

SPORTAS PRIEŠ SMURTAŲ IR ATSKIRTŲ



SPORTAS PRIEŠ SMURTĄ IR ATSKIRTĮ

MOKOMOJI MEDŽIAGA

Iš anglų kalbos vertė Alina Kiršinė



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Leidinio, parengto įgyvendinant EACEA finansuojamą projektą pagal Erasmus+ Sportas programą „Sport Against Violence and Exclusion/SAVE“ Project Application No. 590711-EPP-1-2017-1-LT-SPO-SCP Grant Agreement No. 2017–2484 001–001, vertimas.

Autoriai:

Boris Milavić, Zoran Grgantov, Goran Kuvačić, Doris Matošić, Tea Gutović, Ilona Tilindienė, Rasa Kreivytė, Saulius Kavaliauskas, Irena Valantinė, Dženana Husremović, Remzija Šetić, Izet Rađo, Dino Mujkić, Aela Ajdinović, Borislav Obradović, Patrik Drid, Ivana Milovanović, Darinka Korovljeva, Dejan Madić, Dragan Marinković, Roberto Roklicer, Ambra Gentile, Antonino Bianco, Antonio Palma, Stefano Boca

Recenzavo doc. dr. Ilona Judita Zuožienė (LSU)

Patvirtinta LSU Leidybos komiteto 2020-06-23 posėdyje (protokolo Nr. LK-4)

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Visos teisės saugomos. Remiantis Baudžiamojo kodekso nuostatomis dėl intelektualinės nuosavybės teisių, visiškai ar iš dalies draudžiama bet koku pavidalu atgaminti, platinti, viešai bendrinti ir juo manipuliuoti be išankstinio leidėjų leidimo.

Europos Komisija, rėmusi šio leidinio rengimą, neatsako už leidinio turinį, atspindintį tik autorių nuomonę. Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame esančios informacijos naudojimą.

© Boris Milavić, Zoran Grgantov, Goran Kuvačić, Doris Matošić, Tea Gutović,
Ilona Tilindienė, Rasa Kreivytė, Saulius Kavaliauskas, Irena Valantinė,
Dženana Husremović, Remzija Šetić, Izet Rađo, Dino Mujkić, Aela Ajdinović,
Borislav Obradović, Patrik Drid, Ivana Milovanović, Darinka Korovljeva, Dejan Madić,
Dragan Marinković, Roberto Roklicer, Ambra Gentile, Antonino Bianco,
Antonio Palma, Stefano Boca, 2020

© Lietuvos sporto universitetas, 2020

ISBN 978-609-8200-31-7

eISBN 978-609-8200-30-0

TURINYS

IŽANGINIS ŽODIS	6
I. SMURTO IR ATSKIRTIES ATPAŽINIMAS IR PSICHOLOGINĖS YPATYBĖS SPORTE	7
(Boris Milavić, Zoran Grgantov, Goran Kuvačić, Doris Matošić, Tea Gutović)	
1. PAVOJINGOS SITUACIJOS IR IŠANKSTINIO NUSISTATYMO MAŽINIMAS	9
1.1. PAVOJINGŲ SITUACIJŲ IR PAVOJINGOS APLINKOS, LEMIANČIOS SOCIALIAI NETINKAMĄ ELGESĮ, APIBRĖŽIMAS	9
1.2. IŠANKSTINIO NUSISTATYMO, TURINČIO DIDŽIAUSIĄ ĮTAKĄ SMURTO IR PRIEŠIŠKO ELGESIO ATsirADIMUI, APIBRĖŽIMAS	10
2. PAGARBA IR IŠANKSTINIS NUSISTATYMAS PO PATIRTO SMURTO / PRIEŠIŠKO ELGESIO	11
2.1. SMURTO / PRIEŠIŠKO ELGESIO SUPRATIMAS, IDENTIFIKAVIMAS IR ATSAKAS TAM TIKROJE APLINKOJE	11
2.2. BENDRAAMŽIŲ TEIGIAMO ELGESIO SKATINIMAS (MOKYKLOJE IR SPORTE)	11
3. GRUPĖS EMOCINIS ATSAKAS, GRUPĖS NARIŲ BENDRAVIMAS PO PATIRTO SMURTO	13
3.1. EMOCIJŲ APIBRĖŽIMAS IR GRUPĖS NARIŲ BENDRAVIMO SVARBA PO PATIRTO SMURTO / PRIEŠIŠKO ELGESIO	13
3.2. GERO ELGESIO ŽAIDIMAS (ANGL. GOOD BEHAVIOUR GAME) IR TEIGIAMAS BENDRAAMŽIŲ ATsilIEPIMAS – ŽAIDIMU GRĮSTI METODAI, SKATINANTYS VAIKŲ SOCIALINĮ IR EMOCINĮ VYSTYMĄSI	14
4. STRATEGIJOS, NULEMTOS SITUACIJOS VEIKSNIŲ	16
4.1. SITUACIJOS RIZIKA IR VEIKSNIAI, APSAUGANTYS NUO SMURTO IR SOCIALINĖS ATSKIRTIES	16
4.2. PROGRAMOS, SKIRTOS KOVAI SU SMURTU IR ATSKIRTIMI	18
4.3. GALIMŲ SPORTININKŲ ELGESIO VALDYMO STRATEGIJŲ PAVYZDŽIAI	19
5. BENDRAVIMAS SU AUKA IR SKRIAUDĖJU BEI NEIGIAMŲ EMOCIJŲ VALDYMAS	20
5.1. STRATEGIJOS, TAIKOMOS PATYČIŲ ATVEJU	20
5.2. VAIKŲ EMOCINĖ RAIDA IR EMOCIJŲ VALDYMAS	20
ŽINIŲ PATIKRA	23
LITERATŪRA	24
II. ASMENINIŲ IR SOCIALINIŲ (GRUPĖS) SANTYKIŲ PLĖTOJIMAS SPORTE	25
(Ilona Tilindienė, Rasa Kreivytė, Saulius Kavaliauskas, Irena Valantinė)	
1. SPORTO GRUPĖS SAMPRATA IR PSICHOSOCIALINIAI ASPEKTAI. EMOCIJŲ VALDYMO YPATUMAI GRUPĖJE	27
1.1. SPORTO GRUPĖS SAMPRATA IR PSICHOSOCIALINIAI ASPEKTAI	27
1.2. EMOCIJŲ VALDYMO YPATUMAI GRUPĖJE	30
2. ASMUO (ASMENYBĖ) IR GRUPĖ: SKIRTUMAI IR SĄVEIKA. GRUPĖS NARIŲ VERTYBIŲ UGDYMAS (BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI, EMPATIJA, ATVIRUMAS, PARAMA, BENDRADARBIAVIMAS IR PAN.)	31
2.1. ASMUO (ASMENYBĖ) IR GRUPĖ: SKIRTUMAI IR SĄVEIKA	31
2.2. GRUPĖS NARIŲ VERTYBIŲ UGDYMAS (BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI, EMPATIJA, ATVIRUMAS, PARAMA, BENDRADARBIAVIMAS IR PAN.)	32
3. GLAUDŪS RYŠIAI GRUPĖJE. TEIGIAMŲ SANTYKIŲ TARP GRUPĖS NARIŲ FORMAVIMAS	35
3.1. GLAUDŪS RYŠIAI GRUPĖJE	35
3.2. TEIGIAMŲ SANTYKIŲ TARP GRUPĖS NARIŲ FORMAVIMAS	36
ŽINIŲ PATIKRA	39
LITERATŪRA	40

III. ŠEIMOS IR TRENERIO SANTYKIŲ PLĖTOJIMAS, PAREMTAS PASITIKĖJIMU IR TARPUSAVIO SUPRATIMU

(Dženana Husremović, Remzija Šetić, Izet Rađo, Dino Mujkić, Aela Ajdinović)	41
1. TĒVŪ IR TRENERIŪ BENDRADARBIAVIMAS – JAUNŪJŪ SPORTININKŪ UGDYMO PAGRINDAS	43
1.1. VAIKŪ AUKLĒJIMO STILIAI IR MOTYVACIJA	43
1.2. EMOCIJŪ VALDYMAS TRENERIO DARBE	46
1.3. TRENERIO IR TĒVŪ SUSITIKIMAI	47
2. KOMUNIKACIJA – AKTYVUS KLAUSYMASIS IR GRĪŖTAMOJI INFORMACIJA	49
2.1. AKTYVUS KLAUSYMASIS	49
2.2. EFEKTYVI GRĪŖTAMOJI INFORMACIJA	50
3. KONFLIKTŪ SPRENDIMAS	51
ŽINIŪ PATIKRA	53
LITERATŪRA	54

IV. VISUOMENĒS POKYČIŪ ĮGALINIMAS PASITELKIANT SPORTĄ

(Borislav Obradović, Patrik Drid, Ivana Milovanović, Darinka Korovljević, Dejan Madić, Dragan Marinković, Roberto Roklicer)

1. SPORTO VAIDMUO UGDANT BENDRUOMENĒS GEBĖJIMUS	57
1.1. GEBĖJIMAI IR JŪ UGDYMAS	57
1.2. BENDRUOMENĒS VYSTYMASIS IR TVARUMAS	57
1.3. SOCIALINIS SPORTO POBŪDIS, SUSIJĖS SU BENDRUOMENĒS GEBĖJIMŪ UGDYMU	58
1.4. SĖKMINGŪ PROGRAMŪ SCHEMA	58
2. SOCIALINĒS ĮTRAUKTIES ĮGALINIMAS PASITELKIANT SPORTĄ	60
2.1. SOCIALINĒ ATSKIRTIS	60
2.2. SPORTAS IR SOCIALINĒ ĮTRAUKTIS	60
2.3. SOCIALIAI ĮTRAUKAUS SPORTO LINK	61
3. PAŽEIDŽIAMŪ SOCIALINIŪ GRUPIŪ ĮGALINIMAS PASITELKIANT SPORTĄ	62
3.1. SOCIALINIO PAŽEIDŽIAMUMO APIBRĖŖŽIMAS	62
3.2. FUNKCINĒS DIMENSIJOS	63
3.3. SPORTO VAIDMUO	65
3.4. KŪNO KULTŪROS IR SPORTO VAIDMUO MOKYKLOJE	66
4. BENDRUOMENĒS KEITIMAS PASITELKIANT SPORTĄ	67
4.1. JAUNIMO SPORTO PROGRAMOS	67
4.2. DALYVAVIMO SPORTO VEIKLOJE VYSTYMOŠI MODELIS	67
4.3. TEIGIAMAS JAUNIMO VYSTYMASIS PASITELKIANT SPORTĄ	70
5. DARNIOS BENDRUOMENĒS KŪRIMAS PASITELKIANT SPORTĄ	71
5.1. DARNIOS BENDRUOMENĒS KŪRIMAS	71
5.2. TEIGIAMO JAUNUOLIŪ VYSTYMO GAIRĒS	72
5.3. KOKYBIŠKAS FIZINIS LAVINIMAS TEIGIAMAM JAUNUOLIŪ VYSTYMUISI SKATINTI	72
ŽINIŪ PATIKRA	73
LITERATŪRA	75

V. IŠANKSTINIS NUSISTATYMAS BEI SMURTO IR ATSKIRTIES PROBLEMŲ

SPRENDIMO ASPEKTAI77

(Ambra Gentile, Antonino Bianco, Antonio Palma, Stefano Boca)

1. IŠANKSTINIS NUSISTATYMAS IR KONTAKTŲ TEORIJA	79
2. PREVENCIJA	81
3. KONFLIKTAS	82
4. SMURTO IR ATSKIRTIES PASEKMĖS	84
ŽINIŲ PATIKRA	87
LITERATŪRA	88

ATVEJŲ ANALIZĖ89

I. ATVEJO ANALIZĖ	90
II. ATVEJO ANALIZĖ	92
III. ATVEJO ANALIZĖ	94
IV. ATVEJO ANALIZĖ	96
V. ATVEJO ANALIZĖ	98
VI. ATVEJO ANALIZĖ	99

ĮŽANGINIS ŽODIS

Ši mokomoji medžiaga, skirta įvairių sporto šakų treneriams, fizinio ugdymo pedagogams bei kitiems sporto specialistams, yra viena iš projekto „Sportas prieš atskirtį ir smurtą / Sport Against Violence and Exclusion / SAVE“ veiklų, finansuojama Europos Sąjungos lėšomis pagal Erasmus+ Sportas programą (projekto Nr. 590711-EPP-1-2017-1-LT-SPO-SCP).

Pagrindinis leidinio tikslas – ugdyti sporto mokymo įstaigas efektyviai taikyti ir valdyti konfliktų sprendimo priemones. Ši mokomoji medžiaga padės įvairių sporto šakų treneriams bei fizinio ugdymo pedagogams įžvelgti būsimas ar esamas smurto bei atskirties apraiškas grupėje ar komandoje, išsamiau įvertinti įvairias konfliktines situacijas bei pasirinkti tinkamą sprendimo būdą.

Leidinio pirma dalis yra skirta supažindinti su smurtu ir priešišku elgesiu sporte. Siekiama padėti suprasti, kas yra smurtas ir priešiškas elgesys bei kokios yra jų psichosocialinės ypatybės. Itin svarbu išmokyti trenerius atpažinti smurtą ir treniruojamųjų priešišką elgesį bei taikyti įvairias strategijas, skirtas prosocialiam elgesiui skatinti ir smurtui bei priešiškam elgesiui sporte mažinti. Antroje dalyje siekiama skatinti asmeninių ir socialinių (grupės) santykių plėtrą sporto srityje. Nagrinėjamos individualios ir grupės psichosocialinės ypatybės, jų skirtumai ir sąveikos galimybės. Siekiama skatinti trenerių asmeninių vertybių formavimąsi, gerų santykių kūrimą grupėje ir įvairių strategijų, lemiančių teigiamą klimata grupėje ir padedančių išvengti agresijos bei priekabiavimo atvejų sporte, naudojimą. Trečia leidinio dalis skirta gilinti žinias apie tėvų motyvaciją ir vaikų auklėjimo stilius, ugdyti tėvų ir trenerių gebėjimą pasakyti, ko jie tikisi iš vaikų ir kokios jų pareigos, bei sukurti elgesio taisykles. Ketvirtoje dalyje dėmesys skiriamas inovatyvių metodų kūrimui ir įgyvendinimui siekiant apsaugoti ir įgalinti vaikus ir jaunimą visuomenėje. Ypatingas dėmesys skiriamas vaikų ir jaunimo iš pažeidžiamų socialinių grupių socialinei įtraukčiai į sportą. Paskutinė mokomosios medžiagos dalis yra susijusi su išankstinio psichologinio nusistatymo, kaip vieno iš pagrindinių smurto ir atskirties veiksnių, požymiais. Analizuojamos temos yra susijusios su smurto ir atskirties, atsirandančiais dėl išankstinio nusistatymo, problemų sprendimo aspektais bei pasekmėmis, kurias patiria tiek skriaudėjas, tiek nukentėjęs, valdymu ir prevencija.

Mokomoji medžiaga parengta bendradarbiaujant visiems projekto partneriams – Lietuvos sporto universitetui (projekto koordinatorius), Sarajevo universitetui (Bosnija ir Hercegovina), Splito universiteto Kineziologijos fakultetui (Kroatija), Palermo universitetui (Italija), Novi Sado universitetui (Serbija), Lietuvos sporto federacijų sąjungai (Lietuva), WUS Austrija (World University Service, Austrija), DEFOIN (Career Development and Integration, Ispanija) ir CESIE (European Centre for Studies and Initiatives, Italija).

Doc. dr. Rasa Kreivytė, projekto vadovė
Lietuvos sporto universiteto Treniravimo mokslo katedra



SMURTO IR ATSKIRTIES ATPAŽINIMAS IR PSICHOLOGINĖS YPATYBĖS SPORTE

*Boris Milavić, Zoran Grgantov,
Goran Kuvačić, Doris Matošić, Tea Gutović*

Šis skyrius skirtas supažindinti su smurtu ir priešišku elgesiu sporte. Skyriuje siekiama padėti suprasti, kas yra smurtas ir priešiškas elgesys bei kokios yra jų psichosocialinės ypatybės.

Pagrindinis tikslas – išmokyti trenerius atpažinti smurtą ir treniruojamųjų priešišką elgesį bei taikyti įvairias strategijas, skirtas prosocialiam elgesiui skatinti ir smurtui bei priešiškam elgesiui sporte mažinti (emocinio atsako, bendravimo gerinimas).

1. PAVOJINGOS SITUACIJOS IR IŠANKSTINIO NUSISTATYMO MAŽINIMAS

1.1. PAVOJINGŲ SITUACIJŲ IR PAVOJINGOS APLINKOS, LEMIANČIOS SOCIALIAI NETINKAMĄ ELGESĮ, APIBRĖŽIMAS

Kaip atpažinti pavojingas situacijas?

- Patyčios (smurtas ir socialinė atskirtis) gali vykti įvairiuose socialiniuose kontekstuose ir skirtingose situacijose.
- Iki šiol tokio tipo elgesio tyrimai dažniausiai buvo aprašomieji – daugiausia dėmesio skiriant asmenybėms, neatsižvelgiant į socialinį kontekstą (Rivara, & Le Menestrel, 2016).
- Asmenys patenka į situacijas, kurias nulemia platesnis socialinis kontekstas.
- Situacija reiškia „konkrečią fizinę ir socialinę aplinką, kurioje asmuo gali atsидurti bet kuriuo metu“ (Rivara, & Le Menestrel, 2016).
- Kontekstas yra „situacijų (ir asmenų situacijose) aplinka. Kontekstas yra bendras ir tęstinis daugiasluoksnis ir tarpusavyje susietas materialinių realybių, socialinių struktūrų, socialinių santykių modelių ir bendrų tikėjimo sistemų, kurios supa bet kokią situaciją, rinkinys“ (Rivara, & Le Menestrel, 2016).
- „Asmuo – situacija – kontekstas“ sąveika taikoma asmenybei ir socialinėms ypatybėms apibrėžti, tačiau ji taip pat taikoma kalbant apie patyčias.
- Pavojingos situacijos sukuria specifinį kontekstą, veiksnių ar sąveiką, kuri gali sukelti smurtą / priešišką elgesį (Rivara, & Le Menestrel, 2016).
- Treneris / ugdytojas turėtų žinoti apie galimas grėsmes ir bandyti jas sumažinti dar prieš joms atsirandant.
- Tai galima padaryti palaikant tinkamus ryšius su vaikais, ruošiant juos pokyčiams, galintiems juos paveikti ir mokant pagarbos, tolerancijos ir grupių sanglaudos.

Galimai pavojingų situacijų pavyzdžiai:

- naujokas grupėje (klasėje ar komandoje);
- artėjančios svarbios varžybos – spaudimo siekiant pergalės poveikis;
- vaikas, išsiskiriantis iš kitų (religija, etninė kilmė, finansinė padėtis);
- problemos namuose (vaikų elgesys dažnai pasikeičia, kai jiems tenka susidurti su situacija, kurios jie negali kontroliuoti).

Kas yra reguliuojantys kintamieji?

- Regulatorius apibrėžiamas kaip „kokybinis (pvz., lytis, rasė, klasė) arba kiekybinis (pvz., atlygio dydis) kintamasis, turintis įtakos santykio tarp nepriklausomo ar prognozuojamo kintamojo ir priklausomo ar kriterijaus kintamojo kryptčiai ir (arba) stiprumui“ (Rivara, & Le Menestrel, 2016).
- Tai yra išoriniai veiksniai, galintys padidinti ar sumažinti smurto / priešiško elgesio atsiradimo galimybę.
- Pavyzdžiui, lytis kaip regulatorius: „paauglystės laikotarpiu tik mergaitėms įtempti tarpasmeniniai santykiai sukelia depresijos simptomų atsiradimą“.

1.2. IŠANKSTINIO NUSISTATYMO, TURINČIO DIDŽIAUSIĄ ĮTAKĄ SMURTO IR PRIEŠIŠKO ELGESIO ATsirADIMUI, APIBRĖŽIMAS

Išankstinio nusistatymo apibrėžimas

Išankstinis nusistatymas yra nepagrįstas ar neteisingas požiūris (paprastai neigiamas) į asmenį, kuris remiasi vien tik tam tikro asmens bruožais.

- Išankstinis nusistatymas ir stereotipai paprastai yra smurto / priešiško elgesio prielaida.
- Tolerancijos ir abipusės pagarbos ugdymas – geras priešnuodis.

Pavojingų situacijų ir smurto / priešiško elgesio pasekmės (Rivara, & Le Menestrel, 2016)

Pasekmes patiria:

Asmuo, iš kurio tyčiojamasi:

- Pasekmės fiziniam, psichosocialiniam vystymuisi ir mokymosi pasiekimams.
- Fizinės pasekmės gali būti juntamos iš karto (pvz., traumos) arba trukti ilgą laiką (pvz., galvos skausmas, miego sutrikimai ir t. t.).
- Gali atsirasti somatinių simptomų (pvz., miego sutrikimai, virškinimo trakto sutrikimai, galvos skausmas, širdies plakimas ir lėtinis skausmas ir kt.).
- Patiriant smurtą ar atskirtį, aktyvuojasi streso sistema ir veikiama smegenų funkcija.
- Psichosocialiniame lygmenyje sukuriamas emocinis skausmas – „skausmas po to, kai atstumia bendraamžiai, praradimo jausmas“.
- Asmuo gali užsisklęsti savyje arba pernelyg sureikšminti problemas.
- Stiprių, ilgalaikių patyčių aukos patiria psichikos sutrikimus.

Asmuo, kuris tyčiojasi:

- Vaikai ir paaugliai, kurie tyčiojasi iš kitų, patys yra blogai prisitaikę arba nori užsitikrinti tam tikrą statusą socialinėje aplinkoje.
- Stereotipai rodo, kad vaikai ir jaunuoliai, kurie tyčiojasi iš kitų, turi aukštą psichopatologijos lygį, menkus socialinius įgūdžius bei mažiau vertingų įgūdžių, kuriuos vertina bendraamžiai.
- Vaikai ir paaugliai, kurie tyčiojasi, patys patiria psichosomatines ir psichines pasekmes.

Asmuo, kuris ir patiria patyčias, ir pats tyčiojasi:

- Patiria ypatingą pasekmių derinį – kenčia ir būdamas auka, ir skriaudėjas: visa tai pasireiškia per išorines ir vidines problemas, tokias kaip: neigiamas / prastas savęs ir kitų suvokimas, blogi socialiniai įgūdžiai ir bendraamžių grupės atstūmimas.
- Fizinės pasekmės: dažniausia – miego sutrikimai.
- Psichosocialinės pasekmės: išorinės ir vidinės problemos, psichinės sveikatos problemos suaugus.

Asmuo, kuris mato, kaip tyčiojamasi:

- Nerimo ir nesaugumo jausmą.
- Keršto baimę, kuri dažnai neleidžia stebėtojams kreiptis pagalbos.
- Atlikta labai mažai tyrimų apie pasekmes patyčias stebėjusiems vaikams ir jaunuoliams.
- Pasekmės egzistuoja, bet jas sunku suskirstyti į kategorijas ir daryti išvadas, kadangi pagrindinė įvairių simptomų priežastis yra paslėpta, kaip ir smurto / priešiško elgesio stebėjimo faktas (Rivara, & Le Menestrel, 2016).

2. PAGARBA IR IŠANKSTINIS NUSISTATYMAS PO PATIRTO SMURTO / PRIEŠIŠKO ELGESIO

2.1. SMURTO / PRIEŠIŠKO ELGESIO SUPRATIMAS, IDENTIFIKAVIMAS IR ATSAKAS TAM TIKROJE APLINKOJE

- Agresija paprastai apibrėžiama kaip veiksmas, kuriuo žeidžiamas kitas asmuo. Žala gali būti įvairi ir turėti įvairių padarinių. Fizinė agresija – tai fizinė žala, padaryta bendraamžiui arba grasinimas (pvz., pastūmimas, kandimas, smūgiavimas ir kt.) (Leff et al., 2010).
- Santykių agresija – įžeidimas ar manipuliavimas santykiais (pvz., grasinimas nustoti kalbėti(s), izoliavimas, gandų skleidimas ir t. t.) (Leff, & Crick, 2010).
- Vartojamos ir tokios sąvokos, kaip netiesioginė agresija ir socialinė agresija.
- Kai vizualizuojama fizinė agresija, t. y. berniukai paprastai vaizduojami ir kaip agresoriai, ir kaip aukos.
- Naujausi tyrimai (Olweus, 2001; Young et al., 2006; Leff et al., 2010) rodo, kad mergaitės labiau linkusios į netiesioginę agresiją nei berniukai.
- Nustatyti santykių agresijos atvejį mokykloje (taip pat sporto komandose) nėra paprasta – suaugusieji gali jos nepastebėti; tiek suaugusieji, tiek vaikai pasitaikiusio atvejo gali nelaikyti agresija.
- Tiek bendraamžių, tiek suaugusiųjų, elgesio suvokimas sutampa (Leff, & Crick, 2010).
- Dėmesio sutelkimas į įgūdžius, padedančius vaikams kurti ir palaikyti socialinę paramą, gali sumažinti galimybę patirti įvairių formų agresiją (Twenge et al., 2007).
- Santykių, užtikrinančių bendraamžių palaikymą, kūrimas.
- Prisitaikymas prie grupės dinamikos.

2.2. BENDRAAMŽIŲ TEIGIAMO ELGESIO SKATINIMAS (MOKYKLOJE IR SPORTE)

Teigiamo elgesio skatinimas

- Grupėje (komandoje ar klasėje) pasireiškus smurtui / priešiškam elgesiui, reaguoti reikia iš karto.
- Įvykio neigimas gali pabloginti situaciją.
- Kad tai nepasikartotų, išanalizuokite priežastis ir dirbkite su grupe.
- Teigiamas elgesys, pvz., pagarba, tolerancija, supratimas ir grupės sanglauda yra naudingos bandant užkirsti kelią smurtui / priešiškam elgesiui (Hawkins, & Nabors, 2018).
- Vaikai bendraamžius priima arba atstumia, klasėje (sporto komandoje) jie mėgiami arba ne.
- Vaikai, kurie patinka savo bendraamžiams, yra labiau socialiai įgudę ir linkę bendradarbiauti nei atstumti vaikai.
- Veiksmingos kovos su patyčiomis programos pabrėžė fizinės agresijos slopinimą ir prosocialių įgūdžių vystymą.
- Bendraamžiai daro įtaką grupės normoms, požiūriui ir elgesiui – skatina teigiamą elgesį grupėje.

Santykiai tarp bendraamžių

- Socializacijos proceso metu vaikus veikia įvairūs veiksniai – pirmiausia jų tėvai, vėliau – bendraamžiai.
- Bendraamžių pripažinimas yra susijęs su bendraamžių spaudimu, „taigi, bendraamžių spaudimas apibrėžiamas ir kaip įprasto psichologinio vystymosi proceso dalis, ir kaip pagrindinis veiksnys, skatinantis rizikingą elgseną“ (Lewis, & Lewis, 1984).
- Vaikai linkę daugiau kalbėti apie neigiamus įvykius nei apie teigiamą elgesį.
- Išmokę ir paskatinę mokinius kalbėti teigiamai apie bendraamžių elgesį, tiek darbuotojų, tiek vaikų dėmesį nukreipsime nuo bausmės link prosocialaus elgesio.
- Draugai kaip apsauga.
- Draugystė yra labai svarbi vaikų vystymuisi – ji leidžia vaikams įgyti pagrindinių socialinių įgūdžių (Hawkins, & Nabors, 2018).
- Tikro geriausio draugo turėjimas gali apsaugoti vaikus nuo patyčių.



1 pav. „Patyčių ratas“: mokinių reakcijos / vaidmenys susidūrus su patyčių situacija. (Olweus, 2001, cit. Rivara, & Le Menestrel, 2016)

3. GRUPĖS EMOCINIS ATSAKAS, GRUPĖS NARIŲ BENDRAVIMAS PO PATIRTO SMURTO

3.1. EMOCIJŲ APIBRĖŽIMAS IR GRUPĖS NARIŲ BENDRAVIMO SVARBA PO PATIRTO SMURTO / PRIEŠIŠKO ELGESIO

Emocijos

- Emocijos skatina elgesį tiek individualiu, tiek grupiniu lygmeniu (Llorca-Mestre et al., 2017).
- Moksliniai emocijų tyrimai tradiciškai sutelkti į individą.
- Pastaraisiais metais tyrimai vis labiau orientuoti į grupės emocijas.
- Grupės emocijos yra svarbios, kuriant ir palaikant požiūrius ir santykius tarp grupių.
- Emocijų pokyčiai laikui bėgant gali būti siejami su pakitusiu elgesiu tarp grupių.

Keturi pagrindiniai kriterijai, apibrėžiantys grupės emocijas

- Emocijos skiriasi nuo asmens individualiai patiriamų emocijų.
- Emocijos priklauso nuo asmens susitapatinimo su grupe laipsnio.
- Emocijos yra vyraujančios grupėje.
- Emocijos padeda reguliuoti požiūrį ir elgesį tarp grupės narių ir pačių grupių (Llorca-Mestre et al., 2017).

Bendravimas

- Bendravimas (verbalinis ir neverbalinis) yra būdas sėkmingai spręsti problemas ir prisitaikyti prie naujų situacijų.
- Vaikai, kuriems sunku bendrauti, turi mažiau galimybių bendrauti ir susirasti draugų, todėl tai lemia, kad jie jaučiasi nepakankamai įvertinti ar nesaugūs.
- Bendravimas gali būti teigiamas ir neigiamas / žalingas.
- Bendravimas gali būti agresyvaus elgesio forma.
- Atviras ir nuoširdus bendravimas yra būtina problemų sprendimo strategija.
- Bendravimas užtikrina ryšį tarp:
 - vaikų socialinių, pažinimo ir problemų sprendimo įgūdžių stiprinimo;
 - bendraamžių santykių gerinimo;
 - trikdančio elgesio namuose ir mokykloje (sporto komandoje) mažinimo (Twenge et al., 2007).

Vaiko vystymasis

- Sportininkai, kurie demonstruoja trikdantį elgesį per treniruotes, trukdo savo ir kitų mokymosi procesui eikvodami mokymuisi ir sportui skirtą laiką.
- Siekiant užkirsti kelią tokiam elgesiui, treneriams reikia imtis veiksmingų elgesio valdymo strategijų, skatinančių teigiamą elgesį per treniruotes.
- Mokslininkai nustatė veiksmingas strategijas, kurios skatina vaikų socialinę ir emocinę raidą.
- Atsižvelgiant į tai, kad vaikai mokosi žaisdami ir žaidimas – pagrindinis užsiėmimas vaikystėje, ne-nuostabu, kad buvo nustatyta, jog keli žaidimu grįsti metodai yra ypač veiksmingi skatinant vaikų socialinį ir emocinį vystymąsi.

3.2. GERO ELGESIO ŽAIDIMAS (ANGL. GOOD BEHAVIOUR GAME) IR TEIGIAMAS BENDRAAMŽIŲ ATSLIEPIMAS – ŽAIDIMU GRĮSTI METODAI, SKATINANTYS VAIKŲ SOCIALINĮ IR EMOCINĮ VYSTYMĄSI

Apie gero elgesio žaidimą (Hawkins, & Nabors, 2018)

- Skatinimo sistemos tarpusavyje susijusiose grupėse tipas, kuris ypač tinka veiklai mokykloje.
- Gero elgesio žaidimas pagerino socialinį elgesį ir sumažino netinkamą socialinį elgesį kūno kultūros pamokoje.
- Skatinimo sistemų valdymas.
- Elgesio terapijos būdas, kai asmenys ar grupė yra „pastiprinama“, kitaip tariant, jai atlyginama už įrodytus teigiamus elgesio pokyčius.
- Sukurtas siekiant paskatinti tinkamą ir sumažinti netinkamą elgesį.

