

Профилактика: как снизить риски

До того, как отдать ребёнка в спорт:

- ◆ познакомьтесь с тренером, пообщайтесь с другими родителями;
- ◆ посетите несколько тренировок. Посмотрите, как тренер общается с детьми, как дети ведут себя между собой;
- ◆ выбирайте секции с кодексом поведения и правилами против буллинга.

Регулярно разговаривайте с ребёнком:

- ◆ Кто его друзья в команде?
- ◆ Что происходит на тренировках, когда тренер выходит?
- ◆ Бывает ли ему страшно или стыдно на занятиях?

Учите ребёнка говорить «нет» и защищать личные границы

Помните, что спорт должен быть пространством для роста, развития и радости! Когда дети сталкиваются с травлей со стороны сверстников или даже тренеров, это может серьезно повлиять на самооценку, мотивацию и психологическое состояние юного спортсмена.

Куда обратиться за помощью

Уполномоченный по правам ребенка в Тверской области

Мосолыгина Лариса Анатольевна
г. Тверь, пл. Святого Благоверного Князя
Михаила Тверского, д. 5
Тел.: 8 (4822) 32-05-02
E-mail: deti@ombudsman-tver.ru



8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**
ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ГБУ «Областной Центр «Семья»

г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 26
Часы работы:
Пн-Пт с 9.00 до 18.00
Тел.: 35-33-22, 45-37-11
E-mail: semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной Центр
социальной помощи
семье и детям»



Буллинг в спорте

(Информация для родителей)

Тверь
2026

Буллинг в детском спорте. Что это?

Буллинг – это повторяющаяся агрессия, направленная на одного члена команды со стороны других.

В спорте он может проявляться не только как травля со стороны сверстников, но и как психологическое давление от тренера.

Формы буллинга в детском спорте

Физический

- толчки, удары «случайно» на тренировках, порча инвентаря или личных вещей.

Словесный

- оскорбления, унижения, прозвища, высмеивание ошибок.

Социальный

- исключение из командных игр, игнорирование, распространение сплетен.

Психологический от тренера

- публичные унижения, сравнение с другими, намеренное занижение оценки

Буллинг – это не способ закалить характер и не безобидные шутки. Это насилие. И оно не делает ребёнка сильнее – оно его разрушает.

Как понять, что ребёнок подвергается травле?

Дети, а тем более спортсмены, редко признаются, что столкнулись с буллингом. Им страшно, стыдно, и кажется, что родители не поверят или, станет ещё хуже.

Есть признаки, на которые нужно обязательно обратить внимание:



Ребёнок резко охладел к тренировкам, часто придумывает отговорки, чтобы не идти в секцию



Стал более раздражительным, замкнутым, плачет без видимой причины



Перед соревнованиями или занятиями жалуется на головную боль, тошноту, боли в животе



Приходит домой с царапинами или синяками, но не может внятно объяснить, откуда они взялись



Просит перевести его в другую группу или вид спорта, а то и вовсе бросить занятия



Упала успеваемость в школе, появились проблемы со сном или аппетитом

Если ребёнка травят: инструкция для родителей

Шаг 1. Просто выслушайте

Не задавайте вопрос «Что ты сделал?» и не обесценивайте («Ничего страшного», «Не ной»). Скажите: «Я тебе верю. Ты не виноват. Проблема не в тебе, а в тех, кто травит». Дайте ребёнку понять, что Вы рядом и на его стороне.

Шаг 2. Не торопите ребёнка с ответным ударом

Советы в духе «дай сдачи» могут привести к травмам или к тому, что виноватым окажется сам ребёнок. Сначала спокойно разберитесь в ситуации.

Шаг 3. Собирайте доказательства

Записывайте даты, имена тех, кто это видел. Сохраняйте скриншоты переписки. Если есть следы побоев – сфотографируйте их и покажите врачу.

Шаг 4. Поговорите с тренером

Начните разговор спокойно и без обвинений. Чётко опишите, что происходит. Хороший тренер умеет влиять на атмосферу в команде.

Шаг 5. Если тренер молчит или сам травит – идите выше

Обратитесь к директору спортивной школы, в федерацию, а если секция при школе – к администрации учебного заведения.