Agresijos, patyčių raiška sportinėje veikloje ir prevencijos galimybės

doc.dr. Ilona Tilindienė
Lietuvos sporto universitetas

Agresijos samprata

- **Agresija** - puolimas, turint tikslą ką nors fiziškai sužaloti ar psichiškai paveikti (Tarptautinių žodžių žodynas).

Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme (1991) patyčios apibrėžiamos kaip:

“

- *psichologinę ar fizinę jėgos persvarą turinčio asmens ar asmenų grupės kitam asmeniui daromi* ***tyčiniai pasikartojantys veiksmai,*** *kuriais siekiama* ***pažeminti jo reputaciją ar orumą, jį įžeisti, įskaudinti ar kitaip sukelti jam psichologinę ar fizinę žalą****.*

Patyčios – masinis reiškinys

Nuolatinės patyčios tampa mūsų norma ir bendravimo kultūra?

Patyčių formos

Žodinės

Fizinės

Tiesioginės, netiesioginės

Socialinės

Kibernetinės

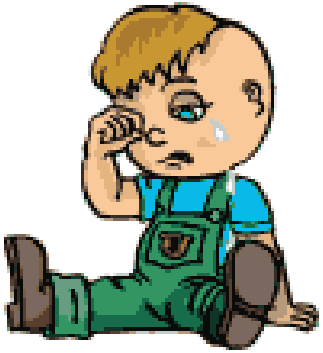
Nurodomi trys patyčioms būdingi elementai

(Olweus, 2008):

- tyčinis agresyvus elgesys;
- smurtinio elgesio kartojimąsis (tyčiniai veiksmai nėra vienkartiniai);
- jėgų netolygumas (asmuo, iš kurio tyčiojamasi, negali apsiginti, yra fiziškai ir (arba) emociškai silpnesnis).

Patyčių priežastys:

- Patyčios yra išmokstamas elgesys (tėvai, media..)
- Pradedama tyčiotis smurtauti dėl patirto pažeminimo
- Pradedama tyčiotis, kai vaikas savo nerimo, nesaugumo jausmus stengiasi paslėpti po agresyvumo kauke.



Patyčių priežastys:

- **Vaikas jaučiasi apleistas pernelyg užsiėmusių tėvų.** Todėl vaikas naudoja agresiją kaip vieną greičiausių ir tikriausių būdų **tėvų dėmesiui atgauti.** Taip pat dėl **emocinio kontakto** neišgyvenimas.

- **Emocinis intelektas**

- **Vaikas, kuris tyčiojasi irgi yra auka**. Vaikas **nemoka susitvarkyti su gėdos ir pažeminimo jausmais**, tai išsišaknijusio nepilnavertiškumo jausmo rezultatas.

Patyčių priežastys:

- Vyriškumo įrodymas, statuso įtvirtinimas.
- **Stereotipai, diskriminacija** – neįgalumas, kitokia išvaizda, kūnas, socialinė padėtis, rasizmas.
- **Suaugusiųjų abejingumas**

Fiziniai požymiai, kurie rodo, kad vaikas patiria patyčias:

- Mėlynės
- Smūgių ir sužalojimo pėdsakai
- Veido patinimai
- Kitos žymės (pvz., nudegimų nuo cigarečių žymės ant kūno)

Psichosomatiniai sutrikimai, kurie rodo, kad vaikas patiria patyčias:

- Galvos arba pilvo skausmas
- Nevalingas šlapinimasis arba tuštinimasis
- Neigiama kūno kalba (susigūžęs, slenka pakampiais, stengiasi būti nepastebėtas)
- Atsiradę nervingi įpročiai arba tikai
- Kalbos sutrikimai
- Miego sutrikimai
- Valgymo sutrikimai

Psichologiniai požymiai:

- Dažna nuotaikų kaita
- Prislėgtumas
- Nerimastingumas
- Baimingumas
- Melavimas
- Emocijų nekontroliavimas
- Dažnas verkimas
- Savivertės sumažėjimas
- Depresinės būsenos

Socialiniai požymiai:

- Agresyvumas
- Išgėrinėjimas
- Sąmoningai laužo taisykles
- Vengimas bendrauti su draugais ar kitais svarbiais žmonėmis
- Kardinalus elgesio pasikeitimas
- Staigios ir neapgalvotos reakcijos

Patyčios sporte

Kaip treneriui atpažinti pavojingas situacijas?

Galimai pavojingos situacijos:

- Naujokas grupėje (komandoje)
- Charakterio ypatumai
- Didelis laimėjimų motyvacijos lygis
- Konkurencija
- Problemos artimoje socialinėje aplinkoje (vaikų elgesys dažnai pasikeičia, kai jiems tenka susidurti su situacija, kurios jie negali kontroliuoti)
- Artėjančios svarbios varžybos – spaudimo siekiant pergalės poveikis
- Vaikas, išsiskiriantis iš kitų (religija, etniškumas, finansinė padėtis)
- Lyties aspektas (tarp skirtingų lyčių)

Smurtas sporte

- Pastaruoju metu sporte vis dažniau dominuoja **neigiamos emocijos, pyktis, atsiranda požiūris „laimėti bet kokia kaina“** (Kerr, Males, 2011; Sanders, 2016).