Grupės skatinimo sistemos

- Skirtos skatinti teigiamą visų mokinių elgesį klasėje.
- Gali būti naudojamos kūno kultūros pamokose ar treniruotėse.
- Pagrįstos moksliniais tyrimais ir gali būti laikomos įrodytomis strategijomis.
- Taikomas tas pats tikslinis elgesys, kriterijai ir stiprinimas visiems sportininkams.
- Gali sumažinti arba net panaikinti daugelio individualizuotų intervencinių planų, skirtų sportininkams, demonstruojantiems rizikingą elgesį, poreikį.
- Skatinimo sistemos tipai:
 - nepriklausoma,
 - priklausoma,
 - tarpusavyje susijusi.

1 lentelė. Grupės skatinimo sistemų ypatybės (Hawkins, & Nabors, 2018)

Skatinimo sistema	Atsakomybė tenka	Pagal kriterijų stebimas elgesys	Atlygis skiriamas
Tarpusavyje susijusi	Visai grupei	Visos grupės	Visai grupei
Nepriklausoma	Visai grupei	Vieno asmens	Vienam asmeniui
Priklausoma	Vienam asmeniui ar mažai grupei	Vieno asmens ar mažos grupės	Visai grupei

Gero elgesio žaidimo kūrimas ir įgyvendinimas:

- Grupės taisyklių sukūrimas ir tinkamo elgesio mokymas.
- Gero elgesio žaidimo taisyklių sukūrimas.
- Žaidimo pristatymas vaikams.
- Stebėseną ir problemų sprendimas.

Gero elgesio žaidimas: išvados

- Gero elgesio žaidimas yra grupės elgsenos valdymo strategija, kurios teigiamas poveikis vaikų elgesiui patvirtintas tyrimais.
- Gero elgesio žaidimo įgyvendinimo, įvairiuose kontekstuose ir populiacijose koreguojant taisykles arba derinant jas su kitomis taisyklėmis, analizė gali būti naudinga nustatant geriausius žaidimo, skatinančio teigiamą elgesį, aspektus.

Suaugusiųjų informavimo apie bendraamžių elgesį pagrindas (Hawkins, & Nabors, 2018)

- Tradicinis požiūris į mokinių elgesio valdymą yra bausmės skyrimas be jokių išlygų.
- Pagal šį modelį moksleiviai dažnai išvengia bausmės už blogą elgesį dėl to, kad mokytojai jo nepastebi. Taip atsiranda skundimas – suaugusiųjų informavimas apie netinkamą bendraamžių elgesį.
- Skundimas yra neigiamas dėl daugelio priežasčių.
- Skundimas gali paskatinti patyčias ir išnaudojimą, nes vaikai, kurie praneša apie netinkamą bendraamžių elgesį, gali būti už tai persekiojami.
- Treneriai turi išnaudoti laiką, skirtą treniruotei ar prosocialaus elgesio mokymui, kad ištirtų atvejį dėl problemiško elgesio.
- Skundimas gali turėti skaudžių pasekmių emocinių ir elgesio sutrikimų turintiems vaikams, kurie dažniau elgiasi netinkamai.
- Užuot baudę už netinkamą elgesį, sporto klubai turėtų stengtis stiprinti prosocialų elgesį.
- Treneriai dažnai nepastebi ir nepagiria už gerą elgesį, nes didžiausią dėmesį skiria sporto įgūdžiams lavinti.
- Dėl šios priežasties sporto klubai gali pasinaudoti vaikų pagalba skatinant gerą elgesį.
- Jei moksleiviai skatinami pranešti apie bendraamžių gerą elgesį, yra didesnė tikimybė, kad už gerą elgesį bus pagirta. Tokiu būdu mokomasi prosocialaus elgesio.
- Tai taip pat suteikia galimybę žemesnės socialinės padėties vaikams (t. y. tiems, kuriuos gali atstumti bendraamžiai) elgtis prosocialiai.

Suaugusiųjų informavimo apie bendraamžių elgesį rūšys

- Informavimas apie gerą bendraamžių elgesį (PPR) ir pranešimas yra suaugusiųjų informavimo rūšys.
- Informavimo apie gerą bendraamžių elgesį ir pranešimo panašumai.
- Abiem formomis vaikai skatinami įsitraukti į pozityvią, tinkamą ir prosocialią veiklą.
- Tai suteikia galimybę žemesnės socialinės padėties vaikams (t. y. tiems, kuriuos gali atstumti bendraamžiai) elgtis prosocialiai.
- Efektyvu įvairioje aplinkoje ir skirtingose populiacijose.
- Gali būti naudojama kartu su grupės skatinimo sistema.
- Vaikai mokomi informuoti apie bendraamžių prosocialų elgesį.
- Rodoma grupės pažanga siekiant tikslų.

2 lentelė. Informavimo apie gerą bendraamžių elgesį ir pranešimo skirtumai (Hawkins, & Nabors, 2018)

Informavimas apie gerą bendraamžių elgesį	Pranešimas
Viešas pranešimas	Asmeninis pranešimas (nors kai kurie pranešimai gali būti vieši)
Žodžiu	Raštu
Susijęs su dažnai gerai besielgiančiu vaiku	Susijęs su bet kuriuo grupės vaiku

Informavimas apie gerą bendraamžių elgesį

- Treneriai paprastai skiria 10–15 min. treniruotės pabaigoje, kad vaikai galėtų viešai informuoti apie gerą bendraamžių elgesį.
- Vaikai mokomi tinkamai pateikti informaciją apie savo bendraamžių elgesį, o jų pastangos atlyginamos skiriant taškus, kurie reikalingi siekiant grupės tikslo.

Pranešimas

- Skinner su kolegomis (2000) pavartojo terminą „pranešimas“ (angl. tootling) sujungę du žodžius – skundimą (angl. tattling) ir trimitavimą (angl. tooting).
- Pranešimai naudingi tuo, kad vaikai mokomi rašyti savo bendraamžių elgesio ataskaitas (t. y. įvardyti gerai besielgiantį bendraamžį, apibūdinti gerą bendraamžio elgesį ir nurodyti, kam buvo naudingas toks elgesys).

Informavimo apie gerą bendraamžių elgesį efektyvumas

- Derėtų atsižvelgti į daugybę aspektų taikant suaugusiųjų informavimo apie bendraamžių elgesį metodą. Šie aspektai yra: (1) viešas ir privatus informacijos teikimas; (2) asmeninis informavimas ir informacijos teikimas girdint visai klasei; (3) moksleivių mokymas; (4) atitinkamos grupės skatinimo sistemos naudojimas skelbiant informaciją viešai; (5) apsauga nuo neigiamos sąveikos; ir (6) pažangos stebėsenos plano sukūrimas (Hawkins, & Nabors, 2018).

4. STRATEGIJOS, NULEMTOS SITUACIJOS VEIKSNIŲ

4.1. SITUACIJOS RIZIKA IR VEIKSNIAI, APSAUGANTYS NUO SMURTO IR SOCIALINĖS ATSKIRTIES

Visuomenės sveikatos modelis, taikomas analizuojant smurtą tarp jaunuolių

- Rizikos ir apsauginių veiksnių nustatymas;
- gyvenimo tarpsnio, kuriame susiduriama su smurtu, nustatymas;
- prevencinių programų, kurios gali būti panaudotos tinkamiausiu metu, kūrimas;
- duomenų viešinimas.

Rizikos ir apsauginiai veiksniai

- Mokslininkai (Estévez et al., 2012; Brittan, & Humphries, 2015; Brännström et al., 2016) įvardijo tam tikras asmenines savybes ir aplinkos sąlygas, dėl kurių vaikai ir paaugliai patiria smurtą; kai kurios jų, atvirkščiai, – apsaugo.
- Šie rizikos ir apsauginiai veiksniai aptinkami visose gyvenimo srityse, jie daro skirtingą poveikį įvairiuose vaikų ir paauglių vystymosi etapuose.

Pagrindiniai principai, išryškėję atliekant mokslinius tyrimus

- Rizikos ir apsauginiai veiksniai egzistuoja visose gyvenimo srityse – asmeninėje srityje, šeimoje, mokykloje, bendraamžių grupėje ir bendruomenėje. Asmeninės vaiko ar paauglio savybės sąveikauja sudėtingais būdais su aplinka, taip sukeldamos vaiko smurtinį elgesį.
- Rizikos ir apsauginiai veiksniai skiriasi priklausomai nuo to, kokiame žmogaus vystymosi etape jie atsiranda. Vaikams tampant jaunais suaugusiaisiais, kai kurių rizikos veiksnių svarba išauga.
- Rizikos veiksniai neveikia atskirai – su kuo daugiau rizikos veiksnių vaikas ar jaunuolis susiduria, tuo didesnė tikimybė, kad jis pradės smurtauti. Rizikos veiksniai gali sušvelninti apsauginiai veiksniai. Mažai tikėtina, kad paauglys, kurio požiūris į smurtą yra neigiamas, smurtaus, net jei jis arba ji draugauja su nusikalstančiais bendraamžiais (tai vienas svarbiausių smurto rizikos veiksnių šiame amžiaus tarpsnyje).
- Rizikos veiksniai didina tikimybę, kad jaunas žmogus smurtaus, tačiau iš tiesų jie nelemia jaunuolio smurtinio elgesio. Mokslininkai (Estévez et al., 2012; Brittan, & Humphries, 2015) rizikos veiksniais laiko patikimais signalais arba net galimomis smurto priežastimis. Šie veiksniai padeda nustatyti pažeidžiamas grupes.
- Rizikos žymekliai, tokie kaip rasė ar etninė kilmė, dažnai painiojami su rizikos veiksniais; nėra priežastinio ryšio tarp rizikos žymeklių ir smurto (Brännström et al., 2016).
- Nė vienas rizikos veiksnys ar veiksnių derinys tiksliai nenurodo polinkio į smurtinį elgesį. Nedidelis skaičius jaunuolių, susidūrusių su vienu rizikos veiksniumi, ims smurtauti; lygiai taip pat daug jaunų žmonių, susidūrusių su daug rizikos veiksnių, nepradės smurtauti. Apsauginiai veiksniai negali užtikrinti, kad vaikas, patekęs į rizikos grupę, neims smurtauti.
- Mokslininkai (Estévez et al., 2012) nustatė mažiausiai dvi jaunimo smurto pradžios trajektorijas: 1) vaikystės trajektoriją, kuri prasideda prieš brandą, ir 2) paauglystės trajektoriją, prasidedančią po brendimo. Smurtinio elgesio tikimybė labiausiai išauga antrajame gyvenimo dešimtmetyje. Kai kurie nusikaltėliai, pradėję smurtauti vaikystėje, daro rimtesnius nusikaltimus, o didžioji dalis nusikalstančių paauglių taip pat būtent tuo laikotarpiu pradeda smurtauti.
- Gebėjimas nustatyti ir suprasti apsauginių veiksnių veikimo principus, siekiant užkirsti kelią smurtui, yra toks pat svarbus, kaip gebėjimas nustatyti ir suprasti rizikos veiksniai. Buvo pasiūlyti keli apsauginiai veiksniai, tačiau kol kas tik du patvirtinti kaip apsaugantys nuo smurto rizikos – nukrypimų netoleravimas ir įsipareigojimai mokyklai. Apsauginiai veiksniai turėtų sulaukti didesnio mokslininkų dėmesio (Brittan, & Humphries, 2015; Brännström et al., 2016).

4.2. PROGRAMOS, SKIRTOS KOVAI SU SMURTU IR ATSKIRTIMI

Strategijų ir programų efektyvumo klasifikacija (General, U. S. 2001)

- Efektyvios arba neefektyvios

Efektyvių programų klasifikacija

- Pavyzdinės programos (atitinka labai aukštus įrodytus efektyvumo standartus)
- Potencialiai geros programos (atitinka minimalius įrodytus efektyvumo standartus)

Strategijos ir programų klasifikacija

- Prevencinės programos ir strategijos (pirminė prevencija) – jaunų žmonių smurto prevencija.
- Intervencinės programos ir strategijos (antrinė ir tretinė prevencija) – jaunuolių, turinčių vieną ar daugiau smurto rizikos veiksnių, smurto rizikos mažinimas arba jau smurtavusių jaunuolių tolesnio smurtinio elgesio sustabdymas.

Pirminės prevencijos programos ir strategijos (M = pavyzdinės programos; P = potencialiai geros programos):

Programos, lavinančios įgūdžius ir kompetencijas

- Gyvenimo įgūdžių lavinimas (angl. Life-skills training) (M)
- Midvesterno prevencijos projektas (angl. Midwestern Prevention Project) (M)
- Alternatyvaus mąstymo strategijų skatinimas (angl. Promoting Alternative-Thinking Strategies) (P)
- Aš galiu išspręsti problemą (angl. I Can Problem Solve) (P)

Programos tėvų švietimui

- Ajovos šeimų stiprinimo programa (angl. Iowa Strengthening Families Programme) (P)
- Pasirengimas metams be narkotikų (angl. Preparing for the Drug-Free Years) (P)
- Šeimų ir mokytojų interesų susiejimas (angl. Linking the Interests of Families and Teachers) (P)

Elgesio valdymo programos ir strategijos

- Elgesio stebėjimo ir stiprinimo strategija (angl. Behaviour monitoring and reinforcement strategy) (M)
- Elgesio metodų auditorijoje valdymas (angl. Behavioural techniques for classroom management) (M)
- Sietlo socialinės plėtros projektas (angl. Seattle Social Development Project) (M)
- Patyčių prevencijos programa (angl. Bullying-Prevention Programme) (P)
- Gero elgesio žaidimas (angl. Good-Behaviour Game) (P)
- Pereinamojo laikotarpio mokyklos aplinkos programa (angl. School Transitional Environmental Programme) (P)

Gebėjimų ugdymo programos

- Vystomojo švietimo programa (angl. Programme Development Education) (M)

Mokymo strategijos

- Nuolatinės pažangos programos (angl. Continuous-progress programmes) (M)
- Mokymasis bendradarbiaujant (angl. Cooperative learning) (M)

Bendruomenei skirtos programos

- Teigiamos jaunimo ugdymo programos (angl. Positive youth-development programmes) (P)

4.3. GALIMŲ SPORTININKŲ ELGESIO VALDYMO STRATEGIJŲ PAVYZDŽIAI (Harris-Reeves et al., 2013)

Strategija	Šaltinis	Pavyzdys treniruojant
Tiksliai paaiškinti, kokio elgesio tikimasi. Tiksliai paaiškinti, koks elgesys netoleruotinas. Tiksliai apibrėžti pasekmes.	Canter and Canter (2010)	„Laukiant savo eilės negalima stumdytis. Jei pamatysiu, kad stumdotės, paprašysiu iš karto eiti į eilės galą.“
Nustatyti taisykles treniruotės pradžioje.	Jones (2000)	Kiekvienos treniruotės pradžioje trumpai nurodykite, ko tikėtės.
Treniruočių metu priminti taisykles.	Rogers (1995)	„Jonai, nepamiršk elgtis gražiai, tvarkingai lauk savo eilės.“
Laikytis numatytos pozicijos.	Jones (2000)	„Jonai, prašiau nesistumdyti. Mačiau, kad bandei prasibrauti į priekį. Eik į eilės galą.“
Pasiruošti; suplanuoti, kaip reaguoti į netinkamą elgesį.	Rogers (1995)	Treneris turi nustatyti, koks elgesys nepriimtinas ir kaip į jį reaguoti.
Naudoti pastiprinimus: socialiniai žodžiai; gestai ; veido išraiška; verbalinis pastiprinimas: „gerai“, „puikiai“; neverbalinis pastiprinimas: šypsena, suplojimas.	Skinner (2002)	Treneris skatina gerą elgesį pagirdamas, mirktelėdamas ar nusišypsodamas.
Naudoti veiksmingą kūno kalbą: - efektyvus neverbalinis bendravimas stabdo netinkamą elgesį ir mažina žodinės konfrontacijos galimybę; - gestai ar ženklai, pauzės, kūno pozicija, tvirta laikysena, fizinis artumas, akių kontaktas, veido išraiškos.	Jones (2000)	Treneris žiūri į sportininką ir susiraukia, jei elgiamasi netinkamai.
Naudoti tvirtus teiginius kontroliuojant sportininko elgesį.	Rogers (1995)	„Džekai, tu mane nuvylei taip kalbėdamas. Jei ir toliau taip kalbėsi, būsi pašalintas iš žaidimo.“
Teigiamas žodinis bendravimas, skatinant tinkamą elgesį.	Jones (2000)	„Ačiū, kad surinkai sporto reikmenis, Kuperi, aš labai dėkingas.“
Neigiamas sustiprinimas: elgesys stiprinamas vengiant neigiamo rezultato.	Skinner (2002)	Sportininkas, kuris kantriai laukia, yra tikras, kad nepraleis savo eilės.
Pateikti galimybę rinktis.	Rogers (1995)	„Džeisonai, jei nesilaikysi taisyklių, nebegalėsi žaisti. Tu renkiesi.“
Atlyginimas už gerą elgesį: apčiuopiami, tikri daiktai, skatinantys gerą elgesį.	Skinner (2002)	Treneriai gali apdovanoti jaunuosius sportininkus pagyrimo raštais už gerą elgesį.
Pagarbi aplinka atitinka ugdymo poreikius. Patys ugdomi sportininkai rūpestingai elgiasi su kitais.	Maslow (1970)	Treneris turėtų būti pavyzdys, kaip tinkamai elgtis, ir rodyti pagarbą sportininkams, jei to paties tikisi iš sportininkų.

5. BENDRAVIMAS SU AUKA IR SKRIAUDĖJU BEI NEIGIAMŲ EMOCIJŲ VALDYMAS

5.1. STRATEGIJOS, TAIKOMOS PATYČIŲ ATVEJU

- Užtikrinkite vaiką, kad 100 % jį palaikote. Niekada nenumokite ranka į vaiko rūpesčius ir užtikrinkite rimtą požiūrį į bet kokius patyčių atvejus. Prasivardžiovimas vaiką gali taip pat traumuoti, kaip ir fizinis užpuolimas (Harris-Reeves et al., 2013).
- Išsiaiškinkite, ar yra priežastis, dėl kurios prasideda patyčios. Kartais vaikas gali netyčia paskatinti arba suerzinti savo užpuoliką, todėl būtina nustatyti, ar vaikas nesąmoningai nepaskatino patyčių.
- Gali būti, kad vaikas yra tylus ir drovus, todėl sunku susirasti draugų. Tokiu atveju patarkite jam, kaip tą padaryti – taip padidinsite jo pasitikėjimą savimi. Paskatinkite vaiką užsirašyti į būrelį, vykstantį po pamokų.
- Paskatinkite vaiką būti tvirtesniu. Tai nereiškia, kad jis turi būti agresyvesnis. Vaikas tiesiog turi suprasti, kad jam nereikia taikstyti su kažkieno netinkamu elgesiu ir jis vertas pagarbaus elgesio.
- Patikinkite vaiką, kad jis nėra kaltas dėl patyčių, kurias patiria. Gana dažnai ir tas, kuris tyčiojasi, ir auka abejoja savimi ir jaučiasi niekam tikęs (Harris-Reeves et al., 2013).

5.2. VAIKŲ EMOCINĖ RAIDA IR EMOCIJŲ VALDYMAS

Patarimai vystant vaiko emocinį intelektą (Lee, 2010):

Vaikų emocinė raida

- Įsiklausymas ir bandymas suprasti vaiko jausmus nereiškia, kad turite duoti jam visišką laisvę. Pavyzdžiui, vaiko, kuris sako, kad nėra pavargęs ir nenori eiti miegoti, atveju neturite leisti jam eiti į lovą vėliau nei įprasta, ypač jei kitą rytą vaikas turi eiti į mokyklą.
- Vaikai, kaip ir suaugusieji, nusipelno paaiškinimų, todėl reikia atsižvelgti į tai, kaip jie jaučiasi.

Vaiko jausmų paisymas

- Kai vaikas sako, kaip jaučiasi, turite išgirsti.
- Jei nesiklausote atidžiai, ateityje vaikas gali nebebūti su jumis atviras.
- Neabejokite tuo, kaip vaikas jaučiasi ir nepulkite patarinėti – pirmiausia pabandykite išgirsti, ką jis turi pasakyti.
- Aptarkite vaiko jausmus su juo pačiu ir kartu pabandykite išsiaiškinti priežastis, kodėl jis taip jaučiasi.

Jausmų ir emocijų rodymas

- Kad vaikas įgytų pasitikėjimo, jam reikia pagalbos ir paskatinimo iš tėvų ir kitų suaugusiųjų, kad suprastų:
 - kaip save priimti;
 - kaip save pamėgti;
 - kaip save gerbti;
 - kaip matyti save teigiamai;
 - kaip ir kodėl jis egzistuoja;
 - kaip ugdyti savigarbą;
 - kaip įgyti įgūdžių, kad galėtų savimi pasirūpinti.

Teigiamo savęs suvokimo skatinimas

- Rodykite meilę vaikui, kad jis galėtų vystytis socialiai.
- Priimkite vaiką tokį, koks jis yra ir ką geba, nenustatydami nepasiekiamų tikslų ir nespausdami vaiko daryti to, kam jis dar nėra pasiruošęs.
- Gerbkite ir vertinkite vaiką – tuomet jis išmoks gerbti ir vertinti save pats.
- Užtikrinkite vaiką, kad taip yra, net jei jis elgėsi netinkamai.

Vaikų palaikymas

Kad vaikas galėtų išmokti priimti, išreikšti ir valdyti savo emocijas, jam reikia laiko, erdvės ir didelės suaugusiųjų paramos. Svarbu, kad būtumėte kantrūs siekdami, kad vaikas išmoktų derėtis su kitais ir susirasti gerų draugų (Calm Kid Central, 2017).

Vaiko savivarbos ugdymas

- Skatinkite vaiką;
- nuolat rūpinkitės;
- rodykite pavyzdį;
- pateikite aiškias, nuoseklias ribas;
- padėkite siekti sėkmės;
- įvertinkite vaiko pastangas;
- suteikite vaikui laisvę priimti sprendimus pačiam;
- padėkite rasti sritį, kurioje vaikui sekasi.

Pagalba patiriant neigiamas emocijas

- Sporto klubuose dirbantys specialistai turi įvykdyti daug užduočių – tikslų siekimas, elgesio valdymas, tėvų lūkesčiai.
- Kartais tenkanti užduotis susidūrus su vaiko neigiamomis emocijomis ar psichikos sveikatos problemomis atrodo neįmanoma.

Kalbėkite apie emocijas

Emociškai raštingi vaikai geriau ir mokosi, ir valdo stiprias emocijas.

Geras emocinis raštingumas reiškia:

- suvokimą, kad yra daugybė įvairių emocijų (pyktis, liūdesys, nerimas, sumišimas, jaudulys, laimė, kaltė ir kt.);
- supratimą, kad emocijos stiprumas gali skirtis;
- supratimą, kad emocijas sukelia mintys ir situacijos;
- gebėjimą atpažinti savo ir aplinkinių emocijas;
- gebėjimą reikšti emocijas ir valdyti neigiamas emocijas.

Pirmiausia – pripažinkite ir supraskite

- Pripažinti ir suprasti reiškia pasakyti trumpą sakinį, įvardijantį galimą emociją, siekiant pasitikslinti, ir parodantį, kad mums rūpi, pavyzdžiui:
 - Matau, kad esi nusivylęs. Gaila, kad taip jautiesi.
 - Gal esu neteisus, bet atrodai šiek tiek susirūpinęs. Turėtų būti sunku.
 - Apgailestauju, kad nusiminei.
 - Manau, tavo vietoje man irgi būtų labai liūdna.
 - Žinau, kad esi labai supykęs. Nėra smagu taip jaustis.
 - Užjaučiu, kad esi toks liūdnas (Lee, 2010).

Kaip suvaldyti neigiamas emocijas?

Atsižvelgiant į tai, kad vaikai dažnai susiduria su stipriomis emocijomis (kartais – kasdien), juos reikia pamokyti, ką daryti taip atsitikus (Smout, 2015):

- Lėtai įkvėpk ir dar lėčiau iškvėpk.
- Kartok sau raminančias frazes (vaikas gali būti iš anksto jas pasirašęs ir laikyti pieštukinėje, pavyzdžiui, „man viskas gerai“, „aš susitvarkysiu“, „tai ne pasaulio pabaiga“ ir t. t.).
- 2 minutes stenkis koncentruoti dėmesį į užduotį, kad smegenys pradėtų „veikti iš naujo“.
- Pažaisk žaidimą „kas, jei“ (kas, jei laimėčiau 1000 eurų; kas, jei galėčiau skraidyti ir kt.).
- Paimk ir laikyk rankoje daiktą, kuris nuramintų.
- Parašyk raštelį / nupiešk piešinį, iš kurio treneris suprastų, jog blogai jautiesi.
- Pasiražyk.

Girkite, pripažinkite ir apdovanokite už drąsų ir ramų elgesį.

Teigiamas pasakymas yra neįtikėtinais galingas įrankis, galintis paskatinti ir toliau gerai elgtis.

Treneris, teigiamai vertindamas vaikus, kurie labai stengiasi mokydami užduočių, privalo nepamiršti ir paskatinti vaikų, kurie elgiasi ramiai ar drąsiai:

- Pastebėjau, kad susikaupei, o ne pasidavei. Nuostabu.
- Susitvardei ir nešaukei – tikrai didžiuojuosi tavimi.
- Ačiū už pristatymą – žinau, kad reikėjo daug drąsos.
- Skaitei, nors nervinai. Ačiū, kad esi toks drąsus (-i).
- Pastebėjau, kad stengeisi tęsti darbą, nors ir buvai nusivylęs Jonu. Tikrai tampi ramiu (-ia) mokiniu (-e) ir aš tuo labai džiaugiuosi (Calm Kid Central, 2017).

ŽINIŲ PATIKRA

- Įvardykite keletą pavojingų situacijų, kurias galima pastebėti tarp jūsų komandos vaikų.
- Kam įtakos turi smurtinis / išskirtinis elgesys?
- Kokie yra pagrindiniai agresijos tipai?
- Kaip galima vystyti teigiamą elgesį?
- Kodėl svarbūs bendraamžiai?
- Pateikite agresyvaus elgesio tarp savo sporto grupių pavyzdį ir aptarkite galimą šios situacijos sprendimo būdą.

ATVEJO ANALIZĖ

- Vadovaudamiesi gero elgesio žaidimo gairėmis, suformuluotomis Hawkins, R., Nabors, L. (red.) (2018) leidinio *Promoting Prosocial Behaviors in Children through Games and Play. Making Social Emotional Learning Fun* 1 skyriuje, sukurkite savo versiją, skirtą atlikti gero elgesio žaidimo procedūras jūsų sporto klube.
- Vadovaudamiesi kolegų pranešimų diegimo gairėmis, suformuluotomis Hawkins, R., Nabors, L. (red.) (2018) leidinio *Promoting Prosocial Behaviors in Children through Games and Play. Making Social Emotional Learning Fun* 3 skyriuje, sukurkite savo versiją, skirtą atlikti PPR ir pranešimo procedūras jūsų sporto klube.
- Vadovaudamiesi Harris-Reeves, BE, Skinner, J., Milburn, P. ir Reddan, G. (2013) straipsnyje „*Applying Behavior Management Strategies in a Sport-coaching context*“ (Journal of Coaching Education, 6 (2), 87–102) 96–99 p. pateiktomis gairėmis, sukurkite strategijų taikymo mokymo proceso planą (per vieną ar kelias mokymo sesijas).

Raštiškas darbas – pateikite konkrečius kiekvienos strategijos pavyzdžius (iki 2 puslapių; darbas turi būti rašomas 1,5 tarpo ir 12 pt šriftu su 3 cm paraštėmis kairėje ir 1,5 cm dešinėje, 2,5 cm paraštėmis viršuje ir puslapio apačioje).

VAIZDINĖS MEDŽIAGOS PRISTATYMAS (PPT)

Emocinės reakcijos ir bendravimas grupėje

Apibūdinkite problemą savo sporto grupėje / komandoje, kurioje vyksta emocinis grupės atsakas ir bendravimas.

Nurodykite du ar tris galimus sprendimus ir aprašykite, kaip jūs, kaip treneris, susidoro-tumėte su šia situacija.

Paruoškite pristatymą (PowerPoint) (ne daugiau kaip 10 skaidrių; apibūdinti pagrindinius šių klausimų aspektus).

LITERATŪRA

1. Brännström, L., Kaunitz, C., Andershed, A., South, S., & Smedslund, G. (2016). Aggression replacement training (ART) for reducing antisocial behavior in adolescents and adults: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 27: 30–41.
2. Brittian, A. S., & Humphries, M. L. (2015). Prosocial Behavior during Adolescence, 2015–227. In Smelser, N. J., Baltes, P. B. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 2nd Edition (vol.19). Oxford: Elsevier Science Ltd.
3. Calm Kid Central (2017). *Helping Kids deal with Negative Emotions in the Classroom*. Prieiga per internetą: <https://developingminds.net.au/articles-for-professionals/2017/5/21/helping-kids-deal-with-negative-emotions-in-the-classroom>
4. Estévez, E., Inglés, C. J., Emler, N. P., Martínez-Monteagudo, M. C., & Torregrosa, M. S. (2012). Analysis of the Relationship Between Victimization and School Violence: The Role of Antisocial Reputation. *Psychosocial Intervention*. 21 (1): 53–65.
5. Harris-Reeves, B. E., Skinner, J., Milburn, P., & Reddan, G. (2013). Applying behavioural management strategies in a sport-coaching context. *Journal of Coaching Education*, 6(2),87–102.
6. Hawkins, R., Nabors, L. (eds.) (2018). *Promoting Prosocial Behaviours in Children through Games and Play. Making Social Emotional Learning Fun*. New York: Nova Science Publisher.
7. General, U.S. (2001). *Youth violence: A report of the Surgeon General*. Washington SDC: US Department of Health and Human Services.
8. Lee, A. (2010). *How to Grow Great Kids*. Spring Hill: How to Content.
9. Leff, S. S., & Crick, N. R. (2010). Interventions for Relational Aggression: Innovative Programming and Next Steps in Research and Practice. *School Psychology Review*. 39 (4): 504–507.
10. Leff, S. S., Waasdorp, T. E., & Crick, N. R. (2010). A Review of Existing Relational Aggression Programs: Strengths, Limitations, and Future Directions. *School Psychology Review*. 39(4): 508–535.
11. Leff, S. S., Waasdorp, T. E., Paskewich, B., Gullan, R. L., Jawad, A. F., MacEvoy, J. P., . . . Power, T. J. (2010). The Preventing Relational Aggression in Schools Everyday Program: A Preliminary Evaluation of Acceptability and Impact. *School Psychology Review*. 39(4): 569–587.
12. Lewis, C. E., and Lewis, M. A. (1984). Peer Pressure and Risk-Taking Behaviors in Children. *Am J Public Health*. 74:580–584.
13. Llorca-Mestre, A., Malonda-Vidal, E., & Samper-García, P. (2017). Prosocial reasoning and emotions in young offenders and non-offenders, *The European Journal of Psychology, Applied to Legal Context*, 9 (2), p. 65–73.
14. Olweus, D. (2001). *Olweus' core program against bullying and antisocial behavior: A teacher handbook*. Bergen, Norway.
15. Rivara, F., & Le Menestrel, S. (eds.). (2016). *Preventing Bullying through Science, Policy and Practice*. Washington, DC: The National Academies Press.
16. Skinner, C. H., Cashwell, T. H., & Skinner, A. L. (2000). Increasing tootling: the effects of a peer-monitored group contingency program on students' reports of peers' prosocial behaviors. *Psychology in the Schools*, Vol. 37(3).
17. Smout, K. (2015). *When Life Sucks for Kids. Ideas and tips for when you feel mad, worried or sad – or when life goes horribly wrong!* Prieiga per internetą: <https://static1.squarespace.com/static/551dfbb6e4b06a5b2a85e190/t/55a9c23ce4b03f2a1152c/1437188668580/WhenLifeSucksforKidsFirstTwoChapters.pdf>
18. Twenge, J. M., Ciarocco, N. J., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., & Bartels, J. M. (2007). Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92 (1): 56–66.
19. Young, E. L., Boye, A. E., & Nelson, D. A. (2006). Relational Aggression: Understanding, Identifying and Responding in Schools. *Psychology in the Schools*. 43(3): p. 297–312.



