



SPRJEČAVANJE ZLOSTAVLJANJA U I KROZ NOGOMET

PINBALL

Aktivnost 1 – „Reci mi više”

Opći opis djelatnosti

Ova aktivnost će imati za cilj informirati mlade o zlostavljanju i njegovim posljedicama. Aktivnost je dvostruka: prvo, od mladih se neizravno traži da podijele svoje viđenje zlostavljanja tako što će ga predstavljati. Drugo, moći će prikupiti više informacija o tome, otkrivajući tako da zlostavljanje uključuje različite aktere (nasilnika, žrtvu, promatrače i saveznike), ima određene karakteristike (npr. neravnoteža moći, ponavlja se u vremenu, može se temeljiti na žrtvine individualne značajke i/ili njihovu pripadnost određenoj društvenoj skupini...) i može dovesti do vrlo opasnih posljedica, ne samo za žrtvu već i za nasilnika i uključene promatrače.

1

Dobna skupina: 10-14 godina

Pružanje informacija o zlostavljanju	60 minuta
--------------------------------------	-----------





1. KORAK – Kad bismo bili glumci

VRIJEME: 20 minuta

Za početak treninga, trener će zamoliti neke igrače (5-6 igrača: jedan nasilnik, jedna žrtva i 3-4 promatrača) da postanu glumci odigravanjem tri scenarija zlostavljanja koja se mogu dogoditi u nogometu: jedna grupa će imati zadatak prikazuju scenarij maltretiranja tijekom treninga (socijalna izolacija: gdje je dijete isključeno od strane vršnjaka koji mu ne dodaju loptu), drugi u svlačionici (verbalno maltretiranje: gdje se dijete ismijava) i posljednji tijekom igra (fizičko maltretiranje: gdje dijete gura veće dijete). Trener mora biti dostupan za podršku i savjet tijekom vježbe i nadahnuti grupu da isproba svoje prijedloge, tako da ne troše previše vremena pokušavajući osmisliti "savršenu igru". Štoviše, trener mora pratiti sve scenarije, pazeći da se ništa uistinu štetno ne dogodi djeci. Da biste to učinili, potrebno je pridržavati se nekih mjera opreza:

- U tri scenarija, uloge bi trebale biti izmiješane tako da različita djeca tumače nasilnika/žrtvu;
- U drugom scenariju, trener bi trebao voditi računa o tome da žrtvu igra dijete koje nije potencijalno povrijeđeno samom igrom, eventualno prije toga pitajući: „U ovom scenariju, pretvarat ćemo se da se netko od vas ruga zlostavljati. Želim da se nitko od vas nikada ne osjeća nelagodno dok igramo ove igre. Svrha je ovdje pokazati vam stvari kako bismo o njima mogli razgovarati i bolje ih razumjeti, a ne da vam smetamo. Kome je u redu glumiti žrtvu?“. (ako nitko ne odgovara, trener može zatražiti druge volontere).



Project supported
by





- U trećem scenariju, trener bi se trebao pobrinuti da igrači razumiju da guranje treba biti lažno i da se nitko ne smije ozlijediti.

