



Modulis 4: Saugios ir draugiškos treniruočių aplinkos kūrimas



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.



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:** **Konstruktivus suderinamumas** – mokymosi rezultatai, metodai ir vertinimas yra visiškai suderinti
- **Tikslas:** suprasti, kaip **sukurti saugią ir įtraukiamą treniruočių aplinką**

Modulio rezultatai

Baigę šį modulį, dalyviai gebės:

1. **Taikyti** apsaugos principus ir traumos suvokimu grįstastreniravimo praktikas, siekiant sukurti fiziškai ir emociškai saugią aplinką prekybos žmonėms aukoms ir pažeidžiamiesiems sportininkams.
1. **Sukurti** struktūruotą treniruočių sesiją, kurioje būtų laikomasi ribų, skatintų savarankiškumą ir taikytos traumos jautrios priemonės, tinkamos dirbant su PŽA.
1. **Įvertinti** problemišką trenerio kalbą ir komunikacijos modelius.
1. **Įgyvendinti** konfliktų valdymo strategijas ir grupės dinamikos intervencijas, jautrias unikaliems prekybos žmonėms išgyvenusiujų poreikiams ir „trigeriams“.
1. **Demonstruoti** nuoseklius, patikimus trenerio elgesio modelius.

Ką reiškia „saugi erdvė“ sporte?

„Saugi erdvė“ – tai aplinka (fizinė, emocinė ar psichologinė), kurioje asmenys jaučiasi saugūs, gerbiami ir laisvi reikšti save, nebijodami vertinimo, kritikos ar žalos.

Saugios erdvės kūrimas sporte yra svarbus aukoms nes tai:

- ✓ Suteikia emocinį ir fizinį saugumą, mažina tolimesnio išnaudojimo ar piktnaudžiavimo riziką;
- ✓ Sukuria palaikančią bendruomenę, kuri padeda išgyvenusiesiems jaustis priimtiems ir mažina izoliaciją;
- ✓ Palengvina prieigą prie apsaugos mechanizmų, švietimo ir išteklių, siekiant užkirsti kelią pakartotinei prekybai žmonėmis;
- ✓ Leidžia išgyvenusiesiems reikšti save, gydytis po traumos ir atgauti kontrolę savo gyvenime;
- ✓ Įgalina pažeidžiamus asmenis, patvirtinant jų orumą ir teises per įtraukiamas ir pagarbią sporto patirtį.

Patarimai, kaip kurti saugias sporto erdves

Nustatykite aiškias saugos taisykles

Būkite nuoseklus ir patikimi

Atviras bendravimas ir pažadų laikymasis


Išlaikykite nesmerkiantį požiūrį

Taikykite į traumą orientuotus metodus

Skirkite laiko ir pastangų įtraukti visus į komandą

Valdykite grupės dinamiką ir konfliktus

1. Nustatykite aiškias saugos taisykles



Visos priemonės, skirtos užkirsti kelią smurtui, priekabiavimui ar piktnaudžiavimui prieš vaikus ar suaugusiuosius sporto veiklos metu, taip pat visos atpažinimo, pranešimo, reagavimo ir teisių gynimo veiklos, vykdomos siekiant reaguoti į faktinį ar galimą piktnaudžiavimą ar žalingą elgesį.

Tai reiškia užtikrinti, kad sportas būtų pagarbi, teisinga ir saugi erdvė.



Tai apima:

- Vaikus ir jaunimą
- Visų lygių ir amžiaus sportininkus
- Trenerius, savanorius, teisėjus ir darbuotojus
- Marginalizuotas ar pažeidžiamas grupes

Kaip sporto srities specialistas, galite taikyti pagrindinius saugos principus:

- Parengiant ir aiškiai komunikuojant **paprastas elgesio** ir **ribų** taisykles nuo pat pradžių;
- Reguliariai primenant kolegoms (pvz., asistentui treneriui, savanoriams, išoriniams bendradarbiams, teisėjams) ir taip stiprinant saugumo normas, tokias kaip **konfidencialumas**, asmeninių **ribų gerbimas**, **nevertinantis požiūris**, **saugumas** fizinėse erdvėse **ekstremalių situacijų veiksmų planų** aktyvavimas;
- Nuolat susipažįstant su organizacijos / klubo **apsaugos protokolais** ir **principais** bei jų laikantis.



