



YHDENVERTAISEMPAA URHEILUA!

Opas urheilun ja liikunnan ohjaajille, opettajille,
valmentajille, urheiluseuroille ja lajiliitoille.

PUNAINEN KORTTI RASISMILLE - HANKE
FIMU RY | punainenkorttirasismille.fi

SISÄLLYS:

1. Johdanto.....	3
2. Yhdenvertaisen urheilun käsitteet.....	4
Yhdenvertaisuuden tila toiminnassa.....	9
Teflon-testi.....	10
3. Sanojen voima.....	11
4. Miksi asenteiden muuttaminen on vaikeaa?.....	12
5. Asenteisiin vaikuttaminen.....	13
6. Valmentaja, ohjaaja, roolimalli ja kasvattaja.....	14
Väitteitä pohdittavaksi. Luo yhteiset pelisäännöt!.....	15
7. Mitä kuuluu? Miltä tuntuu?.....	16
Tunnetaitojen harjoittelu.....	17
8. Kulttuuritietoisuus.....	18
Monikulttuurinen viestintä.....	19
9. Viestinnän monimuotoisuus.....	20
Mitä tehdä kun havaitset kiusaamista, syrjintää tai häirintää?.....	21
10. Mitä on seurakulttuuri?.....	22
Esteettömän ja saavutettavan liikuntatapahtuman tarkistuslista....	23
11. Tietoiset, ekologiset ja kestävä valinnat.....	24
Etuoikeuskävely.....	25
Rooleja etuoikeuskävelyyn.....	26
Rinkiharjoitus.....	27
12. Kymmenen vinkkiä lasten ohjaajille.....	28
13. Yhdenvertaisen liikuntakulttuurin haasteita ja ratkaisuehdotuksia.	29
14. KOONTI - Muista ainakin nämä!.....	30
15. Lähteitä ja linkkejä.....	31



1. JOHDANTO

Tämä koulutusmateriaali on tehty sen takia, että niin elämässä kuin urheilussa ei ole itsestäänselvyksiä.

Oppaassa etsimme keinoja, joille voimme tehdä urheilusta ja harrastuksista yhdenvertaisemman liikkumisympäristön kaikille. Urheilun ja liikunnan merkitys erilaisia ihmisiä yhdistävänä voimana on merkittävä, mutta ei kiistaton. Urheilu ei ole irrallinen saareke yhteiskunnasta, vaan yhteiskunnan normit ja stereotyyppiset asenteet heijastuvat myös kentille, katsomoihin ja pukukoppeihin. Normit ovat yhteiskunnallisia oletuksia ja odotuksia siitä, mitä pidetään yleisesti hyväksyttävänä, ”normaalina” tai ideaalina tietyssä tilanteessa tai asiayhteydessä.

Omien käsitysten, tulkintojen ja asenteiden haastaminen on olennainen tekijä ihmisenä, pelaajana, ohjaajana, valmentajana tai esimerkiksi vanhempana kehittymisessä. Oman toiminnan kriittinen tarkastelu ja reflektointi auttaa kehittämään omia toimintatapoja ja voi parantaa esimerkiksi vuorovaikutusta muiden kanssa. Esimerkiksi urheiluseuroilla olisi hyvä olla valmennuksellisten menetelmien ohella myös **kasvatuksellinen työkalupakki** yhdenvertaisemman urheilukulttuurin edistämiseksi. Yhdenvertaisuuden avulla vaikutetaan ihmisten kokemuksiin turvallisuudesta ja mahdollisuudesta nauttia urheilusta. Henkilön tausta, identiteetti tai esimerkiksi sukupuolen ilmaisu eivät saa määritellä tai haitata liikunta- tai urheilukokemuksia. Tämä opas voi toimia alkusysäyksenä tai keskustelun avaajana urheiluseuran tai lajiliiton syrjintä-, kiusaamis- tai häirintätilanteiden käsittelyyn sekä yhdenvertaisuuden, osallisuuden sekä yhteisöllisyyden parantamisessa. Syrjinnän, kiusaamisen, häirinnän ja rasismien kokemuksia on aina tarkasteltava tapauskohtaisesti, joten tarvittavien työkalujen saaminen asioiden käsittelemiseen on ensiarvoisen tärkeää.

