

Manuale per la consapevolezza
contro gli abusi sui minori nello sport per i genitori

ChangeTheGame



Tratto dal parent toolkit
dell'**U.S. Center for SafeSport**



INDICE

Introduzione	pag.	3
Cos'è l'abuso su minore	pag.	5
Genitori di bambini in età prescolare	pag.	20
Genitori di bambini in età scolare	pag.	39
Genitori di ragazzi delle scuole medie	pag.	58
Genitori di ragazzi delle scuole superiori	pag.	74
Prevenzione	pag.	88
Risposta	pag.	101
Consigli per i genitori	pag.	107

INTRODUZIONE

Gli abusi sui minori all'interno del mondo sportivo sono una realtà che impone ai genitori e alle famiglie dei bambini e delle bambine una presa di coscienza basata sulla consapevolezza del proprio ruolo nel riconoscere ogni forma di violenza.

Il ruolo dei genitori è centrale sul fronte delle denunce e del sostegno ai bambini vittime di abusi sessuali, fisici, emotivi.

Le famiglie devono imparare a vivere lo sport in modo libero, privo di forme esasperate di agonismo in modo da permettere ai ragazzi di costruire una esperienza sana e felice, volta a promuovere l'autostima, la realizzazione individuale e la capacità di lavorare in squadra, oltre a favorire una partecipazione duratura e stabile allo sport.

Se i genitori incoraggiano relazioni forti e sane tra i componenti di una squadra e i coach, tra piccoli atleti e allenatori, se individuano e comprendono i problemi prima che degenerino, possono essere poste le basi per una vita sportiva sana incentrata sulla crescita e sulla gioia.

Ringraziamo l'U.S. Center For SafeSport per averci permesso di adottare il loro toolkit per i genitori che abbiamo adeguato al contesto giuridico e sportivo italiano. Il nostro auspicio è quello di consolidare la collaborazione con l'U.S. Center for SafeSport, un organismo non profit indipendente con il compito di dare risposte e prevenire i comportamenti inappropriati di natura emotiva, fisica e sessuale e ogni forma di abuso nel movimento Olimpico e Paralimpico degli Stati Uniti.

Il Centro offre le risorse educative alle organizzazioni sportive di ogni livello, da quelle dilettantistiche alle leghe professionistiche (www.uscenterforsafesport.org).



COS'E' L'ABUSO SU MINORE

L'abuso su minore può essere fisico, sessuale ed emotivo. Ecco come il Codice penale definisce e affronta i reati legati all'abuso sui minori.

VIOLENZA SESSUALE (art. 609 bis c.p.)

Costituisce reato ogni comportamento a connotazione sessuale (dal bacio a stampo, al tocco sino ad arrivare alla consumazione del rapporto) agito CON VIOLENZA O MINACCIA nei confronti di una persona minore o maggiore di età.

È considerato reato anche se la condotta è attuata in forma "virtuale" (ad es. richiedendo attraverso le piattaforme di messaggistica o i social network la realizzazione di video a contenuto erotico).

Può, dunque, concretizzarsi un'ipotesi di violenza sessuale anche senza contatto fisico. La pena prevista è da 6 a 12 anni di reclusione e può essere ulteriormente aggravata in presenza di specifiche circostanze (ad es. somministrazione di droghe o uso di armi, vittima minore di anni 18 ecc.) arrivando sino a 16 anni di reclusione.

Se la vittima non ha compiuto gli anni 14 la pena massi-





ma è pari a 18 anni di reclusione. Se la vittima non ha compiuto gli anni 10 la pena massima è pari a 24 anni di reclusione.

ATTI SESSUALI CON MINORENNI (art. 609 quater c.p.)

Costituisce reato ogni comportamento a connotazione sessuale agito SENZA VIOLENZA O MINACCIA nei confronti di:

- Minori di anni 14: anche se prestato, il consenso del minore al compimento di atti sessuali è nullo (stesse pene della violenza sessuale)
- Minori di anni 16: il consenso prestato dal minore è nullo se gli atti sessuali sono compiuti da determinate categorie di soggetti - genitori, tutori, ascendente, altra persona cui il minore sia affidato per ragioni di cura, custodia, istruzione, educazione o vigilanza – (stesse pene della violenza sessuale)
- Minori di anni 18: il consenso è nullo se gli atti sessuali sono compiuti dal soggetto con abuso dei poteri connessi alla sua posizione – ad es. insegnante/allievo, tutore/tutelato, allenatore/atleta e via dicendo – (la pena prevista è la reclusione da 3 a 6 anni e può essere ulteriormente aggravata). Anche in questo caso costituisce reato la condotta “virtuale”.

CORRUZIONE DI MINORENNE (art. 609 quinquies c.p.)

Chiunque compie atti sessuali in presenza di persona minore di anni quattordici, al fine di farla assistere, è punito con la reclusione da uno a cinque anni. La pena è aumentata fino alla metà quando il colpevole sia l'ascendente, il genitore, anche adottivo, o il di lui convivente, il tutore, ovvero altra persona cui, per ragioni di cura, di educazione, di istruzione, di vigilanza o di custodia, il minore è affidato, o che abbia con quest'ultimo una relazione di stabile convivenza.

ADESCAMENTO DI MINORENNI (art. 609 undecies c.p.)

Per adescamento si intende qualsiasi atto volto a carpire la fiducia del minore

attraverso artifici, lusinghe o minacce posti in essere anche mediante l'utilizzo della rete internet o di altre reti o mezzi di comunicazione.

Si configura solamente quando si compiano atti destinati a carpire la fiducia del minore, per commettere i delitti di cui agli artt. 600 (riduzione in schiavitù), 600 bis (prostituzione minorile), 600 ter (pornografia minorile) e 600 quater (detenzione di materiale pornografico), anche se relativi al materiale pornografico di cui all'articolo 600 quater 1 (pornografia virtuale), 600 quinquies (iniziative turistiche volte allo sfruttamento della prostituzione minorile), 609 bis (violenza sessuale), 609 quater (atti sessuali con minori), 609 quinquies (corruzione di minorenni) e 609 octies (violenza sessuale di gruppo). Punito da uno a tre anni di reclusione.

ATTI PERSECUTORI. c.d. Stalking (art. 612 bis c.p.)

E' punito con la reclusione da un anno a sei anni e sei mesi chiunque, con condotte reiterate, minaccia o molesta taluno in modo da cagionare un perdurante e grave stato di ansia o di paura ovvero da ingenerare un fondato timore per l'incolumità propria o di un prossimo congiunto o di persona al medesimo legata da relazione affettiva ovvero da costringere lo stesso ad alterare le proprie abitudini di vita. La pena è aumentata se il fatto è commesso dal coniuge, anche separato o divorziato, o da persona che è o è stata legata da relazione affettiva alla persona offesa ovvero se il fatto è commesso attraverso strumenti informatici o telematici. La pena è aumentata fino alla metà se il fatto è commesso a danno di un minore, di una donna in stato di gravidanza o di una persona con disabilità di cui all'articolo 3 della legge 5 febbraio 1992, n. 104, ovvero con armi o da persona travisata.

L'ABUSO EMOTIVO e L'ABUSO FISICO

L'abuso emotivo e l'abuso fisico rientrano nel reato di maltrattamenti previsto dall'articolo 572 del Codice penale che si configura ogni volta che un soggetto

maltratta una persona appartenente alla sua famiglia o comunque di lui convivente o una persona sottoposta alla sua autorità o che gli è stata affidata per ragioni di educazione, istruzione, cura, vigilanza o custodia o per l'esercizio di una professione o di un'arte.

Per maltrattamento si intende: violenza fisica, psicologica, economica, umiliazioni, insulti, denigrazioni, minacce, intimidazioni, segregazione, svalorizzazione, isolamento, privazione di attenzioni o di cure, disprezzo. Il maltrattamento perché sia reato deve essere reiterato nel tempo, senza intervalli troppo lunghi.

BULLISMO

Il termine bullismo deriva dall'inglese 'bullying', sostantivo di bully e indica una persona che usa la propria forza o potere per intimidire o danneggiare una persona più debole. Gli elementi che caratterizzano il bullismo sono: la continuità, la ripetitività, la differenza di forze fra le due parti. Le figure coinvolte nel bullismo sono:

- La vittima, colei che subisce aggressioni, ritorsioni, isolamento sociale
- L'esterno, colui che rimane ai margini rispetto agli avvenimenti tenendosene distante
- Il difensore, colui che assume su di sé la responsabilità della difesa della vittima allo scopo di far cessare le prevaricazioni
- Il sostenitore, colui che incita il bullo, mortifica la vittima, deridendola, oppure assiste passivamente alla scena
- L'aiutante, colui che può bloccare fisicamente la vittima al fine di renderla vulnerabile alle azioni del bullo.
- Il bullo, colui che agisce direttamente azioni di tipo vessatorio

Una fattispecie tipica del bullismo non è rinvenibile nel nostro ordinamento giuridico anche se le condotte attuate dal bullo concentrano varie fattispecie di reato previste dal Codice penale.

I reati che possono configurare il bullismo sono:

1. Istigazione al suicidio
2. Percosse
3. Lesioni
4. Rissa
5. Ingiuria (fattispecie depenalizzata, si procede in sede civile)
6. Diffamazione
7. Violenza sessuale
8. Minaccia
9. Stalking
10. Interferenza illecita nella vita privata
11. Furto
12. Estorsione
13. Danneggiamento
14. Sostituzione di persona
15. Molestia o disturbo alle persone
16. Frode informatica
17. Violenza privata

Al di là dei reati e dei procedimenti giudiziari, alcuni atti non sono perseguibili ma lasciano ai bambini una sensazione di forte disagio. Un'attenta osservazione da parte di genitori e coach e un'aperta comunicazione tra genitori e figli può aiutare a identificare quando il linguaggio o il comportamento ha superato un confine doloroso per un bambino in particolare, e quando è richiesto un intervento tempestivo.

COSA DEVONO SAPERE I GENITORI SULL'ABUSO SESSUALE SU MINORE



Troppo spesso i genitori pensano che gli abusanti siano degli estranei ma in realtà l'abuso o lo sfruttamento sessuale è commesso per lo più da insegnanti, coach, parenti e addirittura da coetanei all'interno della sfera delle amicizie o delle conoscenze del minore.

Lo sfruttamento sessuale si verifica in una relazione dove c'è uno squilibrio di potere tra il minore e il molestatore determinato sulla base dell'età, della

superiorità fisica e della natura della relazione sentimentale.

Lo sport può costituire una opportunità per un reciproco sfruttamento tra giovani e per adulti senza scrupoli ai danni di minori vulnerabili.

I pedofili in primis hanno una attrazione sessuale verso i bambini.

Spesso instaurano con loro relazioni di amicizia e affetto che portano all'abuso sessuale mascherato da gioco. Molti pedofili sanno identificare i minori maggiormente vulnerabili o che comunque hanno bisogno di più attenzioni da parte degli adulti.

Inoltre, sono particolarmente interessati a quei minori meno controllati da genitori o da altri adulti.

Un processo di "grooming" (=adescamento) è spesso presente: un individuo con comportamenti predatori instaura una relazione con una vittima, guadagnando gradualmente la sua fiducia e ottenendo man mano contatti intimi sempre più invasivi.

L'abuso può essere camuffato da una specie di intervento solidale e di aiuto: fare coccole dopo una sconfitta, approfittare di momenti di intimità all'interno dello spogliatoio e durante la doccia, compiere un massaggio dopo un allenamento intenso oppure, come scoperto recentemente negli Stati Uniti con la

vicenda Nassar, abusare durante una visita medica.

Questi individui – pedofili o abusanti in generale - sono in una posizione di autorità, hanno grande esperienza, si rivelano molto affascinanti e premurosi anche nei confronti degli adulti che fanno parte della vita della vittima.

L'abuso situazionale avviene quando un molestatore ha l'opportunità di gratificarsi a livello sessuale a spese di una vittima minorenni e agisce velocemente e senza pensarci.

L'abuso sessuale può avvenire anche quando le squadre adottano cosiddetti riti d'iniziazione, obbligando i giocatori nuovi o quelli più giovani a subire atti legati alla loro intimità.

Le denunce riguardo a fenomeni di bullismo – anche se sarebbe più opportuno parlare di vero e proprio nonnismo - sono molto più frequenti tra gli atleti maschi che tra le femmine.

Ci sono anche forme di abuso più sottili e occulte.

Alcuni bambini possono sentirsi spaventati, confusi o vittimizzati quando vengono esposti a un linguaggio aggressivo e sessualizzato.

Appellativi volgari con sfumature sessuali usati come metodi di intimidazione possono costituire abusi sessuali per bambini e adolescenti.

COSA DEVONO SAPERE I GENITORI SULL'ABUSO SESSUALE TRA PARI



Mentre molti genitori si focalizzano soprattutto sull'abuso perpetrato da un adulto su un minore, è importante che non vengano ignorate anche la prevalenza e la gravità dell'abuso sessuale tra pari. Approssimativamente, negli Stati Uniti un terzo degli abusi sessuali sui bambini è perpetrato da altri minori. Negli ambienti sportivi, questi ragazzi sono solitamente più grandi del giovane atleta con cui entrano in contatto. Riconoscere i segnali di un abuso sessuale tra pari permette ai genitori di intervenire e fornire l'aiuto necessario sia alle vittime che ai ragazzi con comportamenti sessuali problematici.

COSA DEVONO SAPERE I GENITORI SULL'ABUSO FISICO



L'abuso fisico è considerato un danno fisico non accidentale perpetrato da una persona responsabile della tutela di un minore. Può assumere molte forme, incluse: colpire, tirare calci e pugni, mordere, bruciare, schiaffeggiare, scuotere, tirare i capelli o le orecchie. L'abuso fisico in ambito sportivo si può verificare anche quando le richieste durante gli allenamenti o durante le competizioni vanno oltre la forza e i limiti fisici degli atleti, oppure quando un coach obbliga un allievo ad allenarsi anche in presenza di infortuni che richiedono riposo e guarigione. L'abuso fisico si verifica anche quando i coach forniscono o suggeriscono l'uso di sostanze dopanti.