ASMENINIŲ IR SOCIALINIŲ (GRUPĖS) SANTYKIŲ PLĖTOJIMAS SPORTE

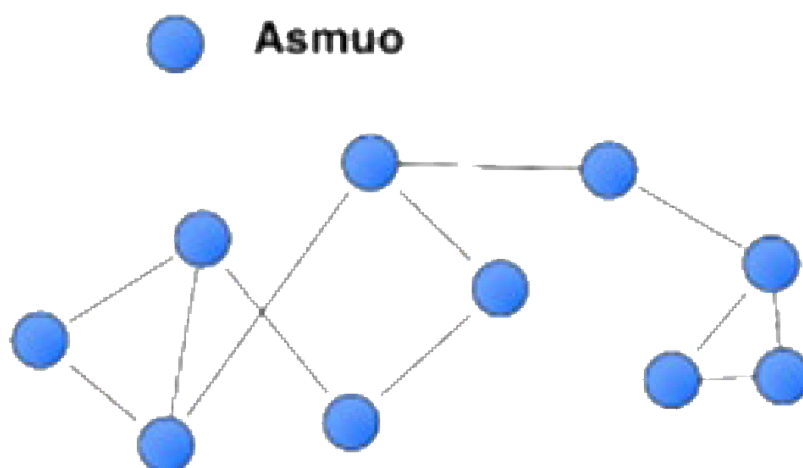
*Ilona Tilindienė, Rasa Kreivytė,
Saulius Kavaliauskas, Irena Valantinė*

Antrosios leidinio dalies tikslas – skatinti asmeninių ir socialinių (grupės) santykių plėtrą sporto srityje. Šiame straipsnyje bus nagrinėjamos individualios ir grupės psichosocialinės ypatybės, jų skirtumai ir sąveikos galimybės. Atkreipiamas dėmesys į trenierių asmeninių vertybių formavimą, gerų santykių kūrimą grupėje ir įvairių strategijų (pvz., emocinio atsako, bendravimo įgūdžių, paramos), lemiančių teigiamo klimato atsiradimą grupėje ir padedančių išvengti agresijos bei priekabiavimo atvejų sporto srityje, naudojimą.

1. SPORTO GRUPĖS SAMPRATA IR PSICHOSOCIALINIAI ASPEKTAI. EMOCIJŲ VALDYMO GRUPĖJE YPATUMAI

1.1. SPORTO GRUPĖS SAMPRATA IR PSICHOSOCIALINIAI ASPEKTAI

Socialiniuose moksluose sporto grupė suprantama kaip dviejų ar daugiau žmonių, kurie bendrauja tarpusavyje, turi panašių ypatybių ir jaučia vienybę, visuma.



2 pav. Grupėse esančius asmenis sieja socialiniai santykiai
(Šaltinis: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_group)

Santykių sporto grupėje sėkmė ar nesėkmė priklauso nuo daugelio veiksnių:

- **sporto grupės narių;**
- **sporto grupės struktūros** (grupės dydžio, vaidmens, priimtų normų ir darnos grupėje);
- **procesų sporto grupėje** (komunikacijos, sprendimų priėmimo procesų grupėje, galios dinamikos, prieštaringos sąveikos ir kt.);
- **sporto grupės užduoties** (sudėtingumo ir tarpusavio priklausomybės).
- **Sporto grupės struktūra** yra labai svarbi. Jei asmenys nesugeba patenkinti savo lūkesčių grupėje ir atlikti priskirtų vaidmenų, jiems gali būti sunku pripažinti grupę ar būti pripažintiems kitų grupės narių.
- **Tarpusavio priklausomybė.** Sporto grupės nariai yra labiau tarpusavyje susiję nei kitų grupių nariai, pavyzdžiui, tarp sporto komandos narių yra didesnė tarpusavio priklausomybė nei tarp žmonių, žiūrinčių filmą kino teatre. Tarpusavio narių priklausomybė gali būti abipusė arba linijinė / vienpusė.

- **Glaudūs ryšiai sporto grupėje**

- Bendri motyvai ir tikslai;
- darbų (vaidmenų) pasiskirstymas;
- aiškus statusas (socialinis rangas, dominavimas);
- priimtose normos ir vertybės, aktualios grupei;
- nustatytos priimtinos poveikio priemonės (pagyrimai ir bausmės), kurių imamasi, jei laikomasi normų ar, atvirkščiai, daromi pažeidimai.

- **Veiksniai, lemiantys glaudžius ryšius sporto grupėje** (Holt, & Sparkes, 2001):

- aiškus kiekvienos sporto grupės nario vaidmuo;
- pasiryžimas aukoti asmeninius interesus dėl sporto grupės;
- sporto grupės narių bendravimo kokybė;
- bendri sporto grupės tikslai.

Yra dvi pagrindinės sąveikos rūšys sporto grupėje:

- **Santykių sąveika:** „teigiama (socialinė parama, dėmesys) arba neigiama (kritika, konfliktai) grupės narių veikla, daranti įtaką emociniams ir tarpasmeniniams ryšiams grupėje arba su jais susijusi“.
- **Užduočių sąveika:** „grupės narių veikla, susijusi su grupės projektais, užduotimis ir tikslais“.

Vienas iš paprasčiausių būdų, kaip pagerinti bet kurios sporto grupės darbą, yra nustatyti jai konkrečius, lengvai neįgyvendinamus tikslus.

Modelis išskiria sporto grupių tikslus į keturis pagrindinius tipus, kurie skirstomi į kategorijas (Forsyth, 2010):

- Idėjų generavimas: idėjos ir planai.
- Kūrimas siekiant tikslų.
- Įgyvendinimas.
- Užduočių planavimas.
- Kūrybiškos užduotys.
- Pasirinkimas: sprendimo pasirinkimas.
- Intelektinės užduotys.
- Sprendimų priėmimo užduotys.
- Derybos: problemos sprendimo būdo ieškojimas.
- Kognityvinių konfliktų užduotys.
- Mišri motyvų užduotis.
- Vykdymas: užduoties vykdymas.
- Konkursai / kovos / konkurencinės užduotys.
- Veiklos / psichomotorinės užduotys.

Vadovavimas – įsitikinimų, bendravimo modelių ir elgesio kompleksas, turintis įtakos grupės funkcionavimui ir vedantis grupę link užduočių įgyvendinimo.

Kai kurie asmenys turi labiau išreikštą polinkį vadovauti. Vadovai gali būti paskirti arba iškilti iki vadovo pozicijos (Hargie, 2011).

- **Sprendimų priėmimas sporto grupėje:**

Paaiškinti sprendimų priėmimo sporto grupėje privalumus ir trūkumus.

Sprendimų priėmimo sporto grupėje privalumai: skirtingos perspektyvos, daugiau žinių, grupės nuosavybė ir atsakomybė už sprendimus, geresnis sprendimų supratimas.

Sprendimų priėmimo sporto grupėje trūkumai: valdingas (-i) asmuo (-ys) stengiasi dominuoti; spaudimas sutikti su sprendimais, kurie nėra priimtini; savų idėjų propagavimas; grupinis mąstymas; sprendimų priėmimo grupėje trukmė.

Nustatyti grupės sprendimų priėmimo gerinimo būdus.

Gebėjimas priimti gerus sprendimus sporto grupėje – gero komandinio darbo prielaida. Komanda apibrėžia narių vaidmenis atsižvelgdama į lūkesčius ir pozicijas.

Du grupių konfliktų tipai:

- **Konfliktas tarp grupių** – konfliktas, kylantis tarp dviejų ar daugiau grupių. Konflikto tarp grupių priežastys:
 - Riboti ištekliai.
 - Skirtingi interesai.
 - Įgaliojimų vykdymas (valdžia).
- **Konfliktas grupės viduje.** Grupė dažnai susideda iš panašias vertybes, požiūrį, interesus ir tikslus turinčių asmenų. Grupės interesai paprastai yra tie patys, tačiau individualūs asmenų interesai ir tikslai gali skirtis. Tokiu atveju kyla konfliktas tarp dviejų ar daugiau grupės narių. Konfliktas grupės viduje gali kilti dėl šių priežasčių:
 - Skirtingi tikslai.
 - Atsakomybės vengimas.
 - Neefektyvus vadovavimas grupei.
 - Ideologiniai skirtumai.
 - Stipri konkurencija.
 - Nesusikalbėjimas.

Psichologijoje **emocija** dažnai apibrėžiama kaip kompleksinis jausmas, lemiantis fizinius ir psichologinius pokyčius, kurie turi įtakos mintims ir elgesiui. Emocionalumas siejamas su įvairiais psichologiniais reiškiniais – **temperamentu, asmenybe, nuotaika ir motyvacija**. Žmogaus emocija apima „...fizinį susijaudinimą, išraiškingą elgesį ir sąmoningą patirtį“ (Weinberg, & Gould, 2015).

Pagrindinės motyvacijos teorijos gali būti suskirstytos į tris kategorijas: **fiziologinę, neurologinę ir kognityvinę** (Gross, & Thompson, 2007).

- **Fiziologinės teorijos** teigia, kad emocijas nulemia organizmo reakcijos.
- **Neurologinės teorijos** teigia, kad tam tikras emocijas sukelia veikla smegenyse.
- **Kognityvinės teorijos** teigia, kad emocijos kyla dėl minčių ir kitos psichinės veiklos.

1.2. EMOCIJŲ VALDYMO YPATUMAI GRUPĖJE

Mūsų emocijos susideda iš **subjektyvaus** (kaip mes patiriame emociją), **fiziologinio** (kaip mūsų kūnas reaguoja į emociją) ir **išraiškos** (kaip elgiamės reaguodami į emociją) komponentų. Šios sudedamosios dalys lemia emocinio atsako funkciją ir tikslą. Mūsų emocijos gali būti trumpalaikės arba ilgalaikės. Dėl ko iš tiesų patiriame emocijas? Kokį vaidmenį jos atlieka?

- **Pyktis** laikomas viena iš pagrindinių emocijų, kaip ir laimė, liūdesys, nerimas ir pasibjaurėjimas. **Nerimas** yra įprasta reakcija į stresines situacijas. Vis dėlto kai kuriais atvejais nerimas tampa pernelyg didelis arba lėtinis ir gali kelti grėsmę šią emociją jaučiančiajam. **Emocinis intelektas** – gebėjimas nustatyti ir valdyti savo bei aplinkinių emocijas. **Laimė** yra ne tik gera nuotaika; tai ir gerovės pojūtis, geras gyvenimas, kuris turi prasmę ir kelia pasitenkinimo jausmą. **Atidumas** padeda nustatyti ir valdyti paslėptas emocijas, kurios gali kelti problemas asmeniniuose ir profesiniuose santykiuose. **Savikontrolė** arba gebėjimas suvaldyti savo impulsus, emocijas ir elgesį siekiant ilgalaikių tikslų. **Stresas** paprastai reiškia psichologinį spaudimo suvokimą ir kūno reakciją į jį, t. y. poveikį daugeliui sistemų, nuo medžiagų apykaitos iki raumenų ar atminties.
- **Emocijos gali paskatinti imtis veiklos.** Mes linkę imtis tam tikros veiklos, norėdami patirti teigiamas emocijas ir sumažinti neigiamų emocijų tikimybę. Pavyzdžiui, jūs imatės socialinės veiklos ar pomėgių, kurie kelia laimės, pasitenkinimo ir jaudulio jausmą. Tikriausiai vengiate situacijų, kurios kelia nuobodulį, liūdesį ar nerimą.
- **Emocijos padeda mums išgyventi, klestėti ir išvengti pavojaus.** Emocijos padeda mums prisitaikyti; jos skatina veikti greitai ir imtis veiksmų, kurie padidina išlikimo ir sėkmės galimybes.
- **Emocijos gali padėti priimti sprendimus.** Emocijos daro didelę įtaką priimamiems sprendimams. Net ir tais atvejais, kai manome, kad mūsų sprendimai buvo priimti vadovaujantis tik logika ir racionalumu, emocijos atlieka pagrindinį vaidmenį. Nustatyta, kad emocinis intelektas, arba gebėjimas suprasti ir valdyti emocijas, ypač reikšmingas priimant sprendimus.
- **Emocijos padeda kitiems mus suprasti.** Kai bendraujame su kitais, svarbu parodyti jiems, kaip jaučiamės. Galime naudoti kūno kalbą, pavyzdžiui, įvairias veido išraiškas, susijusias su konkrečiomis patiriamomis emocijomis.
- **Emocijos padeda mums suprasti kitus.** Aplinkinių emocijų išraiškos ne ką mažiau suteikia mums daug socialinės informacijos. Tai leidžia mums tinkamai reaguoti ir kurti gilesnius, prasmingesnius santykius su draugais, šeima ir artimaisiais. Supratę kitų žmonių emocijas gauname informacijos apie tai, kaip reaguoti konkrečioje situacijoje.

Grupės nariams patinka patirti pozityvias emocijas, tokias kaip vienijantis pasididžiavimo jausmas, pagarba bei visus grupės narius siejanti viltis. Kita vertus, vengiama nemalonių emocijų, pvz., grupinio kaltės jausmo (Wohl et al., 2006). Grupės nariai linkę remti kitų grupės narių tikslus tikėdamiesi, kad šių tikslų pasiekimas gali lemti kolektyvinių tikslų įgyvendinimą.

- **Grupės emocijų reguliavimo strategijos**

Kalbant apie grupės emocijas, dėmesys atkreipiamas į grupės narių tendenciją reguliuoti kitų grupės narių emocijas, taip keičiant jų suvokimą ir veiksmus, susijusius su grupe. Dėl šios priežasties, kalbėdami apie strategijas, stengiamės atskirti **vidinę emocijų reguliaciją** (kai asmenys reguliuoja savo emocijas, susijusias su grupe) ir **išorinę emocijų reguliaciją** (kai asmenys reguliuoja kitų grupės narių emocijas).

Dviejuose kontekstuose grupių narių reguliacija yra ypač svarbi: tarpgrupiniai konfliktai ir grupių susitaikymas (Halperin, Cohen-Chen, & Goldenberg, 2014). Abiem atvejais grupės sąveika labai priklauso nuo patirtų ir kitų sukeltų emocijų. Tarpgrupiniuose konfliktuose pagrindinis tikslas yra sureguliuoti anksčiau patirtas emocijas (pvz., kitos grupės baime, nevilgtį, gėdą), nes tai pagerina padėtį grupės viduje. Grupės emocijų reguliacija atlieka labai svarbų vaidmenį ne tik siekiant kolektyvinių tikslų, bet ir apibrėžiant grupės narių ir jų grupės santykius.

2. ASMUO (ASMENYBĖ) IR GRUPĖ: SKIRTUMAI IR SĄVEIKA. GRUPĖS NARIŲ VERTYBIŲ UGDYMAS (BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI, EMPATIJA, ATVIRUMAS, PARAMA, BENDRADARBIAVIMAS IR PAN.)

2.1. ASMUO (ASMENYBĖ) IR GRUPĖ: SKIRTUMAI IR SĄVEIKA

Pagal asmens individualius poreikius grupėje daugelis grupės (sporto grupės) apibrėžimų turėtų būti sujungti į vieną ir gali būti suformuluoti taip:

- **Grupę sudaro:**

- du ar daugiau asmenų;
- pažįstantys vienas kitą;
- tiesiogiai veikiantys vienas kitą;
- suprantantys, kad priklauso grupei;
- suprantantys, kad būdami grupėje lengviau pasieks bendrų tikslų;
- turintys bendrų tikslų.

Grupė atsiranda, kai du ar daugiau žmonių sąveikauja tam tikrą ilgesnį laiką, daro įtaką vieni kitiems ir suvokia save kaip „mes“ (Myers, 2008).

Kiekvienas sporto grupės narys yra asmuo, kuris prisijungia prie grupės turėdamas savo poreikius, pasireiškiančius ir patenkinamus kiekvienam asmeniui skirtingai. Kiekvienas žmogus turi savo vertybes – bendruosius principus, kurie padeda įvertinti, kas yra bloga ir gera, kas jam (-ai) svarbu ir kas ne. Vertybės ir požiūriai, formuojami ugdymo ir patirčių, yra pastovūs ir sunkiai keičiami. Nuo vertybių ir požiūrių priklauso tiek tikslai, tiek būdai, kaip pasiekti šiuos tikslus, juos orientuojant į darbo, bendravimo ir vertinimo situacijas.

- **Kodėl žmonės buriasi į grupes?**

Visų pirma, žmonės mėgsta būti grupėje, tarp kitų žmonių. Asmuo jaučiasi geriau grupėje ir jam patinka susitikti su kitais (bendraminčiais, sportuojančiais ir pan.).

- **Referencinės grupės** – grupės, kuriose asmuo tikisi būti pripažintas kitų asmenų, kurių nuomonė jam yra svarbi ir kurių tikslai bei normos jam yra priimtinos (Sherif, & Sherif, 1965).

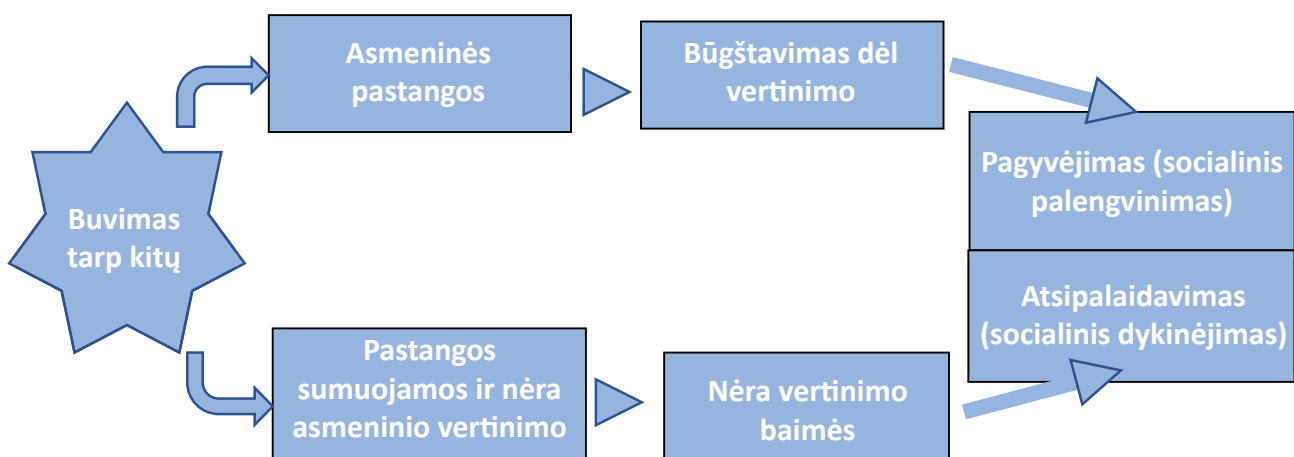
Be to, priklausymas grupei pasižymi produktyvumu, nes žmonės susiburia į grupę tam, kad atliktų tam tikrus darbus ar užduotis (pvz., sporto grupė, darbo grupė). Dažnai pasiekiamas tiek asmeninis pasitenkinimas, tiek bendras tikslas.

- **Pagrindiniai grupės (sporto grupės) reiškiniai:**

- Socialinis palengvinimas.
- Socialinis dykinėjimas.
- Nuasmeninimas.
- Konformizmas.

- **Socialinis palengvinimas:** žmonės siekia asmeninių tikslų, yra įmanoma įvertinti jų asmenines pastangas. Socialinio palengvinimo reiškinys padeda atlikti lengvas, tačiau trukdo atlikti sudėtingas užduotis (Butler, & Baumeister, 1998).

Kai žmonės neprivalo atsiskaityti asmeniškai ir negali įvertinti savo pastangų, atsakomybė paskirstoma visiems grupės nariams (Karau, & Williams, 1997). Kai asmuo priklauso grupei ir vertinimo baimė sumažėja, atsiranda socialinis dykinėjimas. Vienas iš būdų, kaip sumažinti socialinį dykinėjimą, yra galimybė įvertinti kiekvieno asmens indėlį.



3 pav. Pastangos sumuojamos ir nėra asmeninio vertinimo (Myers, 2008)

Grupės nariai atsakingesni, kai jaučia, kad jų draugai jaučiasi grupės, o ne pašalinių gyvenimo dalimi (Karau, & Williams, 1997). Komandos nariai gali pasiekti daugiau, jei yra svarbus tikslas, numatytas atlygis, o komandos dvasia yra stipri.

Kai žmonės susiburia į grupę, kartais atrodo, kad jie atsisako savęs kaip asmenybės ir asmeninių poreikių. Toks nuasmeninimas yra ypač tikėtinas, kai žmonės yra minioje, dėvi maskuojančius drabužius ir jaučiasi taip, lyg būtų be savo veido. Dėl to susilpnėja savimonė ir savikontrolė, o reakcija (neigiama arba teigiama) į naują situaciją padidėja. Nuasmeninimas pasireiškia mažiau, jei žmogaus sąmonė yra stipri.

- **Konformizmas** yra mąstymo ir elgesio pritaikymas prie grupės normų (Myers, 2008). „Kas buvo MŪSŲ – nepastebimai tapo mano...“ Būtina išlaikyti pusiausvyrą tarp aš ir mes, nepriklausomumo ir priklausymo, privatumo ir bendruomenės, individualumo ir socialinės tapatybės. Pavyzdžiui, saugios, darnios grupės (pvz., šeima) netrukdo pasireikšti kiekvieno asmens nuomonei.

- **Vaidmenys sporto grupėje.** Vaidmuo reikalauja tam tikro elgesio, o kai asmuo priima vaidmenį arba yra priverstas jį priimti, jis privalo elgtis atitinkamai arba sporto grupė jį atstumia. Šis reikalavimas sukelia tam tikrą savęs išsižadėjimą – elgesys sporto grupėje neatitinka asmeninių polinkių.

Vaidmenys grupėje (sporto grupėje) egzistuoja, kadangi:

- reikia, kad tam tikrą vaidmenį atliekantis asmuo vykdytų jam priskirtas funkcijas;
- funkcijos padalijamos / paskirstomos nariams, nes vienas asmuo negali jų atlikti;
- šios funkcijos yra tokios svarbios, kad grupė turi būti užtikrinta, jog kas nors jas atliks.

Dėl poreikių, su kuriais susiduria grupės (koordinavimo, bendravimo, įtakos, vienybės, stabilumo, konfliktų valdymo), tęstinumo tam tikri vaidmenys yra vienodi visose grupėse, todėl atsiranda vaidmenų tęstinumas.

Vaidmenys, kaip pagrindinė koncepcija, paaiškina du įdomiausius faktus apie žmones grupėse.

Pirma, daugelis grupių, veikiančių įvairiomis aplinkybėmis – žaidžiantys vaikai, vadovai, diskutuojantys apie veiksmų eigą, komisija, priimanti sprendimą, sporto žaidėjai prieš varžybas – atskleidžia tam tikrus grupės narių elgesio tipų skirtumus. Daug kalbėta apie asmenų gebėjimą pritaikyti prie kitų elgesio ir yra įrodyta, kad žmonės pasistengs, kad jų nuomonė atitiktų kitų grupės narių nuomonę.

Tačiau organizuotose ilgalaikėse grupėse žmonės NESIELGIA vienodai. Jie stengiasi išsiskirti nuosekliai demonstruodami tam tikrą elgesį – jie elgiasi kitaip nei kiti grupės nariai. Laikui bėgant atsiranda asmuo, kuriam grupėje pasidarys nuobodu. Kažkas stengsis, kad grupė nenuklystų nuo savo tikslų. Kažkas visuomet bandys nuraminti grupėje prasiveržiančias emocijas.

Pagrindiniai rodikliai, apibūdinantys teigiamą ryšį tarp komandos narių ir komandos efektyvumą (Kerr et al., 2006; Xavier, 2005; Cox, 2011):

- Bendravimas
- Empatija
- Parama
- Bendradarbiavimas

2.2. GRUPĖS NARIŲ VERTYBIŲ UGDYMAS (BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI, EMPATIJA, ATVIRUMAS, PARAMA, BENDRADARBIAVIMAS IR PAN.)

- **Bendravimo įgūdžiai** – gebėjimas efektyviai perduoti informaciją kitiems (tipai: verbalinis, ne-verbalinis). Bendravimo įgūdžiai gali būti apibrėžiami kaip įgūdžių rinkinys, leidžiantis asmeniui tinkamai bendrauti. Bendravimo įgūdžiai naudojami kalbant, klausantis, skaitant ir rašant.
- **Empatija** – gebėjimas suprasti kito asmens jausmus ar patirtis, įsivaizduojant save jo (-os) situacijoje (Cambridge English Dictionary).
- **Parama** – paskatinimas ar sutikimas su kuo nors, siekiant, kad jam (-ai) pasisektų (Cambridge English Dictionary).
- **Bendradarbiavimas** yra socialinės sąveikos procesas, kai gebėjimas daryti įtaką emociniam klimatui ir kitų žmonių elgesiui veikia veiklos rezultatus (Cox, 2011).

- **Emocinis intelektas** savo jausmų suvokimas ir gebėjimas motyvuoti save vykdyti tam tikras veiklas. Tai gebėjimas efektyviai tvarkyti santykius ir suprasti, ką kiti jaučia. Emocinis intelektas, kuriuo turi pasižymėti vadovas, tampa vis svarbesnis asmens gebėjimui būti socialiai veiksmingam, t. y. pasiekti gerų bendradarbiavimo rezultatų (Kerr et al., 2006).

Emocinė savimonė yra emocijų ir jų poveikio mums ir kitiems suvokimas, t. y. savo emocijų supratimas ir valdymas.

- **Tai pagerina sugebėjimą inicijuoti ir valdyti pokyčius.** Bendradarbiaujančioje komandoje teigiamas požiūris, įskaitant poveikio pokytį kitiems, prisideda prie veiksmingo konfliktų valdymo ir nesutarimų sprendimo; t. y. gebėjimo derėtis, ieškoti kompromisų ir alternatyvų, vedančių link teigiamo rezultato (Xavier, 2005).

Yra keturios emocinio intelekto sritys arba kompetencijos, o asmens žinios, sąmoningumas ir šių kompetencijų taikymas gali padidinti veiklos efektyvumą (Xavier, 2005):

- Savimonė.
- Savęs valdymas.
- Socialinis sąmoningumas.
- Santykių valdymas.

- **Savimonė**

Emocinė savimonė – savo emocijų ir jų poveikio sau ir kitiems suvokimas.

Tikslus savęs vertinimas – savo stiprybių, ribų ir trūkumų suvokimas. Asmeniui sunku suprasti kitų emocijas, jei jis nesupranta savų.

Pasitikėjimas savimi – savo vertės ir savybių suvokimas. Asmenys, kuriems trūksta savivertės, gali pasirodyti silpni ir be įkvėpimo. Tikras pasitikėjimas savimi gali padidinti vadovavimo efektyvumą.

- **Savęs valdymas**

Prisitaikymas – lankstumas kintančiose situacijose.

Emocinė savikontrolė – emocijų, kurios prieštarauja organizacinėms normoms, slopinimas.

Iniciatyvumas – aktyvumas ir polinkis veikti. „Viskas įmanoma“ požiūris yra užkrečiamas.

Orientavimas į pasisekimą – siekis dirbti geriau ir aplinkinių skatinimas išnaudoti savo potencialą.

Patikimumas – gebėjimas būti sąžiningu ir demonstruoti gebėjimą derinti emocijas su elgesiu.

Optimizmas – teigiamas požiūris į gyvenimą ir ateitį. Vargu, ar bendradarbiai užsikrės pesimistiškai nusiteikio lyderio ar komandos nario entuziazmu.

- **Socialinis sąmoningumas**

Empatija – gebėjimas suprasti kitus ir aktyvus susidomėjimas jų rūpesčiais. Efektyviai dirbantys vadovai ir bendradarbiai vertina savo komandos narių idėjas ir būsimus sandorius.

Paslaugų teikimo orientavimas – kitų asmenų poreikių atpažinimas ir tenkinimas. Asmenys, kurie save laiko naudingais savo komandai ir padeda siekti tikslų, įgyja kitų pagarbą ir paramą.

Organizacinis sąmoningumas – prasmingų santykių su klientais, darbo grupėmis ir organizacija kūrimas siekiant bendro tikslo.

• Santykių valdymas

Įkvepiantis vadovavimas – įkvepiantis ir pavyzdį rodantis elgesys. Buvimas intelektualiniu ir emociiniu pavyzdžiu kitiems.

Ugdymas – pagalba kitiems gerinant jų darbo našumą ir jų potencialo išnaudojimas.

Pokyčių katalizatorius – pokyčių inicijavimas ir valdymas. Teigiamas požiūris veikia aplinkinius.

Konfliktų valdymas – nesutarimų sprendimas. Gebėjimas derėtis, rasti kompromisus ir priimti- niausius komandai sprendimus.

Įtaka – gebėjimas įtikinti kitus sutikti su jumis. Kompetentingas autokratinio diktato vengimas; įtakingumas priimant sprendimus, kurie lemia teigiamus rezultatus.

Komandinis darbas ir bendradarbiavimas – santykių tarp asmenų, turinčių bendrą viziją ir si- nergiją, kūrimas. Efektyviai dirbantys asmenys konstruktyviai bendradarbiauja su kitais ir supran- ta, kaip svarbu kartu su komanda siekti norimų rezultatų.

Aptarti elementai yra esminiai veiksniai, turintys tiesioginį poveikį **bendradarbiavimo kokybei** (Dalcher et al., 2010):

- Bendravimas – atviras ir veiksmingas keitimasis informacija.
- Koordinavimas – bendri tikslai.
- Abipusė parama – noras padėti vieni kitiems demonstruojant lankstumą.
- Suderintos pastangos – bendros veiklos derinimas su lūkesčiais ir prioritetais.
- Glaudūs ryšiai – vyraujanti bendradarbiavimo dvasia.

3. GLAUDŪS RYŠIAI GRUPĖJE. TEIGIAMŲ SANTYKIŲ TARP GRUPĖS NARIŲ FORMAVIMAS

3.1. GLAUDŪS RYŠIAI GRUPĖJE

Grupės darnumas (dar vadinamas grupės sanglauda ir socialine sanglauda) atsiranda tada, kai socialinės grupės nariai yra susiję vienas su kitu ir visa grupe. Nors sanglauda yra daugialypis procesas, jį galima suskirstyti į keturis pagrindinius komponentus: socialinius santykius, užduočių santykius, suvokiamą vienybę ir emocijas (Forsyth, 2010). Grupių nariai, kurie susiję stipriais ry- šiais, labiau įsitraukia į grupės veiklą ir rečiau ją palieka.

Jėgos, verčiančios asmenis būti grupės dalimi, gali būti teigiamos (atlygis grupei) arba neigiamos (kažkas prarandama palikus grupę).

Pagrindiniai veiksniai, darantys įtaką grupės darnumui, yra: **narių panašumas, grupės dydis, sudėtingumas patekti į grupę, grupės sėkmė ir išorinė konkurencija bei grėsmės**. Dažnai šie veiksniai sustiprina asmenų susitapatinimą su grupe, kuriai jie priklauso, ir veikia jų įsitikinimus, kaip grupę gali patenkinti jų asmeninius poreikius.

Grupės narių panašumas turi nevienodą įtaką grupės darnumui – tai priklauso nuo to, kaip ši są- voka apibrėžiama (Forsyth, 2010). Asmenų biografinių faktų panašumai (pvz., rasė, etninė kilmė, profesija, amžius), požiūriai, vertybės ir asmenybės bruožai paprastai teigiamai veikia grupės dar- numą.