Uskomme, että **normikriittisyys** auttaa tekemään liikuntapaikoista yhdenvertaisempia ja syrjinnästä vapaampia tiloja kaikille. Normikriittisyydessä ajatellaan, että normiin sopeutuvat ihmiset ovat etuoikeutettuja normiin sopeutumattomiin nähden, sen sijaan että ajateltaisiin, että ei-normatiivisissa ihmisissä on jotain vikaa tai heiltä puuttuu jotain. Kun ennako-oletuksia tunnistetaan ja käytäntöjä muutetaan, toiminnasta tulee yleensä kaikille paremmin sopivaa. Kenellekään ei ole haittaa siitä, että urheilua järjestetään esteettömässä tilassa, seurojen tiedotusmateriaaleissa on monenlaisten ihmisten kuvia tai että toiminnassa huomioidaan eri vakaumusten mukaiset ruokavaliot. Hyvä syrjinnän vastainen pedagogiikka pohjaa normikriittiseen katsantokantaan ja **aitoon pyrkimykseen olla yhdenvertaisia**.

Tämän oppaan toiminnalliset harjoitukset ovat merkattu seuraavalla merkillä ->



Urheilu kuuluu kaikille!

Ilari Äijälä

Projektipäällikkö

Punainen kortti rasismille -hanke



2. YHDENVERTAISEN URHEILUN KÄSITTEET



YHDENVERTAISUUS

Tila, jossa ihmiset eivät ole toiminnan suhteen eriarvoisessa asemassa ilman hyväksyttävää perustetta. Ihmisten tulisi olla samanarvoisia riippumatta sukupuolesta, iästä, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kansalaisuudesta, kielestä, uskonnosta, vakaumuksesta, mielipiteestä, vammasta, terveydentilasta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Samanlainen kohtelu ei takaa aina yhdenvertaisuuden toteutumista, sillä ihmisten lähtökohdat ja mahdollisuudet ovat erilaiset. Tosiasiallisen yhdenvertaisuuden toteuttaminen edellyttää yhteiskunnassa esiintyvän syrjintään perustuvan eriarvoisuuden aktiivista poistamista.

(SUVAITSEVAISUUS)

Usein käytetty, mutta harvoin ymmärretty termi. Suvaitsevaisuus ylläpitää enemmistön ja vähemmistön valtasuhdetta, jolloin suvaitsevat asettuvat automaattisesti vähemmistönä olevien eli suvaittujen yläpuolelle. Hyväksymiseen liitetään ehto: suvaitsen sinua, vaikka olet erilainen. Käytä mielummin esim. yhdenvertaisuus -käsitettä.

TASA-ARVO

Suomen lainsäädännössä tasa-arvolla viitataan sukupuolten tasa-arvoon sekä sukupuoli-identiteetistä ja sukupuolen ilmaisusta johtuvan syrjinnän ehkäisyyn. Lain mukaan syrjintään puuttumisen lisäksi yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa tulee aktiivisesti edistää. Ei siis riitä, että syrjintä on kielletty, vaan yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa tulee myös edistää.

RASISMI JA RODULLISTAMINEN

Syrjinnän yksi muoto. Henkilön tai ihmisryhmän syrjintää tiettyjen ominaisuuksien, kuten etnisyyden, alkuperän, kielen, kulttuurin tai uskonnon perusteella. Esimerkiksi ikään tai sukupuoleen liittyvä syrjintä ei ole rasismia, vaan syrjintää. Rasistiset teot edellyttävät rodullistamista, eli toisten erottamista joukosta ihmisen ominaisuuksien takia. Rodullistaminen kuvaa yhteiskunnallista prosessia, jossa valkoisuuden normista poikkeava ihminen mielletään automaattisesti "toiseksi", erilaiseksi, yleensä "maahanmuuttajaksi", johon yhdistetään usein negatiivisia stereotyyppioita, oletuksia tai ennakkoluuloja. Esimerkiksi jos valkoinen ihminen myöhästyy, hän tekee sen yksilönä ja hänellä on siihen yksilölliset syyt. Jos ei-valkoinen ihminen myöhästyy, se saatetaan yhdistää hänen kulttuuriinsa ja hänen oletettuun taustaansa liittyviin piirteisiin.

