



# Modulis 1: Sporto vertės supratimas sveikimui ir reintegracijai



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



## Modulio apžvalga

Trukmė: apie **3–4 val.** (pritaikoma pagal mokymų poreikius)

Tikslinė grupė: **sporto treneriai, instruktoriai, socialiniai darbuotojai** ir specialistai, dirbantys su **prekybos žmonėmis aukomis**

Mokymų forma: **kontaktiniai** arba **mišrūs** mokymai

Metodologija: **konstruktyvusis suderinamumas** – mokymosi rezultatai, metodai ir vertinimas yra tarpusavyje integruoti

Modulio tikslas: suprasti, **kaip sportas gali būti naudojamas kaip priemonė sveikimui, įgalinimui ir socialinei įtraukčiai**

## Modulio rezultatai

Baigę šį modulį, dalyviai gebės:

1. **Atpažinti** psichologinę, fizinę ir socialinę sporto naudą traumos atsigavimui.
2. **Paiškinti**, kaip fizinis aktyvumas padeda gerinti psichikos sveikatą ir savivertę.
3. **Įvardyti** pagrindinius saugių, įtraukių ir įgalinančių sporto užsiėmimų principus.
4. **Analizuoti** realius sportu grįstų reintegracijos iniciatyvų pavyzdžius.
5. **Reflektuoti** savo profesinį vaidmenį ir etines atsakomybes.
6. **Kurti** paprastas, į traumą atsižvelgiančias sporto veiklas, pritaikytas prekybos žmonėmis aukoms.

## Kodėl sportas yra svarbus

Sportas yra daugiau nei fizinis aktyvumas – tai kelias į gijimą ir priklausymo jausmą. Prekybos žmonėmis aukoms sportas:

- Padeda atkurti ryšį tarp kūno ir proto po patirtos traumos.
- Stiprina pasitikėjimą savimi per pasiekiamus tikslus.
- Skatina pasitikėjimą ir bendradarbiavimą saugioje aplinkoje.
- Ugdą socialinę įtrauktį ir bendruomeniškumo jausmą.

## Transformuojantis sporto vaidmuo sveikime

Sportas vienu metu prisideda prie:

- Psichologinio gijimo – emocijų valdymo, nerimo mažinimo.
- Fizinio atsistatymo – jėgos ir kūno suvokimo atkūrimo.
- Socialinės reintegracijos – priklausymo jausmo, lygybės ir tarpusavio pagarbos stiprinimo.

*Holistinis požiūris į sportą padeda aukoms susigrąžinti autonomiją, orumą ir viltį.*



## Psichologinė sporto nauda

- Susigrąžinti kontrolės ir sprendimų priėmimo jausmą savo kūno atžvilgiu.
- Reguluoti emocijas, mažinti nerimą ir stresą.
- Stiprinti savivertę ir pasitikėjimą savimi per pozityvų pastiprinimą.
- Skatinti dėmesingumą (mindfulness) ir susikaupimą, gerinant bendrą savijautą.

*Judėjimas tampa vaistu – saugia erdve, kurioje išgyvenusieji vėl gali jaustis „čia ir dabar“.*

## Atvejo pavyzdys – į traumą orientuota joga (Graikija)

- Įgyvendinta organizacijos KMOP kartu su moterimis – prekybos žmonėmis aukomis.
- Švelnūs, nekonkurenciniai užsiėmimai vyko du kartus per savaitę.

### Rezultatai:

- Pagerėjusi nuotaika ir miego kokybė.
- Mažiau įkyrių prisiminimų ir emocinių „flashbackų“.
- Didesnis savęs suvokimas ir vidinė ramybė.



## Fizinės sporto naudos

Atstato jėgą, koordinaciją ir ištvėrmę po fizinės nepriežiūros.

Grąžina pozityvų ryšį su kūnu, be kontrolės ar žalos.

Skatina sveikus įpročius ir reguliary fizinį aktyvumą.

Palaido bendrą fizinės ir psichinės sveikatos pusiausvyrą.

## Socialinė sporto nauda

- Skatinamas komandinis darbas ir bendradarbiavimas.
- Kuriamas pasitikėjimas ir padedama išgyvenusiems asmenims vėl užmegzti socialinius ryšius.
- Mažinama izoliacija ir stiprinamas priklausymo jausmas.
- Ugdoma bendruomeninė integracija ir tarpusavio pagarba.

*Komandoje išgyvenusieji mokosi, kad palaikymas ir ryšys gali pakeisti baimę.*

## Atvejo pavyzdys – mišrios lyties futsalas (Portugalija)

- Vietinė NVO organizavo veiklas, siekdama paremti migrantės – prekybos žmonėmis aukas.
- Kas savaitiniai futsalo užsiėmimai buvo derinami su neformaliomis bendraamžių diskusijomis.

### Rezultatai:

- Padidėjęs pasitikėjimas savimi ir socialinis aktyvumas.
- Sukurti tarpusavio palaikymo tinklai.
- Sustiprintas bendradarbiavimas tarp NVO ir sporto klubų.

## Sporto integravimas į sveikimo ir reintegracijos procesus

- Sportas turi būti integruotas į platesnes pagalbos sistemas – psichologines, socialines ir bendruomenines.
- Sėkmė priklauso nuo trenerių, NVO, psichologų ir socialinių darbuotojų bendradarbiavimo.
- Veiklos turi būti orientuotos į traumą, saugios ir pritaikytos individualiems poreikiams.
- Dėmesys turi būti skiriamas procesui, o ne rezultatui: sveikimas > varžymasis.

## Keturi pagrindiniai į traumą orientuoto sporto principai

- Saugumas – emociškai ir fiziškai saugi aplinka.
- Pasirinkimas – galimybė patiems reguliuoti tempą ir dalyvavimo lygį.
- Įgalinimas – dėmesys stiprybėms, pasiekimams ir saviveiksmingumui.
- Ryšys – pozityvi grupės dinamika ir pasitikėjimo kūrimas.

## Bendradarbiavimas stiprina sveikimą

Sporto treneriai negali veikti vieni – sveikimas reikalauja tarpdisciplininio darbo.

- Efektyvus bendradarbiavimas apima:
- Socialinius darbuotojus – psichosocialinę pagalbą ir nukreipimus.
- Psichologus – traumos valdymą ir atsparumo stiprinimą.
- NVO ir bendruomenės centrus – saugias erdves ir integracijos galimybes.
- Aiški komunikacija ir nukreipimo keliai užtikrina pagalbos tęstinumą.

## Politinis ir mokslinis pagrindas, palaikantis sportą sveikimui

Šis modulis atitinka pagrindines Europos ir tarptautines strategijas:

- ES fizinio aktyvumo gairės – sporto skatinimas sveikatai ir įtraukčiai.
- ES sporto darbo planas (2021–2024) – sporto socialinės vertės akcentavimas.
- EU4Health programa – fizinio aktyvumo ir psichikos sveikatos sąsajos.
- HealthyLifestyle4All iniciatyva – sporto prieinamumas pažeidžiamoms grupėms.
- PSO pasaulinis fizinio aktyvumo veiksmų planas (2018–2030) – „Aktyvesni žmonės – sveikesnis pasaulis“.

## Refleksija: kaip atrodo sveikimas per sportą?

Diskusija porose ar mažose grupėse:

1. Kaip sportas gali suteikti kontrolės, orumo ar ryšio jausmą?
2. Kokie iššūkiai gali kilti dirbant su prekybos žmonėmis aukomis?
3. Kaip treneriai galėtų užtikrinti emocinį saugumą užsiėmimo metu?

Tuomet pasidalinkite viena įžvalga su grupe.

## Atvejo analizė – į traumą orientuotų principų taikymas

- 1 žingsnis: perskaitykite trenerio pateiktą situacijos aprašą.
- 2 žingsnis: mažose grupėse aptarkite:

Kokius poreikius turi išgyvenęs asmuo (-ys)?

Kurie iš keturių principų (Saugumas, Pasirinkimas, Įgalinimas, Ryšys) yra svarbūs?

Koks sporto užsiėmimas galėtų padėti jų sveikimui?

- 3 žingsnis: pasidalykite pagrindinėmis įžvalgomis (iki 2 min. kiekvienai grupei).

## Sukurkite savo įtraukią sporto veiklą

Tikslas: teorijos pritaikymas praktikoje.

Kiekviena grupė sukuria trumpą, į traumą orientuotą sporto veiklą, kuri apima:

Aiškų tikslą (fizinį, socialinį ar emocinį).

Trukmę ir reikalingas priemones.

Saugumo ir įtraukties užtikrinimo priemones.

Tikėtiną poveikį dalyviams.

Vėliau grupės pristato savo idėjas ir gauna grįžtamąjį ryšį.

## Pagrindinės 1 modulio išvados

- Sportas palaiko kūno, proto ir socialinių ryšių gijimą.
- Efektyvus sveikimas reikalauja saugios ir įtraukios praktikos.
- Bendradarbiavimas tarp skirtingų sektorių užtikrina visapusišką reintegraciją.
- Treneriai yra įgalinimo ir vilties nešėjai.

**Sveikimas per sportą prasideda tada, kai pasitikėjimas tampa stipresnis už baimę.**

## Papildomi šaltiniai treneriams

- ES sporto darbo planas (2021–2024)
- ES fizinio aktyvumo gairės (2018)
- HealthyLifestyle4All iniciatyva
- EU4Health programa
- PSO fizinio aktyvumo veiksmų planas (2018–2030)
- RECOVER e-gidas ir priemonių rinkinys (WP4 / WP5)



# *Sveikiname užbaigus 1 modulį!*



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