COSA DEVONO SAPERE I GENITORI SULL'ABUSO EMOTIVO



L'abuso emotivo, conosciuto anche come maltrattamento psicologico, è considerato il più comune dei maltrattamenti, ma allo stesso tempo è quello meno denunciato. Si tratta di uno schema ripetuto che ostacola i bisogni psicologici di base del bambino, trasmettendo l'idea che sia inutile, difettoso o danneggiato e che la sua utilità sia quella di soddisfare i bisogni altrui.

Le vittime di abuso emotivo si sentono abbandonate, in qualche modo sacrificabili, cioè l'esatto opposto rispetto al messaggio di cui un bambino ha bisogno per sviluppare una sana autostima.

FORME DI ABUSO EMOTIVO

L'abuso emotivo può includere atteggiamenti verbali, atti fisici senza contatto e azioni che negano attenzione o sostegno. La lista di seguito descrive le categorie principali di abuso emotivo, e gli esempi di come possano emergere negli sport giovanili:

• **Atteggiamenti verbali:**

- Uso di nomignoli avvilenti e umilianti.
- Ripetere continuamente al bambino che non è abbastanza bravo per stare nella squadra.
- Prendere in giro il bambino per uno scarso rendimento.
- Chiamare un bambino identificandolo per le proprie caratteristiche a livello di razza, etnia, disabilità...
- Minacce riguardanti conseguenze spaventose e inappropriate da parte del coach.

• **Azioni che negano attenzione e sostegno:**

- Comportamenti tesi a umiliare e a svalutare un bambino.
- Escludere costantemente un bambino dal gioco o dal contesto sportivo.
- Prendere di mira un bambino affidandogli compiti e ruoli meno favorevoli.
- Costringere un bambino a stare da solo.
- Affidare ripetutamente a un bambino un compito che lo allontana dal resto della squadra.

Un incidente isolato che evidenzia un comportamento inappropriato può verificarsi quando un adulto è sotto stress e si lascia andare a un commento inadeguato ma i fattori chiave nella definizione di abuso emotivo sono la con-

tinuità e la ripetitività di atteggiamenti e azioni dolorosi per il bambino.

Tuttavia, gli effetti negativi dell'abuso emotivo possono essere alleviati da un continuo supporto in famiglia. In ogni caso il genitore deve essere consapevole dell'abuso in modo da poter aiutare il bambino a superarlo.

- Con **favoreggiamento** viene definita ogni azione fatta con l'intenzione di facilitare, promuovere oppure incoraggiare l'esecuzione di un abuso emotivo, fisico o sessuale. Ciò include:

- Sfruttamento/corruzione – azioni o parole che incoraggiano il bambino a sviluppare abitudini o comportamenti inappropriati, tra cui:

Incoraggiare uno o più bambini a bullizzare o sminuire altri membri della squadra.

Incoraggiare un bambino a infrangere le regole, incluso indurlo all'uso di sostanze dopanti.

DISTINGUERE LA DISCIPLINA DALL'ABUSO

- **Disciplina:**

- Rimuovere un atleta per comportamenti inappropriati è diverso da una rimozione per scarse prestazioni.

Gli allenatori devono essere in grado di comunicare chiaramente questa differenza ai membri della squadra.

- Chiedere agli atleti di presentarsi in anticipo all'allenamento successivo per aiutare a preparare l'attrezzatura, insegnare ad un atleta a rispettare gli orari del coach e degli altri atleti sono esempi di disciplina.

- **Superare il limite: dalla disciplina all'abuso**

- Far correre agli atleti dei giri in più a seguito di scarse prestazioni quando sono già affaticati, in particolare se la temperatura è molto alta.

Uno sforzo eccessivo può causare danni fisici al corpo del bambino ancora in fase di sviluppo.

- Rifiutare di concedere pause per bere acqua. Oltre a influire negativamente sulle prestazioni, la disidratazione causa crampi muscolari, il cuore si sforza per lavorare di più, incrementa il battito e porta a una respirazione più veloce.

- Obbligare i giocatori a rientrare in gioco quando presentano sintomi di infortunio. La salute fisica e il benessere del vostro atleta hanno la precedenza sul vincere le partite.

GENITORI DI BAMBINI IN ETA' PRESCOLARE



PARLARE AI VOSTRI FIGLI IN ETÀ PRESCOLARE DI ABUSO SESSUALE

Un'aperta comunicazione sul corpo che includa la conoscenza dell'apparato sessuale e riproduttivo è importante a tutte le età.

Fate sapere ai vostri figli che siete sempre disponibili a parlare di qualsiasi cosa e che è normale venire da voi quando sono felici, tristi oppure spaventati.

PRIVACY E SEGRETEZZA

Iniziate a spiegare la differenza tra privacy e segretezza.

Un'azione privata è qualcosa che i bambini possono fare per conto loro, ma voi genitori ne siete a conoscenza. Un'azione segreta è invece qualcosa di cui nessuno sa niente.

Dite ai bambini che offrirete loro la giusta privacy a condizione che vi dimostrino di essere in grado di stare attenti e non vi nascondano nessun segreto o sentimenti importanti, poiché voi sarete sempre lì per sostenerli.

LE PARTI DEL CORPO

Proprio quando i bambini imparano a indicare e a definire correttamente alcune parti del corpo, è importante che conoscano i nomi corretti per indicare i genitali.

Se apprendono fin da subito le corrette definizioni dal punto di vista medico, potranno usarle in modo appropriato quando necessario e si sentiranno a proprio agio nel parlarne quando cresceranno.

Suggerimenti



• Introdurrete i termini medici per i genitali. Usateli quando fate il bagno a vostro figlio o quando lo aiutate a vestirsi. Se la vostra famiglia si sente più serena ad usare nomi alternativi per indicare i genitali, assicuratevi che il bambino sappia “come li chiamerebbe un medico”.

• Ammettete che anche i piccoli possono sperimentare stimoli genitali; il pene dei bambini può erigersi e le bambine possono sperimentare sensazioni piacevoli nella loro vulva. Se i bambini, i maschi in particolare, sembrano confusi da questa reazione involontaria, può essere utile menzionare l'analogia con la pelle d'oca. “Il tuo pene diventa più grande perché è normale in un corpo sano. Sentiti sempre libero di parlare di queste cose con i tuoi genitori ma evita di dividerle con altri”. Questa conversazione aiuta vostro figlio a capire che è normale parlare di questo tipo di sensazioni.

• Se i bambini vi chiedono di cuccioli e neonati e da dove essi vengano, rispondete in modo accurato, poi chiedete loro se hanno altre domande. Se evitate le domande o date l'impressione che l'argomento sia un tabù, i bambini potrebbero essere riluttanti a venire da voi quando sperimentano qualcosa che li lascia confusi o la percepiscono come sbagliata.

- Spiegate loro che i genitali sono delle parti speciali e intime e che a nessuno è permesso di toccarle.

Potete rassicurare i vostri bambini che va tutto bene quando un medico li visita, compresi possibili contatti occasionali sulle parti intime: il compito del dottore è assicurarsi che tutte le parti del corpo dei piccoli pazienti siano in crescita e in buona salute.

- Prima di un esame medico, chiedete con esattezza in cosa consista. Parlatene con vostro figlio e aiutatelo a prepararsi: spiegategli che alcune cose potrebbero essere poco piacevoli, come fare una puntura oppure esaminare i genitali. Assicuratelo che sarete con lui durante l'esame e che se qualcosa non gli andasse bene, dovrebbe dirvelo.

- Aiutate i bambini a capire la differenza tra privacy e segretezza. Privacy significa che fanno qualcosa che voi non vedete ma di cui siete a conoscenza come andare in bagno! Segretezza significa invece che i genitori non sono a conoscenza di eventi o circostanze che riguardano il bambino.

- Parlate ai vostri figli della differenza tra segreti buoni e segreti cattivi. I segreti buoni non durano per sempre: tenere segreto il regalo di compleanno del papà è un "buon segreto", ma quando un adulto dice per esempio "non dirlo a nessuno altrimenti non farai parte della squadra/non giocherai" è un "segreto cattivo".



PARLARE AI BAMBINI IN ETÀ PRESCOLARE DI ABUSO SESSUALE TRA PARI



I bambini sono curiosi per natura e imparano attraverso l'esplorazione. Lo sviluppo sessuale inizia durante l'infanzia ed è normale che i bambini siano curiosi di scoprire il proprio corpo e quello degli altri.

Stando al National Center on the Sexual Behavior of Youth (NCSBY), i giochi a livello sessuale tra i bambini che hanno circa la stessa età, altezza e attitudine, che si conoscono e giocano regolarmente tra di loro, costituiscono un aspetto normale dello sviluppo dell'infanzia.

Molto spesso questi giochi a livello sessuale non vengono scoperti dai genitori, ma se fossero scoperti è importante che i genitori sfruttino questa situazione come una opportunità per parlare ai bambini di contatto opportuno e di spazio personale, e rispondano a tutte le domande che i bambini potrebbero avere a proposito del loro corpo.

I comportamenti sessuali di un bambino dovrebbero destare preoccupazione quando presentano una o più delle seguenti caratteristiche:

- Il comportamento in questione si verifica frequentemente e distoglie l'attenzione dagli altri interessi
- Il comportamento riguarda bambini di età molto diverse o bambini con diverse abilità mentali e fisiche
- Il comportamento si verifica in risposta ad emozioni forti e tristi, come rabbia, ansia o paura
- Il comportamento provoca danni o potenziali danni (fisici ed emotivi) a qualsiasi bambino
- Il bambino non si adegua alla disciplina o alle altre strategie genitoriali tipiche
- Include costrizione, forza o aggressività di ogni tipo

Suggerimenti



• Stabilite dei confini con vostro figlio a proposito di chi dovrebbe toccarlo e quando: “Va bene se mamma o papà ti aiutano a svestirti dopo scuola, mentre nessuno al campo di calcetto dovrebbe farlo”.

• Mantenete una comunicazione molto aperta con i coach di vostro figlio e con i genitori degli altri bambini della squadra o dei compagni del contesto sportivo. Fatevi avanti se vedete o sentite qualcosa che fa sentire a disagio voi o vostro figlio.

• Ribadite a vostro figlio che nessuno deve chiedergli di toccare le sue parti intime, nemmeno gli amici.

• Fate attenzione ai bambini più grandi che mostrano interesse nei confronti di vostro figlio e monitorate la relazione per assicurarvi che non si verifichino episodi di adescamento.



PARLARE A VOSTRI FIGLI IN ETÀ PRESCOLARE DELL'ABUSO FISICO



Quando iscrivete vostro figlio a una attività sportiva, parlategli del ruolo del coach che, come i genitori, vuole aiutare il bambino a imparare e a sviluppare nuove capacità.

Voi, in quanto genitori, non fareste mai del male a vostro figlio e sapete che dovrebbe essere così anche per un coach.

**Molte vittime
hanno detto che se
ALMENO UN ADULTO
avesse veramente
ascoltato,
si sarebbero potuti
evitare molti abusi**

Suggerimenti



- Prima che vostro figlio frequenti il suo primo allenamento, parlategli dei limiti fisici tra lui, gli altri giocatori e il coach.

- Rivedete insieme a casa le regole sulla disciplina e quali metodi considerate sani per insegnare e promuovere comportamenti positivi.

- Discutete della disciplina che voi - in quanto genitori - non giudicate appropriata. Il vostro obiettivo non è spaventare vostro figlio, bensì assicurarvi che si senta bene e a suo agio a venire da voi quando c'è qualcosa che non va.

- Parlate a vostro figlio degli altri adulti che conoscono e che voi considerate di riferimento. Per alcune famiglie possono essere zie, zii o nonni; per altre possono essere i genitori del suo migliore amico o il pediatra.

Il vostro obiettivo è allargare il cerchio di persone di cui i vostri figli si fidano. Se succede qualcosa a scuola o durante gli allenamenti e voi non siete disponibili, dovete essere certi che vostro figlio si senta sicuro nel condividere una preoccupazione con un altro adulto di riferimento.

- Fate in modo che vostro figlio capisca che anche gli adulti di cui si fida possono commettere errori. La lezione più importante è che voi, i suoi genitori, siate sempre lì per ascoltarlo e sostenerlo.

- Aiutate vostro figlio a capire che commettere errori a livello comportamentale (non rispettare le regole) è diverso dal commettere errori

legati a nuove esperienze sportive, e che non dovrebbe essere punito mentre è impegnato ad acquisire attitudini e abilità mai sperimentate precedentemente.

- Dite a vostro figlio che per voi è di primaria importanza la sua sicurezza. Se il coach fa qualcosa che lo fa stare male o lo fa sentire a disagio quando non ci siete, vostro figlio dovrebbe farlo presente a un altro adulto di cui si fida. Se l'altro adulto non gli dà ascolto o non gli crede, dovrebbe dirlo ad un'altra persona finché non trova qualcuno che lo ascolti e che gli creda. Ovviamente poi vostro figlio deve parlarvene il prima possibile.

- Prendete il tempo di ASCOLTARE tutte le preoccupazioni o le storie che vostro figlio vuole condividere. La maggior parte dei genitori vuole rispondere immediatamente e provare ad “aggiustare” i problemi dei propri figli, qualche volta anche prima che l'intero problema sia stato descritto!

FATE DOMANDE aperte del tipo “come ti ha fatto sentire?” e “per favore, dimmi di più”.

Ascoltate tutto ciò che hanno da dirvi.