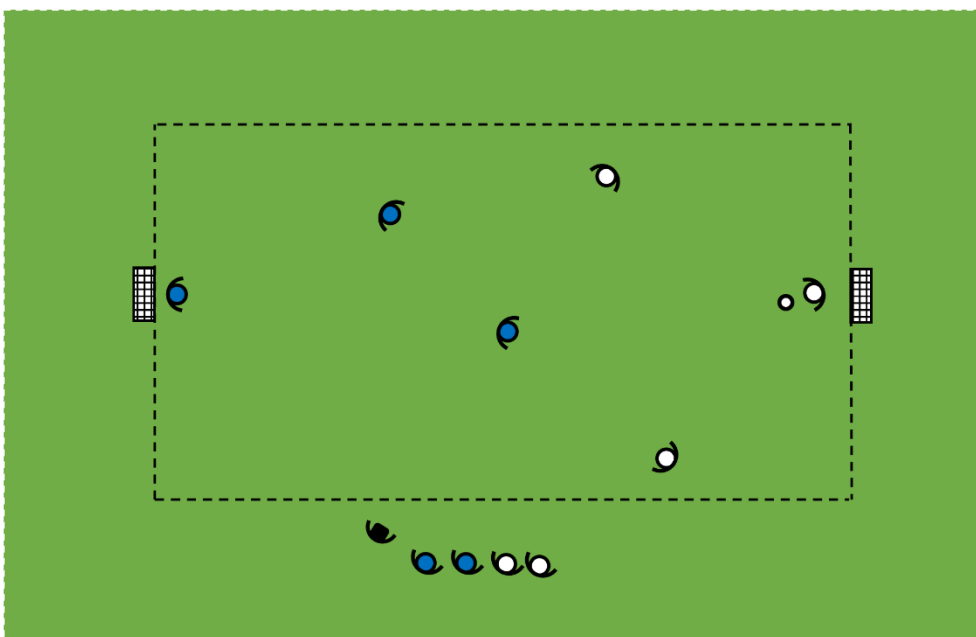
Dok se scenariji igraju, od sve druge djece tražit će se da ih promatraju s velikom pozornošću i pokušaju uočiti sličnosti i razlike. Nakon toga, u 5-minutnoj raspravi, igrači će morati raspraviti sve sličnosti i razlike između scenarija, npr. “Uvijek je netko bio maltretiran, a postojao je i počinitelj”, ili “Nasilnik je bio veći/ jače itd.”, kao i “U jednom slučaju dijete je isključeno, u drugom je vikalo na njega, au posljednjem su ga gurali, ali je to ipak bilo maltretiranje”. Trener može potaknuti raspravu sljedećim pitanjima:

- Tko je/su izloženi?
- Tko razotkriva?
- Tko je/su pasivni?

Komentari mogu biti zabilježeni na kartonu podijeljenom prema temi od strane trenera [GLUMCI-ZNAČAJKE-POSLJEDICE] i čuvaju se za korištenje tijekom drugog koraka aktivnosti.

Aktivnost je grafički prikazana u nastavku.





2. KORAK – Karakteristike vršnjačkog nasilja

VRIJEME: 30 minuta

4

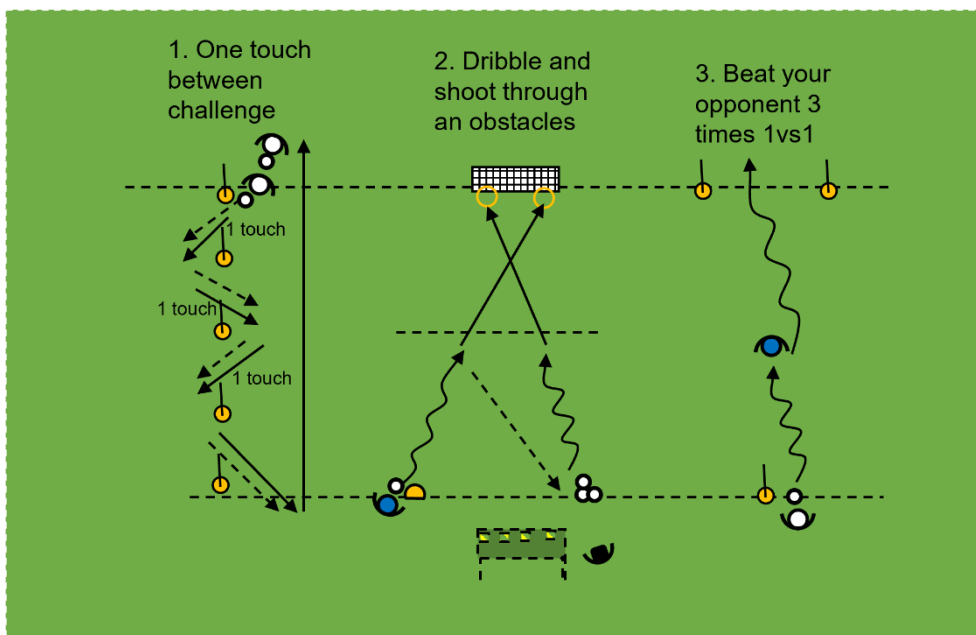
U ovoj 15-minutnoj igri, igrači će biti podijeljeni u tri grupe i zamoljeni da dovrše tri izazova kako bi osvojili nagradu: ove izazove (kao i grupu dodijeljenu svakom izazovu) može osmisлити trener na temelju onoga što oni misle svaki bi se igrač trebao više poboljšati (npr. da bi se poboljšala brza reakcija, izazov bi mogao biti imati suigrača koji šutne loptu s leđa i mora je dosegnuti i zaustaviti prije nego što prijeđe crtu u najmanje četiri od pet pokušaja). Kad god član grupe postigne svoj cilj, može preuzeti svoju nagradu, karticu koja se odnosi na određenu kategoriju povezanu s zlostavljanjem (**vidi Dodatak 1.1 – dob 10-14**), odnosno AKTERE, ZNAČAJKE ili POSLJEDICE, koja će im pomoći da saznaju više o temi.