SYRJINTÄÄN PUUTTUMINEN

Syrjintään tulee aina puuttua kaikissa tilanteissa. Kaikki ilmoitukset ja epäilykset syrjinnästä tulee ottaa aina vakavasti. Tärkeää on tilanteen ratkaiseminen välittömästi osapuolten kesken jokaista osapuolta kuunnellen.

Periaatteet syrjintään puuttumiseen:

- syrjintäepäilyihin suhtaudutaan vakavasti
- määritellään toimintatapa syrjintäepäilyissä
- luodaan yhdenvertaisuuden ja syrjimättömyyden periaatteet
- voidaan nimetä yhdenvertaisuudesta vastaava henkilö
- valistetaan henkilöstöä, luottamushenkilöitä ja vapaaehtoisia sovituista toimintatavoista ja periaatteista sekä kannustetaan syrjintään puuttumiseen.

SYRJINTÄ

Syrjintä tarkoittaa ihmisten eriarvoista kohtelua tai erilaiseen asemaan asettamista ilman hyväksyttävää perustetta. Jos syrjintää tapahtuu useammalla kuin yhdellä perusteella (esim. sukupuolen, etnisen taustan, vammaisuuden), on kyse moniperustaisesta syrjinnästä. Syrjintää on myös uhkaavan, vihamielisen, halventavan tai nöyryyttävän ilmapiirin luominen.

Välittömällä syrjinnällä tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilöä kohdellaan epäsuotuisammin kuin jotakuta muuta kohdellaan vertailukelpoisessa tilanteessa. Välillisellä syrjinnällä puolestaan tarkoitetaan eri asemaan asettamista näennäisesti yhdenvertaisen säännön, perusteen tai käytännön nojalla, jos menettelyn vaikutuksesta henkilö voi tosiasiallisesti joutua epäedulliseen asemaan. Syrjintää voi olla siis yksittäinen teko (esim. ulkopuolelle sulkeminen) tai se voi olla seurausta epäoikeudenmukaisuutta tuottavista käytännöistä tai säännöistä. Myös näennäisen neutraali kohtelu voi johtaa syrjiviin lopputuloksiin.

Syrjinnästä säädetään tarkemmin tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslaeissa. Syrjintä on kiellettyä riippumatta siitä, perustuuko se henkilöä itseään vai jotakuta toista koskevaan tosiseikkaan tai oletukseen. Välittömän ja välillisen syrjinnän lisäksi lain mukaan syrjintää on häirintä, kohtuullisten mukautusten epäminen sekä ohje tai käsky syrjiä.

NORMIT

Oletuksia siitä, minkälaisia ihmiset ovat ja minkälaisia heidän tulisi olla. Liittyvät esimerkiksi ihmisen sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen, alkuperään, uskontoon tai toimintakykyyn. Ne ihmiset, jotka eivät sopeudu normeihin, koetaan poikkeavina ja saattavat kokea ulkopuolisuuden tunnetta. Normit säätelevät sitä, kuka tulee nähdä, kuka pääsee ääneen, kuka mahtuu mukaan ja kuka jää ulkopuolelle.