PARLARE A VOSTRI FIGLI IN ETÀ PRESCOLARE DELL'ABUSO EMOTIVO



Per molti anni i bambini hanno ripetuto il ritornello “i bastoni e le pietre possono rompermi le ossa, ma le parole non potranno mai ferirmi”.

Oggi sappiamo che le parole possono ferire in modo profondo e il dolore che provocano può durare un'intera vita. Come genitori, il vostro ruolo è quello di assicurarvi che vostro figlio sia curato, al sicuro e si senta apprezzato e incoraggiato.

Se il bambino si sente valorizzato e apprezzato a casa, difficilmente sarà ferito in modo permanente dalle parole di un coach.

I più piccoli possono trovarsi in difficoltà nel differenziare il linguaggio forte del coach e quello che supera il limite fino a diventare abuso.

I bambini di qualsiasi età percepiscono che le aggressioni verbali possono ferire quanto – o anche di più – rispetto a quelle fisiche.

Può essere molto difficile per un bambino capire perché a volte le parole del coach gli facciano venire voglia di lavorare più duramente e a volte feriscano e basta.

Se vi capitasse di essere testimoni di comportamenti o di linguaggi inappropriati, dovrete dire a vostro figlio:

“Il tuo coach sembra avere dei problemi nel sapere la differenza tra aiutarti ad essere un atleta migliore e farti sentire a disagio.

Questo mi rende triste perché vorrei che continuassi ad amare questo sport!”. Ascoltate la risposta di vostro figlio. Continuate a parlare a vostro figlio su come si senta fisicamente ed emotivamente dopo una partita o un allenamento. Queste conversazioni creano una base solida affinché i bambini imparino a riconoscere le loro emozioni e le condividano con voi.

Suggerimenti



- Date una base solida a vostro figlio, parlando dei valori della vostra famiglia: “nella nostra famiglia preferiamo usare parole di sostegno”, “nella nostra famiglia non insultiamo la gente”.

- Passate del tempo con i vostri figli e dite spesso che volete loro bene.

- Parlate con i vostri figli della differenza tra parole di sostegno come “puoi farcela”, “ottimo lavoro,” e parole che feriscono come “sei stupido,” e “perché non ne fai una giusta?”. Dite ai bambini che gli adulti dovrebbero usare solo parole di sostegno e che dovrebbero dirvi se un coach dovesse usare parole poco appropriate.

- Scusatevi per i vostri errori. Quando i genitori sono sotto pressione, sono stanchi o arrabbiati, possono dire cose che non avrebbero mai voluto dire. Dite a vostro figlio che siete frustrati ma che non avreste mai dovuto sfogarvi su di lui.

“Mi dispiace se ti ho sgridato per aver rovesciato il latte. Ho avuto una brutta giornata al lavoro e non avrei dovuto dirti queste parole per un piccolo incidente. Ti voglio bene”.

- Quando rimproverate vostro figlio, fategli capire che è un determinato comportamento a essere sbagliato e non lui a essere cattivo.

- Elogiate la capacità e gli sforzi di vostro figlio e qualche volta premiatelo cosicché si senta valorizzato.

“Sono molto fiero per quanto ti stai impegnando per restare in equilibrio sui pattini”. “Grazie per avermi aiutato a sistemare tutta l’attrezzatura. Sei di grande aiuto”.

- Evitate commenti del tipo “comportati da ragazzo/ragazza grande”, poiché queste frasi potrebbero essere interpretate come sprezzanti.



Quando vostra figlia vi dice: “Il coach non mi inserisce mai nella partita. Sceglie sempre i maschi e non mi presta attenzione”.

- Dite a vostra figlia che siete contenti della sua confidenza e che siete dispiaciuti della sua frustrazione.
- Riflettete sulle vostre esperienze e osservate partite e allenamenti, ricordando che se un(a) bambino/a partecipa per breve tempo a una partita, per lui/lei questo può sembrare un “non partecipare mai”.
- Cercate di ottenere informazioni dirette sui tempi di gioco osservando partite e allenamenti, o chiedendo osservazioni agli altri genitori. Se vostra figlia continua a sentirsi esclusa, parlate in privato con il coach per esprimere le vostre preoccupazioni.
- Passate del tempo con vostra figlia e giocate insieme a lei.
- Dimostrate che per voi lei è importante.
- Non dite a vostra figlia che probabilmente deve migliorare per poter giocare con i maschi.
- Non urlate contro il coach di fronte a tutta la squadra: non dà il buon esempio ai bambini e metterebbe in imbarazzo voi e vostra figlia.

Quando vostro figlio vi dice: “Non voglio tornare al campo. È troppo pesante, corriamo tutto il tempo senza fare pause. Non è divertente. Voglio solo giocare al parco”.

- Immedesimatevi con lui e dategli che lo avete iscritto perché gli piace giocare a calcio e sembrava divertente.
- Chiedetegli di descrivere cosa fanno al campo. Ascoltate le sue risposte.
- Controllate quotidianamente per qualche giorno e vedete se le sue preoccupazioni persistono.
- Ditegli che volete che si diverta e si senta felice e sicuro quando impara nuove cose.

- Prendete in considerazione di parlare con i responsabili del programma.
- Non sottovalutate la sua infelicità.

Quando vostro figlio vi dice: “Oggi al campo mi sono divertito tanto. Siamo andati al parco acquatico. Il mio istruttore mi ha fatto un trattamento speciale nello spogliatoio”.

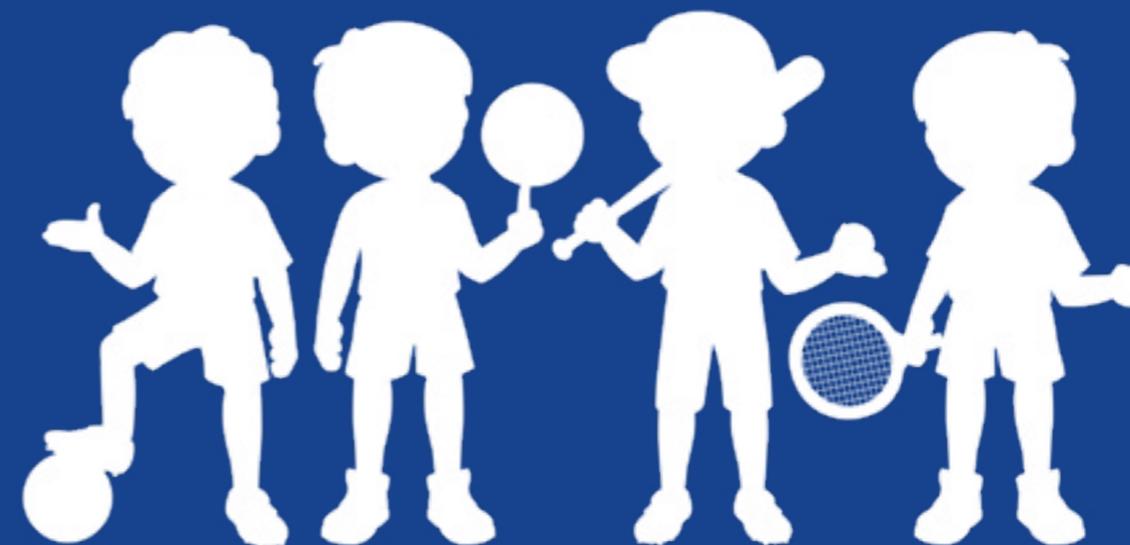
E più tardi sentite: “Ho visto il suo pene quando ci siamo tolti il costume”.

- Rimanete calmi.
- Chiedetegli maggiori spiegazioni sul trattamento speciale e cosa sia successo nello spogliatoio quando gli ha fatto quel trattamento.
- Ditegli che siete contenti che gli piaccia nuotare.
- Assicuratevi che sappia le regole su adulti e bambini che si cambiano nella stessa stanza e cercate di capire se l'istruttore sia andato contro le regole.
- Tenete a mente che può capitare che i maschi vedano il pene di un altro quando usano il bagno.
- Elogiatelo per essersi confidato con voi e ricordategli che il suo pene è una parte intima.
- Prendete in considerazione di chiamare il centro sportivo e con calma parlate al direttore riferendo ciò che vostro figlio vi ha detto, senza passare a conclusioni affrettate.
- Non telefonate al centro sportivo minacciando una vera e propria indagine legale finché non avrete più informazioni.
- Non saltate a conclusioni affrettate senza ulteriori informazioni.
- Non perdetevi la pazienza e non sgridatelo per aver visto il pene del suo istruttore.
- Non fatelo sentire male come se fosse colpevole di qualcosa di brutto.

Quando vostra figlia vi dice: “Il coach mi ha dato un nomignolo - lumaca - e adesso tutti mi chiamano così. Non so se sia una brutta parola o meno, però non mi piace”.

- Ringraziate vostra figlia per avervelo detto.
- Chiedete a vostra figlia se anche gli altri bambini si danno nomignoli a vicenda.
- Fate un gioco con vostra figlia in modo che impari a chiedere agli altri bambini di chiamarla con il suo nome di battesimo.
- Prendete in considerazione di contattare il coach ed esprimere le vostre preoccupazioni.
- Non scrollatevela di dosso dicendo semplicemente “i bambini sono bambini”.
- Non dite a vostra figlia di comportarsi da persona grande e stare al gioco.

GENITORI DI BAMBINI IN ETA' SCOLARE



PARLARE AI VOSTRI FIGLI IN ETÀ SCOLARE DELL'ABUSO SESSUALE



I bambini di età scolare possono essere considerati a maggiore rischio di abuso sessuale in questa fase di sviluppo perché i temi a sfondo sessuale sono lontani dai loro pensieri.

Suggerimenti



- Continuate a parlare normalmente di temi sessuali a casa per spiegare ai vostri figli che nessuno è autorizzato a parlare loro o a toccarli in modo inappropriato.
- Insistete sul fatto che l'eccitazione genitale non è altro che una risposta automatica a un pensiero o a una sensazione, ed è qualcosa di privato.
- Assicuratevi che i bambini capiscano che non devono toccare le parti intime di nessun altro, anche se un altro bambino o un adulto glielo chiede e dice loro che va bene.
- Ricordate ai vostri figli che dovrebbero parlarvi anche quando hanno dolori all'area genitale con la stessa naturalezza con la quale vi comunicano che hanno dolori alla testa o alla gola.
- In media, i bambini ricevono il primo cellulare all'età di dieci anni, quindi è importante stabilire delle regole per l'uso del cellulare stesso.
Dato che ormai la maggior parte dei cellulari ha la fotocamera, assicuratevi che i vostri figli capiscano che nessuno è autorizzato a fare foto alle loro parti intime e che nessuno dovrebbe mostrare loro delle foto delle parti intime di altre persone.

Assicuratevi inoltre che il centro sportivo abbia regole piuttosto rigide vietando l'uso dei cellulari negli spogliatoi.

- Stabilite linee guida per le partite e gli allenamenti che prevedono una trasferta della squadra.

Assicuratevi di sapere chi guida e quanti coach o altri adulti ci saranno ad accompagnare la squadra.

- I viaggi in auto verso e dagli allenamenti o gare forniscono grandi opportunità per acquisire più informazioni sui coach e sulla squadra.

Potreste ascoltare qualcosa in una conversazione tra i ragazzi che vi dà l'opportunità di approfondirla successivamente in privato con vostro figlio.

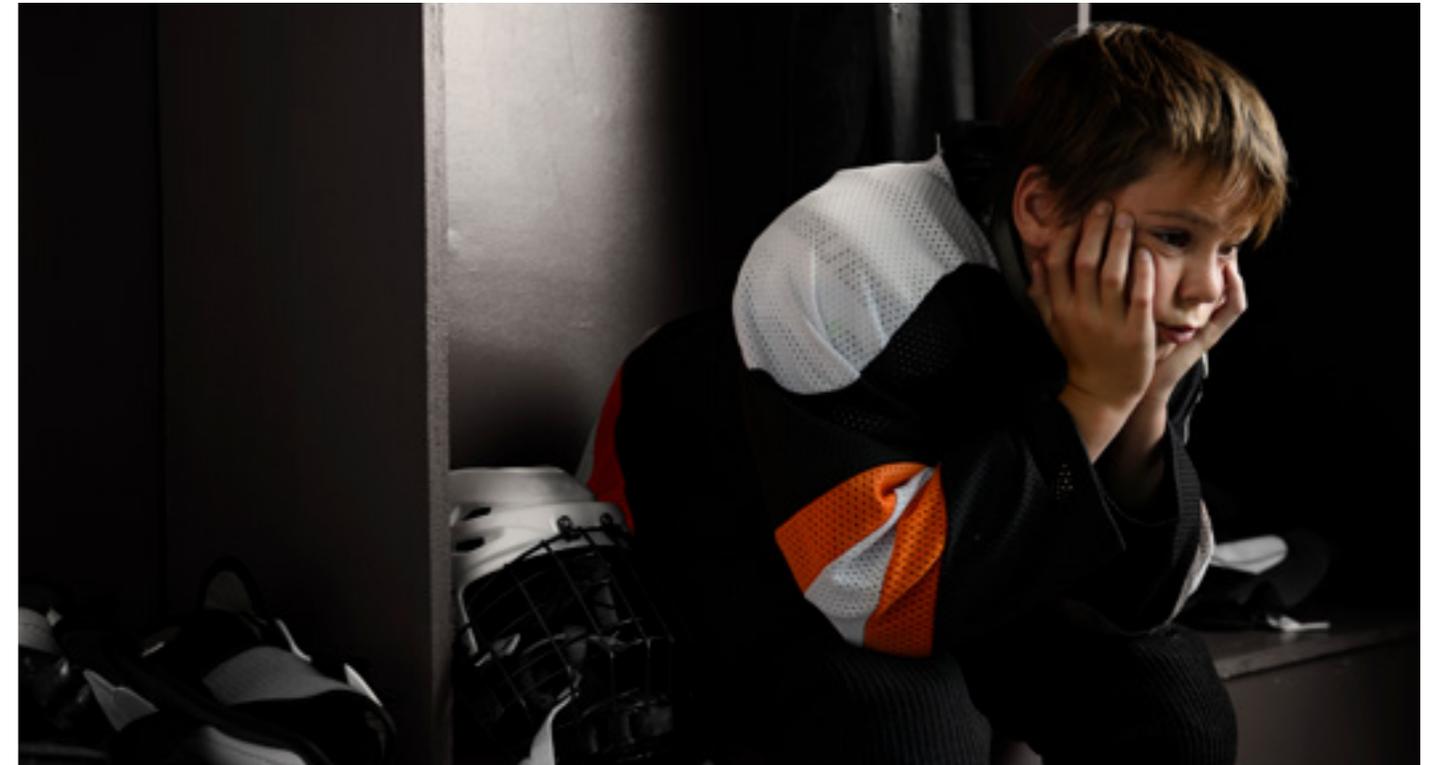
- Informatevi sui dettagli relativi alle trasferte della squadra, inclusi i trasporti, i posti letto, i controlli delle camere e il numero e i nomi degli accompagnatori.

