



EINELTISSTEFNA HK



Handknattleikur



Blak



Knattspyrna



Borðtennis



Taekwondo



Dans



Bandý

Handknattleiksfélag Kópavogs

Markmið HK er að gera allt sem í sínu valdi stendur til að leysa eineltismál og önnur alvarleg atvik á farsælan hátt þannig að öllum geti liðið vel í starfi sínu innan félagsins. Börn og unglingar eru í íþróttum af fúsum og frjálsum vilja og þar á að vera pláss fyrir alla og allir eiga að standa jafnfætis, óháð aldri, kyni, trú og þjóðerni.

- Hjá HK er mikilvægt að öllum líði vel í leik og starfi og að sá grundvallarréttur, að fá að vera óáreittur, sé virtur.
- Hjá HK er lögð áhersla á jákvæð samskipti þar sem hver og einn er ábyrgur fyrir orðum sínum og gjörðum.
- Mikilvægt er að þjálfarar, starfsfólk og sjálfbóðliðar gæti vandvirkni og samvirkusemi og komi fram af umhyggju, heiðarleika og virðingu gagnvart öllum þeim sem starfað er með eða fyrir.
- HK leggur ríka áherslu á að þjálfarar, starfsfólk og sjálfbóðliðar séu fyrirmyndir þátttakenda og sýni góða hegðun og gott fordæmi, jafnt í starfi sem utan þess líkt og siðareglur félagsins vísa til.
- HK leggur áherslu á að stuðlað sé að heilbrigðu, uppbyggjandi og vönduðu starfi með börnum og unglingum.

Skilgreining eineltis

Einelti er endurtekið áreiti eða ofbeldi, líkamlegt eða andlegt, þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast endurtekið á ákveðinn einstakling. Afleiðingar eineltis geta verið alvarlegar ekki aðeins fyrir þolandann og gerandann, heldur einnig aðra í hópnum, því það eittrar andrúmsloftið og hefur neikvæð áhrif á liðsandann. Einelti á sér stað milli tveggja einstaklinga eða einstaklings og hóps. Einelti birtist með ýmsum hætti, t.d. að þolandinn verður fyrir stöðugri stríðni á einn eða annan hátt, illu umtali, hann er gerður að aðhlátursefni, honum sýnd vanþóknun, útskúfun og hæðst er að honum með ýmsu móti.

Einelti getur falið í sér að þolandanum finnist að allir eða flestallir í hópnum séu á móti honum, þót því sé í reynd ekki þannig farið. Ræða þarf við börn og ungmenni um samstöðu og að vera aldrei þögult vitni að stríðni eða einelti. Finnist einhverjum að verið sé að stríða honum eða leggja hann í einelti þarf að taka mark á því og skoða máli. Það er ávallt huglægt mat þolanda sem er mælikvarði á hvar mörkin í samskiptum liggja.

Þjálfarar og annað starfsfólk bera mikla ábyrgð þegar kemr að eineltismálum og samskiptum iðkenda. Allir sem starfa innan HK, þurfa að geta gert sér grein fyrir því hvort sé um að ræða einelti eða ekki. Mikilvæg er að þjálfarar/starfsfólk hvetji börn og ungmenni til þess að láta foreldra eða þjálfara/starfsfólkið vita, verði þau fyrir endurtekinni stríðni eða ef þau verða vör við stríðni eða deilur milli einstaklinga.



Dæmi um birtingamynd eineltis

Einelti getur birst í mörgum myndum, andlegum og líkamlegum, leyndum og ljósum.

Andlegt einelti getur oft verið afar dulið:

- Sýnd eru ýmis svipbrigði sem lýsa t.d. hroka eða fyrirlitningu, glott, augngotur eða augum ranghvolft. Baktal, hvísl, látið sem einstaklingurinn sé ekki á staðnum. Útilokun, upplýsingum haldið frá einstaklingi eða hann hunsaður.

Háð og grín:

- Hæðst er að útliti, líkams- eða klæðaburði, siðum, venjum, trú, húðlit, hjálpartækjum eða fötlun.

Rafrænt einelti er þegar neikvæðar sögur, frásagnir, lygar eða meiðandi myndir eru settar á netið.

- Með skrifum og myndbirtingum á samskiptamiðlum t.d. Facebook, Instagram, á bloggsíðu, Youtube, með SMS o.fl.

Líkamlegt ofbeldi:

- Þegar sparkað er í einstakling, hann sleginn, hrækt á hann eða hrint.

Annað:

- Þegar komið illa er fram við einstakling með öðrum hætti, t.d. eigur eru faldar eða eyðilagðar.

Vísbendingar um að einstaklingi líði illa.

- Þegar einstaklingur er ólíkur sjálfum sér, sýnir einkenni eða hegðun sem hann hefur ekki sýnt áður og sem gefur til kynna að honum líði illa.
- Tekið er eftir að einstaklingur er dapur, niðurdreginn, óttasleginn og/eða var um sig.
- Líkamlegar áverkar, marblettir, eymsl sem einstaklingur á erfitt með að skýra.
- Einstaklingur forðast ákveðnar aðstæður, vill halda sig til hlés, einangrar sig frá hópnum eða leitar í skjól fullorðinna.
- Einstaklingur á erfitt með að einbeita sér, áhugi hefur dvínað, getu og annarri færni hefur hrakað.
- Áberandi er að einstaklingur nýtur sin ekki þar sem hann er staddur.