Normikriittisyyteen tai -tietoisuuteen kuuluvat:

1. nykytilanteen ja valtarakenteiden tunnistaminen
2. ymmärtäminen, mistä nykytilanne johtuu
3. halu muutokseen ja rakenteiden muuttamiseen
4. toiminta ja normien kyseenalaistaminen

ASENNE

Asenne on myönteinen tai kielteinen suhtautumistapa itselle merkitykselliseen kohteeseen. Asenne koostuu kolmesta komponentista: tieto, tunne ja toiminta. Näihin osa-alueisiin vetoamalla voidaan sekä vaikuttaa asenteisiin että opettaa asenteita. Käyttäytyminen ei ole aina asenteiden mukaista ja esimerkiksi tilannetekijät vaikuttavat. Esimerkkeinä tilannetekijöistä ovat ryhmäajattelu eli tilanne, jossa mukaudutaan enemmistön asenteen suuntaan sekä kompromissi eli tilanne, jossa valitaan jostain vastakkaiden ja eroavien asenteiden väliltä.

KIUSAAMINEN

Yleensä toistuvaa, tahallista ja kiusattu on kiusaajaan nähden alisteisessa tai heikommassa asemassa. Kiusaaminen on ryhmäilmiö, jossa on erilaisia rooleja. Kiusaaja voi esimerkiksi hakea vallan tunnetta ja korkeampaa asemaa ryhmän jäsenten silmissä. Kiusaamisella on erilaisia muotoja, kuten verbaalinen kiusaaminen, eleellinen kiusaaminen, fyysinen kiusaaminen tai verkkokiusaaminen. Verkkokiusaaminen voi olla muun muassa pilkkaavaa ja uhkaavaa viestittelyä, juorujen ja henkilökohtaisten tietojen levittämistä tai valokuvien ja videoiden edelleenlähettämistä.

HÄIRINTÄ

Häirinnällä tarkoitetaan henkilöön liittyvää ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan tämän henkistä tai fyysistä koskemattomuutta ja jolla luodaan uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri. Häirintä on usein sukupuoleen perustuvaa tai seksuaalista häirintää.

ENNAKKOLUULO

Ennakkoluulot ovat asenteita, jotka sisältävät vähän objektiivista tietoa ja enemmän tunnetta ennakkoluulon kohteesta. Ennakkoluulot juontavat usein tietämättömyydestä, kun emme tiedä, joudumme arvaamaan, olettamaan ja yleistämään. Usein ennakkoluulot kohdistuvat kokonaiseen ihmisryhmään, kuten kansallisuuteen, vähemmistöön, etniseen tai uskonnolliseen ryhmään.