U nastavku se nalazi grafički prikaz mogućih aktivnosti.



Project supported
by





Na kraju aktivnosti, sve će se kartice sastaviti i spojiti s temama koje su igrači već pokrenuli tijekom 1. koraka. Trener će voditi raspravu pitajući:

- Jeste li znali sve ove informacije o zlostavljanju?
- Što vas najviše iznenađuje?
- Mislite li da ste naučili nešto novo o ovom fenomenu?

Trener može podići svijest o ozbiljnosti problema stimulirajući mlade sljedećim pitanjima:

- Jeste li ikada čuli za konvenciju o pravima djeteta?
- Jeste li znali da konvencija kaže da svako dijete ima pravo na zaštitu od svih vrsta nasilja, uključujući i zlostavljanje? Što misliš zašto je tako?

Ako igrači idu dublje, evo nekoliko izazovnijih pitanja i razmišljanja koja možete predložiti:

- Jeste li mislili da se zlostavljanje događa često ili ne? Jeste li tome svjedočili?





- Važno je da znamo da se to događa češće nego što smo znali. Ponekad se ljudi bore čak i ako mi toga nismo svjesni. Zbog toga je važno biti nježan i pun poštovanja prema drugima.

Mogući dodatak. *Ako nakon ove aktivnosti ima još vremena, trener može predložiti da se igra uloga ponovi s dodatkom. Ovog puta publika može zamijeniti bilo kojeg od "pasivnih" promatrača u sceni. Igrači u publici mogu viknuti "stop" u bilo kojem trenutku i promijeniti bilo kojeg pasivnog lika. Zatim se scena nastavlja s novim glumcem, koji će pokušati poboljšati, izbjeći ili promijeniti situaciju u bolje iskustvo za izložene osobe.*

Na kraju, trener može zaključiti razgovor riječima poput: „Raspravljamo o ovoj temi jer mi, kao Klub, mislimo da je vrlo važno uhvatiti se u koštac s zlostavljanjem i želimo da razumijete ovu pojavu i kako se s njom boriti. Ako je netko od vas potaknut ovom temom ili osjeća da želi s nekim razgovarati, može doći kod mene u bilo koje vrijeme. Ako u tom trenutku nemam odgovore za vas, pokušat ću vas preusmjeriti nekome tko ih ima” [prije toga svaki trener treba potražiti kontakt agencije za borbu protiv zlostavljanja na teritoriju].

ZADATAK PONESI KUĆI

Sljedećih tjedan dana, prije nego što se našalite, pokušajte razmisliti može li to povrijediti osobu ispred vas.

TRENER TRENERU: NEKI PRAKTIČNI PRIJEDLOZI

Evo nekoliko praktičnih prijedloga trenera koji su već provodili aktivnosti unutar svojih timova.

1. U KORAKU 1, ako je grupa velika (30 igrača ili više), trebali biste je podijeliti u nekoliko malih grupa koje mogu paralelno igrati igru uloga.



