Ingripande i mobbning mellan barn och unga inom idrottshobbyverksamhet

Anvisning för tränare

1. Ingrip

Om du bevittnar en konflikt eller mobbing mellan barn eller unga..

a) Ingrip omedelbart. Berätta att mobbning inte godkänns inom idrotten.
b) Skilj barnen eller ungdomarna från varandra och försäkra att alla är oskadda.
c) Håll dig lugn och berätta för barnen eller ungdomarna att saken reds ut och att alla i tur och ordning får berätta om vad som har hänt.
d) Uppmuntra barnen att säga förlåt först när du har utrett hela situationen

2. Lyssna och undersök

Om ett barn eller en ung person berättar åt dig om mobbning eller om du just håller på att utreda eventuell mobbning som du just har bevittnat:

a) Tro på den som berättar om mobbningen och ta saken på allvar. Förringa aldrig ett barns upplevelse av mobbning.
b) Håll dig lugn. Prata med alla barn eller unga som var med i enrum, utan anklagelser. Försök att reda upp det som har hänt på ett så detaljerat sätt som möjligt. Om möjligt, be en annan tränare att hålla träningen så att du i lugn och ro kan prata med de berörda parterna.
c) Berätta om mobbningen för de berörda barnens eller ungdomarnas föräldrar. Fastställ om barnet eller den unga har pratat om saken hemma eller till exempel inte velat fara på träningarna.
d) Prata även individuellt med gruppens eller lagets övriga medlemmar för att få reda på om de har bevittnat mobbningen.
e) Berätta om situationen för föreningens ledning och diskutera disciplinära åtgärder.
f) Anteckna vad som har diskuterats med de berörda parterna och vilka åtgärder

man har kommit fram till.

3. Stöd förändring

När du har rett ut vad som har hänt kan du ingripa i mobbningen och försöka få ett slut på den. Tacka personerna som avslöjade mobbningen.

a) Stöd den som utsatts för mobbning

- Lyssna på den som utsatts för mobbning och försäkra hen att du göra ditt allt för att stödja hen.
- Berätta för den mobbade att mobbningen inte är hens fel. Ingen förtjänar att bli mobbad.
- Fundera tillsammans vad hen kunde göra om mobbningen händer på nytt. Kunde hen till exempel uppmana mobbarna att sluta, försöka gå iväg eller berätta för tränaren.
- Fundera tillsammans med den mobbade och hens föräldrar om hur man ska få ett slut på mobbningen.
- Fråga barnet eller den unga vad du kan göra för att hen ska känna sig trygg. Observera att förändringarna i det mobbade barnets eller den ungas rutiner ska vara så små som möjligt.

b) Prata med mobbaren/mobbarna

- Håll dig lugn och höj inte rösten.
- Om mobbarna är en grupp barn eller unga, prata med dem en i taget. Prata om allas ansvar för sitt eget beteende.
- Förklara varför mobbarens beteende är mobbning och varför mobbning är skadligt för den som utsätts för mobbning samt för hela laget eller gruppen. Påminn att mobbning inte är acceptabelt.
- Använd jag-form när du pratar. ”Jag godkänner inte att lagkamraterna behandlas sådär.” ”Jag tycker inte att det du sade var roligt. Jag är överraskad att du sade så.” ”Jag förstår att du är arg/frustrerad/trött, men det är ändå inte okej att knuffas/skälla ut någon/sprida rykten.”

- Diskutera med mobbaren varför hen har mobbat. Försök förstå orsakerna till mobbningen. Det kan till exempel vara fråga om problem hemma. Om situationen hemma oroar dig kan du kontakta socialarbetaren inom det dejourerande barnskyddet i ditt eget område och fråga om råd.
- Andra orsaker till mobbningen kan vara viljan att tillhöra gruppen, att kompisarnas beteende kopieras eller en känsla av överlägsenhet gentemot den mobbade. Mobbaren kan också tidigare ha upplevt mobbning.
- Kom överens om hur hen eller de ändrar sitt beteende i fortsättningen.
- Stämpla inte ett barn eller en ung person som mobbare. Alla slags stämpel kan försvåra ungas eller barns utveckling och förändrade beteende.
- Försök få med mobbaren att korrigera situationen. Du kan be hen att ge den mobbade en skriftlig ursäkt eller göra något bra för laget. Hen kan förpliktigas att städa eller reparera egendom, som hen har förstört.
- Berätta att man följer situationen och att hen nu har en möjlighet att ändra sitt beteende.

4. Kontroll och stöd

Kontrollera om ett par veckor med den mobbade om situationen har förändrats. Om du behöver ytterligare stöd, kontakta skolpsykologen, skolkuratorn eller andra professionella, som har mer kännedom om mobbning. Du kan också kontakta Du är inte ensam-tjänsten.

5. Förebygg upprepning

Gå igenom stegen för hur man förebygger mobbning med din grupp. Använd tränarens anvisning för att förebygga mobbning som hjälp.

Källor:
Kivakoulu.fi (www.kivakoulu.fi)
Mannerheims barnskyddsförbund (https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/ Mannerheims barnskyddsförbund (https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja- media/nettikiusaaminen/)
Preventing Bullying: What Great Coaches Need to Know. Us Centre for safe sport. 2016
Us Centre for safe sport. 2016. Preventing Bullying: What Great Coaches Need to Know. www.playbytherules.net.au
www.terveurheilija.fi