VIHAPUHE

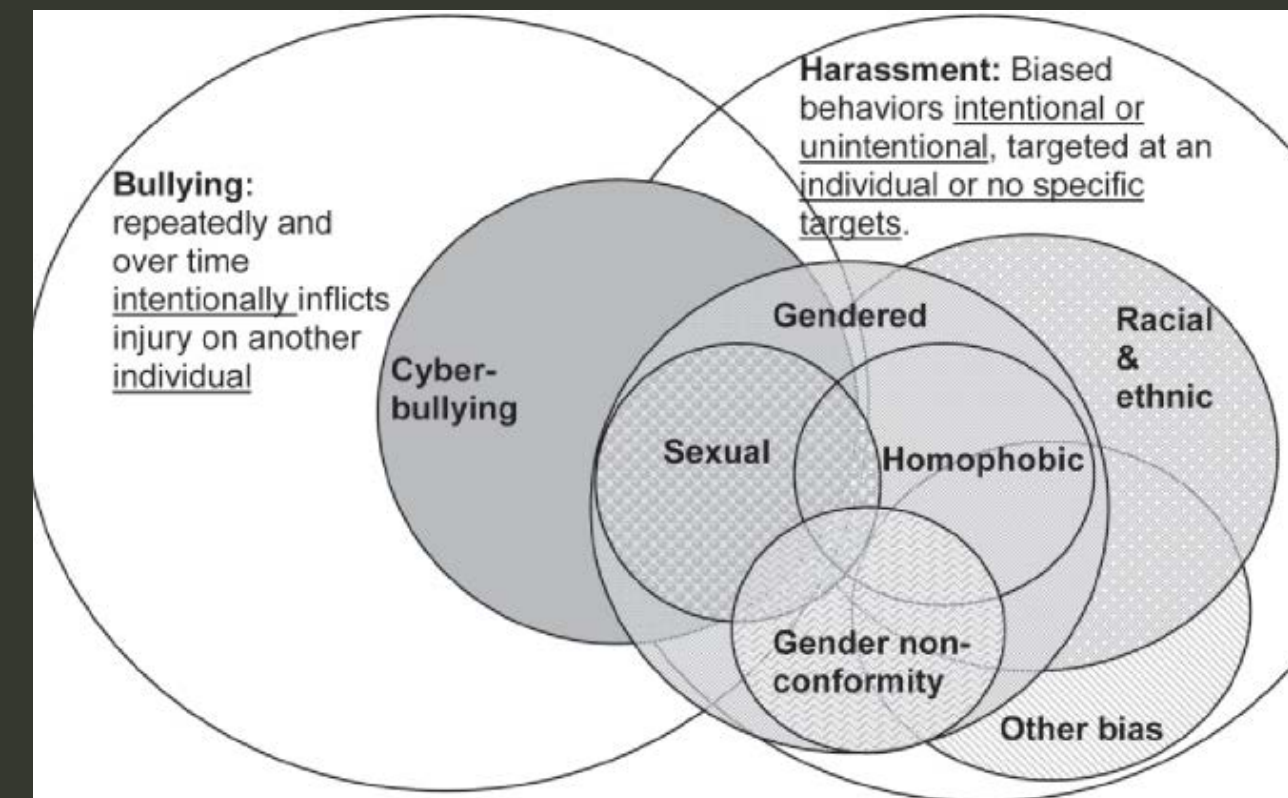
Vihapuhe on solvaavaa, loukkaavaa ja toisen ihmisarvoa halventavaa viestintää, joka kohdistuu johonkin henkilöön (useimmiten jonkin ryhmän edustajana). Vihapuhe rajoittaa kohteensa oikeutta tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Vihapuhe pyrkii antamaan stereotyyppisen ja alentavan kuvan kohteestaan.

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ

Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan tasa-arvolain mukaan sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri. Myös seksuaalisesti värityneet viestit ja esimerkiksi vartaloa tai pukeutumista koskevat huomautukset voidaan määritellä häirinnäksi. Yksittäistä häiritsevää tekoa ei määritellä juridisesti seksuaaliseksi häirinnäksi, vaan häirinnän pitää olla toistuvaa ja tarkoituksellista. Usein seksuaalinen häirintä liittyy häirintään sukupuolen perusteella.

STEREOTYPIA

Yleistävä mielipide ryhmästä tai yksilöstä tietyn ryhmän jäsenenä. Tiettyyn ryhmään liitetään negatiivisia tai positiivisia piirteitä ja oletetaan, että yleistys pätee kaikkiin kyseessä olevan ryhmän jäseniin (esim. kaikki aasialaiset ihmiset pitävät riisistä). Stereotypiat voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia, jolloin yleistyksiä saatetaan tehdä muutaman esimerkin pohjalta. Stereotypioista tulee myös herkästi itseään toteuttavia, jolloin yksilö toimii ryhmänsä oletetun käyttäytymisen mukaan (ns. stereotypiauhka).



Elisabeth J. Meyer (2009): Gender, Bullying and Harassment

KULTTUURI

Kulttuuri on aina kollektiivinen, ei yksilöllinen ilmiö. Kulttuuriset piirteet opitaan (ei peritä) niissä yhteisöissä, joissa ihminen elää. Kulttuuri ei ole pysyvää, vaan se on jatkuvasti muutoksessa. Kaikissa kulttuureissa on osatekijöitä, joita vain osa kulttuuripiirin jäsenistä ilmentää sekä toteuttaa ja hekin vaihtelevasti. Mitään yhtenäiskulttuuria ei siis sellaisenaan ole. Geert Hofsteden mukaan kulttuuri koostuu sosiaalisen pelin kirjoittamattomista säännöistä, joita kaikkia ei tule aina edes ajatelleeksi.