Rivedete i dettagli con vostro figlio e assicuratevi che gli vada bene tutto.

Controllate ogni dettaglio dopo la trasferta, accertatevi che il viaggio sia andato bene così come il pernottamento e che gli accordi siano stati rispettati.

”

PARLARE AI VOSTRI BAMBINI IN ETÀ SCOLARE DI ABUSO SESSUALE TRA PARI



I bambini sono curiosi per natura e imparano attraverso l'esplorazione. Lo sviluppo sessuale inizia durante l'infanzia ed è normale che i bambini siano curiosi di scoprire il proprio corpo e il corpo degli altri.

Stando al National Center on the Sexual Behavior of Youth (NCSBY), i giochi a livello sessuale tra i bambini che hanno circa la stessa età, altezza e capacità, che si conoscono e giocano regolarmente tra di loro, costituiscono un aspetto normale dello sviluppo.

Molto spesso questi giochi a livello sessuale non vengono scoperti dai genitori, ma se fossero scoperti è importante che i genitori sfruttino questa situazione come una opportunità per parlare ai bambini di contatto opportuno e spazio personale.

I comportamenti sessuali di un bambino dovrebbero destare preoccupazione quando presentano una o più delle seguenti caratteristiche:

- Il comportamento in questione si verifica frequentemente e distoglie l'attenzione da altri interessi
- Il comportamento riguarda bambini di età molto diverse o bambini con diverse abilità mentali e fisiche
- Il comportamento si verifica in risposta ad emozioni forti e tristi, come rabbia, ansia o paura
- Il comportamento provoca danni o potenziali danni (fisici ed emotivi) a qualsiasi bambino
- Il bambino non si adegua alla disciplina o alle altre strategie genitoriali tipiche
- Include costrizione, forza o aggressività di ogni tipo

Suggerimenti



• Stabilite dei confini con vostro figlio a proposito di chi dovrebbe toccarlo e quando: “Va bene se mamma o papà ti aiutano a svestirti dopo scuola, mentre nessuno al campo di calcetto dovrebbe farlo”.

• Mantenete una comunicazione molto aperta con i coach di vostro figlio e con i genitori degli altri bambini della squadra. Fatevi avanti se vedete o sentite qualcosa che fa sentire a disagio voi o vostro figlio.

• Ribadite a vostro figlio che nessuno deve chiedergli di toccare le sue parti intime, nemmeno i suoi amici.

• Monitorate le comunicazioni a livello elettronico con i coetanei e controllate che non ci siano sfruttamenti a livello sessuale e che l'uso della fotocamera non sia inappropriato.

• Fate attenzione ai bambini più grandi che mostrano interesse nei confronti di vostro figlio e monitorate la relazione per assicurarvi che non si verifichino episodi di adescamento.



PARLARE AI VOSTRI FIGLI IN ETÀ SCOLARE DELL'ABUSO FISICO



Quando i vostri figli raggiungono l'età scolare, i programmi sportivi possono subire una evoluzione in chiave agonistica.

La competizione può portare un bambino ad accettare comportamenti inappropriati pensando che possano aumentare le sue possibilità di successo.

Siate il modello di comportamento che vi aspettate di vedere nel coach di vostro figlio.

Dimostrategli che amate vederlo giocare, sia che vinca sia che perda.

Non potete proteggere i vostri bambini da ogni pericolo.

Ma se qualcuno dovesse fare del male a vostro figlio, ditegli con chiarezza che **NON È COLPA SUA.**

Un sostegno incondizionato da parte vostra può davvero attenuare gli effetti negativi dell'abuso.

Suggerimenti



- Ripassate le vostre regole familiari sulla disciplina. I bambini, nell'ambito di un rapporto fiduciario e affettivo con il coach, potrebbero avere difficoltà a capire quando la disciplina diventa abuso.

Inoltre, potrebbero essere riluttanti a parlare di comportamenti inappropriati se sono stati portati erroneamente a credere che “se lo meritavano”, oppure per paura di essere esclusi dal contesto sportivo. Più ripassate le regole sulla disciplina a casa e a scuola, e più loro riusciranno a capire se e quando il comportamento di un adulto vada contro le regole.

- Mostrate partecipazione dopo allenamenti e partite. Mettete giù il cellulare, instaurate un contatto visivo con i coach e con gli altri giocatori e dimostrate a vostro figlio di essere veramente interessati.
- Fate domande libere e aperte in modo che ci siano risposte più lunghe.

La domanda “com'è andato l'allenamento?” solitamente riceve un “bene” come risposta, ma la domanda “qual è stata la parte che hai preferito di più/meno dell'allenamento?” può portare a una descrizione più lunga, del tipo “niente, il coach ci ha fatto...” oppure “alla fine, quando abbiamo fatto...”.

- Prestate attenzione ai segnali di vostro figlio per capire se una mancanza di interesse nello sport sia legata al modo in cui è stato trattato da un coach o da un compagno.

- Ricordate a vostro figlio la differenza tra segreti buoni e segreti cattivi. I bambini con una forte empatia possono preoccuparsi di come il coach tratta un compagno di squadra.

Se il compagno ha chiesto di non dire nulla può essere che vostro figlio abbia paura di dividerlo con voi.

- Ascoltate le conversazioni dei ragazzi durante i viaggi in macchina. Se sentite qualcosa che vi preoccupa, parlatene con vostro figlio dopo aver accompagnato gli altri bambini, in modo da capire come muovervi, se approfondire la cosa con gli altri genitori o con i responsabili della squadra.



PARLARE AI VOSTRI FIGLI IN ETÀ SCOLARE DI ABUSO EMOTIVO



I bambini a scuola passano molto tempo a giocare all'interno e all'esterno. Così come scelgono i loro amici, allo stesso modo escludono coloro con i quali non vogliono giocare.

A questa età molti bambini si focalizzano sulle regole. E' importante che capiscano le regole ed è importante che capiscano la necessità di rispettare le regole sulle parole da usare con i loro amici e compagni di squadra.

Allo stesso modo devono capire che ci sono delle regole anche per gli adulti quando parlano ai bambini.

I bambini di questa età hanno poca capacità di cogliere le sfumature, per loro le cose sono bianche o nere.

Gli allenamenti negativi possono essere difficili da elaborare e, in mancanza di questa capacità, c'è il rischio di non sentirsi adatti allo sport.

Sono i genitori che devono aiutare il bambino a capire quando il comportamento del coach è in realtà finalizzato a dare sostegno in un frangente difficile.

È particolarmente importante per i genitori dei bambini in età scolare osservare interazioni occasionali e aiutare il bambino a capire che il comportamento del coach mirava a dargli sostegno.

Ai bambini bisogna insegnare che un coach può criticare un comportamento specifico - un calcio, uno scherzo, una corsa, un gesto atletico - ma non dovrebbe mai criticare il bambino a livello personale.

È possibile che un bambino faccia un determinato sport per le pressioni di un genitore o un'altra persona importante per lui. Un bambino poco entusiasta verso uno sport può avere anche una minore tolleranza nei confronti di un coaching severo.

Ovviamente, se un coach denigra i bambini, arriva il momento di intervenire.

Suggerimenti



- Ricordate a vostro figlio i valori della vostra famiglia sull'essere onesti e rispettosi.
- Chiedete a vostro figlio di immaginare come si sentirebbe se fosse l'unico a non essere scelto in una squadra o se nessuno gli passasse mai la palla. Incoraggiatelo a includere i compagni e a dirvi se il coach isola continuamente loro o un altro bambino.
- Parlate con vostro figlio dello sport che pratica, informandovi sulle sue preferenze riguardo al ruolo che predilige a calcio o sullo stile che preferisce a nuoto.

Non focalizzatevi sulla performance e fategli capire quanto siano importanti il divertimento e la partecipazione. Anche il coach dovrebbe privilegiare il benessere e lo svago invece della prestazione finalizzata alla vittoria a tutti i costi.

- Se vi accorgete che il coach urla abitualmente durante gli allenamenti, confrontatevi con vostro figlio e rassicuratelo, promettendogli che parlerete all'allenatore.

Rivolgetevi al coach con un certo tatto, dicendo frasi del tipo: “So che è difficile gestire tanti bambini e quanta pazienza ci voglia. E grazie per l'impegno ma se urli contro mio figlio, è facile che perda fiducia e concentrazione. Per ottenere dei progressi, sarebbe meglio usare parole di incoraggiamento e di sostegno”.

- Dopo un allenamento in cui il coach elogia e supporta i giocatori, ringraziatelo e ditagli come si sia mostrato sensibile e lungimirante in questo caso.





COSA FARE E COSA NON FARE

Quando vostro figlio vi dice: “Il coach mi ha urlato contro davanti a tutti e mi ha detto che non mi avrebbe voluto nella sua squadra”.

- Con calma chiedete a vostro figlio cosa è successo durante l'allenamento e spiegategli che forse il coach gli ha urlato contro perché chiedeva soltanto maggiore attenzione.
- Immedesimatevi con vostro figlio e fategli capire che comprendete come si è sentito e dategli che gli adulti non dovrebbero parlare in questo modo ai bambini.
- Incoraggiate vostro figlio a rivolgersi ancora a voi se il coach dovesse continuare a usare parole offensive.
- Parlate con il coach e ricordategli che l'incoraggiamento è più efficace per costruire fiducia e sicurezza.
- Non chiamate il coach solo per urlargli contro.
- Fate in modo che vostro figlio non pensi che se lo sia meritato perché non prestava attenzione.

Quando vostra figlia vi dice “scusa sono in ritardo, l'allenatrice mi ha fatto rimanere più a lungo per aiutarmi a perfezionare un esercizio. Alla fine sono migliorata, ma mi sono sentita un po' a disagio per il modo in cui mi toccava ogni volta”.

- Mantenete la calma.
- Ditele che siete contenti che ne abbia parlato con voi.
- Chiedetele cosa l'ha fatta sentire a disagio.
- Parlatele della differenza tra contatto corretto e scorretto.
- Assistete agli allenamenti e qualche volta presentatevi lì quando nessuno se lo aspetta.

- Non minimizzate.
- Non date per scontato che l'abuso sessuale avvenga solo tra persone di generi diversi.
- Non date per scontato che non succederà più solo perché è riuscita a fare bene l'esercizio.
- Non fatela restare da sola dopo l'allenamento le volte successive.

Quando vostro figlio vi dice “penso di essermi rotto due dita. Il coach di baseball stava decidendo tra me e un mio compagno per la prossima partita e ha continuato a lanciare le palle sempre più forte per vedere chi le avrebbe mancate”.

- Mantenete la calma.
- Portatelo al pronto soccorso se la mano è calda, gonfia o molle al tocco.
- Chiedetegli se i bambini della squadra riescono a tirare la palla così forte e se anche l'altro ragazzo si sia fatto male alla mano.
- Seguite la procedura per denunciare un possibile abuso fisico.
- Non chiedetegli se abbia ottenuto il posto in squadra.

Quando vostra figlia vi dice “è la terza volta di fila che durante l'allenamento nessuno vuole stare con me. Forse pensano che io sia strana”.

- Ringraziatela per avervelo confidato.
- Chiedetele se c'è qualcun altro nella sua stessa situazione.
- Ricordatevi che può essere difficile stare in un gruppo di bambini con diversi valori e personalità.
- Rassicuratela sul fatto che non c'è niente di strano in lei!
- Provate ad assistere ad un allenamento per vedere come vostra figlia viene

trattata e come il coach gestisce la situazione.

- Non chiamate immediatamente il coach pretendendo una soluzione.
- Non minimizzate con una frase del tipo “i ragazzi sono ragazzi”, perché l'episodio potrebbe indicare un abuso tra pari o un caso di bullismo.

GENITORI DI RAGAZZI DELLE SCUOLE MEDIE



PARLARE AI VOSTRI FIGLI DELLE SCUOLE MEDIE DI ABUSO SESSUALE



A quest'età gli adolescenti possono vivere relazioni romantiche, avere attrazione o prendere una cotta per i propri coetanei o per ragazzi e ragazze più grandi. E potrebbero avere maggiore consapevolezza dell'eccitazione sessuale che provano loro e gli altri.

Suggerimenti



- Mantenete una comunicazione aperta. Alle scuole medie i vostri figli passeranno molto tempo con i compagni e il coach.

Sfruttate il tempo a vostra disposizione, durante i pasti e negli spostamenti in macchina, per capire meglio cosa stia accadendo nelle loro vite.

- Riparlate della differenza tra privacy e segretezza. Ricordate loro che non finirebbero mai nei guai per avervi raccontato un segreto. Assicurate che garantirete la privacy e che farete sempre in modo che siano al sicuro.

- Allargate il cerchio degli adulti di riferimento per loro. Anche se siete aperti con vostro figlio, potrebbe comunque provare vergogna a dirvi qualcosa che avrebbe potuto evitare di fare.

Aiutateli a pensare a delle persone adulte con cui si sentano a loro agio; chiedete loro di identificare un altro parente, insegnante o amico di famiglia con cui si potrebbero confidare.

- Create una parola in codice che vostro figlio dovrebbe usare se vi chiama o vi manda un messaggio e ha bisogno di aiuto. Magari è successo qualcosa durante un allenamento o una partita e non può avere una conversazione privata.

Nel momento in cui ricevete un messaggio con la parola in codice, saprete che hanno bisogno di voi e dovrete farvi vivi il prima possibile senza fare domande.

- Parlate delle loro opinioni sulle divise.

Le divise tradizionali per alcuni sport a volte includono elementi che non sempre fanno parte del guardaroba di un bambino, come i pantaloncini attillati usati a pallavolo, i body e i gonnellini per giocare a tennis.

Non è mai appropriato da parte dei coach o degli altri adulti fare commenti sull'aspetto dei bambini in divisa - sia che sia positivo o negativo. I loro commenti dovrebbero focalizzarsi solo sugli sforzi e sulla performance dei ragazzi.

- Fate un gioco con i vostri figli: "Se il tuo coach ti dovesse chiedere di sfilare con il body che pensa di ordinare per la squadra, come ti sentiresti? Come pensi di dovergli rispondere?".



PARLARE AGLI ADOLESCENTI DELLE SCUOLE MEDIE DI ABUSO SESSUALE TRA PARI



Può essere facile pensare agli adolescenti come giovani adulti che hanno sviluppato il senso di cosa sia giusto e cosa sbagliato, il controllo degli impulsi e la capacità di prendere decisioni. La verità però è che sono ancora dei bambini e hanno bisogno di indicazioni e sostegno da parte degli adulti che fanno parte della loro vita.

È anche importante capire che la maggior parte degli adolescenti con un comportamento sessuale inappropriato potrebbe crescere in modo sbagliato in assenza di una corretta educazione e delle terapie adeguate.

Un comportamento sessuale in un adolescente è considerato inadeguato quando include:

- Un interesse per bambini molto più piccoli
- Masturbarsi in pubblico
- Il passare tanto tempo su siti pornografici

Suggerimenti



- Incoraggiate i vostri figli a mantenere una comunicazione aperta con voi sulle loro esperienze sessuali e siate disponibili a rispondere a tutte le domande che hanno sul sesso.

- Parlate di adolescenti che abusano di altri adolescenti. Spiegate ai vostri figli che alcuni contatti tra adolescenti rischiano di sfociare in abuso sessuale anche se all'inizio possono non sembrare tali.

- Cercate di essere sempre attenti alle loro squadre sportive, alle relazioni con i compagni di squadra e all'uso dei social media.



PARLARE AI VOSTRI FIGLI DELLE SCUOLE MEDIE DI ABUSO FISICO



Molti giovani atleti vogliono eccellere per essere selezionati in competizioni importanti o per entrare a far parte di squadre prestigiose. Questi ragazzi sono in una età in cui il bisogno di approvazione è dominante ed è quindi meno probabile che parlino delle prepotenze di altri compagni per non perdere la fiducia della squadra.

Evitano inoltre di parlare dei comportamenti scorretti dei coach per non rischiare di compromettere il loro futuro agonistico.

Suggerimenti



- Ripassate insieme a vostro figlio le regole familiari sulla disciplina. I bambini sono convinti che gli allenatori abbiano a cuore i loro interessi e quindi hanno difficoltà a capire quando la disciplina diventa abuso. Inoltre, potrebbero essere riluttanti a denunciare comportamenti inappropriati se sono stati portati erroneamente a credere che “se lo meritavano”, oppure per paura che venga influenzata negativamente la loro vita sportiva.

- Come con i bambini più piccoli, considerate una priorità mantenere una comunicazione: viaggi in macchina, pasti e anche il ‘messaggiare’ sono un modo informale per controllare senza dare l’impressione di un interrogatorio.

- Eseguite regolarmente alcune verifiche dopo allenamenti e partite. Mettete giù il cellulare, instaurate un contatto visivo con i coach e con gli altri giocatori e dimostrate a vostro figlio di essere veramente interessati.

- Ospitate a cena gli altri membri della squadra oppure offrite degli spuntini durante le partite e gli allenamenti, così da ascoltare i discorsi tra i ragazzi e ottenere informazioni precise riguardanti le dinamiche tra loro e i coach.

- Prestate attenzione al comportamento di vostro figlio. Ha ancora voglia di andare alle partite e agli allenamenti? Ha espresso qualche vaga lamentela?

- Se avete qualche preoccupazione, usate domande molto aperte per arrivare alla base dei problemi. Ricordate ai vostri figli che la loro sicurezza è una priorità.



PARLARE AI VOSTRI FIGLI DELLE SCUOLE MEDIE DI ABUSO EMOTIVO



Uno dei tratti distintivi dei ragazzi delle medie è il manifestarsi della pubertà e la presenza di grandi differenze fisiche nei bambini della stessa età che si trovano in fasi diverse dello sviluppo.

Queste differenze a volte notevoli possono creare situazioni favorevoli a bullismo, molestie e potenziali abusi emotivi da parte di un coach.

Il bambino più piccolo può sentirsi escluso; oppure il bambino che goffamente sta cercando di gestire il suo corpo “così in veloce crescita” può provare vergogna, e ancora, l'unica ragazzina di undici anni a cui si è sviluppato il seno può essere vittima di sfruttamento.

Discorsi chiari sulle differenze nello sviluppo del corpo a questa età aiuteranno le ragazze e i ragazzi ad avere maggiore empatia e a individuare chi ne è sprovvisto.

I giovani atleti, quando raggiungono livelli più alti nelle competizioni, possono ignorare i propri istinti.

Mentre molte persone rispondono a sensazioni come dolore e fame, gli atleti in un regime di allenamento con requisiti di peso richiesti, tendono a ignorarle. I bambini devono imparare ad ascoltare sé stessi e il proprio corpo senza temere la reazione dei coach o di altre persone che hanno un ruolo determinante per il loro successo sportivo.

Suggerimenti



• Scoraggiate vostro figlio dall'utilizzare prese in giro crudeli. “Nella nostra famiglia non prendiamo in giro qualcuno solo perché è diverso da noi”.

• Aiutatelo a capire meglio quali sono le parole che aiutano e quelle che invece feriscono.

• Se in una squadra ci sono atlete/i e/o coach che si indentificano come lesbiche, gay, bisessuali, transgender, questioning (LGBTQ), forse anche vostra/o figlia/o stessa/o, assicuratevi che vi faccia sapere se ci sono commenti dispregiativi.

• Se vi accorgete che il coach urla abitualmente durante gli allenamenti, confrontatevi con vostro figlio e rassicuratelo, promettendogli che parlerete all'allenatore. Rivolgetevi al coach con un certo tatto, dicendo frasi del tipo: “So che è difficile gestire tanti bambini e quanta pazienza ci voglia. Grazie per l'impegno ma se urla contro mio figlio, è facile che perda fiducia e concentrazione. Per ottenere dei progressi, sarebbe meglio usare parole di incoraggiamento e di sostegno”.

• Ringraziate il coach quando, durante un allenamento, elogia e incoraggia i giocatori.

• Assicuratevi che vostro figlio capisca che il peso e il corpo dei compagni non sono oggetto di scherno e che nemmeno i coach o gli altri compagni dovrebbero umiliare gli atleti.



COSA FARE E COSA NON FARE

Quando vostra figlia vi dice “l'allenamento di nuoto è stato fantastico, il coach mi ha detto che la mia forma fisica è migliorata e che gli piace come sto con il costume da bagno della squadra”.

• Ditele che eravate consapevoli di quanto stesse lavorando sulla sua forma fisica ed esprimete soddisfazione per il fatto che il coach ha notato un miglioramento.

• Ditele che i coach dovrebbero notare cambiamenti nelle abilità degli atleti e complimentarsi per i progressi fatti.

• Ricordatele che i coach non dovrebbero mai fare commenti sul corpo o sull'aspetto fisico.

• Incoraggiate vostra figlia a dirvi se dovesse succedere una cosa simile in futuro a lei o ad altre ragazze.

• Contattate il coach e dategli che questo episodio vi ha messo a disagio.

• Non ditele che è fortunata ad avere un bel corpo che viene notato.

Quando vostro figlio vi dice “il coach mi ha sostituito durante la partita, mi ha insultato davanti a tutta la squadra e ha detto che abbiamo perso per colpa mia”.

• Ringraziatelo per aver condiviso questa esperienza con voi e chiedetegli di descrivere cosa è successo.

Provate a capire se è stato solo uno sfogo o se si tratta di una caratteristica del modo in cui il coach tratta vostro figlio e/o gli altri bambini.

• Trovate l'occasione per dire al coach che far provare vergogna a vostro figlio lo blocca e basta.

• Chiedete al coach di considerare di dare a vostro figlio un'altra opportunità in modo che possa imparare dai propri errori.

- Non mettete in dubbio la parola di vostro figlio e non chiedetegli se ha fatto perdere la partita alla squadra.

Infatti vostro figlio potrebbe aver fatto un errore e aver mancato il goal vincente. Gli errori capitano, i coach che colpevolizzano gli atleti non devono capitare.

Quando vostro figlio vi dice “il coach mi ha tirato molto forte la palla addosso al braccio e adesso faccio fatica a muoverlo. Ha detto che era l’unico modo per insegnarmi a stare nella posizione giusta”.

- Controllate da vicino il suo braccio per capire se ha bisogno di assistenza medica.
- Parlate degli altri modi possibili in cui il coach avrebbe potuto mostrargli la posizione corretta.
Chiedetegli se il coach ha fatto qualcosa di simile prima, a lui o agli altri membri della squadra.
- Parlate dell’incidente ai responsabili dell’organizzazione sportiva e valutate di denunciarlo agli organismi sportivi competenti.
- Non ignorate la sua sofferenza e non dategli che sta esagerando perché non fa così male.
- Non comportatevi in modo inappropriato presentandovi all’allenamento successivo gridando contro il coach davanti a vostro figlio e agli altri membri della squadra.

Quando vostra figlia dice “c’è un party a casa della capitana della squadra questo fine settimana e sono stata l’unica della squadra a non essere stata invitata”.

- Ringraziatela per aver condiviso questa cosa con voi.
- Riconoscete il fatto che si senta triste.
- Chiedetele se è sicura che sia stata invitata tutta la squadra tranne lei.
Può essere che la capitana della squadra abbia invitato solo le sue migliori amiche.
- Chiedetele se le altre ragazze della squadra fanno qualcos’altro che la faccia sentire esclusa e quanto spesso queste cose succedono.
- Controllate i suoi profili social per vedere se qualcuno posta qualcosa di negativo su di lei.
- Fate un brainstorming su come potrebbe essere più accettata nella squadra.
- Non ignorate i suoi sentimenti e non ditele “non hai bisogno di queste ragazze come amiche”. Se sono le sue compagne di squadra, lei vuole essere loro amica.
- Non fate le cose di fretta e non chiamate i genitori della capitana della squadra: spesso i bambini poco sensibili hanno i genitori poco sensibili.

GENITORI DI RAGAZZI DELLE SCUOLE SUPERIORI



PARLARE AI VOSTRI FIGLI DELLE SCUOLE SUPERIORI DI ABUSO SESSUALE



Molti ragazzi sono attivi sessualmente dal momento in cui iniziano a frequentare le scuole superiori.

In media, i ragazzi di circa 17 anni hanno il loro primo rapporto sessuale completo e altri rapporti intimi che precedono l'atto sessuale vero e proprio.

Se alcuni ragazzi non comprendono che in alcuni casi l'eccitazione sessuale possa essere automatica e fisiologica, c'è il rischio di confonderla con l'attaccamento emotivo.

Gli adulti perversi giocano su questa forma di innocenza per convincere la vittima che tale eccitazione implica necessariamente un consenso.

Un messaggio chiave per gli adolescenti è che l'eccitazione non sempre significa consenso e a volte nemmeno un vero e proprio interesse.

Suggerimenti



- Controllate quotidianamente la relazione che vostro figlio ha con il suo coach.

Fate attenzione a qualsiasi comportamento che possa allarmarvi o sorprendervi sia negativamente che positivamente. In particolare, sorvegliate se vostro figlio viene isolato per un allenamento o trattamento speciale.

- Continuate ad allargare il loro circolo di adulti di riferimento. Anche se siete aperti con i vostri figli, potrebbero comunque provare vergogna a dirvi qualcosa che avrebbero potuto evitare di fare. Aiutateli a individuare alcune persone adulte con cui si sentono a proprio agio, un altro parente, un insegnante o un amico di famiglia con cui potrebbero confidarsi.

- Mantenete i contatti con i genitori degli amici di vostro figlio per ottenere informazioni utili e discuterne con lui successivamente. Potrebbe essere necessario fornirgli conferme o spiegazioni su fatti e regole se dovesse aver ricevuto indicazioni contrastanti o confuse dai suoi compagni.

- Per vostro figlio saranno sempre più frequenti le trasferte o gli eventi tesi a rafforzare il legame di squadra. Fate un piano con lui per l'eventuale gestione di alcol o droghe. Scuse del tipo "ho un'allergia" oppure "sono sotto antibiotico quindi non posso bere" danno a vostro figlio la possibilità di sfuggire alle pressioni dei compagni.

