δύο σειρών και επισημάνετε μια φανταστική γραμμή κάτω από τη μέση που οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διασχίσουν. Όταν εισάγετε μια δήλωση (βλέπε "**Κάρτες δηλώσεων - Γύρος 1**"), Σειρά Α επαναλαμβάνει τη δήλωση στη Σειρά Β και αυτοί (η σειρά Β) θα απαντήσουν χρησιμοποιώντας μία από τις κινήσεις που εξηγούνται παρακάτω.

- **Ναι** = κάντε ένα βήμα μπροστά
- **Όχι** = μείνετε στη θέση σας και σταθείτε με τα χέρια σας στους γοφούς σας

Κάθε ερώτηση περιλαμβάνει μια σημείωση που υποδεικνύει ποιος ρωτάει. Είναι ένας συμμετέχων στο άθλημα που θέτει την ερώτηση ή είναι ο προπονητής που θέτει την ερώτηση (προοπτική *συμμετέχοντος στον αθλητισμό έναντι προοπτικής προπονητή*); Η προοπτική αναγράφεται στην κάρτα. Κάποια δήλωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από τις δύο οπτικές γωνίες. Μη διστάσετε να δοκιμάσετε και τις δύο απόψεις. Προβληματιστείτε μετά από κάθε γύρο.

Παράδειγμα:

- *Προοπτική προπονητή*: Σειρά Α - Imagine είστε προπονητής. Ρωτήστε το άτομο μπροστά σας (Σειρά Β) την ερώτηση "Μπορώ να κρατήσω το χέρι σας;" Ο αθλητής από την σειρά Β απαντά στη συνέχεια χρησιμοποιώντας μια κίνηση.
- *Συμμετέχων στο άθλημα, προοπτική*: Σειρά Α – Φανταστείτε πως είστε συμμετέχων στο άθλημα. Ρωτήστε το άτομο μπροστά σας (Σειρά Β) την ερώτηση, "Μπορώ να κρατήσω το χέρι σου;" Οι αθλητές από τη Σειρά Β στη συνέχεια απαντάνει χρησιμοποιώντας μια κίνηση.

ΚΑΡΤΑ ΔΗΛΩΣΗΣ ΓΥΡΟΣ 1

Σωματική:

- Καθυστέρησες 5 λεπτά για προπόνηση σήμερα. Θέλω να μείνεις για μια επιπλέον ώρα. (= *προοπτική προπονητή*)
- Σήμερα είναι η πρώτη μέρα με τα νέα μέλη της ομάδας. Όρα να τα ξεκινήσετε μετά την πρακτική! Είσαι μέσα; (= *προοπτική συμμετεχόντων στον αθλητισμό*)

Ψυχολογική:

- Μπορείς να σταθείς στη ζυγαριά και να μου πεις το βάρος σου; (= *προοπτική προπονητή*)
- Μετά την ήττα στον τελευταίο διαγωνισμό, γκαί αρχίζουμε να σας αποκαλούμε παχουλό McFat-Bottoms; (= *προοπτική προπονητή / προοπτική συμμετεχόντων στον αθλητισμό*)
- Μπορώ να έχω τον κωδικό πρόσβασης στο κινητό σου; (= *προοπτική προπονητή / προοπτική συμμετεχόντων στον αθλητισμό*)

Σεξουαλική:

- Μπορώ να αγγίξω το σώμα σου για να σε βοηθήσω με αυτή την άσκηση; (= *προοπτική προπονητή*)



ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΣΥΜΜΑΧΟΙ – ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

- Μπορώ να σας αγκαλιάσω όταν σκοράρουμε ή αν είχατε ένα καλό παιχνίδι; (= προοπτική προπονητή/προοπτική συμμετεχόντων στον αθλητισμό)
- Μπορώ να σε φιλήσω για να σε καλωσορίσω/σε αποχαιρετήσω μετά την προπόνηση; (= προοπτική προπονητή / προοπτική συμμετεχόντων στον αθλητισμό)
- Θα μου στείλετε μια φωτογραφία σας στο ντους; (= προοπτική συμμετεχόντων στον αθλητισμό)

Παραμέληση:

- Θα μπορούσατε να σταματήσετε να βγαίνετε ραντεβού και να επικεντρώνεστε αποκλειστικά στο άθλημά σας; (= προοπτική προπονητή)
- Ξέρω ότι είσαι ακόμα τραυματίας και ο γιατρός σου είπε να μην παίζεις, αλλά είναι ένα σημαντικό παιχνίδι και σε χρειαζόμαστε πραγματικά. Θα παίζεις; (= προοπτική προπονητή)
- Μπορώ να δω ότι δεν αισθάνεσαι καλά. Είναι εντάξει για μένα να σε βοηθήσω; (= προοπτική προπονητή)

Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς νιώθεις που λες «όχι»;
- Πώς νιώθεις όταν κάποιος σου λέει «όχι»;
- Πώς νιώθεις όταν ένας προπονητής το ρωτάει αυτό;
- Πώς νιώθεις όταν ένας συμμετέχων σε άθλημα το ρωτάει αυτό;
- Τι θα κάνατε αν κάποιος σας ρωτούσε κάτι που δεν θέλατε να κάνετε?
- Σε ποιον (ή πότε) θα θέλατε να πείτε «όχι»;
- Πώς θα μπορούσατε να πείτε "όχι" με σαφή τρόπο;
- Υπάρχουν άνθρωποι (π.χ. προπονητής, μάνατζερ, γονέας άλλου αθλητή, ...) στο σύλλογο στους οποίους είναι πιο δύσκολο να πεις «όχι»; Γιατί;

ΚΑΡΤΑ ΟΔΗΓΙΩΝ ΓΥΡΟΣ 2

Στη δεύτερη άσκηση, κάθε συμμετέχων στον αθλητισμό πρέπει να ενεργεί ως θεατής - πράγμα που απαιτεί από αυτόν να παρατηρεί το σενάριο και όχι να συμμετέχει ως θύμα ή δράστης.

Τοποθετήστε 5 πυλώνες σε κάθετη γραμμή σε μια καθορισμένη απόσταση τοποθετώντας όλους τους αθλητές στην ίδια γραμμή εκκίνησης. Καθώς διαβάζετε τις δηλώσεις, βάλτε τους συμμετέχοντες στο άθλημα να προσεγγίσουν τον πυλώνα με το οποίο αισθάνονται πιο άνετα ως παρευρισκόμενοι.

- **Πρώτος πυλώνας:** Πιστεύω ότι η κατάσταση είναι εντάξει. Δεν χρειάζεται να προβώ σε περαιτέρω ενέργειες
 - **Δεύτερος πυλώνας:** Δεν είμαι σίγουρος αν η κατάσταση / συμπεριφορά είναι αποδεκτή και δεν είμαι σίγουρος τι μπορώ να κάνω σε αυτό
 - **Τρίτος πυλώνας:** Πιστεύω ότι η κατάσταση/συμπεριφορά είναι απαράδεκτη, αλλά ως θεατής, δεν θα αναλάβω καμία ενέργεια
 - **Τέταρτος πυλώνας:** Πιστεύω ότι η κατάσταση / συμπεριφορά είναι απαράδεκτη και θα ανταποκρινόμουν ως θεατής, ακόμα κι αν δεν ήμουν σίγουρος πώς να το κάνω αμέσως.
 - **Πέμπτος πυλώνας:** Πιστεύω ότι η κατάσταση / συμπεριφορά είναι απαράδεκτη και σίγουρα θα απαντήσω το συντομότερο δυνατό.
-

ΚΑΡΤΑ ΔΗΛΩΣΗΣ ΓΥΡΟΣ 2

Δηλώσεις:

- Βλέπετε έναν συμμετέχοντα σε άθλημα να κάνει ένα αστείο για το βάρος ενός άλλου συμμετέχοντος στο άθλημα.
- Βλέπετε έναν προπονητή να τσιμπάει την πλάτη ενός άλλου συμμετέχοντος σε άθλημα.
- Όταν οι συμμετέχοντες στο άθλημα ντύνονται, παρατηρείτε κάποιον να τους φωτογραφίζει στα αποδυτήρια.
- Βλέπετε έναν συμμετέχοντα σε άθλημα να σπρώχνει έναν άλλο και οι θεατές γελούν.
- Βλέπετε έναν συμμετέχοντα σε άθλημα να επιπλήττει κάποιον και στη συνέχεια να συμμετέχουν και άλλοι.
- Βλέπετε έναν προπονητή να επικρίνει επανειλημμένα έναν συμμετέχοντα σε άθλημα και να χρησιμοποιεί βωμολοχίες για να αναφερθεί σε αυτόν.
- Βλέπετε ότι κάποιος πραγματικά χτύπησε τον εαυτό του κατά τη διάρκεια της προπόνησης και κανείς δεν ανταποκρίθηκε
- Σε μια ζεστή μέρα, βλέπετε έναν προπονητή να λέει σε έναν συμμετέχοντα στο άθλημα να μην φάει ή να πει τίποτα κατά τη διάρκεια μιας δύσκολης προπόνησης. Απαιτεί πειθαρχία.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, παρατηρείτε ότι ένας συμμετέχων στον αθλητισμό αισθάνεται άβολα με μια κατάσταση. Ο προπονητής είναι ενήμερος επειδή άκουσε τον συμμετέχοντα στο άθλημα να του το αναφέρει, αλλά ο προπονητής δεν το αντιμετωπίζει.

Ερωτήσεις προβληματισμού (μετά από κάθε δήλωση):

- Γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι εντάξει / δεν είναι εντάξει για εσάς;
- Τι θα κάνατε ως αθλητής αν βρισκόσασταν σε μια τέτοια κατάσταση;
- Θα κρατούσατε το περιστατικό για τον εαυτό σας ή θα λέγατε σε κάποιον γι' αυτό; Γιατί;
- Με ποιον θα μιλούσατε;
- Τι θα κάνατε αν βλέπατε μια τέτοια κατάσταση;

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Επισημάνετε ότι τα όρια είναι διαφορετικά για τον καθένα και ότι είναι σημαντικό να το σεβαστείτε αυτό.
- Βεβαιωθείτε ότι οι αθλητές αισθάνονται αρκετά ασφαλείς για να πουν όχι και τονίστε ότι είναι εντάξει να πείτε όχι ανά πάσα στιγμή.
- Εξηγήστε στα μικρότερα παιδιά ότι τα «καλά αγγίγματα» είναι θετικά και σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα και εκτιμημένα, ενώ τα «κακά αγγίγματα» σας κάνουν να αισθάνεστε άβολα, σας κάνουν να αισθάνεστε αμηχανία ή να σας πληγώνουν.
- Τονίστε ότι δεν είναι δικό τους λάθος αν κάποιος τους αγγίξει. Πείτε στα παιδιά ότι αν βρίσκονται σε τέτοιες καταστάσεις θα πρέπει να είναι σε μια τέτοια κατάσταση!!! Αν μπορούν. Εξηγήστε ότι καταλαβαίνετε ότι αυτό μπορεί να είναι δύσκολο ή τρομακτικό. Θα πρέπει να φύγουν από το άτομο / μέρος το συντομότερο δυνατό και να πουν σε έναν ενήλικα, για παράδειγμα στον υπεύθυνο φύλαξης, τι συμβαίνει.
- Δώστε τους συμβουλές για το πώς να πουν «No» σε κάποιον με σωστό τρόπο, για παράδειγμα
 - ο Κοιτάξτε το άτομο στα μάτια όταν λέτε «όχι» και εξηγήστε γιατί το κάνετε
 - ο Μιλήστε στους γονείς σας και ζητήστε τους να απευθυνθούν στο άτομο.
 - ο Ζητήστε από τους συναθλητές σας να πουν «όχι» μαζί σας.
 - ο Εάν αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να πείτε «όχι», μιλήστε με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε (υπεύθυνος προστασίας του συλλόγου, γονείς, παππούδες κ.λπ.).
- Τονίστε ότι ένας αθλητής δεν χρειάζεται να εξηγήσει γιατί δεν είναι εντάξει με κάτι.

ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΣΥΜΜΑΧΟΙ – ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ



- Τονίστε ότι είναι λάθος να εμπλακείτε σε παρενόχληση και κακοποίηση ως τέτοια.
- Τονίστε ότι δεν είναι εντάξει να γελάτε με άλλους αθλητές όταν είναι θύματα παρενόχλησης και κακοποίησης.
- Συζητήστε τη σημασία της καταγγελίας παρενόχλησης και κακοποίησης σε έναν ενήλικα.
- Συμμετοχή του υπεύθυνου του συλλόγου



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου