

Vad är SOPU-verksamhet?

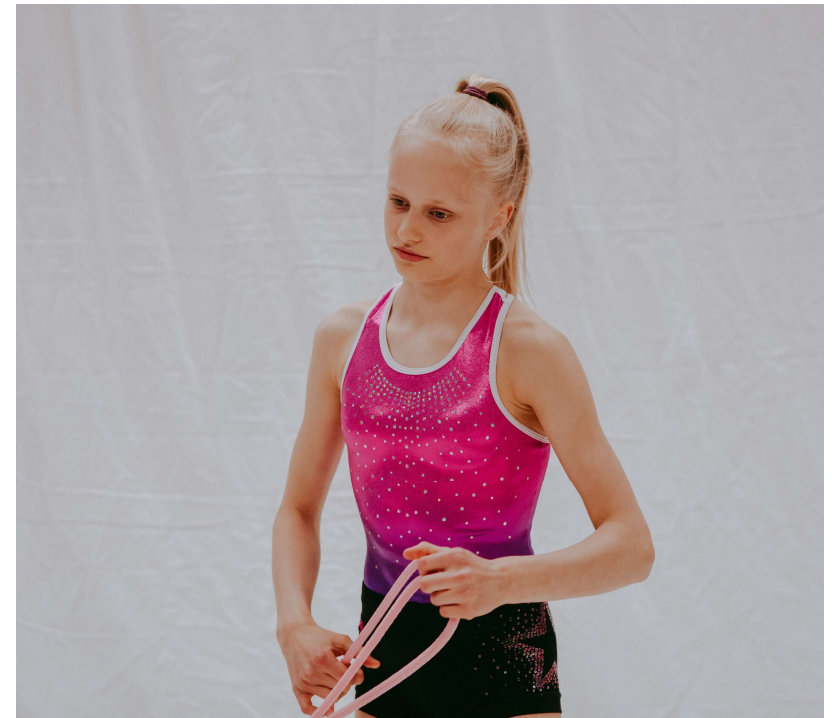
SOPU = sopimisen ja sovittelun toimintamalli dvs. verksamhetsmodell för överenskommelser och medling

Hur kan man minska mobbning?

#tränarkompetens #förändringavgrenkultur
#ingenmobbninginomidrotten #gymnastikgerkraft

Mobbning upplevs på olika sätt

- Det som är mobbning för mig är inte alltid det för dig.
- Ord, blickar, gester, miner, knuffar eller annan fysisk mobbning, diskriminering, hot, utpressning eller att lämna någon ensam, nätmobbning eller elaka meddelanden, öknamn, svordomar, kritik av utseende eller kläder
- Man bör inte ”värdera” mobbning och dela in den i allvarlig och mindre allvarlig, eftersom upplevelsen av mobbning är så individuell



Mål

- Hitta mod att ingripa i mobbing
- Hitta vilja att försvara sig själv och andra
- Få bort atmosfären av rädsla
- Till en högklassig gymnastik hör glädje och att lyckas tillsammans



FÖRSTA STEGET FÖR TRYGGHET

Alla snubblar någon gång



- 1. "STOPP" = Berätta för kompiserna att du tog illa upp
- respektera dig själv, låt inte andra trampa på dig
- när du blir sårad måste du få säga "det där sårade mina känslor"
- Tyvärr händer det att mobbarna inte lyssnar och inte genast slutar, och mobbarna kan vara flera.

ANDRA STEGET FÖR TRYGGHET

Var ödmjuk och erkänn dina misstag



- 2. "FÖRLÅT" = Kompisen ber om ursäkt
- respekt för andra
- "jag gjorde något som oberoende av mina egna åsikter sårade en annan, så jag måste be om ursäkt"

Att be om ursäkt innebär:

- A) JAG HAR FÖRSTÅTT ATT JAG SÅRAT
- B) ETT "FÖRLÅT" ÄR OCKSÅ ETT LÖFTE OM ATT DET INTE SKA HÄNDA IGEN

TREDJE STEGET FÖR TRYGGHET

Att förlåta är att lära sig något



- 3. "OKEJ" = Godta ursäkten
- när den andra ber om ursäkt måste du förlåta
- ursäkten gäller den aktuella händelsen och man ska INTE dra upp vad som hände exempelvis på förra veckans träning eller fjolårets läger
- **Att förlåta är inte att glömma, utan att lära sig ett nytt sätt att agera och tänka**

FJÄRDE STEGET FÖR TRYGGHET

Samarbete ger styrka!

- 4. Berätta också för en vuxen, så att du inte längre behöver göra saken
- Den vuxna kontrollerar att du kom ihåg att säga "STOPP" och att den andra "BAD OM URSÄKT" och att du har "FÖRLÅTIT"



Man följer upp situationen, och vid behov pratar man med exempelvis träningskompisar, föräldrar, tränare, föreningens ledning, huvudtränaren, träningschefen etc.

Från åskådare till försvarare

Gymnasterna och andra tränare/domare/närvarande är gymnastiksalens/omklädningsrummet s/tävlingsresans/lägrets ögon och öron.

Om du inte försvarar den mobbade är du på mobbarens sida.

Var och en är en del av problemet: man är antingen mobbare eller försvarare.

Stöd DEN MOBBADE!



Från åskådare till försvarare

- Genom att påverka de passiva åskådarna och göra dem till aktiva försvarare kan man effektivare minska mobbningen än om man försöker få mobbarna att helt sluta mobba och förändra sitt beteende.
- Bystanders -> upstanders

Skratt

- Vuxna mobboffers värsta minnen från flera årtionden tillbaka:
- ALLA BARA SKRATTADE, INGEN GJORDE NÅGOT
- det som gjorde mest ont var alltså inte slagen eller vad någon sa, utan att alla SKRATTADE



De som är i salen blir försvarare

Du behöver inte skälla på eller kritisera mobbaren, utan ge ditt stöd till den mobbade, så att hen får styrka att försvara sig själv.

Fråga den mobbade:

- "Hur känns det?"
- "Är du OKEJ?"
- "Vill du att jag är här som stöd för dig?"

För ärendet vidare till en annan vuxen eller kontakta [tjänsten Du är inte ensam](#).

[För en ansvarsfull gymnastik!](#)

Föräldrarnas, tränarnas och alla lyssnares roll

- Det är viktigt att få med en vuxen/stödperson när någon berättar om mobbning eller olämpligt beteende.
 - Lyssnaren kan också fråga om du själv öppnade munnen, bad om ursäkt/gav förlåtelse.
- Verksamhetsmodell med fokus på barnen för hur man agerar...
 - på föreningsnivån,
 - på läger,
 - i förbundets verksamhet,
 - under utlandsresor etc.



KOM IHÅG ATT DET OCKSÅ I SOCIALA MEDIER FÖREKOMMER MOBBNING,
SOM MAN MÅSTE INGRIPA !!

I korthet: SOPU-verksamheten består av fyra steg

1. Stopp
2. Jag ber om ursäkt
3. Jag förlåter
4. Jag berättar för en vuxen



Jag försvarar mig själv och andra på rätt sätt!

Vi tar hand om vårt gäng!