Mažos grupės yra darnesnės nei didelės grupės. Tai dažnai lemia socialinis dykinėjimas. Remiamasi teorija, kurioje teigiama, kad atskiri grupės nariai iš tikrųjų deda mažiau pastangų, nes tiki, kad už juos tai padarys kiti nariai. Nustatyta, kad socialinį dykinėjimą pašalina suvokimas, jog kiekvieno asmens indėlis gali būti pamatuotas ir įvertintas – taip dažniau atsitinka mažose grupėse.

Jeigu tapti grupės nariu yra sudėtinga, grupei priskiriami išskirtinumo požymiai. Jei grupė laikoma elitine, būti tos grupės nariu yra prestižas. Tačiau jei asmeniui buvo sunku tapti grupės nariu ir juo tapęs šis susiduria su nemaloniais aspektais, asmuo juos gali suvokti iškreiptai būtent dėl įdėtų didelių pastangų siekiant tapti grupės nariu. Taigi, grupės vertė didėja nuo grupės nario požiūrio ir vertinimo.

Grupės sanglauda susijusi su daugybe **teigiamų ir neigiamų pasekmių** (Murphy, 1995).

Komandos narių glaudūs ryšiai ir motyvacija yra pagrindiniai veiksniai, prisidedantys prie veiklos efektyvumo. Kiekvienas narys, mokydamasis prisitaikyti, vertinti save, didinti savo motyvaciją, išmoksta pasitikėti savimi ir tobulėti komandoje. Socialinis dykinėjimas pasitaiko rečiau, kai komandos nariai yra susiję glaudžiais ryšiais ir kiekvieno komandos nario motyvacija yra žymiai didesnė.

Didžioji dalis metaanalizių parodė, kad egzistuoja ryšys tarp glaudžių ryšių grupėje ir veiklos rezultatų. Mažesnėse grupėse glaudžių ryšių ir veiklos efektyvumo santykis yra geresnis nei didesnėse grupėse. A. V. Carron su bendraautorais (2002) nustatė, kad glaudžių ryšių ir veiklos efektyvumo santykiai yra stipriausi sporto komandose ir išdėstė santykių stiprumą šia tvarka (nuo stipriausių iki silpniausių): sporto komandos, grupės, kurios suformuotos konkrečiam tikslui pasiekti, eksperimentinės grupės. Grupės, siekiančios aukštų rezultatų, buvo labai produktyvios.

Grupės narių pasitenkinimas. Grupių, kuriuose yra glaudūs ryšiai, nariai yra optimistiškesni ir juos mažiau veikia socialinės problemos, nei narius, priklausančius grupėms, kuriose santykiai nėra glaudūs.

Emocinis reguliavimas. Glaudūs ryšiai gali pagerinti grupės sprendimų priėmimo procesą esant įtemptai situacijai.

3.2. TEIGIAMŲ SANTYKIŲ TARP GRUPĖS NARIŲ FORMAVIMAS

Teisė žaisti yra nustatyta Vaiko teisių konvencijos 31 straipsnyje, kaip ir teisė sportuoti, kuri yra įtraukta į kitas tarptautines sutartis. Dėl šių ir dėl daugelio kitų toliau išvardytų priežasčių UNICEF ir toliau kovoja dėl šios teisės, nes ji yra labai svarbi bet kurio vaiko augimui ir vystymuisi.

- Sportas yra galingas socialinis įrankis, suburiantis žmones, besiskiriančius etnine kilmė, kultūra, religija, kalba, socialiniais įpročiais.
- Sportas atlieka svarbų vaidmenį gerinant fizinę ir psichinę sveikatą bei skatinant aktyvų pilietiškumą ir socialinę įtrauktį.
- Sportas yra gera atspirtis pradedant ugdyti gyvenimo įgūdžius ir propaguojant sveiką gyvenimo būdą, fizinį pasirengimą, tinkamą mitybą, sveikatos svarbą (www.unicef.org/sports/index_23624.html).

Sporto svarba vaikams

Vaikų fizinio ir psichinio vystymosi stiprinimas yra svarbiausias sporto indėlis.

Sportas yra naudingas vaikams: sportuodami vaikai ugdo fizinius įgūdžius, mankština, susiranda naujų draugų, pramogauja, mokosi būti komandos nariais, sužino apie sąžiningą žaidimą, didina savigarbą ir pan.

- Vaikų fizinės ir psichinės raidos stiprinimas yra svarbiausias sporto indėlis, tačiau vertybių, kurių sportuodamas mokosi vaikas, sąrašas tuo nesibaigia.
- Yra daugybė kitų teigiamų aspektų, kurie atskleidžia tikrąjį sporto grožį.

Kokia sporto nauda?

Dauguma tėvų skatina vaikus sportuoti norėdami, kad jie pasijustų vertinami. Visi vaikai gali pasiekti puikių rezultatų vienoje ar kitoje sporto šakoje, tačiau tėvams reikia laiko, kad tą sporto šaką atrastų. Tėvai turi būti kantrūs, nes pastangos ilgainiui atsiperka. Sportas suteikia vaikams didžiules galimybes plėtoti teigiamus charakterio bruožus ir ugdyti vertybes.

Keletas sporto privalumų:

- Vaikų charakteris ir moraliniai principai formuojami žaidžiant sąžiningai. Be to, vaikai, kurie aktyviai užsiima sportu, gali būti geri pavyzdžiai savo bendraamžiams mokykloje, kieme ar net mokyklos chore, ir įkvėpti juos pradėti sportuoti.
- Sportuodami vaikai susiranda draugų, kurių įprastai tikriausiai nebūtų sutikę. Pavyzdžiui, profesionalūs sportininkai užmezga draugystes su kitais sportininkais, kurios tęsiasi visą gyvenimą.
- Sportas suburia žmones iš viso pasaulio nepaisant jų tautybės, religijos, kultūros ar odos spalvos.
- Sporte atsiskleidžia komandinio darbo ir socialinės vaikų tarpusavio sąveikos nauda. Vaikai supranta, kad yra komandos dalis, ir jų pastangos reikalingos lygiai taip pat, kaip ir kitų komandos draugų, kad pasisektų. Vaikai išmoksta laimėti ir pralaimėti oriai.
- Vaikai mokosi iš sėkmės ir nesėkmės. Be to, pralaimėjimas skatina vaikus stengtis dar labiau.
- Vaikai išmoksta gerbti viršesnius už save, komandos draugus ir oponentus bei taisykles.
- Sportas yra svarbi mokymosi aplinka vaikams. Daugybė tyrimų parodė, kad sportuojantiems vaikams geriau sekasi mokykloje. Be to, sportuojant sukuriama ir plėtojama tam tikras statusas ir ryšiai tarp bendraamžių.
- Patirtis sporte padeda ugdyti vaikų savigarbą.
- Be to, sportas mažina stresą ir didina fizinę bei psichinę gerovę bei padeda kovoti su nepilnamečių nusikalstamumu, konfliktais ir agresijos protrūkiais.
- Sportas nėra turtingų žmonių privilegija. Mažiau turtingose pasaulio šalyse apstu vaikų, besivaikančių pačių pasidarytą kamuolį dulkėtose gatvėse arba lenktyniaujančių kelyje iš namų į mokyklą ir atgal. Jiems sportas yra neišsenkantis įkvėpimo ir laimės šaltinis.
- Vaikas gyvena pasaulyje, kuriame stengiasi būti kuo geresnis. Sportuojant įtraukiami visi vaiko pojūčiai, judėjimo sistema ir intelektualiniai gebėjimai. Jis tampa stipresnis ne tik fiziškai, bet ir psichiškai. Be to, išmoksta įveikti bet kokias kliūtis ir iššūkius, su kuriais teks susidurti. Dažnai to mums visiems trūksta (www.unicef.org/sports/index_23624.html).

Svarbu, kad vaikas galėtų atrasti ir iširti ir kitus įdomius dalykus, ne tik sportą. Nekartokite nuolat vaikams, koks sportas naudingas. Leiskite patiems pajusti sporto naudą. Žinokite, kad sporto esmė yra suvienyti visus žmones visame pasaulyje, nepaisant jų socialinės, finansinės padėties ir šalies, iš kurios jie kilę. Jei manote, kad norint sportuoti reikia pinigų – klystate.

3 lentelė. Teigiamas ir neigiamas sporto poveikis jaunimui (Merkel, 2013)

Teigiamas	Neigiamas
<p>Fizinis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Padidėjęs fizinis aktyvumas - Geresnė fizinė būklė - Ilgalaikis teigiamas poveikis fizinei, emocinei ir sveikatos būklei - Sumažėjusi nutukimo rizika - Mažesnė chroniškų ligų tikimybė - Geresnė sveikatos būklė - Geresni motoriniai įgūdžiai 	<p>Fizinis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traumos - Nekvalifikuoti treneriai - Nenuosekliai taikomos saugos priemonės - Sporto mokslą veikiančios politikos ir praktikos stoka
<p>Psichologinis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sumažėjusi depresijos rizika - Sumažėjusi savižudybės rizika - Pakitęs elgesys, kėlęs pavojų sveikatai - Geresnis paauglių elgesys - Vystomi svarbiausi motoriniai įgūdžiai - Geresnis savęs suvokimas / padidėjusi savivertė 	<p>Psichologinis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Įtampa dėl noro būti geriausiu - Trintis - Didelė konkurencija - Neadekvatūs lūkesčiai siekiant profesionalaus sportininko karjeros / stipendijos
<p>Socialinis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geresni socialiniai įgūdžiai - Gautos gyvenimo pamokos - Teigiamas socialinis elgesys - Geresni laiko planavimo įgūdžiai - Geresni mokymosi rezultatai - Kryptingi troškimai ir tikslų numatymai - Vystomi teigiami charakterio bruožai 	<p>Socialinis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nepakankamos lėšos saugumo priemonėms, sporto bazėms ir lygių galimybių sportuoti užtikrinimui - Išlaidos - Nelygybė grupėse (socialinė, ekonominė, etninė, geografinė, lytinė)

4 lentelė. Teigiamas ir neigiamas sporto poveikis jaunimui. Jaunimo sporto ateitis: siūlomi pokyčiai siekiant geresnių rezultatų (Merkel, 2013)

Visuomenė	Tėvai	Treneriai
<ul style="list-style-type: none"> • Trenerių mokymai. • Sporto saugumo užtikrinimas. • Didesnis finansavimas: <ul style="list-style-type: none"> - Saugumo mokymai treneriams. - Patobulinta politika ir procedūros. - Didesnis prastai aprūpintų asmenų įtraukimas. - Pagerinta infrastruktūra. - Tinkama saugumo užtikrinimo įranga. • Mokslu grįstos taisyklės ir nuostatai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tinkami pagyrimai ir tikslo gerai praleisti laiką, o ne laimėti akcentavimas. • Dėmesys įgūdžiams įgyti. • Palaikymas prieš, per ir po varžybų ar treniruočių. • Teigiamo elgesio skatinimas: <ul style="list-style-type: none"> - Sportiškumas. - Punktualumas. - Pasirengimas (tinkami įranga, rūbai, hidratacija). 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerai leidžiamo laiko akcentavimas. • Mažesnis dėmesys laimėjimui. • Komandos ir jos narių gynimas. • Didesnis dėmesys fiziniam aktyvumui, ne meistriškumui. • Dalyvavimas jaunimo trenerio mokymuose. • Nurodymai, atitinkantys treniruojamųjų amžių. • Žinios apie sporto šaką ir taisykles. • Žinios apie jėgą, poveikį, mitybą ir saugumą sporte. • Pirmosios medicinos pagalbos žinios.

ŽINIŲ PATIKRA

- Paaiškinkite, kaip formuojamos sporto grupės, kokie yra pagrindiniai jų veiklos principai?
- Apibūdinkite, kaip šie procesai (tikslas, sprendimų priėmimas, konfliktai, emocijų valdymas) vyksta sporto grupėje?
- Pakomentuokite, kokios sporto grupės vertybės yra svarbiausios norint pasiekti bendrus tikslus?
- Pagalvokite, kaip galima nustatyti artimus ryšius sporto grupėje?

ATVEJO ANALIZĖ

Apibūdinkite sporto grupėje / komandoje egzistuojančią problemą (arba sukurkite ją), susijusią su vaiko agresyviu elgesiu (smurtu, patyčiomis).

Apibūdinkite **problemą**, susijusios su vaiko agresyviu elgesiu (smurtu, patyčiomis) **sudėtingumą** ir nustatykite 2–3 galimas priežastis.

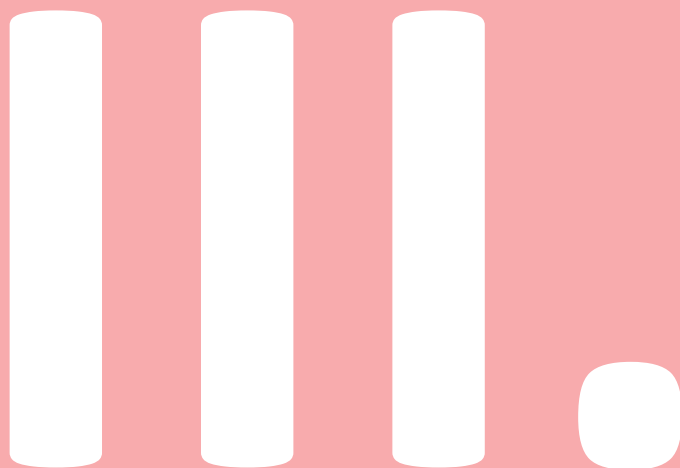
Sukurkite aktyvų žaidimą sporto grupei / komandai, kuris bent iš dalies padėtų išspręsti problemą:

- žaidimo pavadinimas;
- žaidimo taisyklės;
- variacijos (pvz., su / be kamuolio ir kt.);
- apibūdinkite, kaip žaidimas galėtų padėti išspręsti problemą;
- nupieškite žaidimo schemą (jei įmanoma).

Rašto darbas (iki 3 psl.; darbas turi būti parašytas 12 šriftu; tarpai tarp eilučių – 1,5; 3 cm paraštės kairėje ir 1,5 cm dešinėje pusėje; 2,5 cm paraštės puslapio viršuje ir apačioje).

LITERATŪRA

1. Butler, J. L., & Baumeister, R. F. (1998). The trouble with friendly faces: Skilled performance with a supportive audience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1213–1230.
2. Carron A. V., & Spink, K. S. (1995). The group-size cohesion relationship in minimal groups. *Small Group Research*, 26 (1): 86–105.
3. Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 168–188.
4. Cox, J. D. (2011). Emotional intelligence and its role in collaboration. ASBBS Annual Conference: Las Vegas, *Proceedings of ASBBS*, 18(1).
5. Dalcher, D., Dietrich, P., Eskerod, P., & Sandhawalialia, B. (2010). The dynamics of collaboration in multipartner projects. *Project Management Journal*, 41(4), 59–78.
6. Forsyth, D. R. (2010). *Group Dynamics*, Fifth Edition. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
7. Forsyth, D. R. (2010). *Components of cohesion. Group Dynamics*. Wadsworth: Cengage Learning. p. 118–122.
8. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.
9. Halperin, E., Cohen-Chen, S., & Goldenberg, A. (2014). Indirect emotion regulation in intractable conflicts: A new approach to conflict resolution. *European Review of Social Psychology*, 25(1), 1–31.
10. Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Interaction: Research, Theory, and Practice*. London: Routledge, 456.
11. Holt, N. L. & Sparkes, A. C. (2001). An Ethnographic Study of Cohesiveness in a College Soccer Team over a Season. *The Sport Psychologist*, Volume: 15 Issue: 3 Pages: 237–259. Prieiga per internetą: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.393.652&rep=rep1&type=pdf>
12. Karau, S. J., & Williams, K. D. (1997). The effects of group cohesiveness on social loafing and compensation. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practiced*, 156–168.
13. Kerr, R., Garvin, J., Heaton, N., & Boyle, E. (2006). Emotional intelligence and leadership effectiveness. *Leadership and Organization Development Journal*, 27(4), 265–279.
14. Merkel, D. L. (2013). Positive and negative impact of sport on young athletes, *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 151–160.
15. Murphy, S. M. (Ed.) (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Myers, D. (2008). *Social Psychology*. McGraw-Hill.
17. Sherif M., & Sherif C. W. (1965). Ingroup and intergroup relations. Chapter 19 in James O. Whittaker (Ed.), *Introduction to Psychology*. Philadelphia: Saunders.
18. Weinberg R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
19. Wohl, M. J., Branscombe, N. R., & Klar, Y. (2006). Collective guilt: Emotional reactions when one's group has done wrong or been wronged. *European Review of Social Psychology*, 17(1), 1–37.
20. Xavier, S. (2005). Are you at the top of your game? Checklist for effective leaders. *Journal of Business Strategy*, 28(3), 35–42.
21. Wikipedia (n.d.). Social group. Prieiga per internetą: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_group
22. UNICEF (n.d.). Why sport? Prieiga per internetą: https://www.unicef.org/sports/index_23624.html



ŠEIMOS IR TRENERIO SANTYKIŲ PLĖTOJIMAS, PAREMTAS PASITIKĖJIMU IR TARPUSAVIO SUPRATIMU

*Dženana Husremović, Remzija Šetić,
Izet Rađo, Dino Mujkić, Aela Ajdinović*

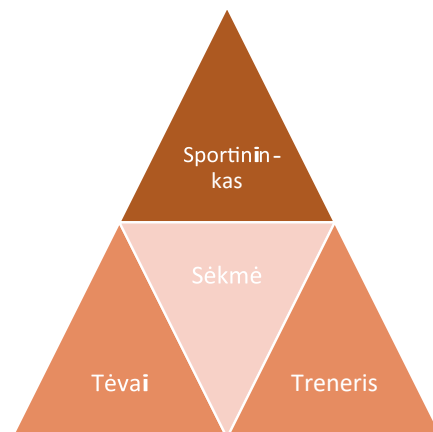
Šio skyriaus tikslas – gilinti žinias apie tėvų motyvaciją ir vaikų auklėjimo stilius, ugdyti tėvų ir trenerių gebėjimą pasakyti, ko jie tikisi iš vaikų ir kokios jų pareigos, bei sukurti elgesio taisykles.

1. TĖVŲ IR TRENERIŲ BENDRADARBIAVIMAS – JAUNŲJŲ SPORTININKŲ UGDYMO PAGRINDAS

1.1. VAIKŲ AUKLĖJIMO STILIAI IR MOTYVACIJA

Šiais laikais daugybė vaikų ir jaunimo dalyvauja įvairiose sporto veiklose, o pats sportas daro didelę įtaką jų gyvenimui. Remiantis Smoll, Cumming ir Smith (2011) duomenimis, manoma, kad 60,3 mln. 6–18 metų vaikų, gyvenančių JAV, dalyvauja tokiose sporto šakose, kaip „Little League Baseball“, Amerikos jaunimo futbolo organizacijoje ir berniukų ir mergaičių sporto klubuose. Be to, apie 70,5 milijono jaunuolių dalyvauja aukštųjų mokyklų sportinėje veikloje. Sportas šiuolaikiniame pasaulyje tapo prieinamesnis. Šiuolaikinis bendravimo būdas ir greita prieiga prie informacijos suteikia vaikams ir tėvams galimybę daugiau sužinoti apie sportą ir sportinę veiklą, kuria vaikas nori užsiimti. Be to, modernus gyvenimo būdas ir virtualaus pasaulio poveikis atveria daug galimybių ir naujų veiklų. Badrić ir Prskalo (2011) teigia, kad jaunimo susidomėjimas sportine veikla yra antroje ar trečioje vietoje, o veikla, kuriai nereikia jokio fizinio aktyvumo, yra įvertinta kaip pirmoji. Autoriai daro išvadą, kad vaikai ir jaunimas apskritai teikia pirmenybę veiklai, kuriai nereikia fizinio krūvio. Dėl šios priežasties treneriai turi daugiau dirbti, kad vaikams sportą ir treniruotes pristatytų kaip itin įdomią veiklą ir tokiu būdu išlaikytų juos sporte. Todėl treneris, norėdamas sukurti įdomias, vaikams pritaikytas treniruotes, tam turi skirti daug pastangų ir žinių. Kita vertus, tėvai stebėdami bendrą situaciją formuoja didelius lūkesčius tiek savo vaikui, tiek treneriui, nes sportas šiandien reiškia daug daugiau nei tik pramogą, poilsį ir sveiką gyvenimo būdą. Tai galimybė gauti didelį pelną.

Dėl didelės tėvų įtakos vaikų sportinei sėkmei šia tema atliekama vis daugiau mokslinių tyrimų. Vaiko sportinė sėkmė (Smoll, Cumming ir Smith, 2011) gali būti pavaizduota kaip santykių trikampis: treneris – sportininkas – tėvai (4 pav.). Norint užmegzti kokybišką bendradarbiavimą, būtina atkreipti dėmesį į tai, kad visos suinteresuotos šalys būtų susikoncentravusios į vaiką ir jo tinkamą protinį ir fizinį augimą. Dėl šios priežasties svarbu pripažinti, kad vaikai žiūri į savo tėvus kaip į pavyzdžius, susipažindami apie esminėmis gyvenimo vertybėmis: kaip elgtis su savo bendraamžiais ir treneriais, kaip bendrauti, tvarkytis su nusivylimais, taip pat gebėti laimėti ir pralaimėti, išmokti savikontrolės ir priimti sprendimus. Kita vertus, treneriai stengiasi nukreipti tėvų rūpesčius keldami teigiamą sporto patirtį ir užmegzdami efektyvų bendradarbiavimą su pačiais tėvais. Treneriai turėtų atkreipti ypatingą dėmesį į jaunimo ir profesionaliojo sporto modelių skirtumų supratimą.



4 pav. Santykių trikampis: treneris – sportininkas – tėvai (Smoll, Cumming, & Smith, 2011)

Dalyvavimas sportinėje veikloje suteikia galimybių tobulėti fizinėms, psichinėms ir socialinėms vaikų ir jaunimo savybėms. Sportą galima suvokti kaip visuomenės dalį, tai yra sritį, kurioje žmogus įgyja gebėjimų susidoroti su gyvenimo iššūkiais. Profesionalus sportas, atvirkščiai, yra aiškiai orientuotas į komerciją. Finansinė sėkmė yra ypač svarbi ir labai priklauso nuo galutinio rezultato, t. y. pergalės. Todėl profesionalus sportas yra itin gerbiamas ir sulaukia žymiai didesnio susidomėjimo nei anksčiau. Problema iškyla tada, kai suaugusieji per klaidą primeta profesionalų modelį jaunimui, kuriam sportas turėjo būti laisvalaikio ir švietimo patirtis – dar kitaip vadinamas jaunimo sporto „profesionalizavimas“ (Smoll, Cumming, & Smith, 2011).

Visiškai aišku, kad tėvų įtaka yra svarbi ugdant jaunus sportininkus. Mes tikime, kad kiekvienas iš tėvų turi geriausias ketinimus savo vaiko atžvilgiu, tačiau auklėjimo procese kyla problemų. Tai, kas skiria tėvus vienus nuo kitų, yra jų auklėjimo stilius (Smoll, Cumming, & Smith, 2011). Kaip atskirti skirtingus auklėjimo stilius?

- **Nesidomintys tėvai** – jie kelia labai mažus reikalavimus, silpnai kontroliuoja, neskiria šilumos ir palaikymo. Svarbu, kad treneris pripažintų šį auklėjimo stilių ir stengtųsi padėti užmegzti geresnius vaiko ir tėvo santykius. 5 lentelėje pateikiamos rekomendacijos treneriams.

5 lentelė. *Kaip atpažinti vaiko sportine veikla nesidominčius tėvus ir ką tokiu atveju daryti?*

Požymiai	Ką daryti?
Nedalyvauja renginiuose ir tėvų susirinkimuose	Pirmiausia įsitikinkite – pasikalbėkite su tėvais ir sužinokite priežastis.
Užmaršūs	Papasakokite apie sporto teikiamą naudą, motyvuokite.
Nepalaikantys	Domėkitės ir palaikykite abejingų tėvų vaiką, parodykite vaiko gerąsias savybes.

- **Kritikuojantys tėvai** apibūdinami kaip valdingi, šalti, besivadovaujantys griežtomis taisyklėmis ir dažnai baudžiantys vaiką (net ir fiziškai), užmezgantys vienpusį bendravimą. Šie tėvai vaiko nesėkmę dažnai sieja su savo. Kaip tai atpažinti ir ką tokiu atveju daryti, yra aprašyta 6 lentelėje.

6 lentelė. *Kaip atpažinti pernelyg kritišką tėvą?*

Požymiai	Ką daryti?
Bara vaikus	Supažindinkite su teigiama pagyrimų įtaka ugdant vaiko savigarbą.
Niekada nėra visiškai patenkinti vaikų Pasiekimais	Pabrėžkite neigiamą nuolatinės kritikos įtaką vaiko pasiekimams.
Labiau domisi sportu negu vaiku	Parodykite, kaip motyvuoti ir mokyti vaiką, pasikalbėkite apie vaiko asmenybės tobulėjimą.

- **Pernelyg emocionalūs tėvai varžybų metu** yra tie, kurių stiprus balsas lengvai išskiria juos iš kitų. Dažniausiai jie sėdės tiesiai už suolelio, per daug kalbės ir kitus nuolat kritikuos. Kaip juos atpažinti ir ką tokiu atveju daryti, yra aprašyta 7 lentelėje.

7 lentelė. *Kaip atpažinti ir ką daryti, jei tėvai yra pernelyg emocionalūs?*

Požymiai	Ką daryti?
Sėdi tiesiai už suolelio ir šaukia.	Nesiginčykite varžybų metu.
Šaukia garsiau nei treneris.	Pertraukos metu tiesiai pasakykite, kad jie rodo blogą pavyzdį.
Jžėidinėja komandą, trenerius, varžovus.	Duokite jiems užduotį (rašyti statistiką, rūpintis įranga), kad jie turėtų, ką veikti.

- **Patarinėjantys varžybų metu tėvai** yra tie, kurie perima trenerio pareigas. Jie nedvejodami pataria treneriams ir netgi sportininkams varžybų metu. Šis stilius treneriams dažnai kelia daug problemų, nes tėvai nori kiekvienam sportininkui primesti savo autoritetą ir versti sportininkus klausytis jų, o ne trenerio. Ką daryti situacijoje, kurioje susiduriate su tokiu auklėjimo stiliumi, aprašyta 8 lentelėje.

8 lentelė. *Kaip atpažinti ir ką daryti, kai turi tėvą, kuris yra treneris už užribio?*

Požymiai	Ką daryti?
Patarinėja vaikui.	Nieko nesakykite varžybų metu.
Trukdo treneriui dirbti.	Po varžybų ar tėvų susirinkimo metu pasakykite, koks trikdantis yra jų elgesys.
Tikisi, kad vaikas jų klausys labiau nei Trenerio.	Pasakykite vaikams, kad jie turi klausyti trenerio nurodymų.
	Jei įmanoma, paprašykite tėvų, kad jie tiesiog stebėtų varžybas arba taptų treneriais.

- **Pernelyg saugantys vaiką tėvai** yra tie, kurie yra pernelyg rūpestingi ir jaudinasi dėl kiekvieno vaiko judesio. Didžiausia jų baimė yra ta, kad vaikas susižeis, ir dažniausiai šie tėvai yra mamos. Ši situacija aprašyta 9 lentelėje.

9 lentelė. *Kaip atpažinti pernelyg saugančius tėvus ir ką tokiu atveju daryti?*

Požymiai	Ką daryti?
Nuolat susirūpinę.	Pasikalbėkite apie jų baimę (pvz, kad vaikas gali susižeisti).
Gąsdina, kad nebeleis vaiko į treniruotes.	Paaiškinkite saugumo taisykles.
Pernelyg susirūpinę vaiko gerove.	Paaiškinkite, kad laimėjimas ir pralaimėjimas – sporto dalis.

Atsižvelgiant į tai, kad tėvų ir trenerio tikslas yra tas pats, t. y. vaiko gerovė ir tinkamas psichinis bei fizinis augimas, norint pasiekti šį tikslą, būtina gerai nusistovėjusi sąveika. Geri tėvų ir trenerio santykiai yra svarbus veiksnys, sporte kuriant motyvacinę atmosferą mokymuisi ir tobulėjimui. Kokybiški santykiai gali suteikti vertingos informacijos apie vaiką, jo aplinką – visa tai sumažina nesusipratimų tikimybę. Siekdami gerų santykių su tėvais, nepaisant jų auklėjimo stiliaus, pabandykite iš jų gauti teigiamus atsakymus į šiuos 5 klausimus:

- Ar galite pasitikėti treneriu ir patikėti jam savo vaiką?
- Ar vaiko nusivylimą laikote suprantama emocija?
- Ar gebate susivaldyti vaiko akivaizdoje?
- Ar galite skirti šiek tiek savo laiko vaiko sportinei veiklai?
- Ar pajėgiate leisti vaikui pačiam priimti sprendimus?

Jei tėvai supranta teigiamo atsakymo į šiuos klausimus svarbą, bus žymiai lengviau su jais bendrauti ir bendradarbiauti.

Galiausiai, pasak Gould, Dieffenbach ir Moffett (2002), tėvų, kurių vaikai yra olimpiniai medalininkai, savybės yra šios:

- Jie atsidavę savo vaikui.
- Jie yra aktyvaus gyvenimo pavyzdys.
- Jie leidžia savo vaikams sportuoti įvairias sporto šakas.
- Jie reikalauja atkaklumo ir drausmės.
- Jie skatina dalyvauti ir nesureikšmina pergalės.
- Jie skatina optimizmą (laikantis požiūrio „tu gali tai padaryti“).
- Jie rūpinasi savo vaiko transportavimu.
- Jie atvyksta į treniruotes ir varžybas.
- Jie palaiko ir skatina savo vaiką.

1.2. EMOCIJŲ VALDYMAS TRENERIO DARBE

Treneriai nėra tik žinių perdavėjai sportininkams. Jie išties rūpinasi savo atletais. Darbe treneriai stengiasi kontroliuoti emocijas, susijusias su sportininkais ir tėvais. Mokymas nėra tik mokymas. Tai akimirka, kai treneriai perduoda savo aistrą mokyti ir domėtis tuo, ko moko.

Pasak Maolin Ye ir Ye Chen (2015), sporto pedagogas turėtų turėti keturias savybes: **teigiamą domėjimąsi mokiniais klasėje ir už jos ribų, kantrybę bendraujant su mokinio tėvais, sutarimą su kolegomis ir pagarbą vadovybei**. Todėl iš trenerio tikimasi teigiamo požiūrio į gyvenimą ir gero emocijų kontroliavimo, nes buvimas treneriu reiškia ne tik fizinę veiklą; tai taip pat yra didelis emocinis darbas.

Visi socialiniai vaidmenys yra apibrėžti taisyklėmis. Todėl yra ir taisyklės, kurios reglamentuoja trenerio darbą. Treneriai turėtų laikytis bendrųjų taisyklių, susijusių su pedagoginiu darbu. Kaip teigė Winograd (2003) ir Maolin Ye, Ye Chen (2015), mokytojai turėtų rodyti tokias emocijas:

- rūpintis sportuojančiais ir rodyti entuziazmą;
- demonstruoti entuziazmą ir aistrą savo darbui;
- vengti ekstremalių emocijų (įniršio, didelio pykčio, per didelio džiaugsmo ir kt.);
- visą laiką rodyti meilę darbui;
- į savo ir mokinių klaidas žvelgti su humoru.

Dirbdami galime pademonstruoti emocijas (Maolin Ye, & Ye Chen, 2015) kaip paviršines, galias ir natūralią jausmų išraišką.

