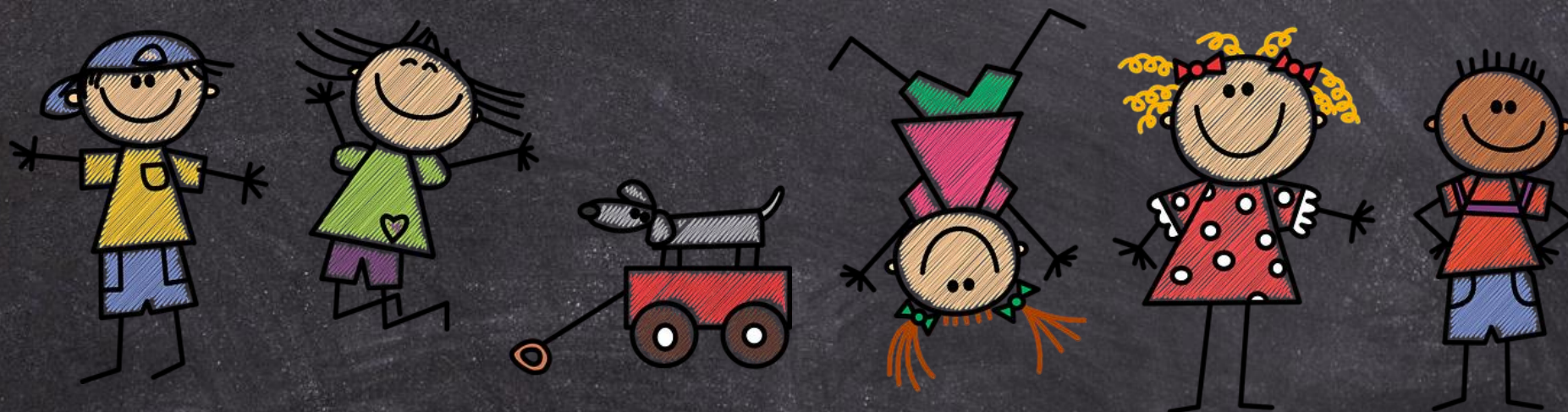


Idretten som den viktige sosiale arenaen!

Et godt og trygt idrettsmiljø krever at alle bidrar!





TROMS fylkeskommune
ROMSSA fylkkasuohkan

Mobbeombud
Givssidanáittardeaddji

Ubyråkratisk

Uavhengig
ressursperson!

Taushetsplikt

Ha de som opplever
problemene i fokus!

Jobbe
forebyggende!

Åpent
lavterskeltilbud!

Sterk og stødig!
Snill og bestemt!
Vi er tilstede og gir ikke opp!



Elevene skal utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger for å kunne mestre livene sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet. De skal få utfolde skaperglede, engasjement og utforskertrang.

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle **vennskap og solidaritet**.

3. Mestring

Barn har rett til å **oppleve mestring** og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

§ 9 A-2 Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.

Men det er ikke så mye hokus pokus i treningsarbeidet. Der går det mest i steg for steg og mengde. Alnes mener **det er mer idrettsfilosofi enn idrettsvitenskap å bli en god hekkeløper**. Og noe han ofte gjentar er at man ikke kan være redd for å tape, men redd for ikke å utvikle seg.

Humor som treningsverktøy



Doktor sprint – treneren som aldri er sur

– Å observere mennesker du jobber med er ganske viktig. Jeg prøver å forstå dem, og så lenge jeg ikke stirrer ned i egen telefon så får jeg kanskje med meg mer av det som skjer.

– Han spiller veldig på helheten. Jeg føler jeg har blitt en bedre versjon av meg selv siden jeg møtte ham. Sitat: K.Warholm

Selvfølelse

Måten vi kjenner oss selv på.
Hvem vi er og hva vi står for.
Verdien man ser i seg selv slik
man **er**. Selvfølelsen kan
handle mye om i hvilken grad
man er glad i seg selv.

Selvtillit

Selvtillit handler om hvor trygg
du er på deg selv på en gitt
evne. Det sier altså ikke noe
om hvor verdifull du er.



SOSIAL KOMPETANSE

*”Et sett av ferdigheter, kunnskap og holdninger som trengs for å mestre ulike sosiale miljøer, som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde relasjoner, og som bidrar til å øke trivsel og fremme utvikling”
(Garbarino 1985)*

EMPATI

SAMARBEID

SELVHEVDELSE

ANSVARLIGHET

SELVKONTROLL



TROMS fylkeskommune

ROMSSA fylkkasuohkan

Mobbeombud

Givssidanáittardeaddji

Vær en **AUTORITATIV** leder!

Gode
relasjoner

Gode
beskjeder

God
struktur

Tydelige
regler

Godt
humør

Dilemma:
En journalist kommer og spør
om å få ta bilde av hun som
scoret seiersmålet? Hva gjør
du?

KONFLIKT

?

KØDDING

?

MOBBING

?



..men vi kòdda
jo bare...

Hvordan kan vi gjøre
garderoben trygg?

Hvordan håndtere mobbeadferd?



- Stopp mobbeadferd med en gang du blir oppmerksom på den! Opptre rolig, men bestemt.
- Snakk med den som blir plaget, skaff deg informasjon og gi støtte. Husk at den som blir utsatt for mobbeadferd som oftest underdriver. Informer foreldrene til begge parter og si at du vil følge dette opp på de neste treningene.
- Snakk med den som utøver mobbeadferd. Er det flere som utøver mobbeadferd, snakk med dem én om gangen. Si ifra om at mobbing er uakseptabel og må opphøre straks. Si ifra at du kommer til å ta en ny prat med dem på de neste treningene slik at du er tydelig på at dette blir fulgt opp fra din side. Informer foreldrene.
- Følg opp saken med små samtaler helt til mobbeadferden har stoppet.
- Søk om råd og hjelp dersom du trenger det. Snakk gjerne med læreren til barna.
- Søk også hjelp i slike saker hos din idrettskrets, Norges idrettsforbund – Mobbeombudet i ditt fylke kan også være ressursperson.

Hva kan jeg se etter?

Hva kan jeg vurdere?

Hva kan jeg se etter?	Hva kan jeg vurdere?
Hvem vil helst være sammen når det er ulike øvelser på treninga?	Skal jeg gjøre noe med måten inndelingen skjer på.
Hvem kommer alene til treninga? Hvem kommer presis, akkurat når det starter? Hvem står og prater i lag i hallen før treninga starter? Hvem blir igjen etter treninga?	Er det de/den samme hver gang? Skal jeg spørre han/hun om hva som er grunnen?
Hva skjer i garderoben før og etter trening?	Hvordan kan jeg vite hva som skjer? Er det noen jeg må følge spesielt godt med?
Buss til kamp/stevne/turnering- vet alle hvem de skal sitte med?	Sjekker jeg det ut på forhånd? Skal jeg ta initiativ til at det varierer?
Overnatting i gymsalen – hvem erobrer tjukkassen for å ligge på?	Har vi noen rutiner for hvordan dette gjøres? Kan vi på noen måte dele på de ulike «godene»?
Hvem får snap/ melding om at «håper vi sees på treninga i dag»? Er det noen som ikke får den meldinga?	Kan vi ha ei laggruppe der også voksne/trener er med?

Holdninger som hindrer at voksne griper inn

- Har ikke tid
- Barn/ungdom bør lære å ordne opp selv
- Hvis jeg blander meg inn blir det bare verre
- Det går sikkert over
- Det virker jo ikke så alvorlig da
- Hun/han er nok skyld i det selv

