



S – Kan man förändra situationen i förebyggande syfte?

B – Vilka beteenden är önskvärda?

K – Vilka förstärkande konsekvenser kan tillämpas?

Generella tips och riktlinjer för hur osund aggressivitet kan förebyggas:

■ Öka tillgången till goda förebilder:

Effekten av att se och lära av andra är mycket stark och det är därför bra att lyfta fram goda exempel på bra ageranden. Ledare, föräldrar och kamrater behöver vara goda förebilder och rollmodeller för att visa hur frustrationsskapande situationer kan hanteras på ett bra sätt. Personer runt idrottare behöver därför själva kunna hantera motgångar och provokationer utan att brusa upp eller tappa humöret.

■ Sociala färdigheter:

Att jobba aktivt med att visa och lära ut olika sociala färdigheter är betydelsefullt. Social kompetens och god social problemlösningsförmåga, t ex att kunna uttrycka sina behov utan att kränka andra, är en känd skyddsfaktor mot aggressivitet. Det mest effektiva är att fånga inlärningsögonblicket när det väl händer. Situationer då aggressiva tillbud och incidenter händer kan användas som inlärningsstillfällen då man i stunden kan lära ut vad som är lämpligt att göra istället för att agera impulsivt och aggressivt.

■ Minska irritationsmoment och stress:

Irritationsmoment eller stress ökar lätt frustration i gruppen eller laget. Var uppmärksam exempelvis på spänningar mellan lagkamrater eller mobbning inom laget. Lär ut och använd strategier för konflikt- och problemlösning i ett tidigt skede i idrottarens utveckling. Avslappning har visat sig minska känsligheten för ilska och aggressivitet. Det kan därför vara en god idé att lägga in stress- och avspänningsövningar i samband med träningen.

■ Regler och normer:

Det är bra att upprätta tydliga positiva regler och gemensamma mål tillsammans i laget eller i gruppen där det framgår hur de kan omvandlas till handling. Det bästa är om regler och mål till stor del kan bestämmas av gruppmedlemmarna själva eftersom det ökar känslan av medbestämmande, vilket ökar det egna ansvaret att följa reglerna och sträva efter målen.

■ Låg toleransgräns för oacceptabla beteenden:

Det är viktigt att snabbt fånga upp och ingripa även vid låga nivåer av aggression och oacceptabla beteenden. Toleransgränsen ska vara låg för aggressiv och normbrytande beteende eftersom lindrig aggression som ignoreras eller uppmuntras snabbt kan eskalera och sprida sig mellan gruppmedlemmarna. Ge snabba och rimliga konsekvens-återkopplingar på allvarliga norm- och regelbrott.

■ Involvera anhöriga:

Att upprätta ett gott samarbete med föräldrar och familj ger möjlighet att klargöra regler för acceptabelt beteende både från idrottare och från idrottsföräldrar (t ex samtal, informationsbrev, föräldramöten). Jobba med förebyggande samtal kring förväntningar och önskade beteenden före träningar och matcher.

■ Fokusera på det önskvärda beteendet:

Positiv feedback eller belöningar ska kopplas ihop med de beteenden som är önskvärda. När ett beteende leder till något positivt för personen så ökar även viljan att göra om det. Att bli positivt förstärkt känns bra och man växer som människa och får en bättre självkänsla.

NÅGRA EXEMPEL:

- En idrottare får beröm för ett väl utfört träningspass (adepten blir mer mån om att göra bra ifrån sig även nästa gång).
- En tennisspelare slår ett serveäss under en tennislektion och tränaren ropar: Jättebra serve! (Spelarens serve blir successivt bättre).

Lägg alltså den största uppmärksamheten på lämpliga och önskvärda beteenden. En tränare behöver använda mycket positiv förstärkning och inta en så kallad "shapingattityd" som innebär att utveckla och forma olika färdigheter i små steg.

Fallbeskrivning: Aggressionsproblematik

Kalle är en talangfull hockeyspelare på 15 år. Han har ett temperament som följt honom sedan barnsben. Kalle har haft uppförandeproblem i skolan sedan tidig skolålder. Han har en tuff spelstil och gillar att klappa på. I ishockeyn känner Kalle att han får utlopp för sitt heta temperament.

När han är ledig sitter han ofta och ser NHL-matcher och beundrar hockeystjärnorna som vågar gå på hårt så att det smäller ordentligt i sargen. Han älskar när det startar slagsmål på isen och tycker att NHL stjärnorna är tuffa när de slåss.