- **Paviršinės emocijos** – asmens jausmai skiriasi nuo emocijų, kurias reikia rodyti – nėra dermės su vidiniais jausmais. Asmuo demonstruoja reikiamas išorines emocijas. Pavyzdžiui, giriame kiekvieną vaiką už tokį patį rezultatą – giriame entuziastingai, bet tai nereiškia, kad giriame nuoširdžiai.
- **Giluminės emocijos (empatija)** – jausena, kai vidiniai jausmai ir emocijų išraiškos reikalavimai yra nesuderinami. Asmuo keičia vidines emocijas, siekdamas suderinti vidinius jausmus su reikiamomis emocinėmis išraiškomis, t. y. būna empatiškas. Pavyzdžiui, kai sportuojantysis pasidalija savo rūpesčiais, mes, norėdami padėti ir patarti, bandome suprasti, ką jis (-i) jaučia.
- **Natūrali jausmų išraiška** yra susijusi su tikrąja to, ką jaučiame, išraiška, todėl yra nuoseklumas tarp to, ką jaučiame, ir to, ką išreiškiame. Mes išreiškiame savo emocijas tokias, kokios jos yra.

Galime padaryti išvadą, kad, remiantis Maolin Ye ir Ye Chen (2015), paviršinės emocijos sekina emociškai ir mažina pasitenkinimo darbu jausmą, o giluminės emocijos ir natūraliai jaučiamų emocijų rodymas mažina nuovargį ir didina pasitenkinimo darbu jausmą. Norint apsaugoti savo psichinę sveikatą, ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas asmeniniams / natūraliems jausmams.

1.3. TRENERIO IR TĖVŲ SUSITIKIMAI

Sėkmingo bendradarbiavimo ir bendravimo priemonė yra susitikimas su tėvais prieš prasidedant sezonui (Burton, & Raedeke, 2008). Kad susitikimas būtų efektyvus, iš anksto apgalvokite susitikimo tikslą ir turinį. Tokie susitikimai turėtų būti kaip prevencinė priemonė nuo galimų problemų sezono metu. Paprasčiau tariant, tėvų susirinkimo organizavimas yra vertas pastangų ir laiko, kad būtų užtikrinta reikalinga pagalba tiek vaikui, tiek treneriui.

Paprastai tikslas yra:

- padėti tėvams geriau suprasti, koks yra jaunuolių sportas;
- paskatinti tėvų konstruktyvų įsitraukimą.

Gana dažnas atvejis, kai treneriai dvejoja organizuodami tėvų susirinkimus, nes jaučiasi nesaugūs valdydami suaugusiųjų grupę. Žmonės iš prigimties nenori atlikti dalykų, kuriems neturi tinkamos kvalifikacijos arba ankstesnės patirties. Treneriai, rengiantys susitikimus, teigia, kad tai nėra įgyta patirtis, ir išvardija įvairius šių susitikimų privalumus kaip gerąją praktiką ateičiai. Organizuojant susitikimus, būtina juos suplanuoti kuo anksčiau, prieš prasidedant sezonui; jie turėtų būti paprasti, gerai paruošti, turėti aiškų planą. Susitikime neturėtų dalyvauti sportininkai (Smoll, Cumming, & Smith, 2011).

Siūlomas susitikimo turinys:

1. Pradžia:
 - Padėkojate tėvams už dalyvavimą ir domėjimąsi.
 - Pristatote (papasakojate apie save) ir pristatote komandą.
2. Tikslai – kokių tikslų ir vertybių siekiate?
3. Išsami informacija apie programą:
 - Treniruočių įranga.
 - Treniruočių tvarkaraštis.
 - Pagrindinės taisyklės ir gairės.
 - Specialios taisyklės, susijusios su turimais įgūdžiais ir varžybų lygiu.
 - Su medicina susiję klausimai (patikra ir kt.).
 - Sveikatos draudimas.
 - Bendravimo ypatumai.
 - Kiti klausimai.
4. Trenerio vaidmuo:
 - Už ką atsakingas treneris?
5. Tėvų vaidmuo:
 - Už ką atsakingi tėvai ir kokios jų veiklos ribos?
6. Trenerio ir tėvų bendra(darbia)vimas
 - Susitikimų laikas, abipusio bendra(darbia)vimo svarba.
7. Baigiamoji dalis:
 - Tėvų klausimai.

Priešsezoninis susitikimas su tėvais gali būti reikalingas norint paaiškinti vaidmenis ir lūkesčius, o svarbiausia – išgirsti vieni kitus. Svarbu išsiaiškinti, ko tėvai tikisi ir ką jie supranta kaip savo atsakomybę, nes tik taip galima suformuluoti elgesio taisykles.

Susitikime prieš prasidedant sezonui:

1. Paprašykite tėvų užbaigti sakinius:
 - Tikiuosi, kad treneris...
 - Aš, vaiko tėvas, įsipareigoju...
2. Tą patį padarykite ir pats:
 - Tikiuosi, kad tėvai...
 - Aš, vaiko treneris, įsipareigoju...
3. Surinkę atsakymus, išanalizuokite kartu su tėvais ir pateikite abiejų šalių lūkesčių ir įsipareigojimų sąrašą.
 - Jei tėvų yra labai daug, paprašykite jų atvykti į susitikimą jau parašius savo atsakymus arba leiskite jiems tai atlikti namuose po susitikimo.
4. Suderinkite su tėvais elgesio taisykles.

Pirmame tėvų susirinkime rekomenduojama atlikti minėtą pratimą ir sudaryti bendrą pareigų bei lūkesčių sąrašą (Burton, & Raedeke, 2008).

2. KOMUNIKACIJA – AKTYVUS KLAUSYMASIS IR GRĮŽTAMOJI INFORMACIJA

2.1. AKTYVUS KLAUSYMASIS

• Kas yra aktyvus klausymasis?

Dėmesys tam, ką žmogus kalba ir jaučia, bei tinkamos grįžtamosios informacijos perteikimas savais žodžiais, siekiant suprasti siunčiamą žinią (žodžius ir jausmus). Jūsų, kaip aktyvaus klausytojo, tikslas yra iš tikrųjų suprasti su jumis kalbančio asmens požiūrį (nepaisant to, ar su tuo sutinkate ar nesutinkate) ir grąžinti tą patį supratimą kalbėtojui, kad patvirtintumėte, jog supratote teisingai. Aktyvus klausymasis užkerta kelią nesusipratimams, gerbiant kitų požiūrį, nuomonę ir jausmus, padedant pašnekovui jaustis pozityviai (Centre for Curriculum and Professional Development, 1993).

• Kas nėra aktyvus klausymasis?

Norėdami ugdyti(s) aktyvų klausymąsi, turėtume žinoti, kas nėra aktyvus klausymasis:

- Pseudo klausymasis – apsimetama, kad klausomasi.
- Paviršutiniškas klausymasis – girdimi tik žodžiai nesigilinant, kas turima galvoje.
- Selektivus klausymasis – girdima tik tai, ką norisi girdėti.
- Selektivus atmetimas – girdima viskas, bet atmetama tai, kas nepatinka.
- Kišimasis – klausytojas klauso tik norėdamas gauti galimybę kalbėti pats.
- Gynybinis klausymasis – emocionalus klausytojas.
- Klausymasis pasaloje – klausomasi laukiant progos pulti kalbėtoją.

• Empatija ir aktyvus klausymasis

Aktyvus klausymasis – būdas parodyti empatiją. Aktyvus klausymasis kalbėtojui sako:

- „Suprantu, ką tu sakai.“
- „Man įdomu ir rūpi tai, ką sakai.“
- „Priimu tave kaip asmenybę, tokį, koks esi.“
- „Gerbiu tavo nuomonę.“

Aktyvaus klausymosi elementai:

- Priimkite sprendimą – noriu klausytis aktyviai. Kaip tai įgyvendinti? Štai keletas patarimų:
 - Pokalbio pradžioje pasakykite sau: „Šį kartą klausysiu aktyviai.“
 - Venkite to, kas trukdo klausytis.
 - Jei norisi ką nors pasakyti, prikąskite liežuvį.
- Nepertraukinėkite:
 - nebandykite spėti, ką pašnekovas nori pasakyti;
 - nepulkite užbaigti pašnekovo sakinių.
 - Jei laiko mažai ir reikia įsiterpti:
 - o atsiprašykite,
 - o paaiškinkite, kodėl turite įsiterpti,
 - o prieš išeidami, apibendrinkite („Atsiprašau, turiu jus pertraukti, bet vėluoju į susitikimą..., tikrai jus suprantu ir bandysiu...“).

- Galvokite:
 - Pakartokite kito žmogaus žodžius, kad įsitikintumėte, jog tinkamai išgirdote ir kad neatspėjote to, ką pasakė kitas asmuo:
 - o Nebegaliu. Treniruojuosi kiekvieną dieną, bet jokio pokyčio.
 - o Tave tai gniuždo.
 - Žiūrėkite pašnekovui į akis, bet nespoksokite.
 - Venkite dėmesį blaškančių judesių.
- Kūno kalba:
 - Savo kūno kalba rodykite, kad klausotės. Kaip?

Parodykite empatiją, pripažinkite kitų jausmus, žodinį kitų žmonių jausmų patvirtinimą turėtų palaikyti kūno kalba, veido išraiška ir kitos tinkamos priemonės.
- Paprašykite paaiškinimo:
 - Jei kalbatės su kitu asmeniu ir kai kurie dalykai nėra aiškūs, paprašykite paaiškinimo. Paklauskite kito žmogaus, ką jis nori pasakyti.

Pavyzdžiui:

 - o Nebegaliu. Niekas nesiseka!
 - o Ką turi galvoje? Kas konkrečiai nesiseka? Kas verčia taip galvoti?

Reikėtų vengti prielaidų, nes jos sukelia nesusipratimų.
- Persakykite savais žodžiais:

Kuo lakoniškiau pakartokite tai, kas jums buvo pasakyta – pasitikrinkite, ar teisingai supratote. Pakartokite teiginį savais žodžiais, kad kitas asmuo galėtų jums pasakyti, ar supratote ar ne. Perfrazuokite, kai nesuprantate kito žmogaus minties.
- Frazės, padėsiančios paaiškinti, kad norime geriau suprasti kalbėtoją:
 - „Jei teisingai jus supratau...“
 - „Man atrodo, kad jūs manote, jog...“
 - „Ar tai reiškia, kad...“

2.2. EFEKTYVI GRĮŽTAMOJI INFORMACIJA

Tėvai turi būti informuoti apie vaiko pažangą ir savijautą, todėl treneriai turėtų būti pasirengę atsakyti į visus klausimus ir būti atviri tėvams (Burton, & Raedeke, 2008). Mes turėtume nepamiršti, kad bendravimas visada yra abipusis. Jei treneriai palaikys atvirą bendravimą, tikriausiai santykiai su tėvais bus konstruktyvūs. Dvipusio bendravimo puoselėjimas nereiškia, kad bus pakenkta treneriams. Abipusio bendravimo puoselėjimas yra atviras raginimas tėvams pareikšti savo susirūpinimą ir būti tikriems, kad treneris juos išgirs. Tėvai su treneriais neturėtų bendrauti vykstant treniruotėms, varžyboms ar dalyvaujant jauniems sportininkams.

Dažniausiai pasitaikančios problemos tarp trenerių ir tėvų kyla dėl vaiko veiklos perspektyvų. Šiuo atveju rekomenduojama naudoti efektyvumo matavimo sistemą ne tik dėl to, kad ji suteikia vertingos informacijos sportininkams, bet tai gali būti ir objektyvus vaiko pasiekimų įvertinimo šaltinis tėvams. Sudarykite kitų svarbių su vaiku susijusių dalykų sąrašą, tokių kaip: bendravimas su kitais vaikais, elgesys per treniruotes, bendravimas su treneriu. Kiekvieno susitikimo su tėvais metu būkite kuo konkretesni, atsargiai pateikite savo teiginius su pavyzdžiais (užrašykite visus svarbius elementus, kad turėtumėte argumentų kalbėdami su tėvais). Užmegzdami gerus santykius su tėvais, treneriai turėtų žinoti, kad dauguma tėvų yra tikrai entuziastingi ir nuoširdžiai rūpinasi savo vaikais. Dėl šios priežasties būtina laiku atsiųsti tinkamai parengtą atsiliepimą, kuriame atsispindėtų temos, susijusios su jų vaiku.

3. KONFLIKTŲ SPRENDIMAS

- **Konfliktų sprendimo ir bendradarbiavimo su tėvais įgūdžių tobulinimas.**

- Kokiais metodais naudojasi tėvai kilus vaikų konfliktui?
 - Bausmė – vaikai dažnai nesieja bausmės ir elgesio.
 - Pasekmės rodymas – nepriimtinas elgesys, susijęs su pasekmėmis.
 - Problemos sprendimo metodas – problema, kurią reikia spręsti, yra elgesys.

Tačiau: naudodamiesi šiais trimis metodais tėvai akcentuoja bausmę ar neigiamas pasekmes atsieja nuo vaikų.

- Kokia alternatyva galėtų būti?

Santykis tarp baudžiamąjo ir atkuriamojo teisingumo yra pavaizduotas 10 lentelėje. Tai parodo naują požiūrį į konkrečias elgesio situacijas, dėl kurių gali kilti problemų. Atkuriamasis teisingumas pagal Belinda Hopkins (2002) pateiktą pavyzdį yra dinamiškas ir novatoriškas būdas susidurti su konfliktais mokyklose, skatinant supratimą ir gijimo procesą pripažinus kaltę ar paskyrus bausmę. Tai gali paskatinti sukurti globos ir teisingumo etikos sistemą, dėl kurios mokykla taps saugesnė ir geresnė vieta ne tik mažinant konfliktus, bet ir ugdant aktyvaus pilietiškumo, aukšto pasitikėjimo savimi, atviro bendravimo ir mokinių komandinio darbo įgūdžius.

10 lentelė. *Baudžiamasis ir atkuriamasis teisingumas*

Baudžiamasis teisingumas	Atkuriamasis teisingumas
Blogas elgesys matomas kaip taisyklių laužymas.	Blogas elgesys matomas kaip žala, padaryta vieno asmens kitam (vienos grupės kitai).
Nustatoma kaltė, akcentuojama tai, kas buvo (kas įvyko?).	Didžiausias dėmesys skiriamas problemai spręsti išreiškiant jausmus ir poreikius, kuriuos reikėtų tenkinti ateityje.
Bausmę skiria institucija.	Visų dalyvių dialogas ir derybos.
Prievarta jaustis nemaloniai, išgyventi skausmą.	Šalys siekia susitaikymo, atsakomybės už pasirinkimus pripažinimo.
Dėmesys taisyklėms ir taisyklių laikymasis.	Dėmesys santykiams ir visus tenkinančio rezultato siekis.
Konfliktas – abstraktus ir nuasmenintas.	Konfliktas – asmeninis, sudarant galimybę iš jo pasimokyti.
Viena socialinė žala pakeičiama kita.	Tikslas – socialinės žalos panaikinimas.
Kiti asmenys laikomi žiūrovais.	Kiti asmenys padeda derėtis.
Atsakomybė už savo veiksmus apibrėžiama kaip bausmės priėmimas.	Atsakomybė už savo veiksmus apibrėžiama kaip savo veiksmų padarinių suvokimas, atsakomybės už padarytus pasirinkimus prisiėmimas ir būdų, kaip panaikinti žalą, siūlymas.

- **Tėvų vaidmuo sprendžiant konfliktą.**

- Pasiūlykite sportuojantiems kartu aptarti, kas nutiko.
- Paklauskite konfliktuojančiųjų, kokie jų poreikiai ir kaip juos būtų galima patenkinti ateityje.
- Padėkite abiem pusėms kalbėtis (derėtis).
- Pasistenkite, kad pusės suprastų, jog konfliktas veikia visus aplinkinius.
- Susitarkite, kokios bus pasekmės ir ko bus imamasi.

- **Įvykus konfliktui...**

Jei konfliktuoja nepilnamečiai, sprendžiant konfliktą turi dalyvauti tėvai:

- Pakvieskite tėvus.
- Objektiviai papasakokite apie konfliktinę situaciją.
- Paklauskite tėvų nuomonės.
- Pasakykite tėvams, ko ėmėtės, kad konfliktas būtų išspręstas.
- Paaiškinkite, koks jų vaidmuo sprendžiant konfliktą.

- **Jeį tėvai prieštarauja jums...**

- Išlikite ramūs, nekelkite balso, sušvelninkite situaciją rodydami emocijas.
- Kūno kalba rodykite, kad klausotės, žiūrėkite į akis.
- Parodykite, kad suprantate jų sielvartą.
- Pasiūlykite savo argumentus.
- Susitarkite, ką darysite.
- Jei tėvai nenusiramina, pasiūlykite jiems pasikalbėti su jūsų vadovybe.

Klaidų ir konfliktų dažnai nutinka kiekvienam, ir mes neturėtume savęs ir kitų laikyti neklystančiais, todėl reikėtų pripažinti klaidas. Jei tėvai teigia, kad klaidą padarėte jūs, pripažinkite tai ir pasiūlykite, kaip ją išspręsti. Mūsų pripažinimas padarius klaidą moko vaikus elgtis taip pat, kartais tai padeda išvengti nemalonių pokyčių.

Pavyzdžiui, tikrai nepastebėjau, kad vaikas negalavo / buvo nusiminęs dėl... ir labai dėl to apgailėstauju. Aš nedelsdamas... ir tikiuosi, kad...

Sportininkams ypač rekomenduojama kalbėtis apie atkuriamąjį teisingumo modelį ir naują konfliktų sprendimo būdą.

ŽINIŲ PATIKRA

- Sudarykite tėvų ir trenerių lūkesčių ir atsakomybės sąrašą.
- Kokias emocines taisykles galite sugalvoti?
- Ar lengva / sunku jų laikytis? Kodėl?
- Kokie veiksniai daro įtaką pasirengti ir sugebėti laikytis šių taisyklių?
- Ką reiškia „perfrazuoti“?
- Kas yra baudžiamasis ir atkuriamasis teisingumas?

ATVEJO ANALIZĖ

Vesk mane į pergalę

Žaidimo taisyklės: Komandos nariai yra suskirstyti poromis. Viena aikštelės dalis bus naudojama kaip treniruočių poligonas su kliūtimis (kuo daugiau kliūčių, tuo geriau). Vienam dalyviui užrišamos akys (jis iš anksto neturi matyti treniruočių aikštelės su kliūtimis), o antrasis dalyvis bus tas, kuris jam vadovaus. Galioja taisyklė, kad asmuo, vadovaujantis tam, kurio akys užrištos, negali jo liesti, bet vartoti žodžius, kad saugiai nukreiptų jį į finišo tiesiąją. Laimi pirmoji komanda, kertanti finišo liniją. Kliūčių negalima judinti ar liesti.

Variacijos: Mažesniems vaikams kliūtys turėtų būti pagamintos iš minkštesnės medžiagos, kad būtų išvengta sužalojimų.

Problemų sprendimas: Šis žaidimas grindžiamas pasitikėjimu savo partneriu, kad jis jus saugiai nuves į finišo tiesiąją. Abu dalyvius motyvuoja noras laimėti, todėl jie turi pasikliauti vienas kitu. Didesnės kliūtys ir jų sudėtingumas lems stipresnį dviejų žaidėjų ryšį.

LITERATŪRA

1. Badrić, M., & Prskalo, I. (2011) Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 152 (3–4, 479–494).
2. Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics. Champaign, USA, pp. 16–35.
3. Centre for Curriculum and Professional Development. (1993). *Facilitator development workshop: Handbook for participants*. Ministry of Advanced Education, Training and Technology.
4. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
5. Hopkins, B. (2002). *Restorative justice in schools. Support for learning*. 17(3) pp. 144–149. NASEN.
6. Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 13–26.
7. Winograd, K. (2003). The Functions of Teacher Emotions: The Good, the Bad, and the Ugly. *Teachers College Record*, 105, 9, 1641–1673.
8. Ye, M. L., & Chen, Y. (2015). A Literature Review on Teachers' Emotional Labor. *Creative Education*, 6, 2232–2240.

IV.



VISUOMENĖS POKYČIŲ ĮGALINIMAS PASITELKIANT SPORTĄ

*Borislav Obradović, Patrik Drid, Ivana Milovanović,
Darinka Korovljević, Dejan Madić, Dragan Marinković, Roberto Roklicer*

Šios dalies tikslas – inovatyvių metodų kūrimas ir įgyvendinimas siekiant apsaugoti ir įgalinti vaikus ir jaunimą visuomenėje. Šiame skyriuje ypatingas dėmesys skiriamas vaikų ir jaunimo iš pažeidžiamų socialinių grupių socialinei įtraukčiai pasitelkiant sportą.

1. SPORTO VAIDMUO UGDANT BENDRUOMENĖS GEBĖJIMUS

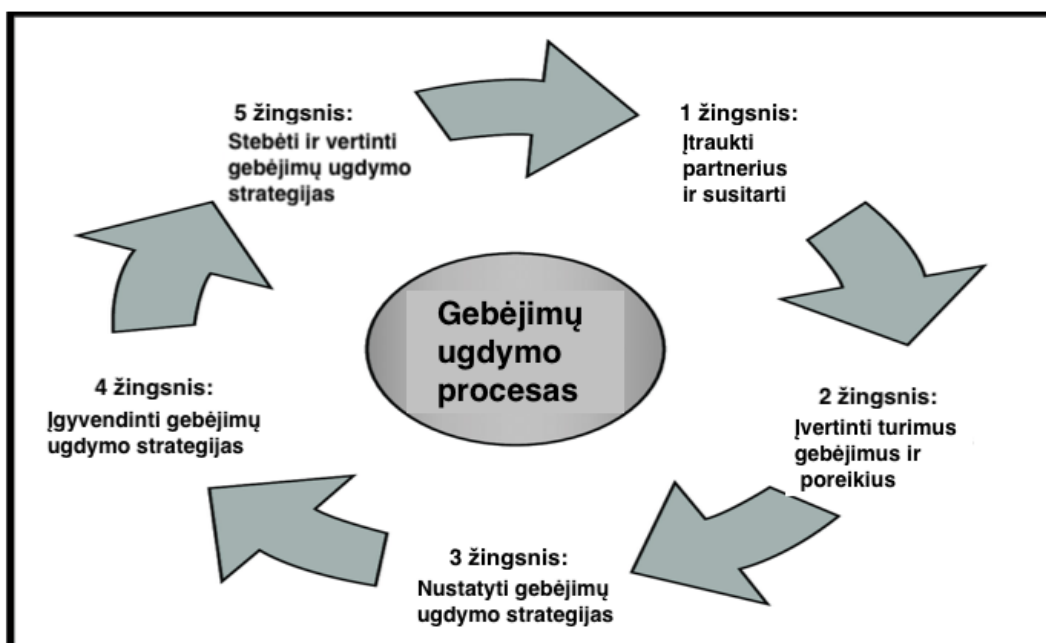
1.1. GEBĖJIMAI IR JŲ UGDYMAS

Gebėjimai – žmonių ir organizacijų žinios bei įgūdžiai.

Bendruomenės gebėjimai plėtoja bendruomenės sugebėjimus ir suteikia priemones žmonių gyvenimo sąlygoms gerinti (Laverack, 2005).

Gebėjimų ugdymas – žmogiškųjų ir institucinių išteklių plėtra ir stiprinimas.

Jungtinių Tautų plėtros programa gebėjimų ugdymą apibrėžia kaip procesą, dėl kurio asmenys, organizacijos ir visuomenė gauna, stiprina ir palaiko gebėjimus nustatyti ir pasiekti savo vystymosi tikslus per tam tikrą laiką (Perkins, & Noam, 2007).



5 pav. Gebėjimų ugdymo procesas (Supporting capacity development, 2007).

1.2. BENDRUOMENĖS VYSTYMASIS IR TVARUMAS

- Bendruomenės vystymasis grindžiamas prielaida, kad bendruomenės tvarumas laikui bėgant gali būti pagerintas ekonomiškai nepriklausomais į veiklą orientuotais būdais.
- Bendruomenių gebėjimai vertinami skirtingai, tačiau jie visi susiję su žmogiškųjų, fizinių ir finansinių išteklių, kuriuos bendruomenė turi keisti, kokybe ir kiekiu (Vail, 2007).

1.3. IŠANKSTINIO NUSISTATYMO, TURINČIO DIDŽIAUSIĄ ĮTAKĄ SMURTO IR PRIEŠIŠKO ELGESIO ATsirADIMUI, APIBRĖŽIMAS

- **Sporto apibrėžimas:**

Sportas – tai visų rūšių kasdienis ir organizuotas fizinis aktyvumas, kuriuo siekiama išreikšti ar pagerinti fizinį pajėgumą ir psichinę gerovę, formuoti socialinius santykius arba pasiekti gerus rezultatus varžybose.

- **Sportas turi didelį socialinio vystymo potencialą, ypač:**

plėtojant įgūdžius, žinias ir išteklius, didinant socialinę sanglaudą, lengvinant bendruomenės dialogą, lyderystės ugdymą ir skatinant pilietiškumą (Coalter, 2002).

- **Sportas** gali daryti teigiamą poveikį visuomenei netiesiogiai, veikdamas santykius su pedagogais ir kitais specialistais.

- **Kalbant apie jaunuolius, sportas labai svarbus:**

- formuojant švietimo politiką,
- kovojant su socialine atskirtimi ir smurtu,
- tyrimai rodo, kad sportas padeda integruotis neįgaliems jaunuoliams,
- skatinant sveiką gyvenimo būdą (Coalter, 2002).

- **„Vystymasis pasitelkiant sportą“ (angl. Sport for development, toliau trumpinys S4D) teigiamai veikia bendruomenės gebėjimų ugdymą:**

- plėtoja vietos gyventojų įgūdžius, žinias ir išteklius,
- stiprina socialinę sanglaudą,
- gerina bendruomenės dialogo struktūras ir mechanizmus,
- skatina lyderystės ugdymą ir
- pilietiškumą.

- **Vystymas per sportą** dažnai sukelia didelį gyventojų, finansuotojų ir politikos formuotojų susidomėjimą.

Taikant bendruomenės gebėjimų ugdymo principus, sportas gali sustiprinti darnios bendruomenės plėtros iniciatyvas (Edwards, 2015).

1.4. SĖKMINGŲ PROGRAMŲ SCHEMA

Planavimas

- **Partnerystė ir bendri tikslai:** visų suinteresuotųjų šalių tarpusavio supratimas yra ypač svarbus.
- **Tikslai ir uždaviniai:** svarbios konsolidavimo proceso dalys: aiškių ir išmatuojamų tikslų, uždavinių ir susijusių veiklos planų nustatymas, kruopščiai suplanuotos ir suderintos bendruomenės sporto plėtros strategijos. Tikslus, veiklos rodiklius ir realius veiklos įgyvendinimo terminus turi nustatyti žmonės, kurie supranta vietiniams žmonėms svarbius klausimus.
- **Darbuotojai:** jei įmanoma, visi darbuotojai turėtų būti įdarbinti prieš pradėdant programos vykdymą ir prisidėti prie strategijos kūrimo.
- **Tapatybė ir statusas:** siekiant sėkmingos bendruomenės sporto plėtros, reikėtų nustatyti tinkamo profesinio tobulėjimo galimybes.

Vykdymas

- **Įgalinimas ir nuosavybė:** sportuojantiems turėtų būti suteikta galimybė prisidėti numatant vietos sporto užsiėmimų stilių, organizavimą ir atmosferą.
- **Tvarumas:** jei programos trukmė ribota, reikia iš anksto apsvarstyti tvarumo klausimą.
- **Valdymas:** labai svarbu iš pat pradžių nustatyti vadovavimo grandinę.
- **Darbuotojai:** sporto iniciatyvoms socialiai atskirtose grupėse reikalingi specifiniai įgūdžiai: sportiniai gebėjimai, bendravimo įgūdžiai ir empatija bendraujant su žmonėmis, kurie menkai motyvuoti užsiimti sporto veikla.
- **Mokymai:** partneriams turėtų būti suteikta galimybė naudotis bendruomenės įgūdžių plėtros mokymo programomis.
- **Infrastruktūra:** infrastruktūra turi būti išvystyta bendruomenės nariams pasiekiamoje vietoje.
- **Logistika:** skatinkite vietos klubus ir organizacijas dirbti su jūsų tikslinėmis grupėmis.

Dalyviai

- **Potencialių dalyvių nustatymas**
 - Socialiai atskirtus asmenis ar grupes gali būti sunku pasiekti ir paprastai sportas nėra šių asmenų prioritetas.
 - Reikia daug pastangų, kad būtų galima pasiekti šiuos asmenis / grupes – naudoti vietinės bendruomenės informavimo kampanijas ir motyvacijos iniciatyvas.
- **Dalyvių pritraukimas**
 - Naudokite įvairias vietas sporto veikloms populiarinti, pvz., įdarbinimo centrus, verslo centrus, biurus, vietos bendruomenės įstaigas ir kt.
 - Skleidžiama informacija turi būti glausta ir aiškiai struktūrizuota – laikas, vieta, pradžios data, veiklos, kaina, pradedančiųjų priėmimas, kontaktiniai duomenys.

Ką daryti, kad bendruomenės nariai sportuotų kuo ilgesnį laiką?

- *Užtikrinti veiklos įvairovę.*
- *Skatinti pradedančiuosius.*
- *Užtikrinti patogią infrastruktūrą.*
- *Jei reikia, pasirūpinti transportu.*
- *Parūpinti reikiamą įrangą.*
- *Organizuoti užsiėmimus dienos metu, ypač popietėmis.*
- *Būti patikimu – numatytas užsiėmimas privalo įvykti.*
- *Nekaitalioti trenerių, kad užsimegztų glaudūs ryšiai.*
- *Išsiaiškinti, kokia veikla pageidaujama, nustatyti tinkamą laiką ir vietą.*
- *Nesitikėti lengvos pradžios.*
- *Skirti laiko bendruomenės ryšiams stiprinti.*
- *Nuolat stebėti ir vertinti programą.*
- *Pripažinti, kad daugumai sportuojančiųjų svarbiau gerai praleisti laiką, o ne tobulėti.*
- *Nepamiršti, kad kiekviena grupė turi savus poreikius.*

2. SOCIALINĖS ĮTRAUKTIES ĮGALINIMAS PASITELKIANT SPORTĄ

2.1. SOCIALINĖ ATSKIRTIS

Socialinė atskirtis – tai daugialypiai ir besikeičiantys veiksniai, dėl kurių žmonės netenka galimybės naudotis šiuolaikinėje visuomenėje įprastais mainais, praktikomis ir teisėmis (Commission of the European Communities, 1993).

Socialinė atskirtis gali būti įvairių formų, pvz., ribotos galimybės naudotis žiniomis, paslaugomis, įrenginiais, pasirinkimo ir galimybių trūkumas.

Socialiai įtraukianti visuomenė – tokia visuomenė, kurioje visi žmonės jaučia, jog yra vertinami, jų skirtumai gerbiami ir pagrindiniai poreikiai tenkinami, kad galėtų gyventi oriai (Cappo, & Monsignor, 2002).

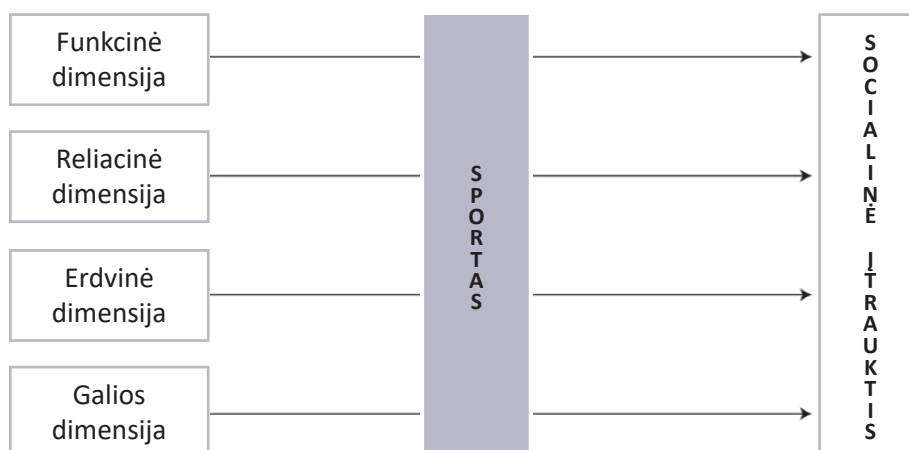
2.2. SPORTAS IR SOCIALINĖ ĮTRAUKTIS

Sportas yra galimybė – socialinė veikla, draugai, tinklų kūrimas mažinant socialinę izoliaciją, bendravimas, žaidimas.