Project supported
by





2. **Važno je osigurati snažno vodstvo tijekom aktivnosti kako bi se igrači osjećali sigurnima tijekom igranja uloga: Pokažite svoju prisutnost i neka vas se čuje.**
3. **U KORAKU 2 možete prilagoditi materijale ako je ispis i izrezivanje kartica izazov. Na primjer, možete upotrijebiti žetone koje ćete skupljati tijekom igre i samo ispisati jedan set karata kojima ćete se "razmjenjivati" na kraju igre. Na ovaj način i dalje ćete moći razgovarati o materijalima, ali nećete morati rezati kartice ili ih izrađivati.**

Dobna skupina: 15-18 godina

Pružanje informacija o zlostavljanju	50 minuta
--------------------------------------	-----------

1. KORAK – Igra uloga zlostavljanja

VRIJEME: 20 minuta

Trener će zamoliti 4-5 igrača da odglume scenarij zlostavljanja u nogometu za svoje suigrače: scenarij bi trebao sadržavati nasilnika, žrtvu i neke promatrače. Štoviše, trebao bi pokazati kako se svi glumci osjećaju i ponašaju NAKON same epizode zlostavljanja. Imat će 5 minuta za pripremu i 5 za tumačenje. U međuvremenu će se od ostalih igrača tražiti da odgovore na sljedeća pitanja:

1. Tko su akteri uključeni u ovaj scenarij?
2. Što omogućuje nasilniku da se ponaša kao što radi?
3. Koje su posljedice zlostavljanja za sve uključene aktere?

Ako igrači idu dublje, evo nekoliko izazovnijih pitanja i razmišljanja koja možete predložiti:

- Jeste li mislili da se zlostavljanje događa često ili ne? Jeste li tome svjedočili?
- Važno je da znamo da se to događa češće nego što smo znali. Ponekad se ljudi bore čak i ako mi toga nismo svjesni. Zbog toga je važno biti nježan i pun poštovanja prema drugima.





Naknadna 10-minutna rasprava omogućit će igračima da pronađu sličnosti među svojim odgovorima, koji će na kraju biti zabilježeni na kartonu.

2. KORAK – Karakteristike vršnjačkog nasilja

VRIJEME: 30 minuta

Slično gore navedenom, u ovoj 20-minutnoj igri igrači će biti podijeljeni u tri skupine i zamoljeni da dovrše tri izazova kako bi skupili nagrade. Trener može osmisлити izazove na temelju onoga što misli da bi svaki igrač trebao još napredovati: u ovom slučaju, igrač će imati mogućnost postaviti vlastiti cilj (npr. izvršiti 15 driblinga oko svijeta). Kad god član grupe postigne svoj cilj, može preuzeti svoju nagradu, karticu koja se odnosi na određenu kategoriju povezanu s zlostavljanjem (**vidi Dodatak 1.1 – dob 15-18**), odnosno AKTERE, ZNAČAJKE ili POSLJEDICE, s više informacija o tema. Svaki igrač može dobiti priliku natjecati se više puta unutar 20 minuta podizanjem letvice svog izazova (npr. 20 driblinga oko svijeta).

Na kraju aktivnosti, sve će se kartice sastaviti i spojiti s odgovorima prikupljenim tijekom 1. koraka. Trener će voditi raspravu pitajući:

- Jeste li znali sve ove informacije o zlostavljanju? Jeste li tome ikada svjedočili?
- Što vam je novo? Što vas najviše iznenađuje od svih ovih informacija?
- Kako se osjećate nakon što ste sve ovo saznali?

POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina
Prilog 1.1	Prilog 1.1





Marker	Marker
Omotnice	Listovi i olovke
Nogometne lopte	Omotnice
Materijali potrebni za izazove	Nogometne lopte
	Materijali potrebni za izazove

Aktivnost 2 – “Kakav je osjećaj?”

Opći opis djelatnosti

Ova je aktivnost namijenjena poticanju zauzimanja perspektive i afektivne empatije prema onima koji su izloženi maltretiranju. Budući da im se nasumično dodjeljuje određena "oznaka", igrači će iskusiti kakav je osjećaj igrati s prijateljima koji uključuju i podržavaju ili s vršnjacima koji maltretiraju i vrijeđaju. Svaki će igrač isprobati obje strane kako bi mogao osjetiti i usporediti razliku između ljubaznog postupanja ili uznemiravanja i zlostavljanja. Naknadna rasprava omogućit će a) razumijevanje kako se ljudi osjećaju kada su maltretirani (kroz izravno verbalno nasilje i/ili društvenu isključenost) i b) razmišljanje o tome kako naše ponašanje može utjecati na dobrobit drugih.

