

Eineltisforvarnir ÍBH

Einelti er ofbeldi sem ekki er liðið innan íþróttafélaganna. Þetta er samfélagslegt vandamál sem getur snert okkur öll. Nauðsynlegt er að upplýsa alla um einelti og gera þá meðvitaða um að standa á vaktinni til að uppræta það. Börnum og unglingum á að líða vel í íþróttafélögum.

HVAÐ ER EINELTI, HVERNIG FARA GERENDUR AÐ, HVAR Á EINELTIÐ SÉR STAÐ?

1). Hvað er einelti?

1.1. Einelti er endurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri gerendur ráðast ítrekað á þolanda eða níðast á honum. Ofbeldið getur verið líkamlegt, andlegt, efnislegt og félagslegt.

- a. Líkamlegt einelti: Þolanda er haldið föstum, lokaður inni, hrint, hárreittur, klipinn, sparkað í hann o.fl.
- b. Andlegt einelti: Þolandi fær hótanir og neikvæð SMS boð, særandi umfjöllun á netmiðlum, er þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennd sinni, er þvingaður til að eyðileggja eigur annarra, girt niður um hann o.fl.
- c. Efnislegt einelti: Eigur þolanda eru ítrekað teknar, faldar eða eyðilagðar.
- d. Félagslegt einelti: Þolanda er strítt, er skilinn útundan, gert er lítið úr honum, verður fyrir særandi athugasemdum (eftirherma, andvörp, svipbrigði) o.fl.

2. Hvernig fara gerendur að?

- 2.1. T.d. slá, hrinda, binda, elta, uppnefna, hæða, eyðileggja eignir, (það sem heyrir og sést).
- 2.2. T.d. spilla fyrir, baktala, skilja útundan, hundska, afskiptaleyfi af einelti (það sem oft heyrir ekki eða sést).
- 2.3. Báðar aðferðirnar valda miklum sársauka og eru ólíðandi. Drengir nota **oftar** aðferðir sem heyrast og sjást en stúlkur.

3. Hvar á eineltið sér stað?

- 3.1. Getur gerst hvar sem er t.d. í samskiptum, í skilaboðum (sms/msn) og á netmiðlum.
- 3.2. Gerist helst þegar börn og unglingar eru eftirlitslaus og hafa lítið fyrir stafni.
- 3.3. Í íþrótta- og æskulýðsstarfi eru búningsklefar og sturtur sérstaklega varasamir staðir.

HVERJIR ERU TEKNIR FYRIR, HVERJIR TAKA FYRIR, HVER ERU VIÐBRÖGÐ ÞOLENDA OG AFLEIÐINGAR?

4. Hverjir eru teknir fyrir?

4.1. Allir geta orðið fyrir einelti.

5. Hverjir taka fyrir?

- 5.1. Allir geta verið gerendur eineltis, mikilvægt er að fylgjast með birtingarmynd eineltis sbr. lið 2.
- 5.2. Oft er það hópur barna- og unglinga sem tekur þátt með beinum aðgerðum eða aðgerðaleyfi.

6. Hver eru viðbrögð þolenda / afleiðingar?

6.1. Eftirfarandi atriði geta verið vísbending um að barn sé lagt í einelti:

- Forðast vini og önnur börn.
- Lokar sig af og hættir að sinna áhugamálum sínum.
- Líður illa en vill ekki segja hvað er að.
- Er pirrað eða stjórnlaust í skapi, rýkur upp að litlu tilefni.
- Minnkandi sjálfstraust.
- Grætur sig í svefn og fær martraðir.
- Atast í systkinum eða foreldrum.
- Líkamlegar kvartanir og kvíðaeinkenni t.d. höfuðverkir, magaverkir.
- Breyttar svefn- og matarvenjur.
- Er með marbletti og skrámur sem ekki er hægt að útskýra.
- Er hrætt við að fara á milli staða, vill láta aka sér.
- Seinkoma í og úr skóla og íþrótt- og tómstundastarfi.
- Vill ekki fara í skóla eða í íþrótt- og tómstundastarf.
- Fer óvenjulegar leiðir á milli staða.
- Er svangt þegar heim er komið.
- Fer að ganga verr í skólanum.
- Týnir hlutum t.d. fötum og bókum.
- Týnir vasapeningum af og til.

HVERJIR EIGA AÐ TAKA Á EINELTI OG HVERS VEGNA? FYRIRBYGGJANDI LEIÐIR GEGN EINELTI.

7. Hverjir eiga að taka á einelti?

- 7.1. Allir sem vinna með börnum og unglingum; gangaverðir, þjálfarar, kennarar, leiðbeinendur, skólaliðar, baðverðir og forráðamenn.
- 7.2. Forsvarsmenn allra félaga og stofnana og þeir sem hafa með málefni barna og unglinga að gera bera ábyrgð á því að einelti líðist ekki.
- 7.3. Það er á ábyrgð okkar allra að bregðast við.

8. Hvernig á að bregðast við?

- 8.1. Taka einelti alvarlega og afla upplýsinga þegar mál koma upp. Tala við þolanda og styðja hann. Gera þolanda grein fyrir því að eineltið sé ekki honum að kenna.
- 8.2. Gera gerendum ljóst að einelti er alvarlegt ofbeldi sem getur haft varanleg áhrif. Gera þeim grein fyrir að einelti er ólíðandi og hjálpa þeim við að breyta rétt.
- 8.3. Vera í samstarfi og upplýsa forráðamenn. Sjá til þess að öll mál sem upp koma verði leyst.

9. Hvernig er hægt að fyrirbyggja einelti?

- 9.1. Einelti þrífst vegna aðgerðaleysis fjöldans. Allir þurfa því að taka meðvitaða afstöðu gegn einelti. Eflum umburðalyndi, virðingu og samkennd meðal barnanna.
- 9.2. Einelti á erfitt uppdráttar þar sem samræmi og samstarf einkennir starf þeirra sem vinna með börnum og unglingum. Ef ekki er tekið á málum strax er hætta á að eineltið breiðist út og fleiri og fleiri leggist á sveif með gerendunum.

9.3. Einelti á erfitt uppdráttar þar sem jákvæður agi, festa, velvilji, hrós og vöntumþykja einkennir stjórnunarhætti.

Heimild: Forvarnarbæklingur um einelti (TÖKUM Á ÞVÍ ALLIR SAMAN NÚ EINN, TVEIR OG ÞRÍR). Samvinnuverkefni Íþróttabandalags Hafnarfjarðar, Regnbogabarna og Hafnarfjarðarbæjar (2003). Guðjón Ólafsson hafði umsjón með gerð texta og heimilar að nota efni bæklingins á allan þann hátt sem getur komið í veg fyrir einelti. Endurskoðað 2010.

Samþykkt á 47. þingi ÍBH 7. maí 2011