Svarbiausi punktai prisiminti

- ❖ **Konfidencialumas:** gerbti sportininkų privatumą ir nesidalinti jų asmeninėmis istorijomis už treniruočių erdvės ribų, išskyrus atvejus, kai saugumo sumetimais būtina. Tai padeda išgyvenusiesiems jaustis saugiai dalijantis patirtimi ir aktyviai dalyvauti.
- ❖ **Asmeninių ribų gerbimas:** leisti išgyvenusiesiems kontroliuoti fizinę erdvę ir sąveikas, pvz., pasirinkti vietą sėdėjimui ar atsisakyti fizinio kontakto, gerbiant jų poreikį kontroliuoti situaciją ir jaustis saugiai.
- ❖ **Neteisiantis požiūris:** visus sportininkus elgtis su orumu, be prielaidų ar spėjimų. Tai apima vengimą kaltinti auką ar kelti klausimus apie jų patirtis tokiu būdu, kuris gali sukelti stresą ar diskomfortą.
- ❖ **Saugumas sporto erdvėse:** užtikrinti, kad aplinka būtų laisva nuo pavojų, suteikti privačias ir ramiąsias zonas pagal poreikį, kontroliuoti, kas turi prieigą prie treniruočių erdvės, kad būtų išvengta papildomos žalos.
- ❖ **Ekstremalių situacijų veiksmų planai:** naudoti aiškius protokolus reagavimui į krizes ar piktnaudžiavimo atskleidimus, įskaitant kontaktą su tinkamomis pagalbos tarnybomis ar valdžios institucijomis, jei reikia, paaiškinant tai jautriai dalyviams.

2. Būkite nuoseklus ir patikimi

- Atvykite laiku ir laikykitės įsipareigojimų.
- Naudokite numatomą treniruočių struktūrą, tačiau suteikite lankstumo individualiems poreikiams.
- Aiškiai dalinkitės informacija, paaiškindami, ko tikėtis, kad sumažintumėte nerimą.
- Prisiimkite atsakomybę, kai keičiasi komandos struktūra, fizinė erdvė, treniruočių tvarkaraščiai ir pan.

3. Atviras bendravimas ir pažadų laikymasis



*Spustelėkite
čia, kad gautumėte
daugiau patarimų
apie aktyvų
klausymąsi!*

- Praktikuokite **aktyvų klausimasi**, skirdami visišką dėmesį ir nevertindami.
- Patvirtinkite išgyvenusiujų jausmus ir patirtį, pripažindami jų vertę.
- Naudokite paprastą ir aiškią kalbą, paaiškindami veiklas, galimas rizikas ir sportininkų teises, užtikrinant informuotą sutikimą ir mažinant painiavą ar baimę.

4. Išlaikykite nesmerkianti požiūrį

- Venkite spėlionių apie asmens kilmę ar elgesį.
- Naudokite kalbą, pagrįstą stiprybėmis, akcentuodami gebėjimus ir augimą.
- Skatinkite klausimus ir diskusiją, naudodami frazes:
 - „Ką galvojate apie šiandienines treniruotes? Drąsiai klauskite ar dalinkitės savo mintimis.“
 - „Ar yra kažkas, ką norėtumėte sužinoti daugiau arba ką norėtumėte išbandyti kitaip?“
 - „Prašau praneškite, jei bet kuriuo metu kažkas jaučiasi nepatogiai ar neaišku.“
- Teikite švelnų grįžtamąjį ryšį, orientuotą į palaikymą, darydami taip:
 - Pateikite patobulinimus kaip galimybes, pvz.: „Viena iš galimų šio klausimo sprendimo būdų galėtų būti... Ką manote?“
 - Būkite konkretūs ir palaikantys, pvz.: „Šiandien treniruotėje puikiai išlaikėte dėmesį, tai fantastiška.“
 - Patvirtinkite pastangas, pvz.: „Matau, kad stengiatės šioje srityje. Tai tikrai teigiamas žingsnis.“
 - Naudokite negrėsmingą kūno kalbą ir toną, minkštą balsą ir atvirą laikyseną, kad perteiktumėte saugumą ir paskatinimą.

5. Taikykite į traumą orientuotus metodus



Požiūris, pagrįstas supratimu, kad traumas patirtis gali paveikti asmens neurologinę, biologinę, psichologinę ir socialinę raidą.

Jo tikslas – didinti praktikų supratimą, kaip trauma gali neigiamai paveikti asmenis ir bendruomenes bei jų gebėjimą jaustis saugiais arba kurti pasitikėjimu grįstus santykius su paslaugų teikėjais ir personalu. Šio požiūrio esmė – pagerinti paslaugų prieinamumą ir kokybę, kuriant kultūriškai jautrias, saugias aplinkas, kuriomis žmonės pasitiki ir nori naudotis, tuo pačiu aktyviai vengiant pakartotinio traumavimo ir įgalinant asmenis priimti sprendimus dėl savęs.
(JK Vyriausybė, 2022)

- **Atpažinti** streso ar nerimo požymius ir suteikite galimybę pauzei arba atsisakymui dalyvauti veikloje
- **Venkti** konkurencinių ar didelio spaudimo reikalaujančių užduočių; skatinkite bendradarbiavimą ir asmeninę pažangą.
- **Leisti** sportininkams patiems spręsti dėl savo dalyvavimo, pavyzdžiui, atsisakyti veiklos ar daryti pertrauką, gerbiant savarankiškumą ir mažinant pakartotinio traumavimo riziką.
- **Skatinti** sąmoningumo ar įžemimo technikas padedančias valdyti „trigerius“ treniruočių metu.

6. Skirkite laiko ir pastangų įtraukti visus į komandą

Susipažinkite su dalyvių įvairove – jų kilme, patirtimi ir poreikiais

- Ankstyvuose susitikimuose **praktikuokite giliai, neteisiant klausymąsi**. Skatinkite sportininkus dalytis, kas jiems yra svarbiausia, susijusio su jų kilme, patirtimi ir poreikiais, tuo pat metu atidžiai stebint jų komforto lygį.
- **Stebėkite** sportininkų elgesį, komunikacijos stilių ir įsitraukimo modelius treniruočių metu ir prisitaikykite atitinkamai.
- Supraskite, kad žinios apie dalyvių kilmę ir poreikius auga per nuoseklų ir pagarbų bendravimą. Suteikite **erdvę ir laiką** pasitikėjimui formotis, kad sportininkai jaustųsi saugūs dalindamiesi asmenine informacija savo tempu.
- **Užduokite atvirus klausimus**, pavyzdžiui: „Ar galite papasakoti, kas jums svarbu dalyvaujant veiklose?“ „Ar yra kokių nors pritaikymų ar pagalbos, kurie padėtų jums geriau įsitraukti?“
- Kur įmanoma, **bendradarbiaukite** su socialiniais darbuotojais, terapeutais ar kultūriniais tarpininkais, kurie geriau pažįsta sportininkus, kad tai padėtų formuoti treniruočių metodus.

6. Skirkite laiko ir pastangų įtraukti visus į komandą

Vartokite įtraukią kalbą, kuri gerbia visas tapatybes.

- **Asmuo pirmiausia** (angl. person-first) ir **tapatybė pirmiausia** (angl. identity-first) vartojama kalba: Abi kalbos vartojimo priegios yra priimtinos, todėl geriausia pasiteirauti paties asmens ar grupės, kurią kalbos formą jie renkasi. Jei tokios galimybės nėra, rekomenduojama derinti abi kalbos formas. Pavyzdžiui:
 1. „Treniruočių metu palaikėme sportininką, kuris buvo patyręs prekybą žmonėmis, mokantis naujos technikos.“ (asmuo pirmiausia)
 2. „Treniruočių metu prekybą žmonėmis patyręs sportininkas sutelkė dėmesį į naujos technikos įvaldymą.“ (tapatybė pirmiausia)
- Venkite idiomų, žargono ir santrumpų.
- Venkite formuluočių, kurios asmenį apibrėžia kaip auką ar naudoja eufemizmus, pavyzdžiui: „kenčiantis nuo“, „aukos“, „serga“, „prikaustytas prie neįgaliojo vežimėlio“.

6. Skirkite laiko ir pastangų įtraukti visus į komandą

Vartokite įtraukią kalbą, kuri gerbia visas tapatybes.

- **Venkite** menkinančių ar žeidžiančių pavadinimų, kilusių iš psichikos sveikatos konteksto (pvz., „psichas“, „išprotėjęs“), taip pat tikrų psichikos sutrikimų pavadinimų (pvz., „OKS“, „bipolinis sutrikimas“) vartojimo kaip metaforų kasdieniam elgesiui apibūdinti.
- **Venkite** universalios vyriškosios giminės vartojimo, kai lytis nėra reikšminga. Įtraukite moteriškąją ir vyriškąją giminę arba, kai įmanoma, neutralius ir nebinarinius terminus
- **Venkite** smurtinės kalbos, tokios kaip: „užmušei“, „pabandyk šauti“, „duok geriausią šūvį“, „bandyk durti / durk“.

Jeigu nesate tikri – paklauskite paties asmens, kokia kalbos forma yra priimtinesnė.

6. Skirkite laiko ir pastangų įtraukti visus į komandą

Atpažinkite ir reaguokite į šališkumą bei stereotipus, kai jie pasireiškia.

- Įsikiškite, kai pasireiškia stereotipiniai komentarai ar elgesys.
- Sąmoningai formuokite mišrias grupes, vengdami prielaidų, pagrįstų rase, lytimi ar gebėjimais.
- Nuosekliai išryškinkite įvairius pavyzdžius, istorijas ir pasiekimus sporte ir platesniame kontekste.

7. Valdykite grupės dinamiką ir konfliktus

- **Nustatykite** aiškias, kartu su sportininkais parengtas elgesio taisykles, apibrėžiančias, koks elgesys yra priimtinas, o koks – ne.
- **Atkreipkite** dėmesį į ankstyvus įtampos požymius ir įsikiškite kuo anksčiau.
- **Skatinkite** atvirą dialogą, kad sportininkai galėtų išsakyti savo rūpesčius ir nuogąstavimus.
- **Kilus** konfliktams, taikykite atkuriamąsias praktikas (pvz., moderuojamus pokalbius ratu, „atvėsimo“ laikotarpius, po kurių vyksta struktūruota refleksija visoms pusėms), sutelkiant dėmesį į padarytą žalą, emocijų pripažinimą ir konkrečių žingsnių santykiams atkurti nustatymą.



7. Valdykite grupės dinamiką ir konfliktus: Būkite jautrūs kiekvienos aukos unikaliems poreikiams

- **Supraskite**, kad išgyvenusieji galėjo patirti situacijas, kai jų savarankiškumas buvo smarkiai pažeistas.
- **Skatinkite** išgyvavusius asmenis patiems priimti sprendimus dėl dalyvavimo, su kokiomis veiklomis jie jaučiasi patogiai ir koku lygiu nori įsitraukti. Gerbkite atsisakymą be spaudimo ar vertinimo.
- **Atkreipkite** dėmesį į „trigerius“, nes tam tikri treniravimo metodai ar grįžtamojo ryšio stiliai gali netyčia atkartoti praeities traumų dinamiką.
- **Išgyvavusiųjų** poreikiai labai skiriasi; kai kuriems gali prireikti daugiau emocinės pagalbos ar fizinių pritaikymų. Reguliarūs patikrinimai ir nukreipimai pas atitinkamus specialistus leis pagarbiai reaguoti į šiuos unikalius poreikius.



Pasitikrinkime savo žinias!

(Teisingų atsakymų paaiškinimus rasite pamokos plane!)



1 klausimas: Sportininkas privataus pokalbio metu atskleidžia, kad jam sunku miegoti, tačiau paprašo niekam apie tai nepasakoti. Kada būtų tinkama šią informaciją perduoti už treniravimo erdvės ribų?

- A. Niekada – konfidencialumas visada turi būti išlaikytas.
- A. Tik tada, kai kyla saugumo rizika ir reikalinga intervencija.
- A. Aptariant su kitais treneriais siekiant pagerinti treniruočių metodus.
- A. Kai sportininko pasirodymas treniruočių metu suprastėja.



1 klausimas: Sportininkas privataus pokalbio metu atskleidžia, kad jam sunku miegoti, tačiau paprašo niekam apie tai nepasakoti. Kada būtų tinkama šią informaciją perduoti už treniravimo erdvės ribų?

- A. Niekada – konfidencialumas visada turi būti išlaikytas.
- A. Tik tada, kai kyla saugumo rizika ir reikalinga intervencija.
- A. Aptariant su kitais treneriais siekiant pagerinti treniruočių metodus.
- A. Kai sportininko pasirodymas treniruočių metu suprastėja.



2 klausimas: Pastebite, kad sportininkui sekasi sunkiai įvaldyti tam tikrą techniką. Kuris grįžtamojo ryšio būdas geriausiai atitinka į traumą orientuotą, nesmerkiantį trenerio požiūrį?

- A. „Pastebėjau, kaip tau sekasi atlikti judesį. Galbūt pabandyk sekti mano įprastą variantą?“
- A. „Kiti sportininkai jau įvaldė šią techniką. Gal šiek tiek daugiau dėmesio skirtų tai padėti?“
- A. „Matau, kad stengiesi. Vienas iš būdų tai atlikti – pakoreguoti stovėseną. Ką manai?“
- A. „Šis bandymas nevisiškai atitiko formą. Pažiūrėk mano variantą ir pabandyk jį atkartoti.“



2 klausimas: Pastebite, kad sportininkui sekasi sunkiai įvaldyti tam tikrą techniką. Kuris grįžtamojo ryšio būdas geriausiai atitinka į traumą orientuotą, nesmerkiantį trenerio požiūrį?

- A. „Pastebėjau, kaip tau sekasi atlikti judesį. Galbūt pabandyk sekti mano įprastą variantą?“
- A. „Kiti sportininkai jau įvaldė šią techniką. Gal šiek tiek daugiau dėmesio skirtų tai padėti?“
- A. „Matau, kad stengiesi. Vienas iš būdų tai atlikti – pakoreguoti stovėseną. Ką manai?“
- A. „Šis bandymas nevisiškai atitiko formą. Pažiūrėk mano variantą ir pabandyk jį atkartoti.“



3 klausimas: Apšilimo metu pastebite, kad sportininkė tampa užsidariusi ir kvėpuoja greitai. Koks turėtų būti jūsų pirmasis prioritetas?

- A. Tęsti treniruotę pagal planą, kad būtų išlaikyta struktūra ir nuspėjamumas
- A. Atkreipti dėmesį į jos elgesį, kad grupė galėtų suteikti pagalbą
- A. Pripažinti jos sunkumus ir pasiūlyti pertrauką arba pakeisti jos dalyvavimą
- A. Padidinti fizinio krūvio intensyvumą, kad padėtų jai susitelkti



3 klausimas: Apšilimo metu pastebite, kad sportininkė tampa užsidariusi ir kvėpuoja greitai. Koks turėtų būti jūsų pirmasis prioritetas?

- A. Tęsti treniruotę pagal planą, kad būtų išlaikyta struktūra ir nuspėjamumas
- A. Atkreipti dėmesį į jos elgesį, kad grupė galėtų suteikti pagalbą
- A. Pripažinti jos sunkumus ir pasiūlyti pertrauką arba pakeisti jos dalyvavimą
- A. Padidinti fizinio krūvio intensyvumą, kad padėtų jai susitelkti



4 klausimas: Sportininkas, kuris atsigauja po prekybos žmonėmis patirties, nuolat ateina anksti, lieka ilgiau, savanoriauja visose veiklose ir niekada nedaro pertraukų, nepaisant akivaizdaus nuovargio. Iš į traumą orientuoto požiūrio toks elgesys gali rodyti:

- A. Puikus įsitraukimas ir įsipareigojimas atsigavimui
- A. Natūralus sportinis entuziazmas, kurį reikėtų skatinti
- A. Poreikis sudaryti sudėtingesnes veiklas, atitinkančias jo energiją
- A. Galimas baimės jausmas nuvilti autoritetus



4 klausimas: Sportininkas, kuris atsigauja po prekybos žmonėmis patirties, nuolat ateina anksti, lieka ilgiau, savanoriauja visose veiklose ir niekada nedaro pertraukų, nepaisant akivaizdaus nuovargio. Iš į traumą orientuoto požiūrio toks elgesys gali rodyti:

- A. Puikus įsitraukimas ir įsipareigojimas atsigavimui
- A. Natūralus sportinis entuziazmas, kurį reikėtų skatinti
- A. Poreikis sudaryti sudėtingesnes veiklas, atitinkančias jo energiją
- A. Galimas baimės jausmas nuvilti autoritetus



5 klausimas: Dėl patalpų problemų kitą savaitę reikia pakeisti treniruočių tvarkaraštį. Kaip turėtumėte tai perduoti komandai?

- A. Paašškinti, kas nutiko, ir pateikti naują planą, pripažįstant bet kokius nepatogumus, kuriuos tai gali sukelti
- A. Paskelbti naują tvarkaraštį bendroje WhatsApp grupėje
- A. Visai atšaukti treniruotes, kad nepažeistumėte jų rutinos
- A. Paminėti tai tik pakeitimo dieną, kad nebūtų sukeltas nereikalingas nerimas



5 klausimas: Dėl patalpų problemų kitą savaitę reikia pakeisti treniruočių tvarkaraštį. Kaip turėtumėte tai perduoti komandai?

- A. Paaiškinti, kas nutiko, ir pateikti naują planą, pripažįstant bet kokius nepatogumus, kuriuos tai gali sukelti
- A. Paskelbti naują tvarkaraštį bendroje WhatsApp grupėje
- A. Visai atšaukti treniruotes, kad nepažeistumėte jų rutinos
- A. Paminėti tai tik pakeitimo dieną, kad nebūtų sukeltas nereikalingas nerimas



References

Andoh, E. (2025). Treating survivors of human trafficking: Psychologists bring trauma-informed strategies to the therapeutic table. *American Psychological Association*, 56(2). <https://www.apa.org/monitor/2025/03/survivors-human-trafficking>

Cutbush, S., McCallum Desselle, L., Larson, M., & D’Arcangelo, B. (2023, October 5). *Standards of care for anti-human trafficking service providers: Literature review*. RTI International for Freedom Network USA. https://freedomnetworkusa.org/app/uploads/2023/12/Standards-of-Care-for-Anti-Human-Trafficking-Service-Providers_Literature-Review_FINAL.pdf

Fields, E. (2025, July 10). Community as care for human trafficking survivors. *Safe House Project*. <https://www.safehouseproject.org/blog/community-as-care-for-human-trafficking-survivors/>

Kliwein, T. M. (2024, September 22). Creating trauma-informed sports environments for athletes: Applying trauma-informed principles to the spaces athletes train and compete. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-the-trenches/202409/creating-trauma-informed-sports-environments-for-athletes>

References

- McElroy, M. (2025, May 30). Rebuilding psychological safety in sport: A guide for coaches. *LinkedIn*. <https://www.linkedin.com/pulse/rebuilding-psychological-safety-sport-guide-coaches-martin-mcelroy-ipcec>
- RECOVER Project. (2025). *D2.1 needs analysis report*. <https://www.recover-project.eu/outputs/>
- Surtees, R., Meshi, M., Tanellari, S., & Alikaj, A. (2022). *Mentoring trafficking victims: A reintegration guide for practitioners*. Different and Equal; NEXUS Institute.
- United States Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office on Trafficking in Persons. (2018, January). *Adult human trafficking screening tool and guide*. https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/otip/adult_human_trafficking_screening_tool_and_guide.pdf



Sveikiname užbaigus 4 modulj!



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.