9

Dobna skupina: 10-14 godina

Poticanje empatije prema žrtvama	50 minuta
----------------------------------	-----------

1. KORAK – Pogledaj moje čelo!

VRIJEME: 30 minuta



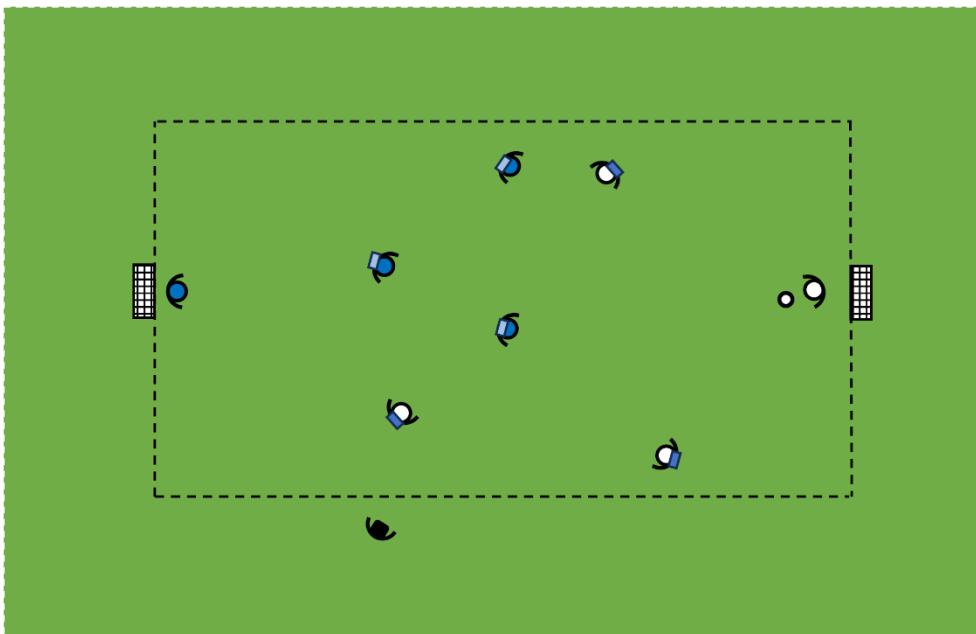


U ovoj utakmici, koja će biti obična nogometna utakmica od 10+10 minuta (s 5-minutnom pauzom između), svi igrači će nositi traku na čelu. Prije početka utakmice, svaki igrač će otići do trenera, koji će na njegovu traku zalijepiti ljepljivu naljepnicu ([vidi Prilog 2.1](#)), koja označava pravilo ponašanja koje ostali igrači moraju usvojiti. Moguće oznake bit će sljedeće (polovica su “oznake za maltretiranje”, a ostale su “oznake uključivanja i podrške”):

- Nikad mi ne dodaj loptu.
- Uvijek mi dodaj loptu što je prije moguće .
- Neugodno komentirajte moje predstave.
- Dajte mi puno komplimenata za to koliko truda ulažem u svoju igru.
- Utješi me ako pogriješim.
- Ako pogriješim, osjećat ću se još gore.

Dat će se neko vrijeme igračima da međusobno pogledaju etikete, a postaviti će se i pravilo da se tuđa oznaka ne otkriva. Tijekom igre, igrači će se morati ponašati prema određenom igraču u skladu s njegovom oznakom. Nakon pauze, oznake će se promijeniti i oni koji su imali oznaku zlostavljanja dobit će oznaku uključivanja i obrnuto. Aktivnost je grafički prikazana u nastavku.