Þeir sem teljast vera í áhættuhópi sem gerendur eða þolendur

Þolendur stríðni og eineltis eru oft:

- Einægir og grandlausir einstaklingar, hlédrægir, viðkvæmir, varkárir og hæverskir.
- Einstaklingar sem skera sig úr á einhvern hátt:
 - Hafa t.d. sérstök áhugamál, venjur, stíl eða eru sérstakir á annan hátt, t.d. í tal eða framkomu.



- Þolendur eineltis eru brenndir af fyrri reynslu og búast oft við neikvæðum viðbrögðum.
- Þolendur eiga frekar á hættu að mistúlka aðstæður og lesa umhverfið sér í óhag.

Gerendur eineltis:

- Vanliðan af einhverjum orsökum er líklega helsti hvati neikvæðrar hegðunar og framkomu gagnvart öðrum.
- Erfiðleikar á heimili, í skóla eða í fristundarstarfi gætu verið orsök.
- Sumir gerendur eineltis hafa áður verið þolendur og óttast að lenda aftur í þeim sporum.
- Ekki er alltaf ásetningur að særa og meiða.
- Sum börn gera sér ekki greinarmun á hvar mörkin liggja í samskiptum.
- Gerandi eineltis gerir sér oft far um að sýnast sterkur og öruggur.
- Stundum er um að ræða hæfileikaríkan einstakling sem er félagslega sterkur og vinsæll með jafnaldra.
- Gerandi er ekki alltaf með áhangendur eða fylgismenn sem taka þátt í eineltinu.
- Sumir gerendur glíma við truflandi persónuleikaeinkenni:
 - Pírring
 - Öfund
 - Reiði
 - Skort á samkennd
 - Áhrifagirni
 - Taka ekki ábyrgð, kenna öðrum um ófarir sínar
 - Glíma við röskun af einhverju tagi
 - Hlíta ekki fyrir mælum
 - Eru árásgjarnir og ögrandi

Afleiðingar eineltis

Afleiðingar eineltis geta verið mjög viðtækar og alvarlegar og jafnvel fylgt þolandanum ævilangt. Því lengur sem einelti er látið óáreitt og ekkert er viðhafst því alvarlegri geta afleiðingar þess orðið.

Hér fyrir neðan erum dæmi um afleiðingar eineltis:

- Þolandi eineltis upplifir sig einmana, eigi enga vini og sé félagslegi einangraður.
- Versnandi andleg líðan sem getur valdið skapgerðar- og jafnvel persónuleikabreytingum.
- Brotin sjálfsmynd, ofurviðkvæmni, kvíði, depurð, sjálfsásökun og öryggisleysi.
- Ýmsir sálkamegir kvillar, eins og spennu, kvíði og þunglyndi sem oft birtast í álagseinkennum eins og höfuðverk, magaverk eða svefnleysi.



Verklagsreglur HK

Þjálfarinn gegnir lykilhlutverki í uppeldisstarfi íþróttafélaga og í starfi sínu er honum oft trúað fyrir jákvæðum, jafnt sem neikvæðum atvikum jafnvel einelti. Hvað gerir þjálfari ef að barn segir frá eða foreldri hringir með upplýsingar sem gætu bent til eineltis? Mikilvægt er að þjálfari rannsaki eða kanni hvað raunverulega gerðist, heyri upplifun viðkomandi aðila og meti svo hvort um einelti er að ræða eða ekki. Ef svo, þá er gripið til aðgerðaáætlunar félagsins. Mikilvægt er fyrir þjálfara að skrá allt hjá sér og vera ekki einir í viðtölum þegar jafn alvarlegt mál og einelti eru annars vegar.

HK einsetur sér að leysa eineltismál á farsælan og ábyrgan hátt. Félagið hefur upplýsingaskyldu gagnvart foreldrum/forráðamönnum barna og ungmenna og reynir að sækja þá skyldu eins og frekar er unnt. Viðkvæm mál verða ekki leyst án þess að trúnaður og traust ríki milli þeirra sem málin varða og þeirra sem að þeim koma. Í minniháttar tilvikum nægir að þjálfari eða starfsmaður ræði við iðkanda/iðkendur um hegðunina til að mál leysist farsællega.

Aðgerðaferli HK er eftirfarandi:

1. Þeir sem verða varir við samskiptavanda reyna að leysa hvert atvik um leið og það kemur upp eða eins fljót og unnt er. Líklegast er að þjálfari, starfsmaður og/eða sjálfboðaliði, sem starfar fyrir félagið, getur leyst sum mál strax. Að grípa fljótt inn í með þessum hætti getur komið í veg fyrir að mál vindi upp á sig og verði mun erfiðari viðfangs. Því er mjög mikilvægt að bregðast alltaf við neikvæðri hegðun og ekki leiða slíkt hjá sér.
2. Ef ekki næst að leysa mál strax er mikilvægt að þjálfarinn kanni nánar hvað búið er að ganga á. Ræða þarf við iðkendur sitt í hvoru lagi til að fá staðreyndir á hreint. Síðan ber að tilkynna málið til yfirþjálfara sem fer með þetta til íþróttastjóra. Þjálfarinn, í samráði við þessa aðila hefur í kjölfarið samband við foreldra/forráðamenn þeirra iðkenda sem að koma málinu. Einnig gæti komið til þess að boða foreldra allra iðkenda í hópnum á fund.
3. Ef málið er orðið stærra en svo að hægt sé að leysa það á farsælan hátt samkvæmt liðum 1 og 2 hér að ofan, verður leitað til sérfræðinga um eineltismál utan félagsins.

Síðast uppfært 21.febrúar, 2017