6 pav. Vaikų įtraukimas į sportą

(<https://www.icoachkids.eu/diversity-and-inclusion-in-sport.html>; <https://www.verywellfamily.com/sports-for-children-with-physical-disabilities-1256963>)



7 pav. Sportas ir socialinė įtrauktis

2.3. SOCIALIAI ĮTRAUKAUS SPORTO LINK

Teigiama patirtis sporto programose ir teigiamo socialinio poveikio potencialo padidėjimas.

- Patikimas vadovavimas programoms.
- Jaunuolių įtraukimas į sprendimų priėmimo procesus.
- Socialinių santykių svarbos akcentavimas sutelkiamas į mokymosi procesus.

- **Galimybė sportuoti** įtraukimo laikotarpiu: vaikai turi būti įtraukti į sportinės veiklos tinklą, siekiant padidinti socialinius ir tarpasmeninius gebėjimus (Benson et al., 2006).
- **Agentūra** – įtraukčiai reikalingos institucijos; projektai, kuriuose atskirti jaunuoliai dalyvauja priimant sprendimus (Long et al., 2002), nes sporto programos veikia geriausiai, kai joms efektyviai vadovauja vietiniai vadovai.

INDIVIDAS → BENDRUOMENĖ

8 pav. Dėmesio perkėlimas nuo individo į bendruomenę

Sportas ir fizinis aktyvumas nėra tik gerai ar blogai; vaikams jis gali turėti teigiamų ir neigiamų padarinių!

- Gerų sąlygų sportuoti sudarymas, siekiant teigiamų rezultatų.
- Trenerių ir mokytojų sąveika atsižvelgiant į tai, kiek vaikai ir jaunimas patiria teigiamų sporto aspektų ir suvokia teikiamas galimybes.
- Sporto poveikį lemia užsiėmimų dažnumas ir intensyvumas bei dalyvių įsitraukimo į sporto veiklą trukmė.
- Fizinio pajėgumo ir sveikatos gerinimas turi įtakos techniniams, socialiniams įgūdžiams ir ypač požiūriui ir vertybėms ugdyti (Côté, & Hay, 2002; Côté, & Fraser-Thomas, 2007).

Paklauskite savęs ir pasitarkite su kitais:

- Ar sportas gali prisidėti siekiant svarbių socialinių rezultatų plačiaja prasme?
- Ar sportas gali suartinti skirtingus žmones?
- Ar sportas gali lemti socialinę transformaciją ir pokytį?
- Ar sportas gali turėti įtakos socialinei įtraukčiai?

TAIP – sportas GALI prisidėti siekiant svarbių socialinių rezultatų plačiaja prasme!

TAIP – sportas GALI suartinti skirtingus žmones!

TAIP – sportas GALI lemti socialinę transformaciją ir pokytį!

TAIP – sportas GALI gali turėti įtakos socialinei įtraukčiai!

3. PAŽEIDŽIAMŲ SOCIALINIŲ GRUPIŲ ĮGALINIMAS PASITELKIANT SPORTĄ

3.1. SOCIALINIO PAŽEIDŽIAMUMO APIBRĖŽIMAS

„Daugybė elementų, esančių arti vienas kito“ (E. S. Bogardus).

„Kai du ar daugiau žmonių susitinka ir veikia vienas kitą“ (Ogburn, & Nimkoff).

„Organizuota bendrų interesų ir veiklos siejamų asmenų visuma“ (A. Green).

Labai dažnai pristatomos žmonių grupės: benamiai, imigrantai, tautinės mažumos, skurdžiai gyvenantys asmenys, kitokios rasės / odos spalvos žmonės, vaikai su negalia...

...kurių likusi visuomenė nelaiko lygiaverčiais.



9 pav. Asmenys, kurie nėra vienodai priimami likusios visuomenės
(<https://activeforlife.com/kids-with-disabilities-active-for-life>)

„**Socialinis pažeidžiamumas**“ yra socialinės nelygybės rezultatas, t. y. tie socialiniai veiksniai, kurie lemia ar formuoja įvairių grupių pažeidžiamumą ir lemia jų gebėjimą reaguoti (Cutter et al., 2003).

Pažeidžiamos grupės siejamos su vaikais, jaunimu ar labai jaunais sportininkais, kurie tam tikru būdu yra diskriminuojami aplinkinių.

Mūsų misija yra rasti būdą, kaip įtraukti tokius asmenis kaip lygiavertį aplinkos (visuomenės) komponentą pasitelkiant sportą.

Analizuojant šią temą, naudojami tokie terminai, kaip „socialinė atskirtis“, „socialinė marginalizacija“ ir „nepasiturinčiųjų klasė“, apibūdinantys asmenų grupes, kurioms trūksta prieigos prie pageidaujamų socialinių išteklių (Sandford et al., 2006). Kai kuriais atvejais šie terminai reiškia vieną ir tą patį.



10 pav. Asmenų sujungimas grupėje
(<https://virtualteambuilders.com/author/michael-spiar/page/10/>)

3.2. FUNKCINĖS DIMENSIJOS

Hellison su bendraautoriais (2000) teigia, kad pedagogai visuomet turėtų paklausti savęs, ar verta remtis savo požiūriu ir taikyti tam tikrą mokymo metodą, ir ar veikia tai, kas yra daroma.

Hellisono atsakomybės modelis – asmeninės ir socialinės atsakomybės mokymas (angl. Teaching Personal and Social Responsibility (teaching model), toliau minima TPSR), kuriame išskiriami 6 vaikų elgesio lygmenys (nuo 0 iki 5) (Hellison, 2003).

Pavyzdžiui, nulinis lygmuo – blaškantis, įžeidžiantis ir agresyvus elgesys (paplitęs tarp socialiai pažeidžiamų vaikų, iš kurių dažnai tyčiojamosi), o 5 lygmuo reiškia, kad TPSR vertybės integruojamos į kitas gyvenimo sritis.

0 lygmuo. Egocentrinis – savikontrolės stoka, nesugebėjimas žaisti komandoje.

1 lygmuo. Pagarba kitų asmenų teisėms ir jausmams – savikontrolė ir taikus konfliktų sprendimas.

2 lygmuo. Pastangos ir bendradarbiavimas – sutarimas su aplinkiniais, iniciatyvumas, atvirumas naujoms užduotims.

3 lygmuo. Kryptingumas – užduočių vykdymas, asmeninių tikslų kėlimas ir jų siekimas, atsparumas bendraamžių spaudimui.

4 lygmuo. Pagalba kitiems ir lyderystė – rūpestingumas, jautrumas ir rūpinimasis kitais.

5 lygmuo. Asmeninės ir socialinės atsakomybės (TPSR) prisiėmimas už sporto salės ribų – TPSR vertybių integravimas į kitas gyvenimo sritis.

Hellisono TPSR modelis gali būti sėkmingai naudojamas siekiant užkirsti kelią smurtui prieš socialiai pažeidžiamus vaikus mokyklose (dažniausiai pradinėse ir vidurinėse mokyklose) (Hellison (2003).

Greta šio modelio yra kitų svarbių įgūdžių:

- Bendradarbiavimas su vaikų šeimomis.
- Grupės vidinių ryšių stiprinimas.
- Integruojančių švietimo strategijų naudojimas.
- Pilietiškumo ugdymas.
- Pavojingų situacijų numatymas.

Yra nemažai intervencijos programų, skirtų „nepatenkintiems“ ar „atsiribojusiems“ jaunuoliams įtraukti, kurios skatina tikslų sau kėlimą ir teigiamą socialinį vystymąsi (Long et al., 2006; Merton, & Parrott, 1999).

Būtina sukurti fizinio aktyvumo programas, taikomas konkrečioje socialinėje ir kultūrinėje aplinkoje, į kurią įtraukiami socialiai pažeidžiami vaikai.

Tokios programos turėtų skatinti teigiamą asmeninį ir socialinį jaunimo vystymąsi bei komandinį darbą.

Kokia bebūtų fizinio aktyvumo programa, atsiribojusiems jaunuoliams, prisijungusiems prie tokių programų, turėtų būti galimybė:

- Sportuoti nemokamai arba gauti nuolaidų.
- Pasinaudoti nemokamu transportu.
- Sportuoti taip, kaip ir kiti.

Visuomenei naudinga įtraukti socialiai atskirtus vaikus. Vaikai turi jaustis visuomenės dalimi!

3.3. SPORTO VAIDMUO

Sportas gali prisidėti siekiant įvairių teigiamų psichosocialinių rezultatų:

- sumažėjusio jaunuolių nusikalstamumo;
- geresnės sveikatos ir fizinės būklės;
- retesnio pamokų praleidinėjimo;
- teigiamo jaunų žmonių požiūrio į mokymąsi ir „aktyvaus pilietiškumo“ galimybių suteikimo (Sport England, 1999).

„Moterų iš Bangladešo, Pakistano, Afrikos ir Indijos pavyzdžiai iliustruoja galimybių sportuoti skirtumus“ (Carroll, 1993).

Šių grupių įgalinimas yra būtinas norint įveikti akivaizdžius skirtumus, su kuriais susiduriame kiekvieną dieną.



11 pav. Ledų pralaužimas

(<https://muslimlink.ca/news/hitting-the-home-court-in-hijab-muslim-canadian-women-and-sports>; <https://www.alaraby.co.uk/english/society/2016/8/8/egyptian-beach-volleyball-player-breaks-bikini-norm-with-hijab>)

Pagrindinių fizinių kompetencijų ugdymas vykdant kokybiškas kūno kultūros programas turi didelį poveikį savigarbos, pasitikėjimo ugdymui ir bendraamžių pripažinimui (Bailey, 2000).

Jaunuoliai su negalia mažiau linkę dalyvauti popamokinėje sporto veikloje (Finch et al., 2001).

Labai svarbu, kad vaikai ir jaunimas turėtų galimybę sportuoti, nekalbant apie jokią socialinę atskirtį!

3.4. KŪNO KULTŪROS IR SPORTO VAIDMUO MOKYKLOJE

Kūno kultūra ir sportas mokykloje užtikrina tinkamas sąlygas jaunų žmonių asmeniniam ir socialiniam vystymuisi (Larson, & Silverman, 2005).

Asmenų (vaikų), priklausančių socialiniu požiūriu pažeidžiamoms grupėms, įgalinimas per sportą yra vienas iš veiksmingiausių būdų juos įtraukti ir rasti ryšį (Bailey, 2000).



12 pav. Kartu mes stipresni

(<https://longfordchildcare.ie/inclusion-in-practice/>; <https://coachesacrosscontinents.org/tag/sport-for-social-impact>)

Sportas – tai įrankis, kuris gali sujungti skirtingus žmones ir padaryti juos lygiais!

4. BENDRUOMENĖS KEITIMAS PASITELKIANT SPORTĄ

4.1. JAUNIMO SPORTO PROGRAMOS

Sporto programų jaunimui kūrimas gali turėti didelę įtaką jaunų žmonių su sportu susijusioms patirtims ir rezultatams.

Yra keletas su sportu susijusių požiūrių į teigiamą jaunimo vystymąsi dėl sporto (PYD):

- SUPER („Sports United“), skirtas skatinti švietimą ir rekreaciją,
- pirmieji gyvenimo būdo įgūdžiai,
- atsakomybės mokymas per fizinį aktyvumą ir
- Hokowhitu programa (Danish et al., 2004).

3 sportui keliami uždaviniai (Côté et al., 2008):

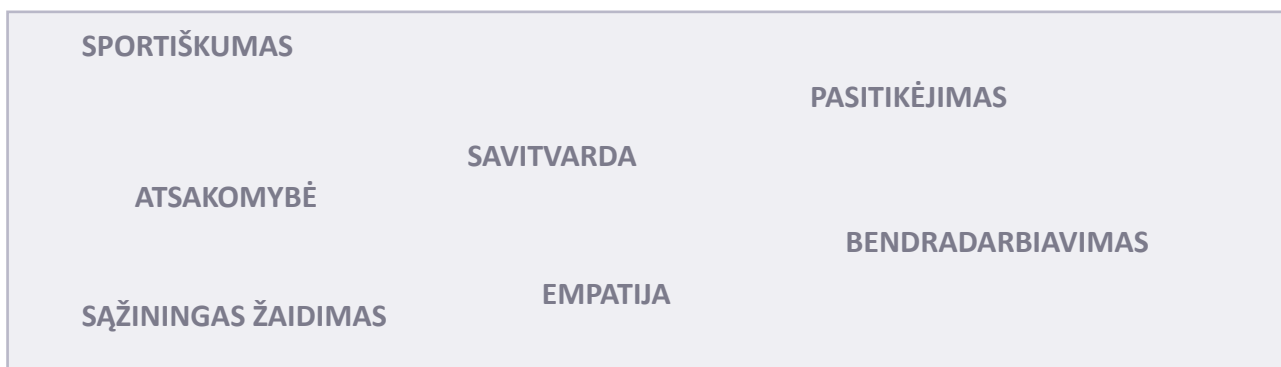
- ugdyti motorinius įgūdžius,
- gerinti fizinę sveikatą,
- skatinti psichosocialinį augimą.

4.2. DALYVAVIMO SPORTO VEIKLOJE VYSTYMOSI MODELIS

- Sporto programos jaunimui gali užtikrinti fizinį aktyvumą ir tokiu būdu pagerinti jų fizinę sveikatą.
- Sporto programos, skirtos jaunimui, yra labai svarbios lavinant motorinius įgūdžius, kurie savo ruožtu būtini siekiant, kad jaunuoliai net ir suaugę dalyvautų rekreacinio sporto veiklose ir galbūt taptų nacionalinėmis sporto žvaigždėmis.

MODELIS

Dalyvavimo sporto veikloje vystymosi modelis pateikia daugybę būdų, skatinančių jaunimą sportuoti, pabrėžia naudą sveikatai ir psichosocialinei plėtrai pasitelkiant sportą (Cote, 1999; Cote, & Hay, 2002; Cote, & Fraser-Thomas, 2008).



13 pav. Sporto programos jaunimui skatina vertybių ugdymą (Côté, 2002)

Remiantis tyrimais, jaunuolių sporto programoms buvo pateiktos šios vertybės siekiant teigiamai paveikti jaunuolių vystymąsi (Côté et al., 2008).

Sporto veikla yra svarbiausia prielaida teigiamam vystymuisi.

Teigiamo jaunuolių vystymosi teorija išpopuliarino idėją, kad jaunuoliai – tai turtas, kuriam būtinas geras išsilavinimas.

Teigiamo jaunuolių vystymosi pagrindas – jaunystė, vystymosi rezultatai ir asmeninės savybės (Lerner, 2003).

Dalyvavimas sporto veikloje taip pat lemia stipresnį tapatybės pojūtį, teigiamas santykių ir suaugusiųjų sąveikos patirtis.

Dalyvavimas sporto veikloje skatina iniciatyvumą, vysto komandinio darbo gebėjimus ir geresnį emocijų valdymą lyginant su kitomis struktūrizuotomis veiklos rūšimis (Larson, Hansen, & Monea, 2006).

Sąveika tarp vaikų bei vaikų ir suaugusiųjų yra neatsiejama visų vaikų sporto programų (nuo 6 iki 12 metų) dalis, į kurią, be kita ko, turėtų būti įtraukta ir galimybė išbandyti įvairias sporto veiklos formas.

Mėgdžiojimas ir žaidimas vaikystėje yra laikomi svarbiausiais procesais, lemiančiais, kiek ilgai vaikai užsiims laisvalaikio ar profesionaliu sportu (Côté et al., 2008).

Šeimų sutelkimas – sportas laikomas veikla, kuri gali itin prie to prisidėti. Tačiau artimas bendravimas nebūtinai įvyksta tiesiog būnant kartu. Tėvai dažnai daro spaudimą vaikams. Su darbu ir šeima susijusias sampratas tėvai dažnai perteikia paskirstę jas pagal lytį. Sportuojantieji dalyvauja komandos formavimo veiklose, kuriomis siekiama skatinti bendravimą ir suprasti vieni kitų stipriąsias ir silpnąsias puses (Hamilton, 1992).



14 pav. Darbas kartu dėl vieno tikslo
(<https://www.unicef-irc.org/getting-into-the-game>)

Svajonės apie ateitį – dalyviai aptaria jų svarbą. Jie pasako, kokios jų svajonės, susijusios su karjera / mokykla ir sportu dešimčiai metų į priekį. Vaikai dalijasi savo svajonėmis. Dalyviai sužino skirtumą tarp svajonių ir tikslų ir kaip paversti svajonę tikslu.

Dalyviai sužino, koks turi būti pasiekiamas tikslas:

- **teigiamai suformuluotas,**
- **konkretus,**
- **valdomas.**

Jie sužino, kokie tikslai yra svarbūs jo siekiančiam ir kaip nustatyti teigiamai suformuluotus tikslus.



15 pav. Vaikų sportas

(<https://blogs.unicef.org/blog/how-does-a-ball-help-change-the-lives-of-children>)

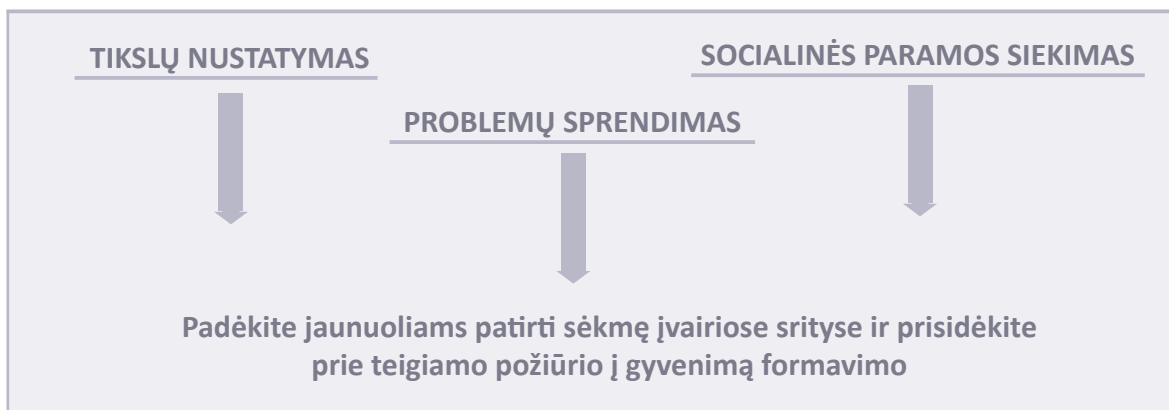
4.3. TEIGIAMAS JAUNIMO VYSTYMASIS PASITELKiant SPORTĄ

Sporto programos paauglystėje (kai vaikai sulaukia 13 metų) gali būti keičiamos grindžiant jas konkrečia treniravimo veikla ir dėmesio sutelkimu į vieną sporto šaką. Paaugliams turėtų būti sudarytos dvi galimybės: specializuotis savo mėgstamoje sporto šakoje arba toliau užsiimti sportu kaip laisvalaikio veikla. Sportuojantieji sužino, kaip svarbu mąstyti: atskirti teigiamas mintis nuo neigiamų, kokios mintys leidžia pasiekti tikslų. Jie turi išmokti kreipti mintis teigiama linkme.

Trenerių, tėvų ir suaugusiųjų, dalyvaujančių jaunimo sporto veikloje, prioritetas turėtų būti sporto programoje dalyvaujančio asmens (vaiko ar paauglio) vystymasis (Côté et al., 2008).

- Bėgant laikui **jaunimo sporto programos** turi būti planuojamos atsižvelgiant į sveiką vaiko vystymąsi.
- **Darbuotojai, treneriai ir tėvai turėtų vertinti sportą kaip pramogą.** Nesvarbu, ar žaidžiama įprastose ar sezono finalo rungtynėse – dėmesį sutelkti reikėtų į ilgalaikį teigiamą poveikį sportuojančiajam (Côté et al., 2008).

Sportuojantieji supranta sveikatos svarbą, todėl svarbu ugdyti gebėjimą pasirinkti, koks gyvenimo būdas laikytinas tinkamu.



16 pav. Sporto indėlis į jaunimo vystymąsi (Danish, Fazio, Nellen, & Owens, 2002)

Tėvai ir treneriai gali smarkiai nulemti asmeninį ir socialinį sportuojančių vaikų vystymąsi. Trenerių žinios yra daugialypės. Jos apima asmeninį trenerių elgesį, patirtis ir strategijas, kurios padeda efektyviai ir sėkmingai patenkinti treniravimo poreikius (Côté, & Gilbert, 2009). Tarpasmeninės žinios yra gebėjimas vystyti teigiamus santykius su sportuojančiaisiais, tėvais ir kitais susijusiais asmenimis. Jos apima tinkamus ir veiksmingus bendravimo įgūdžius grupėse (Côté, & Gilbert, 2009).

5. DARNIOS BENDRUOMENĖS KŪRIMAS PASITELKiant SPORTĄ

5.1. DARNIOS BENDRUOMENĖS KŪRIMAS

Su vystymosi susiję projektai, pasitelkiant sportą, vykdomi taip, kad skatintų grupės tarpusavio bendrumą ir socialinę sanglaudą.

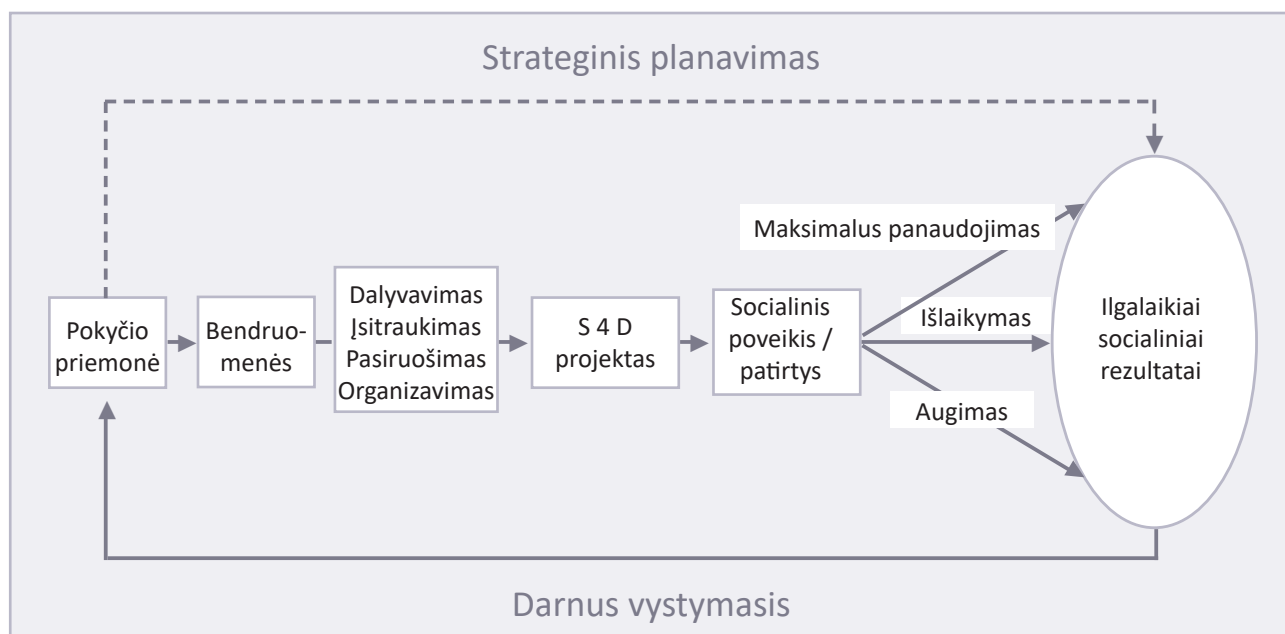
Tikimasi, kad tokie modeliai užtikrins praktinius mokslinius tyrimus bendruomenės vystymo srityje numatant sporto ir renginių planavimą, valdymą ir jų poveikį.

Šiame skyriuje pateikiama „Vystymosi pasitelkiant sportą“ (S4D) sistema, kuri padeda valdyti su sportu ir renginiais susijusius projektų tyrimus bei jų galimybes koordinuoti socialinį poveikį ir tvarias socialines išdavas bei rezultatus.

S4D sistemoje atsižvelgiama į teorinius ir praktinius mokslinius tyrimus, susijusius su bendruomenės dalyvavimu, vystymosi pasitelkiant sportą ir sporto bei renginių valdymu (Schulenkorf, 2012).

Ji atspindi prognozėmis grindžiamą požiūrį, o ne faktinius rezultatus ir padarinius, susijusius su strateginio planavimo supratimu ir valdymu bei įžvalgomis į sporto ir renginių rengimo projektus, įtraukiančius ir atspindinčius socialines procedūras, sukurtas dalyvaujant sporto veikloje.

S4D sistema suskirstyta į tris tarpusavyje susietas sporto renginių valdymo, tiesioginio socialinio poveikio ir ilgalaikių socialinių rezultatų sritis.



17 pav. „Vystymosi pasitelkiant sportą“ (S4D) sistema (Schulenkorf, 2012).

S4D sistemoje pabrėžiama, kad dinamiškos investicijos į tinklą ir atsidavimas yra būtini, siekiant tvaraus vystymosi ir tinklo stiprinimo. Sporto programos / renginių projektai atlieka įgalinantį darbą – jungia grupes ir koordinuotai bei integruotai prisideda prie gebėjimų vystymo ir įgalinimo. S4D veikla turi būti strategiškai suplanuota, valdoma ir naudojama norimiems ilgalaikiams rezultatams pasiekti (Schulenkorf, 2012).

5.2. TEIGIAMO JAUNUOLIŲ VYSTYMO GAIRĖS

Yra įrodymų, kad jei sportas organizuojamas teisingai, o jaunuoliai patenka į apmokytų, rūpestingai dirbančių suaugusių mentorių rankas, jaunuoliai neabejotinai tobulėja (Petitpas et al., 2004). Deja, užsiėmimas sporto veikla negarantuoja, kad jaunuoliai įgis įgūdžių ir susiformuos požiūrį, leidžiantį jiems užsiimti produktyvia veikla ateityje. Nustatyta, kad tiek mentorystės (Catalano et al. 2002), tiek konsultavimo sąveikos (Sexton, & Whiston, 1994) santykių kokybė yra naudinga skatinant sportuojančiųjų norą nenutraukti sporto veiklos ir teigiamą poveikį jiems patiems. Tie, kurie nesugeba sukurti pasitikėjimu grįstų santykių su jaunais žmonėmis, negebės sukurti aplinkos, kurioje sportuojantieji drįs rizikuoti ir kuri leis suprasti, jog klaidos yra įprasta mokymosi proceso dalis.

Yra trys akademinų trenerių bruožai, kurie ypač susiję su gerais mokymosi rezultatais:

- empatija,
- aukšti, aiškūs lūkesčiai,
- palaikymas.

5.3. KOKYBIŠKAS FIZINIS LAVINIMAS TEIGIAMAM JAUNUOLIŲ VYSTYMUISI SKATINTI

Visame pasaulyje žinomi ekspertai sutinka, kokie yra kokybiškos kūno kultūros programos požymiai (Petitpas et al., 2004):

- orientuota į vaiką,
- kuria teigiamą aplinką,
- ugdo įgūdžius ir žinias, reikalingas savarankiškumo bei gebančių savarankiškai mokytis asmenų ugdymui,
- deklaruoja žmogaus teises, lyčių lygybę ir taiką.

Kokybiškos kūno kultūros programos laikosi holistinio požiūrio, skatinančio tobulėjimą visose keturiuose pagrindinėse teigiamos jaunimo raidos srityse:

- fizinėje,
- intelektualinėje,
- psichologinėje / emocinėje,
- socialinio vystymosi srityje.

- Teigiamas vystymasis neduoda rezultatų vien tik sportuojant.
- Vystymasis nėra tik dalyvavimo sporto veikloje rezultatas.
- Vystymasis priklauso nuo to, kaip programos įgyvendinamos ir patiriamos bei kaip sporto organizacija skatina teigiamų socialinių normų laikymąsi.
- Sporto programos gali padėti skatinti jaunuolių vystymąsi.
- Sportas gali būti puiki aplinka mokyti jaunuolius iniciatyvumo, emocijų valdymo ir komandinio darbo.
- Treneriai, siekdami kitų teigiamų rezultatų, turi kelti tam tikrus konkrečius tikslus ir taikyti atitinkamus metodus.

ŽINIŲ PATIKRA

- Paaiškinkite sporto prasmę ir svarbą.
- Koks yra socialinis sporto pobūdis, susijęs su bendruomenės gebėjimų ugdymu?
- Apibūdinkite sėkmingų programų schemų komponentus.
- Apibūdinkite ir paaiškinkite socialiai įtraukiančio sporto naudą.
- Kokios yra dalyvavimo sporte modelio sudedamosios dalys?

ATVEJO ANALIZĖ

1. Kas yra gebėjimai ir gebėjimų ugdymas?

(Atsakymas: Gebėjimai yra asmenų ar organizacijų žinios ir įgūdžiai; gebėjimų stiprinimas yra žmogiškųjų ir institucinių išteklių plėtojimas ir stiprinimas.)

2. Kokie yra sėkmingų programų schemos komponentai?

(Atsakymas: Planavimas, pristatymas, dalyviai.)

3. Kaip paskatinti bendruomenės narius ilgam įsitraukti į sporto veiklas? Įvardykite 5 būdus.

(Atsakymai, iš kurių galima rinktis: Numatykite labai įvairią veiklą; padrąsinkite pradedančiuosius; suteikite galimybes sportuoti prieinamose vietose; jei reikia, pasirūpinkite transportu; parūpinkite būtiną įrangą; vykdykite veiklą dienos metu, ypač popietėmis; būkite patikimi – numatyta veikla privalo įvykti; norėdami parengti nuoseklią ataskaitą, dažnai nekeiskite lyderių; išsiaiškinkite, kokių užsiėmimų bendruomenė norėtų ir koks yra tinkamiausias laikas ir vieta; tikėkitės lėto starto; palikite laiko bendruomenės komunikacijos ir plėtros darbams; nuolatos stebėkite ir vertinkite programą; pripažinkite, kad daugumą vartotojų labiau domins pramoginės veiklos, o ne aukštas kvalifikacijos lygis; visada atminkite, kad skirtingos grupės turi skirtingų poreikių.)

4. Kas yra socialiai įtraukianti visuomenė?

(Atsakymas: Socialiai įtraukianti visuomenė apibrėžiama kaip tokia, kurioje visi žmonės jaučiasi vertinami, gerbiami jų skirtumai ir tenkinami pagrindiniai poreikiai, kad jie galėtų oriai gyventi.)

5. Įvardykite tris iš penkių įgūdžių, slopinančių smurtą prieš socialiai pažeidžiamus vaikus.

(Atsakymai, iš kurių galima rinktis: Bendradarbiavimas su vaikų šeima; grupės darnos skatinimas; inkluzinio ugdymo strategijų naudojimas; pilietinio jausmo skatinimas; pavojingų situacijų nustatymas.)

6. Trumpai aprašykite 3 jaunimo sporto programas jūsų bendruomenėje.

8. Kodėl pagal pozityvaus jaunimo ugdymo per sportą (PYD) idėją vaikams svarbu bendradarbiauti prieš pradėdant konkuruoti?

9. Nurodykite tris „Sportas plėtrai“ sistemos sritis.

(Atsakymas: Sporto renginių valdymas, tiesioginis socialinis poveikis ir ilgalaikiai socialiniai rezultatai.)

10. Nurodykite keturias pagrindines pozityvaus jaunimo vystymosi sritis.

(Atsakymas: Fizinis, intelektinis, psichologinis / emocinis ir socialinis vystymasis.)