2. KORAK – Razgovarajmo o emocijama

11

VRIJEME: 20 minuta

Nakon završetka igre, mladi će igrati igru od 5 minuta prije početka rasprave. Svrha igre je uvježbavanje tehnika za promicanje dobre atmosfere, kao i demonstracija posljedica nevidljivosti i isključenosti. U igri će igrači preuzeti različite uloge i tako pokušati prikazati i nevidljivost i vidljivost. Za igranje:

- Podijelite grupu u parove.
- Jedan član para počinje razgovarati (o bilo čemu, npr. o ljetovanju, omiljenoj hrani, dobroj knjizi itd.) jednu minutu. Od drugog se traži da pokaže nezainteresiranost tijekom minute dok partner priča.





- Zamijenite uloge. Onaj tko je počeo govoriti sada će jednu minutu provesti pokazujući nezainteresiranost.
- Ponovite (razgovarajte o istoj stvari), ali ovaj put će partner koji ne priča iskreno pokazati da je zainteresiran.

Trener će brzo prikupiti prve reakcije igrača:

- Kako je bilo razgovarati s nekim tko je pokazao nezainteresiranost? Što ti se dogodilo, s pričom?
- Kakav je osjećaj bilo razgovarati s nekim tko je pokazao interes? Što ti se dogodilo, s pričom?

Aktivnost je grafički prikazana u nastavku.



Project supported
by





Zatim će se od igrača tražiti da povežu ovu brzu igru s nogometnom aktivnošću i razgovaraju o svojim osjećajima u vezi s maltretiranjem i ljubaznim postupanjem. Trener će moći prikupiti njihova razmišljanja i mišljenja (po želji na kartonu).

- Kakav je bio osjećaj kada su vas maltretirali ili vam nitko nije dodavao loptu?
- Kakav je bio osjećaj kad su svi bili ljubazni i pružali podršku?
- Mislite li da je važno biti ljubazan prema drugim ljudima? Zašto?
- Možete li dati konkretne primjere onoga što možete učiniti ili reći da pokažete podršku ili ljubaznost prema drugom igraču?
- Prema Konvenciji o pravima djeteta, svi mladi imaju pravo **biti ono što jesu**. Što mislite kako biste mogli napraviti razliku za svoje vršnjake imajući to na umu?

ZADATAK PONESI KUĆI

Sljedećih tjedan dana preuzmite obvezu uputiti lijepu riječ jednoj osobi dnevno i samo pogledajte njihovu reakciju.

TRENER TRENERU: NEKI PRAKTIČNI PRIJEDLOZI

Evo nekoliko praktičnih prijedloga trenera koji su već provodili aktivnosti unutar svojih timova.

1. Ako je potrebno, umjesto ispisa i lijepljenja naljepnica čela igrača, možete igračima zalijepiti selotejp na leđa i oznakom ispisati njihovu "ulogu".
2. Zadaci za ponijeti kući su važni! Oni pomažu igračima u pamćenju informacija između aktivnosti.



Project supported
by





Dobna skupina: 15-18 godina

Poticanje empatije prema žrtvama	45 minuta
----------------------------------	-----------

Igrat će se kao u skupini od 10-14 godina. Međutim, pitanja za raspravu bit će detaljnija.

- Kakav je bio osjećaj kad su svi bili ljubazni i pružali podršku?
- Kakav je bio osjećaj kada su vas maltretirali ili vam nitko nije dodavao loptu?
- Jeste li se ikada ovako osjećali u nogometu? Jeste li se ikada ovako osjećali izvan nogometa?
- Kako biste željeli da se drugi ponašaju prema vama u nogometu i izvan njega?
- Kako se osjećaš kada vidiš da nekoga maltretiraju?
- Razmišljate li ikada o tome kako će se ljudi osjećati zbog TVOG ponašanja?
- Što mislite kako biste mogli promijeniti druge ljude?

14

POTREBAN MATERIJAL	
10-14 godina	15-18 godina
Nogometne lopte	Nogometne lopte
Bids za podjelu timova	Bids za podjelu timova
Ciljevi	Ciljevi
Zviždaci	Zviždaci
Trake za čelo (po jedna za svakog igrača)	Trake za čelo (po jedna za svakog igrača)
Prilog 2.1	Prilog 2.1
Marker	Marker





Dodatak

za 1. aktivnost “Reci mi više”.