Smurtas sporte

- Sportininkai

- kurie patyrė patyčias iš savo komandos narių, nurodė, kad jų **silpnesni ryšiai su bendraamžiais**,

- O patyčių iniciatoriai turi **prastesnius santykius su trenerių** (Evans ir kt., 2016)

Patyčių pasekmės sportininkui

- Nenoras eiti į treniruotę
- Nenoras būti/atlikti pratimus/žaisti/plaukti šalia skriaudėjo
- Sportinių rezultatų blogėjimas
- Nerimas, nesaugumo jausmas/elgesys
- Nepasitikėjimas savimi
- Bloga psichinė sveikata
- Psichosomatiniai sutrikimai (pilvo, galvos ar kitų organų skausmai, pykinimas, miego sutrikimai..)
- Depresinės būsenos

Patyčių prevencija

Prevencija

- **Pirminė -** prevencija veikia reiškinį, kuris dar nepatvirtintas
  - **Antrinė -** prevencijos strategija siekiama sumažinti jau įvykusio įvykio neigiamą poveikį
  -
  - **Tretinė -** prevencijos strategija siekiama sumažinti neigiamas užsitęsusios situacijos pasekmes

Pirminė patyčių prevencija

Pirminė prevencija

- Taisyklių turėjimas/laikymasis
- Gyvenimo (socialinių įgūdžių formavimas)
- Jausmų (emocijų) atpažinimas
- Savigarbos/pasitikėjimo savimi ugdymas
- Mokinti tinkamai spręsti konfliktines situacijas
- Tarpusavio santykių formavimas/stiprinimas (pagarba, lygiateisiškumas, savikontrolė.. vertybių formavimas)

Gyvenimo (socialiniai) įgūdžiai

V. Velasco ir kt. (2017):

savęs pažinimo,

bendravimo,

bendradarbiavimo,

sprendimų priėmimo

gyvenimo sunkumų įveikimo.

PSO (2008):

sprendimų priėmimas;

problemų sprendimas;

kūrybiškas mąstymas;

kritinis mąstymas;

tarpasmeninių santykių įgūdžiai;

savivoka;

empatija;

susidorojimas su emocijomis;

susidorojimas su stresu.

Antrinė patyčių prevencija

Ką daryti patyčių atveju “Čia ir dabar”

- **nedelsdami įsikiškite į situaciją** žodžiais, atviru klausimu, atsistokite tarp galimai skriaudžiamo vaiko ir galimo skriaudėjo, nutraukdami bet kokius smurtinius veiksmus.

Nedelsdami prieikite prie vaikų ir griežtai, bet ne piktai paaiškinkite, kad viską matėte ar girdėjote.

- **aiškiai ir tvirtu tonu** pasakykite, kad toks elgesys netoleruojamas, ir paprašykite liautis
- **ramiai elkitės ir teikite aiškias instrukcijas. S**murtinio įvykio atveju, svarbu pateikti aiškias ir konkrečias instrukcijas sportininkams (pvz.: „Dabar sėsk ant suolelio, su niekuo nebendrauk“ ir pan.).
- Vaikai gali patirti didelį stresą, todėl ramus trenerio elgesys ir adekvatus situacijos vertinimas yra labai svarbus.

Ką daryti patyčių atveju “Čia ir dabar”

- **nesileiskite į diskusijas su vaikais**, nes skriaudėjai dažnai bando melagingai nušviesti faktus
- prireikus **padėkite vaikui**, patyrusiam patyčias ar smurtą, **pasitraukti iš grėsmingos situacijos**.
- **neprovokuokite dar didesnės smurtautojo agresijos.** Bet kokia kritika, rėkimas, moralizavimas gali netiesiogiai išprovokuoti dar sunkesnių pasekmių
- jeigu pastebėsite, kad patyčias ar smurtą patyręs vaikas jaučiasi nesaugiai, pasiūlykite jam kitą, saugesnę vietą (pasėdėti ant suoliuko ar kt.)
- **išsiveskite skriaudėją**

Skatinkite vaiką:

- **Nenaudoti atsakomųjų veiksmų** (t. y. patyčių, smurto) prieš skriaudėjus
- **Pasistengti kuo greičiau pasitraukti ir susirasti saugią vietą**
- **Nebūti vienam**
- **Vengti tų vietų, kur, jų manymu, jis gali likti vienas su tyčiotoju**

Skatinkite vaiką:

- **Pasisakyti suaugusiam.** Parašyti raštelį/ nupiešti piešinį, kuris trenerį informuotų – “jaučiuosi blogai”

- **Sukurti planą/scenarijų kaip jam elgtis patyčių situacijoje**

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS

Dėkoju už dėmesį!

Kilus klausimams, rašykite e-mail:

ilona.tilindiene@lsu.lt