KULTTUURISENSITIIVISYYS

Kulttuurisensitiivisyys merkitsee herkkyyttä huomioida eri kulttuurien erityispiirteitä. Kulttuurisensitiivisyys on kykyä kohdata ihmiset yksilöinä samalla, kun tunnustetaan minkälaisia merkityksiä kulttuurit saavat meitä ympäröivässä ajassa ja yhteiskunnassa.

MONIKULTTUURISUUS

Monikulttuurisuus -käsitteen eri käyttötavat aiheuttavat ristiriitoja. Toiselle monikulttuurisuus tarkoittaa radikaalin ääriajattelun uhkaa, jollekulle muulle kulttuurien moninaisuutta ja sopuisaa yhteiseloä. Käsite sinänsä on erikoinen, sillä ei ole olemassa mitään kulttuuria, joka ei olisi monikulttuurinen. Suomalainen kulttuuri on saanut vaikutteita ulkomailta kautta aikojen. Kun sukututkijat tutkivat suomalaisia sukuja, lähes kaikilta meistä löytyy esi-isiä ja esiäitejä ulkomailta.

MAAHANMUUTTAJA

Suomen vanhoja vähemmistöjä (romanit, saamelaiset, tataarit, juutalaiset yms.) lukuun ottamatta etnisistä vähemmistöistä on yleensä puhuttu maahanmuuttajina tai maahanmuuttajataustaisina. Riippumatta siitä, kuinka kaukainen historia maahanmuutto henkilölle on (esim. toisen polven maahanmuuttaja on huono käsite). Vähemmistöjen omien liikkeiden myötä onkin syntynyt uusia termejä, jotka kumpuavat tarpeesta itsemäärittelyyn. Taustalla on tarve käyttää itsestä ja muista termejä, joihin samaistuu ja jotka kuvaavat sitä todellisuutta, jossa eletään.

SANANVAPAAUS

Oikeus vastaanottaa, pitää ja levittää tietoa sekä mielipiteitä viranomaisten siihen puuttumatta, myös yli aluerajojen. Sananvapaus ei ole täysin rajoittamaton oikeus, vaan siihen sisältyy vastuuta. Sananvapauden nimissä ei voi loukata muita ihmisoikeuksia, joita ovat esimerkiksi oikeus turvaan ja rauhaan, oikeus yksityiselämään ja oikeus uskontoon. Myös lasten oikeuksien sopimuksessa mainitaan lapsen oikeus mielipiteeseen, kunhan se ei loukkaa muiden oikeuksia.



ISLAMOFOBIA

Kiistanalainen käsite, jolla viitataan islaminuskoiisiin kohdistuvaan vihamielisyyteen, ennakkoluuloisuuteen tai pelkoon. Voidaan käyttää tunnistamaan ja huomioimaan rasistinen viha, jonka uhriksi moni muslimi joutuu. Tapaa, jolla termiä käytetään, on myös arvosteltu pyrkimyksestä tukahduttaa islamin arvostelu.

ANTISEMITISMI

Tarkoittaa juutalaisvastaisuutta eli vihamielistä suhtautumista juutalaisiin joko heidän juutalaisen uskonsa tai kansallisuutensa vuoksi. Antisemitismi voi kohdistua juutalaisiin yksilöinä tai ryhmänä, ja se voi ilmetä esimerkiksi vihana, syrjintänä tai väkivaltana.

MIKROAGRESSIOT

Mikroagressiot pohjaavat yleensä tiedostamattomiin ennakkoluuloihin. Viittaavat jokapäivisiin pieniin eleisiin ja sanoihin, joilla ei yleensä ns. tarkoiteta pahaa. Ne ovat sitä, että esimerkiksi ulkomaalaiselta näyttävälle henkilölle puhutaan englantia, kysytään mistä henkilö on kotoisin tai kosketetaan afrohiuksia kysymättä. Ne pohjaavat oletuksiin, että henkilö ei puhu suomea tai ei voi olla kotoisin Suomesta. Mikroagressiot ovat toiseuttavia tekoja, jotka muistuttavat niiden kohteelle jatkuvasti siitä, että hän on erilainen.