Prilog 1.1 (dob 10-14)



Project supported
by





Verbal bullying  Bad words, insults, making fun of someone for their dressing, physical appearance, or family situations - for example	Bully  Someone strong that is aggressive towards weaker peers trying to show power or to obtain something from them	Victim  Someone who is repeatedly mistreated by the bully and feels weak and scared	Bystanders  People that witness bullying. They can either be supporters to the bully, silent observers or victims allies («defenders»)
Physical bullying  Kicks, punches, pushes but also ruining other people's belongings on purpose	Social isolation  Speaking badly of someone behind their back to isolate them	Interpersonal bullying  Bullying is based on someone's personal features (such as being overweight or shy)	Bias-based bullying  Bullying happens because the victim belongs to a certain group (for example, because they are foreign)
   			
			



Project supported by





Consequences for victims (1)

Victims of bullying can feel very sad and scared to the point they cannot leave their homes on their own

Consequences for bullies (1)

When grown up, bullies have less friends and worse jobs than other people

Consequences for victims (2)

Victims of bullying tend to feel insecure and stop going to school

Consequences for bullies (2)

When grown up, bullies are more likely to have illnesses than other people

Consequences for bystanders

People who witness bullying tend to feel worse than peers in their everyday life



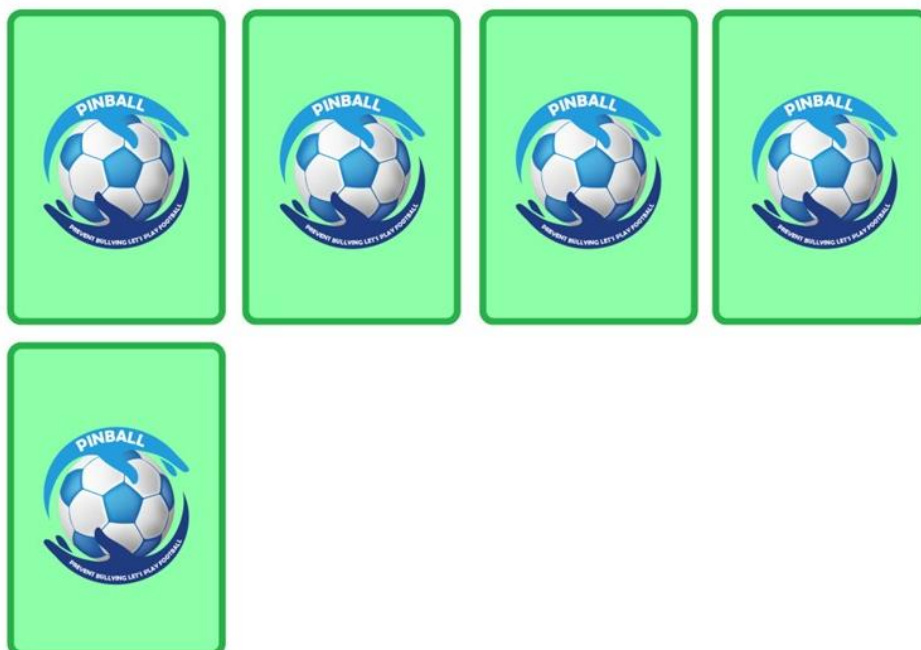


Prilog 1.1 (dob 15-18)



Project supported
 by





Consequences for victims (1)


Victims of bullying tend to develop anxiety and depression

Consequences for bullies (1)


Research shows that bullies are more likely, when adults, to work failure, poor relationships and physical illness

Consequences for victims (2)


Victims of bullying tend to have a deterioration in school performance and can even end up abandoning their studies prematurely

Consequences for bullies (2)


Bullies, when adults, can manifest very aggressive behaviours and have mental illnesses (more than average)

Consequences for bystanders


A recent study showed that bystanders of bullying are more likely to report lower satisfaction than youngsters who are not bystanders





Aktivnost 2 “Kakav je osjećaj?” materijala

Prilog 2.1