- Monitorate i social media di vostro figlio. Le comunicazioni con i coach e con gli altri membri dello staff dovrebbero essere previsti solo attraverso strumenti virtuali autorizzati, ad esempio una pagina web della squadra o un gruppo whatsapp ristretto ai suoi componenti e limitato a comunicazioni di servizio come cambiamenti riguardo agli allenamenti, i programmi e le località delle gare, la formazione per la partita, eventuali ritardi o imprevisti.

Incoraggiate vostro figlio a condividere i messaggi con voi se:

- 1) Riceve un messaggio personale da un coach che gli chiede di incontrarlo da solo in un ufficio o in un altro luogo.
- 2) Un coach si offre di portarlo a casa o all'allenamento separatamente dal resto della squadra.



PARLARE AGLI ADOLESCENTI DELLE SCUOLE SUPERIORI DI ABUSO SESSUALE FRA PARI

Gli adolescenti, contrariamente a quanto si potrebbe credere, non sono giovani adulti che hanno sviluppato il senso di giusto e sbagliato, il controllo degli impulsi e la capacità di prendere decisioni. In realtà sono ancora dei bambini che hanno bisogno di indicazioni e sostegno da parte degli adulti che fanno parte della loro vita.

Gli adolescenti che hanno un comportamento sessuale inappropriato rischiano di diventare molestatori sessuali se non ricevono l'educazione e le terapie adeguate.

Un comportamento sessuale è considerato inadeguato quando include:

- Un interesse per bambini molto più piccoli
- Masturbarsi in pubblico
- Il passare tanto tempo su siti pornografici.

- Incoraggiate i vostri figli a mantenere una comunicazione aperta con voi sulle loro esperienze sessuali e rispondete a tutte le domande che hanno sul sesso.
- Parlate con vostro figlio di adolescenti che abusano di altri adolescenti. Spiegate ai vostri figli che alcuni contatti tra adolescenti rischiano di sfociare in abuso sessuale anche se all'inizio possono non sembrano tali.
- Cercate di essere sempre attenti alle relazioni con i compagni di squadra e all'uso dei social media.

PARLARE AI VOSTRI FIGLI DELLE SCUOLE SUPERIORI DI ABUSO FISICO

Prima dell'inizio della stagione sportiva, confrontatevi con vostro figlio su come il coach dovrebbe rapportarsi agli atleti. Durante gli anni delle scuole superiori, molti adolescenti puntano a far parte del mondo sportivo di alto livello. E considerano una priorità compiacere il coach sia con i comportamenti, sia con i risultati.

Tuttavia, non dovrebbero mai mettere in pericolo la propria sicurezza per raggiungere questo obiettivo.

Quindi, mantenete una comunicazione aperta soprattutto quando avete la percezione che il desiderio di essere convocati e di giocare in una partita potrebbero indurre i ragazzi a non parlare di situazioni pericolose per la loro sicurezza e integrità.

Il passaggio dal gioco alla competizione richiede un cambiamento nello stile del coaching.

I ragazzi reagiranno in modo diverso al maggiore impegno fisico ed emotivo dovuto agli allenamenti più intensi e ad aspettative sempre più alte.

Alcuni potrebbero sentirsi pieni di energia per queste aspettative più alte e quindi impegnarsi più duramente e più a lungo. Altri potrebbero invece metterle in discussione il valore e decidere che l'università o altre strade sono più adatte a loro.

Durante il periodo dell'adolescenza, spesso caratterizzata da una fragilità a livello emotivo, un orecchio empatico di un genitore può fare la differenza.

I ragazzi possono essere frustrati per la mancanza di miglioramenti o capacità

in confronto ai compagni; oppure la frustrazione può derivare dai coach che hanno superato il limite, sconfinando nell'abuso.

“Sembri turbato dopo gli allenamenti, che succede?”. Se vostro figlio è preoccupato per non essere convocato per una gara o escluso dalla rosa dei titolari, cogliete l'occasione per parlare con lui di come migliorare.

Se vostro figlio parla di qualcosa che il coach o qualcun altro gli ha fatto, approfondite la questione e indagate ulteriormente.

Per determinare se si stia verificando un abuso, parlate con vostro figlio per capire le sue preoccupazioni e i suoi sentimenti riguardo allo sport.

Molti teenager non riescono a capire quali siano realmente le proprie capacità e i propri obiettivi, e cosa invece vi aspettate voi e i coach da loro.

Ecco alcuni punti sui quali interrogarsi:

- Vostro figlio ha fatto lo stesso sport per così tanto tempo che ne è eshausto?
- Ha un nuovo coach che non va d'accordo con lui?
- Sta avendo problemi con altri atleti della squadra?
- Se voi siete stati degli atleti importanti, vostro figlio sta cercando di vivere secondo le vostre aspettative reali o percepite da lui come tali?

PARLARE AI VOSTRI FIGLI DELLE SCUOLE SUPERIORI DI ABUSO EMOTIVO



Gli adolescenti, per le loro fragilità, devono essere monitorati dal punto di vista emotivo. Contemporaneamente va rafforzata l'idea che la vocazione di un coach sia quella di migliorare le capacità degli atleti e di correggerne i comportamenti sbagliati.

Per i genitori ci sono nuove sfide da affrontare man mano che i figli crescono. Intanto, in questa fase, gli amici diventano anche punti di riferimento. E a voi genitori sembrerà che i legami di amicizia siano quasi più importanti di quelli familiari. Crescere implica nuove difficoltà.

I ragazzi sono sensibili e vulnerabili alle critiche pubbliche e con i loro genitori si fidano molto meno rispetto a quando erano più piccoli.

Tra allenamenti e gare, i teenager spendono molto del loro tempo con i coach, riducendo gli spazi dedicati ai genitori e quindi sono meno protetti e controllati.

Più stretta è la relazione che un adulto ha con vostro figlio, più grande è il potere che ha per ferirlo.

Suggerimenti



- Controllate periodicamente vostro figlio in modo da farvi una idea su come concepisce la sua relazione con il coach.

Ricordategli che dovrebbe venire sempre da voi se il coach lo aggredisce verbalmente.

- Anche un bravo coach può perdere la pazienza e dire qualcosa di offensivo senza rendersene conto se nessuno glielo fa notare. Se vostro figlio se la sente, dovrebbe parlare al coach in un momento tranquillo per spiegargli l'impatto negativo provocato dalle offese. Qualora il coach dovesse reiterare il comportamento negativo, sarebbe opportuno segnalarlo come abuso emotivo all'organizzazione sportiva di appartenenza e agli organismi di giustizia sportiva.

- Assicuratevi di documentare ogni abuso emotivo che vostro figlio condivide con voi affinché possiate poi denunciare tutti gli avvenimenti.

- Continuate a dare valore a vostro figlio, ai suoi sforzi e ai suoi traguardi. Se costruite la sua autostima giorno dopo giorno, sarà più difficile minarla per chiunque.



COSA FARE E COSA NON FARE

Quando vostra figlia vi dice “ho intenzione di lasciare la squadra. Il coach non mi ha nemmeno rivolto la parola alla fine della partita; mi sentivo già male per averlo deluso. Persino il resto della squadra mi ha consolato”.

- Ricordatele che il risultato di una partita non dipende da una sola persona ma dal gioco di squadra.
- Incoraggiatela ad aspettare e a prendere la sua decisione quando si sente meglio.
- Non dite “va bene! Tanto era un idiota, ti troveremo un'altra squadra”.
- Esortatela a non prendere decisioni affrettate.
- Non imitate i comportamenti scorretti del coach e non discutete durante una partita; siate sempre un esempio e parlate al coach al momento opportuno.

Quando vostro figlio vi dice “il coach ci ha detto che dobbiamo allenarci finché non otteniamo il risultato e non ci ha fatto bere per due ore”.

- Ringraziatelo per aver condiviso questa esperienza con voi.
- Assicuratevi che si sia reidratato.
- Cercate conferma all'interno della squadra ma non date l'impressione di dubitare di vostro figlio.
- Non avanzate l'ipotesi che la squadra abbia potuto meritare questa punizione.
- Non tenetevi per voi questa informazione. Ricordatevi che denunciare un caso sospetto di abuso, può evitare che si ripeta con conseguenze più gravi.

Quando vostra figlia vi dice “il coach mi ha detto che sono migliorata tanto e vuole portarmi a un torneo speciale che non ci costerebbe niente perché ha già prenotato le stanze”.

- Dite a vostra figlia che siete molto fieri del fatto che stia lavorando così duramente e che sia migliorata.
- Chiedetele le date del torneo e se il coach ha intenzione di portare anche altre compagne di squadra.
- Preoccupatevi per ogni tipo di “trattamento speciale” riservato esclusivamente a vostra figlia: spesso i molestatori creano opportunità dando ai ragazzi privilegi speciali.
- Controllate la sistemazione dell'alloggio per confermare l'organizzazione durante la notte.
- Parlate con il coach e dategli che l'invito non è appropriato.
- Non lasciate andare vostra figlia da sola con un coach.
- Non lasciate che vostra figlia stia nella stessa stanza del coach o nella stanza adiacente a quella del coach o di altri membri dello staff.
- Non esitate a informare i responsabili delle organizzazioni sportive in modo che verifichino se ci sia una ragione valida per l'invito.

Quando vostro figlio vi dice “vienimi a prendere prima: non voglio stare negli spogliatoi solo con i ragazzi dopo che il coach se n'è andato”.

- Chiedetegli cosa succede negli spogliatoi, perché voglia evitarli e quante volte è accaduto prima.
- Ditegli che farete di tutto affinché sia al sicuro.
- Cercate di capire se è solo lui a essere isolato o se anche altri ragazzi sono presi di mira negli spogliatoi.

- Chiedete se ci sono regole che vietano l'uso dei cellulari negli spogliatoi. Se sì, informatevi se vengono rispettate.
- Controllate i profili social di vostro figlio per verificare se chi lo prende di mira negli spogliatoi, lo fa anche on line.
- Non esitate a contattare i responsabili delle organizzazioni sportive se le risposte date da vostro figlio indicano caratteristiche di abuso o bullismo.

PREVENZIONE

COSA CHIEDERE ALL'ORGANIZZAZIONE SPORTIVA DI VOSTRO FIGLIO

Prima di iscrivere vostro figlio a un club sportivo o a un camp estivo, fate domande precise su politiche e procedure tese a garantire la sicurezza dei ragazzi. Se nella vostra città ci sono diversi programmi sportivi per i ragazzi, prendete del tempo per valutare quale programma ritenete migliore, in base agli obiettivi e ai valori della vostra famiglia.

Prima di iscrivere vostro figlio a un club o a un camp, parlate e confrontatevi con gli altri genitori sulle loro esperienze.

Cercate di capire come vengono selezionati gli allenatori e i volontari. L'organizzazione sportiva chiede i certificati penali e le referenze?

Esegue ulteriori controlli e verifiche? L'acquisizione dei certificati penali fornisce informazioni sui molestatori già condannati, mentre controlli accurati e colloqui di lavoro



sugli abusi trasmettono un messaggio chiaro: l'organizzazione sportiva è impegnata seriamente a proteggere i propri atleti, scoraggiando potenziali abusanti a caccia di facili prede.

I responsabili dell'organizzazione, durante i colloqui di lavoro, ad esempio, potrebbero chiedere al candidato cosa farebbe se dovesse assistere a un abuso o venirne a conoscenza. La risposta fornisce indizi utili sui suoi comportamenti in una situazione reale.

- Successivamente, informatevi sul tipo di preparazione e formazione richieste agli allenatori.

Meno di un terzo degli allenatori delle squadre giovanili ha ricevuto una formazione che prevede un'istruzione specifica per lo sport, tecniche motivazionali e nozioni sulla sicurezza/prevenzione degli infortuni.

- Le Federazioni o altre organizzazioni sportive forniscono una formazione adeguata sulla prevenzione degli abusi?

- La formazione include anche la prevenzione del bullismo e dell'abuso sessuale tra pari?

I genitori dovrebbero informarsi riguardo alle politiche e alle procedure adottate dall'organizzazione sportiva per prevenire gli abusi. Tutte le strutture sportive dovrebbero attenersi a standard precisi per garantire:

- Un ambiente che non tolleri nessun tipo di comportamento abusante da parte degli istruttori, coach, dirigenti, altri membri dello staff, genitori o adulti sugli spalti.

- Un ambiente che non tolleri nessun tipo di comportamento bullizzante da parte dei compagni di squadra, altri atleti o compagni sugli spalti.

- Tutto il personale, inclusi coach, istruttori e amministratori, qualora venga a

conoscenza di un qualsiasi tipo di abuso su un minore, deve informare i genitori della vittima per prendere iniziative comuni e coordinate.

- Regole scritte che impongano di rispettare i tempi di recupero fisico indicati dal medico per gli atleti infortunati.

- Il divieto di guadagnare o perdere peso rapidamente per far parte di una squadra o partecipare a determinate competizioni.

- Regole che limitino le opportunità per i coach o altri membri dello staff di restare da soli con i ragazzi.

La “two-deep leadership” assicura che quando i ragazzi sono visitati per possibili infortuni ci siano sempre due adulti presenti.

Se evitiamo che i coach o altri membri dello staff restino soli con gli atleti, sarà più semplice ridurre i casi di abuso.

- Una serie di limiti riguardanti gli spogliatoi assicura la privacy ai bambini e ai ragazzi quando si cambiano e si fanno la doccia. Per i bambini più piccoli servono regole che specifichino chi li deve portare in bagno.

- Alloggi riservati ai soli ragazzi per il pernottamento in occasione di trasferte. I coach o altri adulti dovrebbero alloggiare in stanze separate da quelle dei giovani atleti.

Se si verifica una situazione in cui è necessaria un'assistenza medica di notte, bisogna applicare la “two-deep leadership”.

- L'idea delle lezioni private deve partire da voi genitori. Se un coach si offre di allenare privatamente vostro figlio, chiarite i dettagli prima di permettergli di partecipare.