LITERATŪRA

1. Bailey, R. P. (2000) Movement development and the primary school child, in: R. P. Bailey, & T. M. Macfadyen (Eds) *Teaching physical education 5–11*. London, Continuum.
2. Benson P. L., Scales P. C., Hamilton S. F., & Sesma A. (2006). Positive Youth Development: Theory, Research, and Applications. In: R. M. Lerner, & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 894-941). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
3. Supporting capacity development. The UNDP Approach (n.d.). Prieiga per internetą: https://www.undp.org/content/dam/aplaws/publication/en/publications/capacity-development/support-capacity-development-the-undp-approach/CDG_Brochure_2009.pdf
4. Cappel, D., & Monsignor, (2002). Quoted in VicHealth Research Summary 2 – Social inclusion as a determinant of mental health & wellbeing (January 2005). Prieiga per internetą: <http://www.health.vic.gov.au/agedcare/maintaining/countusin/inclusion.htm>
5. Carroll, R. (1993). Factors influencing ethnic minority groups' participation in sport, *Physical Education Review*, 16(1), p. 59.
6. Catalano, R., Berglund, L., Ryan, J., Lonczak, H., & Hawkins, D. (2002). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. Prieiga per internetą: <http://aspe.os.dhhs.gov/hsp/PositiveYouthDev99/index.html>
7. Coalter, F. (2002). *Sport and Community Development: A Manual*, SportsScotland.
8. Commission of the European Communities (1993). Background report: social exclusion—poverty and other social problems in the European Community (Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities).
9. Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist*, 13, 395–417.
10. Côté, J. (2002). Coach and peer influence on children's development through sport. In: JM Silva and D E Stevens (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*, pp. 520–40. Boston: Allyn & Bacon.
11. Côté, J., & Hay J. (2002). Children's involvement in sport: a developmental perspective. In: JM Silva and DE Stevens (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*, pp. 484–502. Boston: Allyn & Bacon.
12. Côté, J., & Fraser-Thomas J. (2007). Youth involvement in sport. In: P. Crocker (ed.), *Sport Psychology: A Canadian Perspective*, pp. 270–98. Toronto, ON: Pearson.
13. Côté, J., Strachan L., & Fraser-Thomas J. (2008). Participation, personal development, and performance through youth sport. In *Positive youth development through sport* (pp. 48–60). Routledge.
14. Côté, J., & Gilbert W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–23.
15. Cutter, S. L., Boruff, B. J., & Shirley, W. L. (2003). Social vulnerability to environmental hazards. *Social Science Quarterly*, 84(2), 242–261.
16. Danish, S., Fazio R., Nellen V., & Owens S. (2002). Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In: JL Van Raalte, BW Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology*, (2nd ed., pp.269–88). Washington, DC: American Psychological Association.

17. Danish, S., Forneris T., Hodge K., & Heke I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*, 46(3), 38–49.
18. Edwards, M. B. (2015). The role of sport in community capacity building: An examination of sport for development research and practice. *Sport Management Review*, 18(1): 6–19. doi.org/10.1016/j.smr.
19. Finch, N., Lawton, D., Williams, J., & Sloper, P. (2001). *Disability Survey 2000: survey of young people with a disability and sport—findings*. York, University of York Social Policy Research Unit.
20. Hamilton, E. (1992). *Adult Education for Community Development*. New York: Greenwood Press.
21. Hellison, D. (2003). *Teaching Responsibility through Physical Activity* (2nd edn). Champaign, IL: Human Kinetics.
22. Hellison, D., Cutforth, N., Kallusky, J., Martinek, T., Parker, M., & Stiehl, J. (2000). *Youth Development and Physical Activity: Linking Universities and Communities*. Champaign, IL: Human Kinetics.
23. Larson, R. W., Hansen D. M., & Moneta G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology*, 42(5), 849–63.
24. Larson, A., & Silverman, S. J. (2005). Rationales and practices used by caring physical education teachers. *Sport, Education and Society*, 10(2): 175–94.
25. Laverack, G. (2005). *Public Health: Power, Empowerment and Professional Practice*. Palgrave Macmillan.
26. Lerner R. M., Dowling E. M., & Anderson P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *Applied Developmental Science*, 7(3), 172–80.
27. Long, J., Welch, M., Braham, P., Butterfield, J., & Hylton, K. (2002). *Count Me In: The Dimensions of Social Inclusion through Culture, Media and Sport*. Leeds: Leeds Metropolitan University.
28. Merton, B., & Parrott, A. (1999). *Only Connect: Successful Practice in Educational Work with Disaffected Young Adults*. Leicester: NIACE.
29. Perkins, D. F., & Noam, G. G. (2007). Characteristics of sports-based youth development programs. *New Directions for Youth Development*, 115, 75–84.
30. Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., Cornelius, A., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *The Journal of Primary Prevention*, 24, 325–334.
31. Sandford, R. A., Armour, K. M., & Warmington, P. C. (2006). Re-engaging disaffected youth through physical activity programs, *British Educational Research Journal*, 32: 251–71.
32. Schulenkorf, N. (2012). Sustainable community development through sport and events: A conceptual framework for Sport-for-Development projects. *Sport Management Review*, 15, 1–12.
33. Sexton, T. L., & Whiston, S. C. (1994). The status of the counseling relationship: An empirical review, theoretical implications, and research directions. *The Counseling Psychologist*, 22(1), 6–78.
34. Sport England (SE) (1999). *Best value through sport: the value of sport to local authorities*. London, SE.
35. Vail, B. J. (2007). Book Reviews: An Invitation to Environmental Sociology. *The Sociological Review*, 55, 1, 170-174.

V.



IŠANKSTINIS NUSISTATYMAS BEI SMURTO IR ATSKIRTIES PROBLEMŲ SPRENDIMO ASPEKTAI

*Ambra Gentile, Antonino Bianco,
Antonio Palma, Stefano Boca*

Šiame skyriuje nagrinėjami psichologiniai išankstinio nusistatymo, kaip vieno iš pagrindinių smurto ir atskirties veiksnių, požymiai. Psichologinėje literatūroje teigiama, jog išankstinis nusistatymas yra nuomonė, atsirandanti dėl to, kad yra nepakankamai duomenų, užtikrinančių visapusišką vertinimą (Allport et al., 1954). Socialinėje psichologijoje teigiama, jog išankstinis nusistatymas atsiranda labai konkrečiose situacijose, kaip parodė Billig ir Tajfel (1973) „minimalios grupės paradigma“. Tačiau, remiantis Allport strategija, grindžiama kontaktų teorija (1954), išankstinio nusistatymo poveikis gali būti sumažintas.

1. IŠANKSTINIS NUSISTATYMAS IR KONTAKTŲ TEORIJA (ALLPORT ET AL., 1954)

Išankstinis nusistatymas – nuomonė, atsirandanti dėl to, kad yra nepakankamai duomenų, užtikrinančių visapusišką proceso / situacijos / veiksnių ir t. t. įvertinimą. Sąvoka „išankstinis nusistatymas“ vartojama norint parodyti neigiamą požiūrį į socialinę grupę, kategoriją ar jos dalį, kuris nesiremia individualiomis savybėmis.

Išankstinio nusistatymo, kaip fenomeno, yra trys pagrindiniai paaiškinimai, pateikiami kaip asmenybės bruožų teorija, socialinės tapatybės teorija (Tajfel, & Turner, 1986) ir bifaktorinė teorija.

1. Išankstinis nusistatymas kaip asmenybės bruožas

Ši konkrečių teorijų klasė susieja išankstinį nusistatymą dėl asmens individualių savybių, ypač išryškėjančių nuo kūdikystės. Du pagrindiniai šio reiškinio paaiškinimai:

- **Autoritarinės asmenybės teorija.** Išankstinis nusistatymas yra susijęs su tam tikra infantiline patirtimi, kuriai būdinga nelanksti asmens pozicija ar psichologinis funkcionavimas. Adorno teigė, jog jei asmens auklėjimas grindžiamas nuolatiniu spaudimu ir griežtu tėvų auklėjimu, užaugęs pasižymės supaprastinta pažinimo funkcija ir polinkiu į rasistines idėjas bei diskriminuojantį elgesį (Adorno et al., 1950).
- **Dogmatinė asmenybės teorija.** Žmonių, kuriems būdingas diskriminuojantis elgesys, pažintiniai gebėjimai atsieja įsitikinimus ir informaciją taip užkirsdami kelią tarpusavyje nesuderinamoms nuomonėms reikšti (Rockeach, 1960).

2. Socialinės tapatybės teorija (Tajfel, & Turner, 1986)

Suvokdami save kaip narį, priklausantį kokiai nors grupei, neišvengiamai susiduriame su savo socialine tapatybe. Socialinę tapatybę apibūdina trys bruožai:

- tai, ką žinome apie savo socialinę grupę;
- emocinis ryšys su grupe;
- bendras savęs vertinimas, susijęs su priklausymu grupei (pvz., pasididžiavimo jausmas, socialinis statusas ir pan.).

Informaciją apie grupę, kuriai priklausome, gauname remdamiesi tam tikrais vertinimais, leidžiančiais tapti grupės dalimi (savas ratas) ir atsiriboti nuo kitų (išorinių) grupių.

Savas ratas / išorinė grupė. Kai laikome save grupės dalimi (mūsų grupė = savas ratas), suvokiame save kaip keičiamą grupės narį, o ne kaip atskirą individą. Tai yra normalus procesas (depersonalizavimas), kuris nėra žalingas, nes mūsų asmens tapatybė tampa socialine. Žmonės, kurie nepriklauso mūsų socialinei grupei, suvokiami kaip „kiti“ (išorinė grupė), todėl tai gali leisti formuoti pakankamą informacijos kiekį nepagrįstai nuomonei (išankstiniams nusistatymams) apie juos.

3. Dvifaktorinės teorijos apie išankstinį nusistatymą

Šios teorijos daro prielaidą, kad elgesys, atsirandantis dėl išankstinio nusistatymo, susideda iš dviejų komponentų – paties išankstinio nusistatymo ir motyvacijos jį slopinti (Crandall, & Eshleman, 2003).

- **Tikrasis išankstinis nusistatymas.** Tikrasis išankstinis nusistatymas yra neigiamas požiūris, išmoktas vaikystėje, kuris skatina veiklą, nepagrįstą racionaliais vertinimais. Jis susiformuoja dar vaikystėje ir priklauso nuo tėvų požiūrių. Pavyzdžiui, tamsiaodžių intelektas yra žemesnis.
- **Slopinimo veiksniai.** Motyvaciją slopinti išankstinį nusistatymą atspindi socialinėje aplinkoje egzistuojanti norma. Pavyzdžiui, negalima reikšti negatyvios nuomonės apie tamsiaodžius.

Tikras išankstinis nusistatymas + Slopinimo veiksniai = Išreikštas išankstinis nusistatymas

Pavyzdžiui, kai patiriame spaudimą ar mus įžeidžia, galime negatyviai sureaguoti į tamsiaodį asmenį (regresinis rasizmas).

4. Tarpgrupinių ryšių teorija (Allport et al., 1954)

Allport su bendraautoriais (1954) teigia, jog mechanizmus, kurie gali sumažinti išankstinį nusistatymą, paaiškina tarpgrupinių ryšių hipotezė. Autorius teigia, kad žala gali būti sumažinta, jei tarp grupių yra ryšys. Teigiamas ryšių poveikis galimas tik tada, kai egzistuoja:

- **vienodas grupių statusas situacijoje;**
- **bendri tikslai;**
- **tarpgrupinis bendradarbiavimas;**
- **vadovaujančiojo parama.**

Sporto komandas dažnai sudaro įvairių rasių atstovai, todėl jose dažni netolerancijos atvejai. Pagal Tarpgrupinių ryšių teoriją tam, kad būtų sumažintas išankstinis nusistatymas, turi būti:

- **vienodas statusas** – treneris turėtų stengtis neišskirti grupės narių (jis turi elgtis su visais grupės nariais vienodai);
- **bendri tikslai** – treneris turėtų sutelkti grupės narių dėmesį į bendrą tikslą (pvz., laimėjimą);
- **tarpgrupinis bendradarbiavimas** – treneris turėtų sutelkti grupės dėmesį į tikslų siekimą (pvz., „svarbiausias dalykas šiais metais – tapti sezono čempionais. Jei norime pasiekti šį tikslą, turite dirbti išvien.“);
- **vadovaujančiojo parama** – treneris turėtų užtikrinti abipusę pagarbą grįstą grupės klimatą ir taikyti nuobaudas už netinkamą elgesį.

2. PREVENCIJA

Socialinėms programoms būdingas bendras strategijos efektyvumo klasifikavimas siekiant užkirsti kelią ar sumažinti neigiamas žlugdančio reiškinių pasekmes.

Prevencijos strategijų klasifikacija:

- **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.

- 1 ŽINGSNIS. Problemos nustatymas.** Siekiant, kad prevencijos strategija būtų veiksminga, problema, kurios norima išvengti, turi būti nuodugniai išanalizuota. Dėl šios priežasties reikia gauti kuo daugiau informacijos naudojantis keliais kanalais (stebėjimu, internetu, knygomis ir pan.).
- 2 ŽINGSNIS. Sprendimas dėl prevencijos lygio.** Planuojant intervencijos strategiją būtina nustatyti, kokio lygio prevenciją ketinama įgyvendinti.
- 3 ŽINGSNIS. Problemą mažinančių veiksnių nustatymas.** Turėdami pakankamai informacijos ir pasirinktą prevencijos lygį, su kolegomis pagalvokite apie priemones, galinčias sumažinti problemą. Galite pasinaudoti minčių lietaus metodu.
- 4 ŽINGSNIS. Prevencijos plano kūrimas.** Prevencinio plano kūrimas leidžia numatyti veiksmus, kurių reikia imtis įgyvendinant prevencijos planą. Prevencijos planą turi sudaryti:
 - **Intervencijos tikslas.**
 - **Veikla.**
 - **Rodikliai.**
- 5 ŽINGSNIS. Įgyvendinimas.** Įgyvendinant procesą būtų naudinga stebėti grupės dinamiką ir užsirašyti įvertinimo procesui praversiančias pastabas.
- 6 ŽINGSNIS. Įvertinimas.** Šio proceso metu turėtų būti atliekamas bendras prevencijos programos įvertinimas, ypatingą dėmesį skiriant 4 žingsnyje nustatytiems rodikliams. Pasinaudokite tuo, ką užsirašėte įgyvendindami procesą.

Pavyzdys: Visuomenės sveikatos modelis

Šiaurės Karolinoje (JAV) penkios valstybinės agentūros ėmėsi smurto prevencijos ir sukūrė visuomenės sveikatos modelį. Pagal šį modelį smurto prevencijos strategiją turėtų sudaryti keturi etapai:

1. Pirmasis etapas – problemos nustatymas. Pirmiausia svarbu nustatyti problemą, kuri yra aktuali bendruomenei.
2. Rizikos ir saugos veiksnių nustatymas. Šiame etape svarbu surinkti informaciją apie problemą apibūdinančius veiksnius, kurie kelia pavojų arba apsaugo konkrečioje situacijoje. Tai galima padaryti:
 - naudojantis turima informacija;
 - savarankiškai renkant duomenis;
 - domintis kitų veikla.

Žinant rizikos ir saugos veiksnius, svarbu nustatyti jų svarbą. Tai galima padaryti atsižvelgiant į šias veiksnių ypatybes:

- svarbumą;
 - permainingumą;
 - įvykdomumą;
 - poveikį.
3. Turint visus reikiamus duomenis, galima kurti ir tikrinti prevencijos strategiją.
 4. Galiausiai svarbu užtikrinti strategijos įgyvendinimą.

3. KONFLIKTAS

Konfliktas yra situacija, kai dvi ar daugiau šalių kovoja dėl savų interesų, kurie nesuderinami su kitų šalių interesais. Dėl šios priežasties naudinga išsiaiškinti konflikto ypatybes ir pasirinkti sprendimo būdą. Vieną iš galimų būdų nurodo Muzaref Sherif (1954) remdamasis realistine konflikto teorija, kuri teigia, kad konfliktas įvyksta, kai dvi ar daugiau grupių pradeda konkuruoti esant silpniems ištekliams, pateikdamos keletą strategijų, skatinančių bendradarbiavimą.

Pavyzdys: Plėšikų uolos eksperimentas (angl. Robbers Cave Experiment)

1954 m. M. Sherif ir kartu juo dirbusi mokslininkų grupė surengė trijų savaitių vasaros stovyklą, kurioje dalyvavo 22 vaikai, anksčiau niekada nematę vienas kito. Visi dalyviai buvo tos pačios kultūrinės, ekonominės, socialinės ir religinės kilmės vienuolikamečiai. Vaikai buvo suskirstyti į dvi grupes, kurių nė viena nežinojo apie kitos grupės egzistavimą.

I etapas. Grupės ryšiai – pirmąjį etapą sudarė dviejų atskirų grupių įkūrimas. Kiekvienai grupei skatinti sanglaudą buvo organizuota daug veiklų ir problemų sprendimo užduočių. Iki šiol viena grupė ignoravo kitos egzistavimą. Po savaitės grupės atrado viena kitą.

II etapas. Ryšys su kita grupe – siekiant sukelti įtampą tarp grupių, buvo organizuojamos varžybos, nugalėtojų grupei įteikiant prizus; dėl šios priežasties išryškėjo skirtumai tarp savos ir išorės grupių, vaikai pradėjo įžeidinėti vieni kitus, netgi elgtis agresyviai ir smurtauti.

III etapas. Įtampos mažinimas užmezgant ryšius – buvo imtasi įtampos mažinimo priemonių: visų pirma, Sherif sukūrė situaciją, kad skirtingose grupėse esantys vaikai susipažintų vieni su kitais; tačiau to nepakako.

IV etapas. Įtampos mažinimas keliant svarbesnius tikslus – siekiant bendro svarbaus tikslo, abiejų grupių vaikai buvo paprašyta padėti išspręsti jiems visiems svarbią problemą. Stovykloje nebuvo geriamojo vandens, todėl eksperimentuotojai paprašė vaikų padėti išspręsti šią problemą.

Ši strategija buvo veiksminga, nes paskutinį vakarą vaikai panoro vakarieniauti kartu, o kitą dieną grįžti vienu autobusu. Psichologinėje literatūroje tai vadinama **realistine konflikto teorija**.

Remiantis **realistine konflikto teorija** (Sherif, 1966), konfliktas kyla, kai dvi ar daugiau grupių varžosi dėl ribotų išteklių. Norint išspręsti tarpgrupinį konfliktą, neužtenka vien kontakto, nes išlieka išankstiniai nusistatymai. Viena iš stipriausių strategijų yra svarbiausių tikslų, skatinančių bendradarbiavimo veiksmus, sukūrimas. Šios strategijos yra veiksmingos, kai konfliktas tęsiasi ilgą laiką.

Konflikto valdymo strategijos. Per treniruotes ar rungtynes kilus konfliktui, treneriai turėtų gebėti taikyti tam tikras jo valdymo strategijas (Hedstrom, 2006; Snider, 2016; Meredith, 2016; Dan, 2017).

- **Išlikite ramūs** – mokykite savo sportininkus nepykti ir konfliktus spręsti ramiai.
- **Nepalaikykite vieno sportininko** – pabandykite suprasti abi konfliktuojančias puses ir skatinkite atvirą bendravimą konflikto metu (netinka spręsti fiziniams konfliktams).
- Jei konfliktas yra žodinis, **suteikite šalims galimybę išsakyti savo poziciją** dalyvaujant kitiems asmenims.
- Jei konfliktas yra fizinis, **aptarkite konfliktą su kiekviena šalimi atskirai**, nedalyvaujant kitiems grupės nariams.

Komentaras:

Svarbu, kad sportininkai suprastų, jog konfliktai sprendžiami kalbant, o ne smurtaujant.

Konflikto prevencijos strategijos. Dirbant su sportininkais, turinčiais išankstinių nusistatymų, gali būti taikomi įdomūs sprendimai, susiję su veiksmingomis prevencijos strategijomis.

- Sportininkai turi būti skatinami suvokti aplinkinius kaip asmenybes, o ne kaip grupės narius.
- Sportininkai turi suprasti, kas yra savas ratas, ir įtraukti tuos, kurie jam nepriklauso.
- Sportininkai turi būti supažindinti su įvairiomis religinėmis perspektyvomis ir praktikomis.

Komentaras:

Kilus rimtam konfliktui tarp vaikų, būtina apie tai informuoti jų šeimas. Treneriai turi informuoti tėvus ir susitarti su jais laikytis sinerginės auklėjamosios strategijos.

4. SMURTO IR ATSKIRTIES PASEKMĖS

Smurtas ir atskirtis kenkia asmeniui, kuris yra auka. Dėl šios priežasties svarbu iškart atpažinti ženklus, kad būtų išvengta pasekmių.

Trumpalaikis poveikis

Vaikai, patiriantys atskirtį ir smurtą:

- jaučia stresą;
- yra prislėgtos nuotaikos;
- jaučia bejėgiškumą;
- jaučia apatiją dėl galimo smurto ateityje;
- nesirūpina kitais;
- yra linkę smurtauti.

Svarbu išmokti atpažinti smurto požymius, nes dažni smurto epizodai ar neišspręstos praeities traumos gali nulemti rimtas psichologines problemas.

Ilgalaikis poveikis

Augdami ir jau užaugę vaikai gali susidurti su šiomis problemomis:

- alkoholio ir narkotikų vartojimu;
- prasta psichine sveikata;
- rizikingu seksualiniu elgesiu;
- nusikalstamumu;
- smurtu prieš savo vaikus.

Mokslinių tyrimų rezultatai

Tyrimai rodo, kad vaikų emocinis intelektas pagerėja, jei suaugusieji padeda jiems atpažinti savo neigiamas emocijas ir reaguoti į jas pozityviai (Smith, & Sandhu, 2004). Neigiamos emocijos laikomos galimybe sulaukti supratimo.

Treneris turėtų padėti vaikams nustatyti ir suprasti savo emocijas bei išmokyti socialiai priimtinių emocijų išraiškų.

Nesugebėjimas integruoti neigiamų emocijų į vaikų patirtį yra susijęs su potencialiai žalingomis pasekmėmis, tokiomis kaip depresija ir sumažėjusiu atsparumu.

Svarbu padėti vaikams atpažinti emocijas, nes, pavyzdžiui, nerimas ar prisiminimai gali turėti neigiamą poveikį ir stiprinti neigiamas emocijas (Pennebaker, 2004).

Tyrimai rodo, kad tie, kurie geba efektyviai valdyti emocijas, pasižymi:

- **gebėjimu atpažinti emocijas (aiškumas);**
- **gebėjimu spręsti emocines problemas (emocinė pusiausvyrą)** (Weiss, 2011).

Kai kurie tyrimai atskleidė, kad jaunuoliams trūksta emocinio žodyno ir emocinio sąmoningumo, reikalingų norint konstruktyviai spręsti konfliktus (Heydenberk, & Heydenberk, 2005).

Patyčių prevencijos programa

Patyčių prevencijos programos tikslas buvo parengti vaikų mokymo programą, kuri padėtų jiems teigiamai valdyti konfliktą.

Buvo įgyvendintos šios mokymo veiklos:

- prisiregistravimas;
- taikus buvimas;
- konfliktų sprendimo apskritimas;
- taikaus gyvenimo dienoraštis

Prisiregistravimas. Kiekvienos dienos pradžioje visi vaikai skatinami papasakoti apie tai, kaip jaučiasi, siųsdami elektroninę žinutę (pvz., „aš jaučiausi...“, „aš buvau...“ ir pan.).

Tikslas yra dvejopas: vaikai mokosi įvardyti savo emocijas; taip bandydami suprasti kitų emocijas ir ugdydamiesi empatiją. Tačiau žinutėse vaikai negali skųstis ar kaltinti kitų.

Taikus buvimas. Vaikai turėjo padaryti žmogaus figūrą ir pateikti teigiamo ir neigiamo elgesio pavyzdžių. Kiekvienam neigiamam elgesiui vaikai turėjo sugalvoti alternatyvų teigiamo elgesio pavyzdį. Visa tai buvo surašyta ant figūros ir naudojama kaip priminimas, kaip tinkamai bendrauti su aplinkiniais.

Konfliktų sprendimo apskritimas. Klasės viduryje buvo padėtas nedidelis plastikinis ratas. Pora vaikų, stovėdami už rato, turėjo spręsti hipotetinius konfliktus.

Vaikai laikėsi kelių taisyklių:

- vaikas nepertraukinėja kito vaiko, kalbančio apie tai, kaip jis mato problemą;
- vaikas turi paaiškinti, kaip suprato kito vaiko požiūrį;
- vaikai kartu siekia rasti priimtina problemos sprendimą.

Taikaus gyvenimo dienoraštis. Vaikai turėjo rašyti taikos dienoraštį – piešti jame taikias būtybes, taikaus elgesio pavyzdžius ir rašyti žodžius, apibūdinančius jausmus.

Programa padėjo sumažinti fizinį ir žodinį smurtą vaikų klasėse.

Teigiamo jaunuolių vystymo modelis (angl. Positive Youth Development, PYD) (Lerner, R. M., & Lerner, J. V., 2006; Lerner et al., 2011).

PYD požiūriu vaikai ir paaugliai laikomi ištekliais, kuriuos reikia vystyti, o ne problemomis, kurias reikia spręsti. Neigiamo elgesio prevencija skatinama įgūdžių, kompetencijų, vertybių ir sveiko elgesio vystymu, o fizinis aktyvumas yra puiki priemonė šiems tikslams pasiekti.

PYD modelis teigia, jog empatija, tarpusavio santykių ir komandinio darbo įgūdžiai, kompetencijos ir charakterio bruožai turi būti sąmoningai ir sistemingai mokomi, praktikuojami, tobulinami ir taikomi, kaip ir motoriniai įgūdžiai.

Teigiamo jaunuolių vystymo (PYD) modelis 5 „C“:

- **Kompetencija (angl. Competence)** – socialiniai, mokymosi, pažinimo įgūdžiai.
- **Pasitikėjimas (angl. Confidence)** – pasitikėjimas savimi ir savęs, kaip pasaulio dalies, suvokimas.
- **Charakteris (angl. Character)** – pagarba socialinėms ir kultūrinėms normoms.
- **Ryšiai (angl. Connection)** – pozityvūs ryšiai su bendraamžiais, šeimos nariais, mokykla ir bendruomene.

Realizavus 5 „C“, gali būti įgyvendinta šeštoji „C“ – **bendradarbiavimas** (angl. Contribution).

Teigiamo jaunuolių vystymo (PYD) modelis:

- pateikia aiškias, nuoseklias taisykles ir lūkesčius;
- suteikia galimybę mokytis ir tobulinti fizines, socialines ir psichologines kompetencijas;
- pateikia atsiliepimus apie veiklas;
- suteikia galimybę tapti šiltu, rūpestingu ir pagarbiu žmogumi.

Programos „Garbingas elgesys vaikams“ (angl. Fair Play for Kids) pavyzdys

„Garbingas elgesys vaikams“ yra Kanadoje sukurta sporto programa, kuria siekiama skatinti vaikų tarpusavio pagarbą taikant šiuos principus:

- taisyklių laikymasis;
- pagarba vadovams ir jų sprendimams;
- pagarba varžovams;
- lygių galimybių dalyvauti veikloje užtikrinimas;
- savikontrolė.

Programos „Sportinis batelis, sprendžiantis problemas“ (angl. The Problem Solving Running Shoe (Gibbons, Ebbeck, & Weiss, 1995) pavyzdinė veikla

Ant popieriaus nupieštas didelis sportinis batelis padalinamas į keturias dalis – „problemos“, „alternatyvos“, „pasekmės“ ir „sprendimas“. Vaikai turi naudoti šį batą sprenddami konfliktines situacijas. Kai vaikas praranda savikontrolę arba elgiasi nesąžiningai, jis turi sėsti ant „klausy-mosi suolelio“ ir užpildyti bėgimo batelio dalis, įrašyti savo mintis ir konsultuoti nesąžiningai žaidžiančius bendraamžius naudodamasis bėgimo batelio modeliu, skirtu problemai aptarti.

Kitas būdas skatinti sportininkų pagarbą, pasitelkiant grupės dinamiką, yra organizuoti renginius, skirtus paminėti įvairovę ir pripažinti ją kaip pridėtinę vertę. Tokiu būdu galima sukurti grupės atmosferą, pagrįstą priėmimu, tiesiog dalyvaujant tam tikroje veikloje ar kampanijoje.

Pavyzdys: Pagarbos kampanija

Visiems žinoma, kad sportas – pagarbos skatinimo priemonė. Viena iš UEFA 2008 m. vykdomų politikos krypčių buvo pagarbos kampanija. Šia kampanija buvo siekiama skatinti pagarbą – garsiausi futbolo žaidėjai vilkėjo marškinėlius su kampanijos logotipu ir demonstravo sąžiningą žaidimą rungtynių metu.

Kampanija skatino teigiamą požiūrį į:

- rasinius skirtumus;
- fizinę negalią;
- lyčių skirtumus.

Ši kampanija gali būti naudojama kaip pavyzdys organizuojant reklaminius sporto klubų renginius.

ŽINIŲ PATIKRA

- Apibūdinkite, kas gali nulemti konfliktą sporto grupėje.
- Apibūdinkite, kaip galima sumažinti išankstinį nusistatymą grupėje.
- Apibūdinkite, kokių konfliktų gali kilti jūsų treniruojamoje komandoje.
- Apibūdinkite pagrindines konfliktų sprendimo strategijas pagal jų pobūdį.

ATVEJO ANALIZĖ. KONFLIKTAS

Aktoriai: Treneris, pirmas vaikas (skriaudėjas), antras vaikas (auka).

Techniniai aspektai: Šis vaidmenų žaidimas susideda iš vaidmenų interpretavimo, atsižvelgiant į vaidmens perspektyvą. Taigi, vienas iš jūsų vaidins *trenerį*, o du iš jūsų – *pirmą vaiką (skriaudėją) ir antrą vaiką (auką)*.

Situacija: Pirmas vaikas ir antras vaikas žaidžia futbolo / krepšinio varžybose. Kol jie žaidžia, antras vaikas numša kamuolį, kurį turi pirmas vaikas. Iškart po to pirmas vaikas pradeda įžeidinėti antrą vaiką ir jam smogia. Antras vaikas nesupranta, kodėl pirmas vaikas taip elgiasi, ir pasiskundžia treneriui dėl smurto. Treneris stebėjo visas rungtynes, bet nepamatė šios scenos. Scenarijus, kurį stebi treneris, yra sudarytas iš dviejų vaikų, kurie verkia, šaukia ir ginčijasi.

Užduotis: Treneris turėtų išspręsti konfliktą, o vaikai turėtų suprasti, koks elgesys buvo blogas ir kodėl.

Apibendrinantys klausimai:

- Kaip jautėtės interpretuodami trenerio / pirmo vaiko / antro vaiko vaidmenį?
- Kokios yra pagrindinės jūsų interpretuojamo vaidmens problemos?