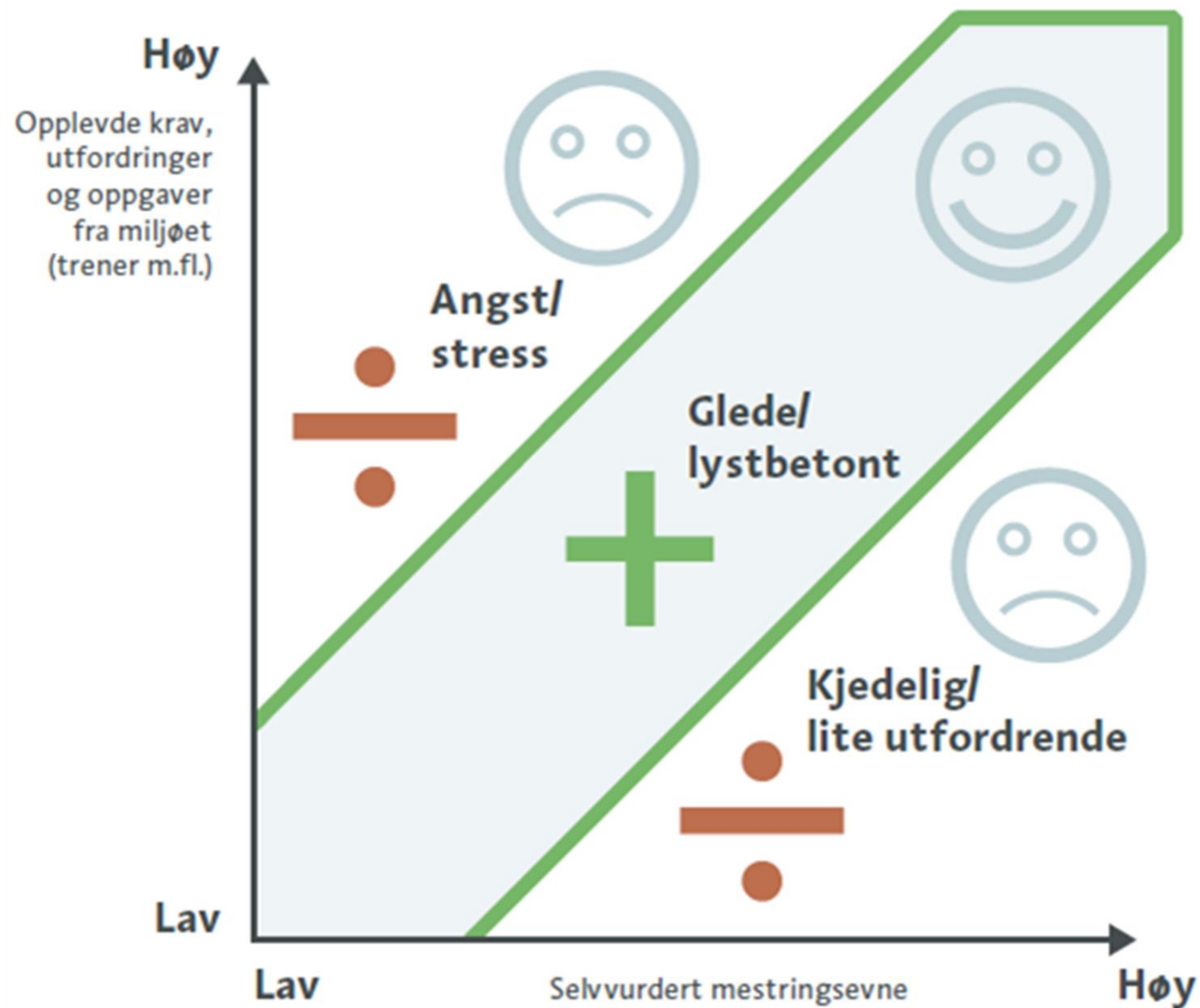


Empati,
selvhevdelse,
selvkontroll,
ansvarlighet,
samarbeid



Empati,
selvhevdelse,
selvkontroll,
ansvarlighet,
samarbeid





Barnehagen
0 - 6 år

Idrettslaget

Kulturskolen

Barneskolen
6 – 13 år

Fritids-
klubben

Speideren

Lekeplassen

Ungdomsskolen
13 – 16 år

Turlaget

Løkka

Nabolaget

Videregående skole
16 – 19 år

Foran
skjermen

Bursdagen

Foreldre og
familie



**“Give real support to people around you.
That's what leadership is”**



**“Give real support to people around you.
That's what leadership is”**

Forstå menneskene
rundt deg

Ha empati

Gi virkelig støtte

La de ved siden av deg
vokse

Gi ansvar til andre

Vær en god
rollemodell

Råd og veiledning: Kontakt ombudene i Troms

mobbeombud@tromsfylke.no

Facebook – messenger

Mobil: 926 23 014



TIL BARN OG UNGDOM I TROMS

Vi vil at du skal ha det bra

Vi ønsker å hjelpe deg

Vi skal være lett å få tak i

Vi vil ta deg på alvor

Vi har tid til å høre på deg

Vi kan reglene og er her for deg