Le lezioni saranno in uno spazio pubblico?

Potete assistervi?

Il coach richiede un pagamento per questa lezione?

Il coach offre queste lezioni a tutti i membri della squadra?

- I social media e le comunicazioni elettroniche dovrebbero essere limitati alle questioni della squadra e dovrebbero accedervi anche i genitori. L'accesso alle pagine social personali va scoraggiato.

- Ogni contatto fisico che si rende necessario, come l'aiuto per salire o scendere da cavallo, per applicare il ghiaccio o le fasciature, deve essere appropriato. I massaggi in privato sono inappropriati e non devono includere le parti intime. Dare il cinque, pacche sulle spalle e gli elogi sono appropriati. Gli abbracci che partono da un bambino sono consentiti, quelli che partono dal coach sono sconsigliati.

- Le procedure disciplinari per i coach che non seguono le regole devono essere specificate e applicate.

Queste regole devono essere condivise dall'intero staff, dai volontari, dai genitori e dai ragazzi all'inizio della stagione sportiva in modo che ognuno sia informato anche sulle conseguenze se non vengono rispettate.

Programmi di qualità richiedono dei feedback da parte dei genitori alla fine di ogni stagione sportiva.

ORGANIZZAZIONI SPORTIVE SICURE



Un'organizzazione sportiva sicura, prima di assumere coach, volontari e l'intero staff, deve assicurarsi di condividerne le tecniche, le modalità e la filosofia di allenamento; deve permettere ai genitori di assistere ad allenamenti e partite; deve garantire la privacy nei luoghi dove i bambini si cambiano o dormono; deve incoraggiare i bambini e i membri della famiglia a farsi avanti quando hanno domande o preoccupazioni.

COSA CHIEDERE ALL'ALLENATORE DI VOSTRO FIGLIO

All'inizio della stagione sportiva prendetevi del tempo per conoscere i coach di vostro figlio.

Condividete con i coach alcune informazioni su vostro figlio e sugli obiettivi individuati per lui. Ponete domande sulle loro esperienze passate e sulle motivazioni alla base della scelta di diventare allenatori.

Le domande da rivolgere potrebbero essere:

- Come sono stati coinvolti nel coaching?
- Per quanto tempo hanno fatto coaching?
- Hanno allenato anche in altre discipline?
- Allenano atleti di generi ed età diversi?
- Praticavano sport da giovani?
- Quali sono gli obiettivi che hanno fissato per la loro squadra? (fate attenzione al "vincere a tutti i costi")
- Incoraggiano la partecipazione a più di uno sport?

Conoscete i vostri figli meglio di chiunque. Anche se amici e conoscenti esaltano ed elogiano un determinato coach, questo potrebbe non essere in sintonia con voi o con vostro figlio. Avete un'ampia scelta, cercate un allenatore con la filosofia e la mentalità maggiormente affine al vostro modo di intendere lo sport.

COSA GUARDARE E COSA ASCOLTARE DURANTE UNA PARTITA O UN ALLENAMENTO

All'inizio della stagione sportiva è abbastanza comune che il coach chieda ai genitori se ci siano volontari per portare spuntini alle partite. Oltre a questo gruppo di 'snack parent', proponete gli 'stand parent', un gruppo sempre composto da genitori con il compito di verificare che gli allenamenti si svolgano in un clima corretto e che i comportamenti siano sempre appropriati.

La maggior parte dei pedofili ha imparato a identificare i bambini che hanno bisogno di ricevere maggiori attenzioni da parte degli adulti; sono particolarmente interessati ai bambini poco supervisionati dai genitori o da altri adulti. Se diversi genitori ruotano nel ruolo di 'stand parent', i bambini non sentiranno la pressione di avere i propri genitori come gli unici a monitorarli.

Bisogna allarmarsi se:

- Il coach lancia l'attrezzatura dopo una brutta partita o una sconfitta
- Il coach fa uscire dal campo un ragazzo con la forza piuttosto che con le parole
- Il coach sembra particolarmente attratto da un bambino o cerca di favorirne uno in particolare
- Il coach ignora le indicazioni del medico per permettere a un atleta di ristabilirsi dopo un infortunio e affretta i tempi di recupero
- Vengono date sufficienti pause per bere e rifocillarsi

L'abuso fisico spesso si verifica in concomitanza con l'abuso emotivo quindi assicuratevi di osservare anche questi segnali:

- L'allenatore chiama i giocatori "grassone/ciccione" o "imbranato"?
- In seguito a degli errori, l'allenatore insulta i ragazzi, per esempio dicen-

do "non meriti di indossare questa divisa?".

- Il coach intimorisce i giocatori dicendo che se non vincono non giocheranno la prossima partita?
- L'associazione sportiva permette episodi di nonnismo sui nuovi giocatori?

Anche se la vostra squadra non ha i cosiddetti "stand parent", considerate gli altri genitori come i vostri compagni di squadra nel badare ai ragazzi.

Molti genitori non possono essere presenti a tutte le partite e tendono a trascurare gli allenamenti man mano che i bambini crescono ma devono poter contare gli uni sugli altri per controllare le interazioni tra i coach e i ragazzi.

Se i coach godono di stima e popolarità, molti genitori e atleti possono avere timore di esprimere dubbi o perplessità riguardo ad alcuni comportamenti. Se gli allenatori che molestano e maltrattano non vengono affrontati, l'abuso continuerà.

SIATE IL MODELLO CHE VI ASPETTATE DAGLI ALLENATORI DI VOSTRO FIGLIO

- Elogiate vostro figlio anche solo per la partecipazione.
- Individuate gli aspetti positivi e date a questi importanza e rilievo.
- Mantenete la calma quando vostro figlio fa degli errori, aiutatelo a capire che tutti noi ne commettiamo e che da questi si impara.
- Coltivate delle aspettative ragionevoli e realistiche.
- Trattate vostro figlio con rispetto, evitate critiche, sarcasmo e scherno nei suoi confronti.
- Ricordate a vostro figlio di non abbattersi.
- Ricordate il vecchio detto “è solo un gioco”.
- Mettete sempre al primo posto il divertimento e il senso dell’umorismo.
- A casa focalizzatevi sul modello del lavoro di gruppo in modo che vostro figlio pensi “noi” invece di “io” sia a casa che nella propria squadra.
- Sulle tribune siate un modello di sportività.
- Non fate commenti sul corpo di altri atleti o astenetevi dall’esprimere apprezzamenti sul look.

SALVAGUARDARE I VOSTRI FIGLI DALL’ABUSO AGEVOLATO DALLA TECNOLOGIA

I vostri figli stanno crescendo in un mondo digitale. La tecnologia ha rivoluzionato le comunicazioni. I ragazzi di oggi sono la prima generazione nata con le e-mail, le chat, i social media e altre forme di tecnologia; quindi, è necessario considerarla come una parte naturale se non addirittura essenziale della loro vita.

Le scuole stanno progressivamente incorporando la tecnologia nelle classi e anche i bambini guardano video e giocano ai videogiochi sul tablet.

Di conseguenza, la sicurezza su internet è diventato un tema prioritario.

COS'E' IL CYBERBULLISMO

Qualsiasi forma di tecnologia elettronica utilizzata per molestare, danneggiare o intimorire può essere considerata cyberbullismo. Tra i metodi più comuni ci sono:

- Inviare messaggi negativi via chat, e-mail oppure sui social.
- Far girare voci su internet.
- Mostrare messaggi offensivi online su un altro individuo.
- Rubare le informazioni di un account per postare materiale dannoso spacciandosi per un'altra persona.
- Scattare foto o farle circolare senza il consenso dell'individuo coinvolto.

I genitori devono introdurre una serie di regole per proteggere i loro figli dal cyberbullismo e da altri tipi di abusi agevolati dalla tecnologia.

L'obiettivo è quello di evitare che pubblichino informazioni che potrebbero rivelarsi pericolose o che intrattengano conversazioni con adulti senza alcun controllo.

Un insieme di buone regole serve a evitare che alcuni compagni o allenatori approfittino di loro.

Qui di seguito ci sono cinque regole essenziali raccomandate per proteggere i vostri bambini online:

- 1) Non condividere mai informazioni personali come le password, nemmeno con gli amici.
- 2) Se qualcuno invia online dei messaggi cattivi, offensivi o intimidatori, dite a vostro figlio di non rispondere e di mostrarli ad un adulto.

3) Assicuratevi che vostro figlio non posti niente online che non voglia mostrare agli altri e che non utilizzi chat private per rivelare particolari riservati.

4) Incoraggiate vostro figlio a parlare con voi oppure con un altro adulto di cui si fida (per esempio il coach) se si sospetta che un compagno di squadra sia cyberbullizzato.

5) Ricordategli di non inviare messaggi quando è triste.

Insegnate a vostro figlio il metodo PAUSE:



**Prima di postare qualcosa, devi chiederti:
è positivo, adeguato, utile, solidale, etico?**



RISPOSTA

SCOPRIRE SE C'È QUALCOSA CHE NON VA

Le reazioni dei bambini agli abusi variano molto. Ricordate quindi che nessuno dei segnali elencati costituisce la prova che l'abuso sia stato perpetrato. Tuttavia, se si manifestano contemporaneamente o costituiscono la parte preminente dei comportamenti del bambino, sono necessarie indagini accurate. I bambini che sono stati abusati fisicamente o sessualmente nella maggior parte dei casi hanno sperimentato anche l'abuso emotivo.

IL BAMBINO

- Cambiamenti improvvisi e/o estremi dell'umore o dell'atteggiamento.
- Cambiamenti improvvisi e/o estremi nell'interesse per lo sport o per la performance.
- Riluttanza ad andare agli allenamenti senza una ragione specifica.
- Lamentele sul modo in cui viene trattato dall'allenatore o dai compagni di squadra, oppure il rifiuto di parlare di loro.



- Segni fisici, inclusi lividi inspiegabili, segni di morsi, tagli o bruciature, infortuni ripetuti, fratture da stress, disidratazione.
- Riceve regali o trattamenti speciali a differenza degli altri compagni di squadra.

IL COACH

- Si dimostra severo se un ragazzo è in ritardo per l'allenamento o non sia vincente o decisivo in allenamento come in una partita. Infligge punizioni umilianti come tirare i capelli, scagliare l'attrezzatura, obbligare l'atleta a correre o a sforzarsi in maniera eccessiva.
 - Pretende (piuttosto che incoraggiare) un successo che non è realistico.
 - Dimostra poca preoccupazione per il benessere degli atleti.
 - Obbliga gli atleti a giocare anche se sono infortunati.
 - Chiede a vostro figlio di presentarsi in anticipo o di rimanere più a lungo per gli allenamenti.
 - Si mette in contatto direttamente con vostro figlio usando comunicazioni a livello personale invece di seguire le regole per le comunicazioni alla squadra. Se vostro figlio vi parla di questioni che investono lui o un altro compagno di squadra nel rapporto con il coach:
 - Mantenete la calma, ascoltate ed elogiare vostro figlio per averne parlato con voi.
 - Rassicurate vostro figlio sul fatto che l'abuso non è mai colpa del bambino.
 - Cercate di capire se si tratta di un episodio sporadico o di comportamenti ricorrenti.
- Evitate di richiedere date specifiche, orari o luoghi a meno che il bambino non lo faccia di sua spontanea volontà.

SE NON SEMBRA CHE I BAMBINI SIANO IN PERICOLO IMMINENTE

- Durante i viaggi in macchina, ascoltate tutte le discussioni dei bambini sul loro allenatore.

- Parlate con i genitori di un compagno di squadra o di un amico per confrontare quanto è stato detto.
- Fate un piano per far fronte a tutti i problemi e controllate in modo frequente per assicurarvi che le questioni vengano risolte.

COSA FARE SE PENSATE CHE SI SIA VERIFICATO UN ABUSO

Purtroppo, non si possono evitare casi di abusi al 100% anche in presenza di un'ottima prevenzione. Se pensate che vostro figlio o un altro bambino sia a rischio, prendetevi 24 ore per mettere in ordine le informazioni che avete ottenuto, valutate i meccanismi della vostra comunità sportiva e considerate tutte le opzioni.

Se vostro figlio vi dice che l'abuso si è già verificato, dovrete reagire più velocemente del previsto rivolgendovi alle forze dell'ordine o alla Procura della Repubblica.

Nel caso in cui abbiate notato segnali o comportamenti sospetti: mantenete la calma, ponete vostro figlio al primo posto e non perdetevi il controllo della situazione. Acquisite informazioni, chiedete assistenza legale e decidete se sporgere denuncia/querela.

MANTENETE LA CALMA

Mantenere la calma è difficile ma importante e soprattutto implica che gli adulti della famiglia siano solidali e affettuosi. Il pensiero che un figlio possa essere stato abusato è terribile per ogni genitore.

Può essere che vi sentiate arrabbiati, infuriati o che proviate un desiderio di vendetta, ma il tutto viene peggiorato da un senso di colpa non realistico, ovvero che avreste potuto fare di meglio per proteggere vostro figlio.

Queste sono sensazioni molto forti ma anche normali che però non dovete condividere con vostro figlio.

I genitori possono incolpare loro stessi (o ancora peggio incolparsi a vicenda)

per qualsiasi ragione, ma più rimanete calmi seguendo vostro figlio e più lo aiuterete ad iniziare il processo di guarigione. Far sapere ai vostri figli che hanno il vostro sostegno incondizionato e che non li incolpate per qualcosa che è stato fatto loro, può aiutare a mitigare gli effetti a lungo termine dell'abuso.

METTETE VOSTRO FIGLIO AL PRIMO POSTO

Nei momenti più critici e dolorosi, ciò di cui un bambino ha più bisogno è che i suoi genitori lo rassicurino che andrà tutto bene. Siate dei bravi ascoltatori, ci sono delle altre persone che sono preparate a fare le domande.

