

Что такое метод "Сопу"

Модель СОПУ = от финских слов "соглашение" и "договоренность"

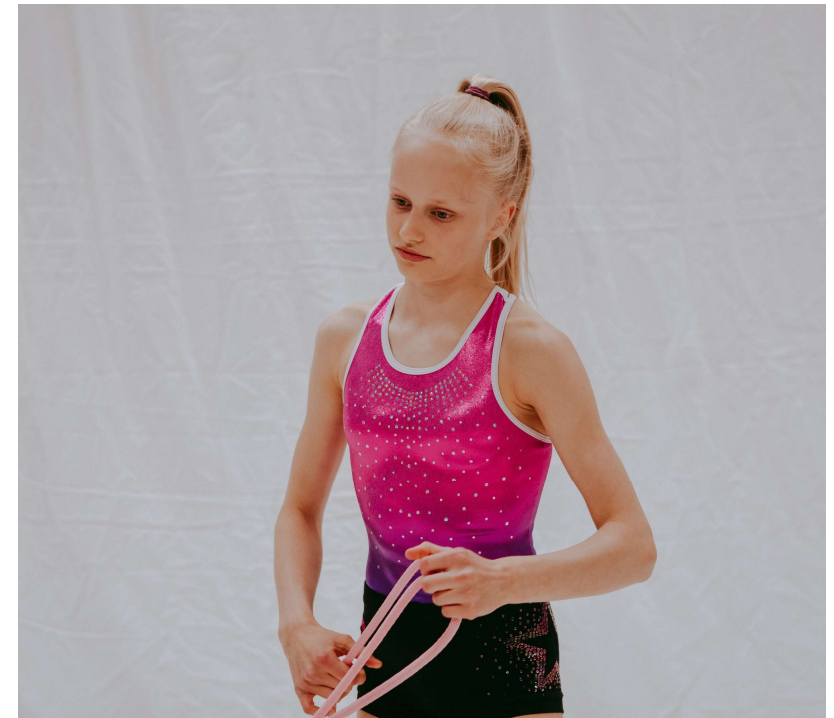
Как можно снизить масштабы травли?

#тренерскиенавыки #изменениекультурывидаспорта

#травляиспортнесовместимы #вгимнастикесила

Травля воспринимается по-разному

- Что для меня - травля, то для тебя, может, и не травля.
- Выражается на вербальном уровне, в форме разглядывания, в особом выражения лица, в жестах, толчках и прочих формах физической травли; это и сегрегация, угрозы, шантаж и оставление одного, травля в интернете (кибербан) или оскорбления в пабликах, обзывание, нецензурная лексика, критика внешнего вида или стиля одежды
- Не следует "ранжировать" травлю, утверждая, что один из видов травли хуже другого, а другой лучше. Травля воспринимается каждым исключительно субъективно.



Цель:

- Найти смелость вмешаться в ситуацию травли (буллинга)
- Найти желание защитить себя и других
- Освободиться от атмосферы страха
- Качественные занятия гимнастикой сопряжены с удовольствием, радостью и совместным успехом



1. ШАГ БЕЗОПАСНОСТИ

Каждый из нас иногда ошибается

- 1. "СТОП" = скажи другу, что твое настроение испорчено
- уважай себя, не унижай себя,
- если тебя обижают, сумей сказать "это оскорбляет мои чувства"
- К сожалению, субъекты травли не всегда верят и не прекращают. Субъектов может быть несколько.



2. ШАГ БЕЗОПАСНОСТИ

Смирись и признай свою ошибку



- 2. "SORRI" = Друг просит прощения
- уважение к другому
- "по моей вине произошло что-то, что независимо от моих представлений, обидело другого, поэтому мне следует извиниться"

Извинение означает:

- А) ОСОЗНАНИЕ ОБИДЫ ДРУГОГО
- В) ОДНОВРЕМЕННО "SORRI" - ЭТО ОБЕЩАНИЕ ТОГО, ЧТО БОЛЬШЕ ТАКОГО НЕ ПОВТОРИТСЯ

3. ШАГ БЕЗОПАСНОСТИ

Прощение это способ научиться новому



- 3. "О'КЕЙ" = Прими извинения
- когда другой извиняется, тебе следует принять извинения
- извинение касается именно этого момента. Не стоит мешать сюда случившегося на тренировке еще на прошлой неделе или на сборах год назад
- Прощение не означает забывания! Это форма научиться новым формам поведения и мышления

4. ШАГ БЕЗОПАСНОСТИ

Вместе мы - сила!

- 4. Расскажи взрослому, чтобы проблема утратила актуальность
- Взрослый убедится в том, что ты помнил, что нужно сказать "СТОП" и что перед тобой "ИЗВИНИЛИСЬ" и ты тоже "ПРОСТИЛ"



Ситуация анализируется, при необходимости проводятся беседы с другими ребятами, родителями, тренерами, руководством спортивного общества, главным тренером, директором по вопросам подготовки юных спортсменов и т.д.

Как сторонний наблюдатель становится защитником

Другие спортсмены, тренеры, судьи просто присутствующие в зале, раздевалке, во время поездки или на сборах видеть глазами и слышать ушами.

Если ты не будешь защищать, то окажешься в лагере субъектов травли.

Каждый является частью проблемы: ты либо подвергаешь травле, либо защищаешь!

Поддержи того, кого ТРАВЯТ!



Как сторонний наблюдатель становится защитником

- Эффективная мера. Масштабы травли уменьшаются по мере воздействия на пассивных сторонних наблюдателей и превращения их в активных защитников. Инициатор травли постепенно прекращает свои действия и меняет поведение.
- Bystanders -> upstanders

Смех

- Наиболее отрицательные воспоминания взрослых, некогда подвергавшихся травле:
- **ВСЕ ТОЛЬКО СМЕЯЛИСЬ, НИКТО НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИНИМАЛ**
- ранило не то, что говорили или как били, а то, что все **СМЕЯЛИСЬ**



Как присутствующие в зале становятся защитниками

Не начинай ругать или давать оценку субъекту травли, вместо этого поддержи того, кого травят, чтобы он смог найти в себе силы защититься.

Спроси у объекта травли:

- "Как ты?"
- "Ты в порядке?"
- "Хочешь, я тебе помогу?"

Расскажи другому взрослому или свяжись с сервисом

Ты не одинок.

Мы - за ответственный спорт!

Роль родителей, тренеров и всех, кто стал свидетелем

- Важно подключить взрослого, кто мог бы поддержать в ситуации, когда рассказывается о травле или неправильном поведении.
 - Слушатель должен спросить: "Смог (смогла) ли рассказать? Извинился (-лась) ли? Извинил (-а) ли?"
- Модель поведения, учитывающая уровень детского восприятия. Как действовать...
 - на уровне клуба
 - во время сборов
 - в деятельности федерации
 - в зарубежных поездках и т.д.



ПОМНИ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ КИБЕРБУЛЛИНГ, И В ТАКИЕ СИТУАЦИИ ТОЖЕ СЛЕДУЕТ ВМЕШИВАТЬСЯ

Вкратце: Деятельность "СОПУ" состоит из 4 шагов безопасности

1. СТОП
2. Извинись
3. Извини
4. Расскажи взрослому



Защищай себя и других правильным образом!

Давайте заботиться о нашей команде!