SUOMALAINEN

Ihminen, joka identifioituu suomalaiseksi. Suomessa asuvat ihmiset ovat moninainen joukko. Jako kantasuomalaisiin, uussuomalaisiin tai maahanmuuttajataustaisiin saattaa osalle edustaa ajatusta, jonka mukaan toiset olisivat enemmän suomalaisia kuin toiset. Siksi esimerkiksi kantaväestö on parempi termi kuin kantasuomalaiset.

MUUNSUOKUPUOLINEN

Muunsukupuolinen tai transgender on henkilö, joka ei koe olevansa nainen tai mies, vaan esimerkiksi sukupuoleton, sukupuolirajat ylittävä, niiden ulkopuolella oleva tai monisukupuolinen. Osa muunsukupuolisista kokee tarvitsevansa lääketieteellisiä korjaushoitoja, osa ei.

CISSUKUPUOLINEN

Cissukupuolinen tai cisihminen on henkilö, joka identifioituu syntymässä määritellyyn sukupuoleensa ja yleensä myös ilmaisee sukupuoltaan sen mukaisesti. Sukupuoli-identiteetti ja sukupuolen ilmaisu eivät tarkoita samaa asiaa, ja myös cisihmiset voivat ilmaista sukupuoltaan moninaisin tavoin. Cis-etuliite tarkoittaa tällä tai samalla puolella olevaa ja on vastakohta sanalle trans, eli toisella puolella olevalle tai puolen ylittävälle.

TRANSSUKUPUOLINEN

Transsukupuolinen on henkilö, jonka sukupuoli ei vastaa hänelle syntymässä määriteltyä juridista sukupuolta. Useat transsukupuoliset haluavat sukupuolen korjaamiseen liittyviä lääketieteellisiä hoitoja. Transsukupuolisen henkilön sukupuoli-identiteetti voi olla esimerkiksi mies, nainen, muunsukupuolinen tai transsukupuolinen. Transseksuaalinen-termiä ei enää suositella käytettävän, sillä kyse ei ole seksuaalisuudesta vaan sukupuolesta.

INTERSUKUPUOLINEN

Osa ihmisistä on intersukupuolisia. Heitä ei pystytä fyysisten ominaisuuksiensa, yleensä sukuelinten tai kromosomien, perusteella tulkitsemaan kummankaan binäärisen sukupuolen edustajaksi, eli naiseksi tai mieheksi. Intersukupuolisuus ei ole kuitenkaan aina täsmällisesti diagnosoitua. Myös intersukupuolisille henkilöille määritellään syntymän yhteydessä juridinen sukupuoli. Lisäksi heillä esiintyy moninaisia sukupuoli-identiteetin variaatioita.

SEKSISMI

Seksismi tarkoittaa sellaisia tekoja tai näkemyksiä, jotka väheksyvät, alistavat tai syrjivät henkilöä tämän sukupuolen, sukupuoli-identiteetin tai sukupuolen ilmaisun perusteella.

INTERSEKTIONAALISUUS

Intersektionaalisuudella tarkoitetaan tarkastelutapaa, jossa monien tekijöiden katsotaan vaikuttavan samanaikaisesti yksilön identiteettiin ja asemoitumiseen yhteiskunnallisissa valtasuhteissa. Intersektionaalisen ajattelutavan mukaan vain yhtä tekijää, kuten esimerkiksi sukupuolta, yhteiskuntaluokkaa, ikää, etnistä taustaa, toimintakykyä tai seksuaalista suuntautumista ei voida analysoida erillään muista. Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen edellyttää, että eri tekijöiden vaikutusta tarkastellaan myös suhteessa toisiinsa. Intersektionaalisuus voidaan suomentaa risteävinä eroina tai risteävänä eriarvoisuutena.