Una delle istruzioni più difficili da seguire per i genitori è quella di evitare di fare domande a loro figlio.

Questo sembra un controsenso, ma ci sono parecchi studi sui bambini e sullo sviluppo del linguaggio che ci dimostrano che il modo in cui un bambino viene interrogato, influenza le sue risposte.

In presenza di un procedimento penale, se un bambino cambia testimonianza, diventa non affidabile.

Parlate a vostro figlio delle sue emozioni, rassicuratelo che siete lì per lui, ditegli che ha fatto bene a raccontarvi ciò che gli è successo e ascoltate tutto quello che ha da dirvi, ma lasciate il “chi, cosa, dove e quando” ai professionisti. Anche in assenza di un procedimento penale, i genitori farebbero bene a cercare l'assistenza di avvocati dedicati a questi temi e di professionisti specializzati.

MANTENETE IL CONTROLLO DELLA SITUAZIONE

Anche se volete scoprire la verità, dovete mantenere il controllo. I bambini si sentono rassicurati dalla routine e bisogna proteggere questo senso di sicurezza. Le forze dell'ordine indagheranno su quanto successo.

Per mantenere il controllo, potete rivolgervi a dei professionisti per conoscere le leggi e le procedure.

Lavorate inoltre per mantenere il controllo sul flusso delle informazioni: prendete delle decisioni accurate su cosa condividere con i parenti più stretti.

Gli altri membri della famiglia si accorgeranno che qualcosa non va, quindi meritano una spiegazione che preservi la privacy del bambino. Incoraggiate vostro figlio a non parlare di queste informazioni con i suoi compagni: i ragazzi delle scuole medie e superiori possono mostrarsi senza scrupoli per quanto riguarda il gossip, influenzando le dinamiche della squadra e causando delle reazioni eccessive negli altri genitori se sentono solo alcune parti della storia.

Se vostro figlio sta manifestando un comportamento sessuale problematico o ha abusato di un compagno:

1. Non esiste una risposta giusta o sbagliata.
2. Cercate di mantenere la calma anche se l'abuso si è già verificato. Ricordatevi che è solo un bambino e che servono tatto e sensibilità.
3. Rassicurate vostro figlio e ditegli che gli volete bene. È il comportamento che è inaccettabile, non il bambino.
4. Cercate supporto sociale, professionale e legale.
5. Nel caso in cui l'abuso sia avvenuto tra i compagni membri della stessa squadra sportiva, fate sapere agli allenatori e agli amministratori che avete preso i provvedimenti adeguati.



CONSIGLI PER I GENITORI

SEGNALI E SINTOMI DELL'ABUSO SU MINORE

Anche se vostro figlio non sembra disponibile a parlarne, ci sono molti segnali importanti da tenere in considerazione che potrebbero indicare l'abuso.

SEGNALI IMMEDIATI

- Perde l'entusiasmo per lo sport e anche per le gare.
- Non vuole allenarsi o salta gli allenamenti senza una spiegazione.
- Non si impegna durante gli allenamenti o durante le partite sperando forse di essere cacciato dalla squadra.
- Il livello della performance si abbassa.
- Evita i contatti con il coach o con altri componenti dello staff o della squadra.



- Da estroverso diventa riservato, depresso e chiuso in sé stesso.
- Ha improvvisi cambi di umore come sfoghi emotivi violenti.

SEGNALI A LUNGO TERMINE

- Perdita dell'autostima
- Problemi di fiducia
- Ansia
- Sensazione di isolamento
- Depressione
- Autodistruzione
- Problemi sessuali
- Abuso di sostanze

Questi comportamenti non indicano necessariamente che un bambino sia stato abusato. Voi conoscete vostro figlio meglio di chiunque.

Tuttavia, se molti di questi comportamenti sono presenti probabilmente significa che qualcosa non va.

Cercate di parlare con vostro figlio in modo da capire le motivazioni del suo malessere.

PARLARE A VOSTRO FIGLIO DEGLI ABUSI

Il tema dell'abuso è difficile da affrontare soprattutto per un bambino che potrebbe sentirsi poco compreso o nutrire il timore di non essere creduto o preso sul serio.

Di seguito trovate alcune tecniche per fare in modo che vostro figlio si senta più a suo agio a parlare di abuso.

1. PARLATENE. Parlate con vostro figlio.

Fategli capire che ogni bambino che pratica sport deve divertirsi e non sentirsi mai a disagio. Guardate insieme dei materiali educativi per aiutarlo a sviluppare un linguaggio adatto per parlare dell'abuso.

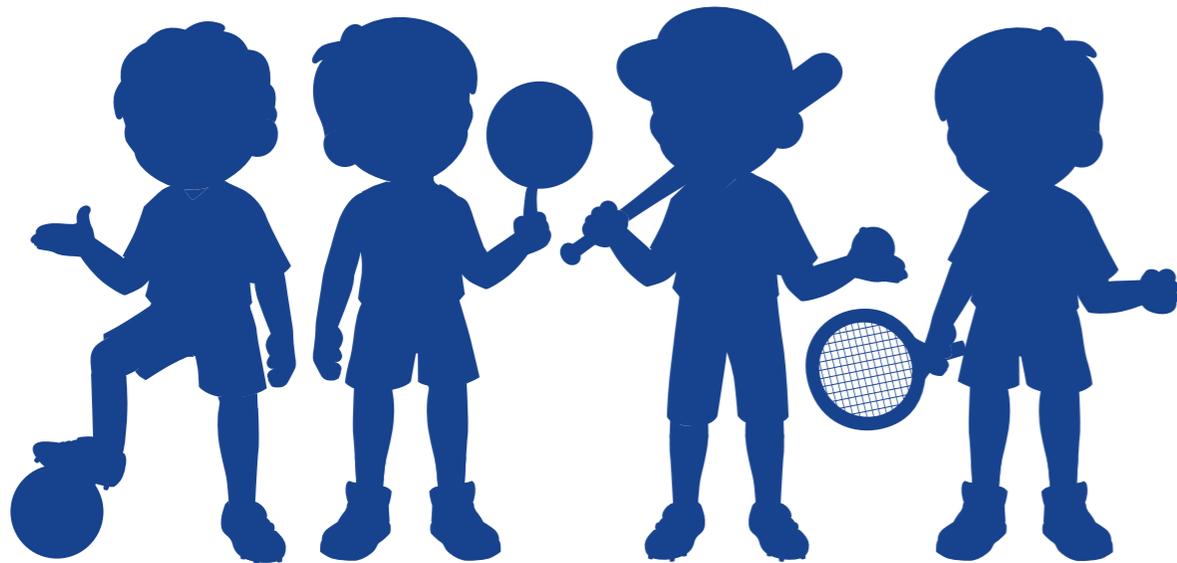
2. CREATE UNA "PAROLA SICURA". Quando parlate con vostro figlio dell'abuso nello sport, stabilite una parola in codice, facile da ricordare e da usare per dire che qualcosa non va.

3. STABILITE UNA COMUNICAZIONE APERTA. Dite a vostro figlio che può sempre parlarvi se c'è qualcosa che non va e che gli crederete sempre.

4. INCORAGGIATELO AL "BASTA CHE LO DICA". Spiegate a vostro figlio che, in caso non se la senta di parlare con voi, può confidarsi con qualsiasi persona che ha la sua fiducia, il genitore di un amico, un insegnante o un componente dello staff sportivo, riguardo a un possibile disagio o una preoccupazione.

5. DITEGLI CHE PUO' PRATICARE SPORT OVUNQUE. A volte pensiamo che l'unico modo in cui un atleta può avere successo sia il fatto di allenarsi con un allenatore in particolare oppure in un'organizzazione sportiva specifica; gli atleti possono venire influenzati da questa idea poiché a volte è proprio il loro molestatore a suggerirgliela.

È importante che i ragazzi sappiano che possono allenarsi ovunque ed avere successo.



Seguite questi semplici consigli per mantenere appropriate e trasparenti le comunicazioni tra i coach e gli atleti.

- Chiedete regole sulle comunicazioni elettroniche dell'organizzazione sportiva.
- Se vostro figlio è minorenne, parlategli dell'importanza di una comunicazione trasparente tra il coach e l'atleta.
- Chiedete a tutti gli allenatori di inviare direttamente a voi tutte le comunicazioni elettroniche e di mettere in copia vostro figlio.
- Se vostro figlio è minorenne, chiedetegli di inoltrarvi immediatamente ogni comunicazione ricevuta dal coach se non siete stati messi in copia.
- Limitate le comunicazioni alle chat di gruppo e ai temi relativi alla squadra e allo sport. Evitate che gli atleti e i coach si scambino messaggi privati. Evitate situazioni in cui gli atleti e gli allenatori si scrivono individualmente in particolare parlando di argomenti che non riguardano lo sport.
- Chiedete alla vostra organizzazione sportiva di impostare delle e-mail di gruppo per facilitare la comunicazione ai genitori e fate in modo che questa comunicazione di gruppo diventi la norma.
- Se un allenatore invia inavvertitamente una comunicazione a vostro figlio senza includere anche voi, parlate con il coach e dategli di includervi nelle future comunicazioni.
- Non esitate a parlare con l'amministrazione del centro sportivo se avete delle preoccupazioni riguardanti le comunicazioni elettroniche che non vi includono o che vi fanno sentire a disagio come genitore.

VIAGGI

I viaggi possono rappresentare un'opportunità di abuso. Qui di seguito trovate alcune soluzioni volte a garantire la sicurezza degli spostamenti, sia che vostro figlio stia andando all'allenamento sia che stia viaggiando per una trasferta di più giorni.

SPOSTAMENTI LOCALI

- Riguardate e mettete in pratica il regolamento dell'organizzazione sportiva riguardante gli spostamenti locali.
- Evitate che il coach resti da solo in macchina con vostro figlio o qualsiasi altro bambino.
- Prendetevi la piena responsabilità nell'organizzazione delle trasferte senza dipendere da altri.
- Chiedete all'amministratore di fare degli elenchi in modo da aiutare i genitori a creare il proprio gruppo in auto.
- Chiedete all'amministratore di organizzare degli eventi di squadra in modo che le famiglie dello stesso vicinato possano incontrarsi e discutere dell'organizzazione dei viaggi.
- Salvate il numero di telefono dell'organizzazione sportiva nel caso in cui sia necessario avvisare i coach o gli amministratori di una emergenza o di un ritardo.
- Date al coach il vostro numero di cellulare e una lista di contatti di riserva da contattare per il trasporto sostitutivo nel caso in cui l'allenamento dovesse finire in anticipo a causa di maltempo, di problemi con le attrezzature, ecc.
- Chiedete ai coach di avvisarvi con un paio di settimane di anticipo prima di

effettuare cambi di programma, in modo che possiate organizzarvi con il trasporto sostitutivo se necessario.

VIAGGI DI PIU' GIORNI

- Rivedete il regolamento sui viaggi di più giorni e chiedete all'amministratore di condividere il regolamento con tutti i genitori, gli atleti, gli allenatori, i membri dello staff e i volontari.
- Verificate che tutti i coach, i membri dello staff, i volontari e gli accompagnatori ricevano una preparazione sulla prevenzione di condotte inappropriate degli atleti.
- Partecipate ai viaggi di più giorni, quando possibile, come genitore o come accompagnatore.
- Diventate un accompagnatore preparato e accompagnate la squadra in modo da aumentare le possibilità di un viaggio sicuro.
- Quando si prenota in hotel, ricordate all'amministratore di richiedere dei blocchi di stanze separati per il pernottamento di adulti e atleti. In hotel bloccate i canali televisivi a pagamento per assicurarvi che bambini e ragazzi non siano esposti alla pornografia.
- Identificate gli atleti che sono dei viaggiatori poco esperti e chiedete agli amministratori di aiutarli a rendere l'esperienza piacevole e sicura.
- Per le squadre con pochi atleti che partecipano al viaggio, chiedete all'amministratore di fare in modo che almeno un altro adulto accompagnatore sia presente oltre al coach.
- Per le squadre composte sia da ragazzi che ragazze cercate di inserire accom-

pagnatori e accompagnatrici.

- Per le squadre con un gran numero di atleti, chiedete all'amministratore di fare in modo che ci sia un accompagnatore ogni 5-8 atleti e di mantenere questo numero sia per i ragazzi che per le ragazze.
- Per gli atleti minori di 14 anni, chiedete all'amministratore se desiderate che ci sia un accompagnatore nella stessa stanza dei ragazzi.
- Per gli atleti di età tra i 14 e i 18 anni, chiedete all'amministratore se preferite che gli accompagnatori stiano in una stanza vicina a quella dei ragazzi ma che li controllino regolarmente.
- Incoraggiate le interazioni nelle aree comuni dell'hotel piuttosto che nelle stanze.
- Chiedete all'amministratore di stabilire un coprifuoco e di far controllare i letti agli accompagnatori (sia maschi che femmine).
- Durante il viaggio, fate indossare a vostro figlio la sua attrezzatura di squadra in modo da facilitare il controllo.
- Partecipate agli eventi di squadra e ai vari incontri quando viaggiate come genitore.
- Chiedete all'amministratore di fare un resoconto dell'esperienza di viaggi di più giorni in modo da individuare i problemi riscontrati e i possibili miglioramenti.



ChangeTheGame

ChangeTheGame ringrazia quanti hanno lavorato a questo manuale, i volontari e gli avvocati. E sottolinea il ruolo dell'U.S. Center for SafeSport, una guida e un riferimento mondiale nella lotta a ogni forma di abuso e violenza nello sport. Uno speciale ringraziamento va alla vicepresidente Katie Hanna che, con la sua vicinanza, ha aiutato l'Associazione a crescere e ad evolversi.

ChangeTheGame

www.changethegame.it

www.uscenterforsafesport.org