LITERATŪRA

1. Adorno, T. W., Frenkel-Brunswik, E., Levinson, D. J., & Sanford, R. N. (1950). *The authoritarian personality*. New York: Harper & Row.
2. Allport, G. W., Clark, K., & Pettigrew, T. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley Publishing Company.
3. Billig, M., & Tajfel, H. (1973). Social categorization and similarity in intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 3(1), 27–52.
4. Crandall, C. S., & Eshleman, A. (2003). A justification-suppression model of the expression and experience of prejudice. *Psychological bulletin*, 129(3), 414.
5. Dan (2017). Playing Peacekeeper: Tips for Resolving Conflict Between Players. Steellocker Sports.
6. Gibbons, S. L., Ebbeck, V., & Weiss, M. R. (1995) Fair play for kids: effects on the moral development of children in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 247–255.
7. Hedstrom, R. (2006). *Coaching Through Conflict: Effective Communication Strategies*. Association for Applied Sport Psychology. This article is adapted from Hedstrom, R. A., & Lauer, L. (2006). Resolving Conflict: Effective mediation tools for coaches. Adult learning module for the MHSAA coaching advancement program. East Lansing, MI: MHSAA.
8. Heydenberk, R., & Heydenberk, W. (2005). Increasing metacognitive competence through conflict resolution. *Education and Urban Society*, 37(4) 431–452.
9. Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2006). Toward a new vision and vocabulary about adolescence: Theoretical, empirical, and applied bases of a “Positive Youth Development” perspective. In L. Balter, & C. S. Tamis-LeMonda (Eds.), *Child psychology: A handbook of contemporary issues* (pp. 445–469). New York: Psychology Press.
10. Lerner, R. M., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., et al. (2011). Positive youth development: processes, programs, and problematics. *J Youth Dev.* 6 (3): 38–62.
11. Meredith, J. (2016). Teach Your Young Athletes how to Fight. USA Football.
12. Pennebaker, J. W. (2004). Theories, therapies, and taxpayers. On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 138–142.
13. Robbers Cave Experiment (n. d.). Prieiga per internetą: <https://www.youtube.com/watch?v=8PRuxMprSDQ>
14. Rokeach, M. (1960). *The open and closed mind*. Basic Books.
15. Sherif, M. (1954). Experimental study of positive and negative intergroup attitudes between experimentally produced groups: robbers cave study.
16. Sherif, M. (1966). *Group conflict and co-operation: Their social psychology*. London: Routledge & Kegan Paul.
17. Smith, D. C., & Sandhu, D. S. (2004). Toward a positive perspective on violence prevention in schools: Building connections. *Journal of Counseling and Development*, 82, 287–293.
18. Snider, J. (2016). What to do when you don't get along with a teammate. Future Stars Summer Camps.
19. Tajfel, H., & Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. *Psychology of intergroup relations*, 7–24.
20. Weiss, M. R. (2011). Teach the children well: A holistic approach to developing psychosocial and behavioral competencies through physical education. *Quest*, 63(1), 55–65.



ATVEJŲ ANALIZĖ

I. ATVEJO ANALIZĖ

ĮVADAS

Paskutinių futbolo varžybų metu, kai rezultatas buvo lygus, vienai iš komandų buvo skirta bauda. Dėl paskirtos baudos tarp komandos draugų kilo žodinis konfliktas.

PAGRINDINIAI FAKTAI

Žaidžiamas paskutinis rungtynių kėlinys; rezultatas tapo 1–1, kai baudos aikštelėje vidurio puolėjui buvo padaryta pražanga. Vidurio puolėjo komandos draugas reikalauja spirti baudą, nes jis yra geriausias puolėjas, įmušęs daugiausiai įvarčių. Nusivylęs vidurio puolėjas nenori to leisti, nes, jo manymu, jis pats ir turėtų spirti baudinį dėl jam padarytos pražangos. Dėl to tarp vidurio puolėjo ir jo komandos draugo kyla žodinis konfliktas. Trumpai pasikalbėjęs, treneris nurodo trečiam žaidėjui spirti baudą.

ATVEJO VERTINIMAS

Šis konfliktas kilo dėl žaidėjų noro įrodyti savo naudingumą treneriui, komandos draugams, šeimai ir pan. Žodinis konfliktas neigiamai veikia ne tik visą komandą, bet ir gerbėjus. Proto balsas yra tai, ko trūksta abiem žaidėjams tomis paskutinėmis žaidimo minutėmis, ir tai yra priežastis, dėl kurios abu žaidėjai emociškai reaguoja į visą situaciją. Kita iš priežasčių taip pat yra pavydas, nes geresni žaidėjai daugiau minučių praleidžia aikštėje.

SIŪLOMAS SPRENDIMAS / PAKEITIMAI

Treneris pasirinko trečiąjį žaidėją mušti baudiniui, nes yra tvirtai įsitikinęs, kad jo pasirinkimas yra tinkamiausias, t. y. netrikdantis visos komandos atmosferos. Treneris, kilus nemaloniui konfliktui, remdamasis patirtimi, nusprendžia, kad nė vienas iš žaidėjų (nei vidurio puolėjas, nei jo komandos draugas) nemuš baudinio, ir tai bus pavyzdys nutikus panašioms situacijoms ateityje. Iš asmeninės patirties galima daryti išvadą, kad panašios situacijos dažnai kartojasi, ypač jaunesnėse kategorijose, nes žaidėjų noras įrodyti savo potencialą yra didelis, todėl ir kyla problemų, panašių į aptariamą situaciją.

REKOMENDACIJOS

Kalbant apie jaunesnes kategorijas, žaidimas ir treniruotės yra svarbesni nei vienos varžybos dėl fizinio ir socialinio vaikų tobulėjimo. Šios problemos sprendimo rekomendacijos yra bendravimas, nuolatiniai pokalbiai apie elgesio taisykles aikštėje, sąžiningą žaidimą, komandos dvasios ir bendradarbiavimo svarbos supratimą. Treneris turėtų organizuoti susitikimus ir kalbėtis su komanda, kad tai suprastų visi dalyviai. Labiausiai turėtų būti aptariamoms taisyklėms ir galimos sankcijos. Treneris taip pat turėtų įtraukti šias taisykles į žaidimus, kad visi galėtų pamatyti situacijas iš įvairių perspektyvų.

SIŪLOMI ŽAIDIMAI PROBLEMAI SPRĘSTI

Žaidimo pavadinimas: Baudų dėžė.

Žaidimo taisyklės. Abu konfliktuojantys žaidėjai yra vartininkai, o likę komandos draugai spardo kamuolį iš baudos aikštelės krašto 16 m atstumu. Jei kamuolys atsitrenkia į vartininką arba vieną iš dviejų vartininkų didesniame nei 5 m plote, bet 16 m laukelyje, žaidėjai gali pereiti vienas prie kito ir spardyti į vartus. Vartininkai stovi pažymėtoje 5 m zonoje ir, jei kamuolį, esantį už šios zonos ribų, liečia rankomis, skiriama bauda. Jei vartininkai nukreipia kamuolį į vartus, skiriamas kampas. Jei kamuolys nukreiptas už 16 m lauko, ataka sustabdoma. Kiekvienas žaidėjas iš puolančiosios pusės turi teisę į vartus spirti tik vieną kartą, o serijos pabaigoje skaičiuojami bandymai ir įvarčiai. Už kiekvieną vartų užpuolimą gaunama po 1 tašką, o už kiekvieną atitrūkimą nuo vartininkų gaunama taip pat po 1 tašką. Laimi ta komanda, kuri surinko daugiausiai taškų. Pralaimėjusi komanda turi sutvarkyti aikštę pasibaigus treniruotėms.

Variacijos. Vietoje futbolo žaidžiamas krepšinis, todėl naujos taisyklės reikalauja mesti į krepšį rankomis.

Problemos sprendimas. Abu konfliktuojantys žaidėjai žaidžia vienoje komandoje, jiems nurodoma bendradarbiauti ir formuoti komandą. Jie taip pat atsidūrė neįprastoje vartininkų pozicijoje tam, kad būtų priversti visą situaciją pamatyti kiek kitaip. Žaidėjams buvo paaiškinta, kad tik galutinis rezultatas yra svarbus dalykas, o ne būdas, kuriuo jis pasiektas. Dėl to žaidėjai buvo motyvuojami galvoti apie visos komandos, o ne tik savo rezultatą.

II. ATVEJO ANALIZĖ

IVADAS

Tėvų agresyvus elgesys vaikų varžybose

Ankstyvoje paauglystėje vaikai tiek varžybų metu, tiek prieš varžybas, tiek po jų patiria didelį nerimą ir stresą. Dažnai šias psichosocialines būsenas sustiprina netinkamas tėvų, tiesiogiai stebinčių savo vaikus, elgesys.

PAGRINDINIAI FAKTAI

Vyksta mergaičių (11 metų) krepšinio varžybos, kurias tėvų tribūnose stebi krepšinio federacijos atstovas. Tėvai (3–5 tėvų grupė) palaiko savo dukterų žaidimą plojimais. Jie jaudinasi, todėl stengiasi, kad varžovų komandos draugai negalėtų žaisti trikdomi šūksnių, švilpimų ir trypančių kojų garsų. Varžovų komandoje išsiskiria gerai žaidžianti aukštesnio ūgio mergaitė. Vienas iš tėvų pradeda garsiai šaukti savo dukrai, kuri gina aukštesnę mergaitę: „Sustabdyk tą pabaisą, neleisk, kad ši karvė prasiveržtų.“ Tokie šūksniai trunka 3–5 minutes. Nepatenkintas krepšinio federacijos atstovas bandė sugėdinti užgauliojantį tėvą, tačiau atstovas pats sulaukė piktų replikų. Nei treneriai, nei teisėjai nesikišo į konfliktą. Po mačo trenerių paklausta, kodėl jie nebandė spręsti šios situacijos, kurioje buvo aiškiai smurtaujama (žodinis smurtas), šie atsakė, kad tokia situacija yra normali (dažnai pasikartojanti) vaikų varžybose.

ATVEJO VERTINIMAS

Šiame situacijoje yra 5 aktyvūs veikėjai (be varžovų vaikų), galintys priimti sprendimus, mažinančius smurtą ir atskirtį: federacijos atstovas (1), abiejų komandų treneriai (2), teisėjai (3), netinkamai besielgiantis tėvas (4), kiti tą pačią komandą palaikantys tėvai (5).

Federacijos atstovo pasirinktas kelias sugėdinti agresyvų tėvą nedavė jokių rezultatų, nes jis (4) toliau šaukė ant varžovų komandos žaidėjos ir netinkamai skatino savo dukrą. Konflikto metu jis negavo jokios paramos iš kitų veikėjų.

SIŪLOMAS SPRENDIMAS / PAKEITIMAI

Moralinis poveikis vienam iš agresyvių tėvų vargu, ar duos teigiamų rezultatų, todėl būtinas tiek išankstinis poveikis, tiek tiesioginis poveikis per rungtynes ir po jų.

Poveikis prieš rungtynes. Krepšinio federacija privalo parengti kovos su agresyvių tėvų, stebinčių varžybas, priemonių planą. Prieš rungtynes treneris turi pasikalbėti su savo komandos tėvais, kad jie gali palaikyti savo komandos žaidimą mandagiai ir šiuolaikiškai, tačiau jokia būdu negali sumenkinti priešingos komandos. Prieš rungtynes teisėjas turėtų informuoti tėvus apie netinkamą elgesį rungtynių metu.

Poveikis per rungtynes

a) Teisėjai po pirmojo įžeidimo privalo perspėti agresyviai besielgiantį tėvą ir komandą, kurioje žaidžia jo vaikas, trenerį ir komandos vadovą apie tolesnes sankcijas.

b) Jei tėvas ir toliau smurtauja prieš varžovų komandą ar konkretų žaidėją, organizatoriai privalo sustabdyti rungtynes ir saugumo tarnybų paprašyti išvesti smurtaujantį tėvą iš salės.

Priemonės po rungtynių. Incidentas turėtų būti svarstomas komandos vadovo lygiu (vaikai neturėtų jame dalyvauti), taip pat lygos, kurioje žaidžia abi komandos, vadovai taip pat turėtų pareikšti savo poziciją, o incidentas turėtų būti aptartas komandos tėvų susirinkime.

Šis įvykis rodo, kad tėvai į savo vaikus žiūri kaip į nerealizuotų siekių tęstinumą, todėl jie pasirenka amoralias priemones tikslui pasiekti naudodami žodinę agresiją. Kita vertus, sportas sukelia labai stiprias ir teigiamas, ir neigiamas emocijas, kurių kontrolė susijusi su emociniu intelektu. Be to, tėvas stebėdamas savo dukterį, susiduria su gynybinių žaidimų sunkumais. Trečioji svarbi priežastis yra posovietinė sporto samprata, kurioje pergalę bet kokia kaina skatino ir pati sistema, ir ypač treneriai.

Rekomendacijos. Į šią konflikto sprendimo strategiją turi būti įtrauktos visos penkios su tuo susijusios šalys:

1. abiejų komandų tėvai;
2. abiejų komandų treneriai;
3. rungtynių teisėjai;
4. renginio organizatoriai;
5. abiejų komandų vaikai.

Tėvams reikalingos paskaitos apie smurto ir atskirties prevenciją – diskusijos mokymo ciklo pradžioje (Lietuvos atveju – rudenį), kitaip tariant, efektyvi ir moderni tėvų ugdymo programa.

Treneriams taip pat reikia paskaitų, kad būtų išvengta smurto ir atskirties dar neprasidėjus treniruočių ciklui (Lietuvos atveju – vasarą). Kita vertus, tiek viešos, tiek privačios sporto mokymo įstaigos, veikiančios sporto ir švietimo sistemoje, privalo turėti gerai parengtą specialistų konsultantų komandą, reaguojančią į šią ir panašias situacijas.

Taip pat yra būtina paruošti specialias paskaitas teisėjams apie tai, kaip teisėjauti vaikų varžybose, siekiant sumažinti smurtą ir atskirtį vaikų sporte.

Sporto bazių administratoriams ir kitiems renginių organizatoriams turi būti skaitomas paskaitų ciklas apie saugą ir neagresyvios atmosferos sukūrimą vaikų sporto varžybose.

Paruoškite vaikams lankstinuką, kaip visi vaikai, tėvai, treneriai turi tinkamai elgtis sporto varžybose. Vaikai yra ypač reiklūs savo tėvų elgesiui, ir tai bus dar viena paskata tėvams nesielgti neteisingai savo vaikų akivaizdoje. Kita vertus, atsižvelgiant į regbio patirtį, patartina organizuoti „trečiąjį kėlinį“ arba vakarėlį po vaikų sportinių varžybų (krepšinio, futbolo, ledo ritulio ir kitų žaidimų), kurių metu abiejų komandų žaidėjai, tėvai ir treneriai, teisėjai, organizatoriai aptaria rungtynes, ir apdovanoja vaikus, kurie išlaikė sąžiningo žaidimo dvasią, išreiškia norą teisėjams ir organizatoriams dėl būsimų susitikimų sporto aikštelėje.

Situacijos apibendrinimas. Ši situacija aiškiai ir tiesiogiai parodo neigiamus atvejus vaikų sporte. Tokius ir kitus atvejus, susijusius su destruktviu tėvų elgesiu, būtina spręsti iškart, neleidžiant neigiamai veikti visos varžybų aplinkos ir traumuoti vaikų.

III. ATVEJO ANALIZĖ

IVADAS

Treniruotės metu vienas žaidėjas neperleido kamuolio kitam, kuris dėl to ėmė šaukti savo komandos draugui, kad šis grįžtų į savo kilmės šalį ir šitaip įžeidė dėl tautybės. Pagrindinis klausimas – kaip supažindinti vaikus su tokio pobūdžio įžeidimų įtaka.

PAGRINDINIAI FAKTAI

Palermas yra miestas Italijoje, kuriame egzistuoja kelios kultūros, o neseniai įvykusi migracija sukėlė integracijos problemų migrantų vaikams. Visų pirma, treniruotėse įprasta girdėti rasinius įžeidimus, kurie turi sunkių padarinių atvykėlių vaikams.

Futbolo treniruotėje 8 metų amžiaus migrantui nepavyko perduoti kamuolio savo komandos draugui, kuris dėl to įžeidė jį dėl tautybės. Auka pradėjo verkti ir bandė pastumti skriaudėją. Situacija buvo nemaloni tiek vaikams, tiek treneriui, kuris stengėsi visus nuraminti.

ATVEJO VERTINIMAS

Šioje situacijoje dalyvavo įžeistas sportininkas, skriaudėjas sportininkas, visa komanda, veikianti kaip visuomenė, ir treneris, turėjęs suvaldyti konfliktą. Išskiriami du pagrindiniai konflikto lygiai, veikiantys vienu metu. Pirmasis yra tiesioginė abiejų vaikų, kurie ėmėsi žodinės ir fizinės agresijos, reakcija. Antrasis – komandos klimato, kuris iš pradžių buvo konkurencingas ir agresyvus, pasikeitimas. Esant tokiai situacijai, nereikėtų vien tik kaltinti skriaudėjo, nes šis tikriausiai nesupranta tokio įžeidimo problemos.

Veiksmingiausia strategija turėtų būti orientuota į visų įsikarščiavusių nuraminimą ir įžeidimų apmąstymą. Treneris turėtų paprašyti skriaudėjo aiškiai paaiškinti įžeidimo prasmę, kad ne tik jis, bet ir visa komanda suprastų, kokį skausmą galima sukelti žodžiais.

Vaikai turi suprasti, kaip iš pradžių suvaldyti pyktį ir nepradėti įžeidinėti, ypač rasiniu pagrindu. Be to, komandoje turėtų būti atkurta ramybė.

SIŪLOMAS SPRENDIMAS / PAKEITIMAI

Atsižvelgiant į specifinę situaciją, tinkamiausia būtų dirbti pagal konflikto prasmę ir individualią bei grupinę empatiją.

Iš pradžių reikėtų skirti laiko apgalvoti įžeidimus. Tai darydamas treneris turėtų paprašyti vaikų sustoti ratu laikantis už rankų, kad būtų sukurtas visos grupės emocinis ryšys. Visi vaikai turėtų pateikti racionalų pažeidėjo pasakytų žodžių paaiškinimą, įskaitant skriaudėją. Visiems atsakius, vaikai turi pabandyti įsivaizduoti save kaip auką ir paaiškinti, kaip jie jaustųsi tokioje padėtyje. Tai turėtų sumažinti aukos patiriamas neigiamas pasekmes ir pajusti bendrą grupės supratimą. Pažeidėjas turėtų paaiškinti priežastį, kodėl jis mano, kad įžeidimas yra susijęs su nesėkme mačo metu. Treneris turi leisti vaikams suprasti, kas susiję su žaidimu, o kas ne.

Tuomet skriaudėją reikėtų paraginti atsiprašyti, jei jis mano, kad padarė ką nors blogo, bet tik tuo atveju, jei taip galvoja sąžiningai. Neigiamu atveju treneris turėtų dar kartą apsvarstyti šio atsisakymo prasmę, nes tai gali reikšti, kad vaikas iki galo nesuprato problemos. Skriaudėjui atsiprašius, treneris turėtų entuziastingai paskatinti grupės apkabinimą, nes grupė įrodė esanti tvirta ir gebanti išspręsti vidines problemas.

SIŪLOMAS SPRENDIMAS / PAKEITIMAI

Šiai strategijai reikalingos kelios rekomendacijos: visų pirma, treneriui sunku suvaldyti šį konfliktą, nes jis nežino konfliktuojančių pusių šeimos istorijos ir nėra siūloma įsivaizduoti ar apsimesti, kad apie tai iš anksto žinoma.

Bendraujant su grupe, visi nariai turėtų būti lygūs, todėl rekomenduojama nesikoncentruoti tik į skriaudėjo ir aukos veiksmus. Skriaudėjas neturi jaustis nei pernelyg kaltas, nei pernelyg nukentėjęs. Galiausiai, jei problema išlieka ar iškyla po kiek laiko, treneris turėtų gilintis į situaciją grupėje, nes galbūt konfliktų priežastys gali kilti dėl gilesnės problemos.

IV. ATVEJO ANALIZĖ

ĮVADAS

Šis atvejo tyrimas apibūdina specifinę situaciją, dėl kurios vaikų elgesys komandiniame sporte gali paskatinti atskirtį. Vienas iš studentų pristatė šį pavyzdį ugdymo programos metu, o galimi sprendimai buvo aptariami grupėje.

PAGRINDINIAI FAKTAI

Sezonui prasidėjus prie jaunų merginų komandos prisijungė naujokė, kuri buvo perkelta iš kito klubo. Kitos merginos ją pažinojo tik kaip ankstesnę konkurentę. Kai tik mergina pradėjo treniuotis naujoje komandoje, ją komandos narės atskyrė: su ja nebendravo, apkalbėjo.

Ši situacija nutiko treniuočių sezono pradžioje, visai prieš lygos varžybų ir turnyrų varžybų pradžią. Dauguma merginų jau kurį laiką treniravosi kartu iki naujokei prisijungiant prie komandos. Jos tobulino savo grupės dinamiką ir stiprino draugystę, todėl grupė buvo labai glaudi. Naujokė turėjo beveik tuos pačius techninius įgūdžius ir taktines žinias kaip ir kitos merginos. Pagrindinė problema buvo ta, kad viena komandos narė, žaidusi toje pozicijoje iki atvykstant naujokei, nebuvo žaidusi varžybose.

ATVEJO VERTINIMAS

Tai yra tipiškas socialinės atskirties ir santykinės agresijos, dažniausiai pasitaikančios tarp merginų, pavyzdys. Pagrindinis mūsų švietimo dalyvių iškeltas klausimas buvo trenerio vaidmuo šioje situacijoje ir tai, ką jis galėtų padaryti, kad išspręstų tokį elgesį ir jo pasekmes.

Konkrečiai čia išryškėjusi problema buvo prastas trenerio pasirengimas suvaldyti šią situaciją. Treneris nesitikėjo jokių problemų ir ne tik pats tam nepasiruošė, bet ir neparuošė savo komandos naujokės atvykimui. Todėl komanda ir toliau suvokė naujokę kaip savo konkurentę ir formavo gynybinį elgesį jos atžvilgiu. Socialinę atskirtį tam tikru būdu inicijavo ir viena komandos narė, kuri žaidė toje pačioje pozicijoje kaip ir naujokė, t. y. kurstė patyčias ir bandė sukurti savo pozicijos komandos palaikymą naujokės atžvilgiu.

SIŪLOMAS SPRENDIMAS / PAKEITIMAI

Šios problemos sprendimas turi vykti keliomis kryptimis, nukreipiant jas į:

1. konkretų trenerio išsilavinimą,
2. komandą kaip vienetą,
3. komandos narių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius,
4. tėvus,
5. konkrečią merginą, kuri pradėjo atskirtį,
6. merginą, kuri patyrė atskirtį (taip pat jos tėvus).

Visų pirma, treneris turi būti pasirengęs tokiems pokyčiams ir iš anksto parengti strategiją, kaip įtraukti naują komandos narį į homogeniškas grupes.. Svarbu ugdyti(s) gerus bendravimo įgūdžius, mokymą suprasti, bendradarbiavimą, toleranciją, taip pat vystyti sveiką komandos narių konkurenciją įvairiais sporto aspektais norint išvengti socialinės atskirties. Treneris turėtų pasikalbėti su savo komanda apie galimybę įtraukti naują narį, asmeniškai pristatyti jį ir duoti komandai užduotį priimti naują narį, taip pat išmokyti juos treniruotis kartu. Per keletą pirmųjų treniruočių naujas komandos narys neturėtų būti paliktas vienas pasirinkti savo treniruočių partnerį, o treniruotės turėtų būti pritaikytos atliekant keletą pratimų, kurie padėtų visai komandai dirbti kaip vienetui sprendžiant problemas ar siekiant gerų rezultatų. Tokių treniruočių tikslas turėtų būti paaiškintas komandai, nurodant įvairius būdus, kaip pasiekti gerų rezultatų ir pelnyti trenerio pagyrimus ne tik už tai. Taip pat patartina kalbėtis tiesiogiai su komandos nare (jos tėvais), kuri gali jausti didžiausią grėsmę dėl naujokės. Naujokė taip pat turėtų žinoti komandos taisykles ir nuo pat pradžių jausti, kad turi visišką trenerio ir tėvų palaikymą, kad prisijungimas prie komandos būtų lengvesnis.

Šią problemą spręsti turėtų ne tik treneris, bet ir iš komandos nariai bei jų tėvai. Bendravimas yra geriausia priemonė tai pasiekti. Konkreti situacija susiklostė dėl to, kad treneris nebuvo pasirengęs tokiam komandos elgesiui.

Yra keletas labai įdomių pratimų, kurie buvo pasiūlyti tolerancijai ir bendradarbiavimui bei komandos narių priklausomybės jausmui ugdyti. Vienas iš jų vadinamas „Mums kartu labiau sekasi“. Tai bėgimo varžybos, kurių metu du ar daugiau komandos narių turi kartu išlaikyti kamuolį, bėgdami ir varžydamiesi su kitais komandos nariais. Šis žaidimas sujungia komandos narius, ugdomas suprati- mas apie darnumą ir jėgą, kurios jie gauna bendradarbiaudami.

REKOMENDACIJOS

Šioje situacijoje svarbiausias kuo geresnis trenerio pasiruošimas ir glaudesnis trenerio, jo komandos, konkrečių žaidėjų ir tėvų bendravimas. Taip pat rekomenduojama pritaikyti mokymo procesą prie naujo nario atėjimo, kad užtikrintumėte naujam nariui saugumą ir palaikymą, kol įsitikinsite, kad jis pritapo.

V. ATVEJO ANALIZĖ

ĮVADAS

Krepšinio treniruotėse vienas komandos narys yra tikslingai ignoruojamas. Kiti komandos nariai nenori perduoti jam kamuolio ir elgiasi taip, tarsi nepastebėtų. Vaikas tampa vis agresyvesnis ir galiausiai itin grubiai perima kamuolį iš savo komandos draugų. Dėl to kyla konfliktas tarp komandos narių ir netgi panaudojama fizinė agresija.

Kaip paaiškėja, vienas komandos narys, kuris yra ignoruojamas, anksčiau susipyko su kai kuriais savo komandos nariais. Jis turėjo išsaugoti paslaptį, bet vietoje to papasakojo visiems komandos nariams. Tai sukėlė komandos narių nepasitenkinimą – jie liovėsi pasitikėti ir jautėsi nusivylę.

Dėl šios priežasties ignoruodami komandos draugą, nemokėjusį saugoti paslapties, kiti nariai norėjo jį nubausti už tai, kad nesilaikė susitarimo.

IDENTIFIKUOKITE DVI AR TRIS GALIMAS PRIEŽASTIS

Konfliktas krepšinio treniruotėse prasidėjo už aikštelės ribų, tačiau jis buvo lengvai perkeltas į patį žaidimą. Konflikto priežastis yra daug gilesnė, nei kai kurių komandos narių noras nubausti savo draugą už tai, ką jis padarė. Konfliktas kyla iš nepasitikėjimo ir nusivylimo jausmo, kuris atsirado tarp jo komandos narių. Sporte pasitikėjimas vienas kitu yra labai svarbus elementas.

SIŪLOMAS SPRENDIMAS / PAKEITIMAI

Treneris turėtų nutraukti treniruotę neišskirdamas nė vieno iš komandos narių. Turėtų būti sprendžiamas pasitikėjimo ir komandos žaidimo klausimas, tačiau tai turėtų būti bendra koncepcija. Treneris turėtų pateikti keletą pasiūlymų ir rekomendacijų asmeniui, kuriuo nepasitikima, ir asmenims, kurie ignoravo savo komandos draugą. Treniruotė turėtų būti atnaujinta susitelkiant į individualią veiklą. Po treniruotės treneris turėtų asmeniškai pasikalbėti su konfliktuojančiais komandos nariais ir stengtis konfliktą išspręsti draugiškai.

SIŪLOMI ŽAIDIMAI PROBLEMAM SPRĘSTI

Žaidimo pavadinimas: Vesk į pergalę.

Žaidimo taisyklės. Komandos nariai yra suskirstyti poromis. Viena aikštelės dalis bus naudojama kaip treniruočių poligonas su kliūtimis (kuo daugiau kliūčių, tuo geriau). Vienam dalyviui užrišamos akys (jis iš anksto neturi matyti treniruočių aikštelės su kliūtimis), o antrasis dalyvis bus tas, kuris jam vadovaus. Galioja taisyklė, kad asmuo, vadovaujantis tam, kurio akys užrištos, negali jo liesti, bet vartoti žodžius, kad saugiai nukreiptų jį į finišo tiesiąją. Laimi pirmoji komanda, kertanti finišo liniją. Kliūčių negalima judinti ar liesti.

Variacijos. Jei žaidžia mažesni vaikai, kliūtys turėtų būti pagamintos iš minkštesnės medžiagos, kad būtų išvengta sužeidimų.

Problemos sprendimas. Šis žaidimas pagrįstas pasitikėjimu savo partneriu, kad jis saugiai jus nuvestų į finišo tiesiąją. Abu dalyvius motyvuoja noras laimėti, todėl jie turi pasikliauti vienas kitu. Didesnės kliūtys ir jų sudėtingumas lems stipresnį dviejų žaidėjų ryšį.

VI. ATVEJO ANALIZĖ

ĮVADAS

Ši atvejo analizė skirta pateikti pasiūlymą atsižvelgiant į ankstyvojo ugdymo kontekstą, kuriame vaikai žaisdami mokys smurto prevencijos sporte tėvus, ir galėtų būti pritaikyta skirtingoms smurto sporte situacijoms.

PAGRINDINIAI FAKTAI

Pradinis ugdymas yra idealus etapas ugdant vaikų emocinį, socialinį ir intelektualinį vystymąsi. Šis vaikų amžiaus tarpsnis svarbus tuo, kad būtina ugdyti pagarbą kaip vertybę ir suformuoti požiūrį į smurtą.

Ši atvejo analizė skirta tam, kad vaikai, priklausantys konkrečiai komandai, bendradarbiaudami su tėvais, galėtų atpažinti ir užkirsti kelią smurto atvejams sporte. Tai apima įvairius užsiėmimus, skirtus vertybėms lavinti, plėtoti.

ATVEJO VERTINIMAS

Projektą sudaro keturi etapai, kuriuose tiek tėvai, tiek vaikai atlieka lemiamą vaidmenį perduodant vertybes. Numatoma bendra trukmė – dešimt dienų. Su mokiniais dirbs treneris.

Norint sėkmingai įvykdyti projektą, reikės:

- susitikimų kambario tėvams;
- žaidimų kambario vaikams žaisti ir treniruotis kartu su tėvais.

SIŪLOMAS SPRENDIMAS / PAKEITIMAI

1 žingsnis. Informacija tėvams (1 val.). Susitikimas su tėvais skirtas informuoti apie projektą ir dalyvavimo galimybes.

2 žingsnis. PADĖKITE PAGRINDĄ (5 seansai po 1 val.; pirma savaitė). Mokiniai sužino pagarbos, draugiškumo ir sąžiningo žaidimo vertybes, tiria įvairias sporto šakas ir jų taisykles.

3 žingsnis. PRAKTIKA (5 seansai po 1 val.; antra savaitė). Mokiniai išbando visas antrame žingsnyje įgytas žinias praktiškai.

4 žingsnis. BAIGIAMOJI DALIS (1,5 val.). Mokiniai atkuria žaidimus, kuriuos jie žaidė trečiame žingsnyje, kartu su tėvais.

5 žingsnis. Vertinimas (4 etapo pabaigoje). Tiek tėvai, tiek vaikai įvertina projektą.

SIŪLOMAS SPRENDIMAS / PAKEITIMAI

Bendradarbiavimo etapo pabaigoje tėvai įvertins projektą užpildydami apklausą, o mokiniai atliks vertinimo pratybas.

Treneris toliau stebės, kaip vaikai įsisavino sąvokas ir mokinių tobulėjimą; taip pat palaikys ryšius su šeimomis dėl projekto veiklų.

Boris Milavić, Zoran Grgantov, Goran Kuvačić, Doris Matošić, Tea Gutović,
Ilona Tilindienė, Rasa Kreivytė, Saulius Kavaliauskas, Irena Valantinė,
Dženana Husremović, Remzija Šetić, Izet Rađo, Dino Mujkić, Aela Ajdinović,
Borislav Obradović, Patrik Drid, Ivana Milovanović, Darinka Korovljeva,
Dejan Madić, Dragan Marinković, Roberto Roklicer,
Ambra Gentile, Antonino Bianco, Antonio Palma, Stefano Boca

SPORTAS PRIEŠ SMURTĄ IR ATSKIRTĮ

Mokomoji medžiaga

Redagavo Gintarė Židonė

2020-08-24. Tiražas 100 egz.

Leido Lietuvos sporto universitetas,
Sporto g. 6, 44221 Kaunas
www.lsu.lt, el. p. lsu@lsu.lt

Spausdino UAB „Printėja“,
Gedimino g. 16-1, 56128 Kaišiadorys
www.printeja.eu, info@printeja.eu