LHBTIQ

Lhbtqi tai hlbtqi on kokoava kirjainlyhenne ryhmistä lesbot, homot, bit, transihmiset, intersukupuoliset ja queerit. Lyhenteestä on eri versioita riippuen siitä, mihin ryhmisiin halutaan viitata. Esimerkiksi loppuun voidaan lisätä a-kirjain merkitsemään aseksuaalista tai sukupuoletona ("agender") tai plusmerkki merkitsemään laajempaa listaa. Lyhennettä voi käyttää kuvaamaan niitä ryhmiä, joiden seksuaalinen suuntautuminen, sukupuolen ilmaisu tai sukupuoli-identiteetti poikkeavat normista.



SUKUPUOLEN MONINAISUUS

Kokemus omasta sukupuolesta on monelta osin yksilöllinen, jolloin jokaisen kokemusta omasta sukupuolesta tulee kunnioittaa. Ei ymmärretä sukupuolta pelkästään binäärisenä, jolloin sukupuolia oletetaan olevan vain kaksi; naiset ja miehet. Vaikka sukupuolen moninaisuus yhdistetään usein sukupuolivähemmistöihin, sillä voi kuvata jokaisen kokemusta omasta sukupuolestaan sekä ylipäänsä sukupuolen moninaisia ilmenemismuotoja yhteiskunnassa.

SUKUPUOLEN ILMAISU

Sukupuolen ilmaisu tarkoittaa sukupuolen tuomista esiin pukeutumisella, käytöksellä tai muulla vastaavalla tavalla. Sukupuolen ilmaisu voi olla pukeutumista tietyille sukupuolelle tyyppillisinä pidettyihin vaatteisiin tai käyttäytymistä tai elehtimistä sellaisilla tavoilla, joita pidetään eri sukupuolille ominaisina.

SUKUPUOLI-IDENTITEETTI

Sukupuoli-identiteetillä tarkoitetaan henkilön käsitystä omasta sukupuolestaan. Sukupuoli-identiteetti on yksilöllinen, eikä se välttämättä vastaa henkilölle syntymässä määriteltyä sukupuolta. Yksilötasolla itse määritelty sukupuoli-identiteetti on suositeltavin tapa ymmärtää sukupuoli.

SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMINEN

Seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan useimmiten sitä, kehen tai keihin henkilö viehättyy tai rakastuu, tai sitä, kenen tai keiden kanssa hän harrastaa seksiä. Henkilön seksuaalinen suuntautuminen voi koostua eri osista: identiteetistä, mieltymyksestä ja käytännöstä. Ihmisen käsitys omasta seksuaalisesta suuntautumisestaan ei välttämättä ole pysyvä, vaan se voi muuttua elämän aikana.

ESTEETTÖMYYS

Sellaisten esteiden poistamista, jotka vaikuttavat mahdollisuuksiin osallistua toimintaan, olla osallisena, liikkua turvallisesti ja käyttää palveluita. Esteettömyys voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista. Esteettömyys on totuttu liittämään rakennettuun ympäristöön, mutta yhtä tärkeitä ovat sosiaalinen ja psyykinen esteettömyys, joissa pääsee pitkälle jo oikealla asenteella. Toimintatavat ja tilaratkaisut on hyvä suunnitella esteettömiksi ja saavutettaviksi sekä yhdenvertaisuutta edistäviksi riippumatta siitä, onko toiminnassa vähemmistöihin kuuluvia henkilöitä. Huomioi myös, että aina yhdenvertaisuus (equality) ei takaa oikeudenmukaisuutta (equity).

SAAVUTETTAVUUS

Esteettömyys- ja saavutettavuus-käsitteitä käytetään usein päällekkäin. Esteettömyys liitetään kuitenkin yleensä fyysiseen ympäristöön, saavutettavuus taas digitaaliseen ympäristöön ja asenteisiin. Saavutettavuus viittaa usein tiedon, viestinnän tai verkkopalveluiden käytettävyyteen sekä taloudellisten esteiden poistamiseen. Käyttö on saavutettavaa, kun se ei riipu henkilön ominaisuuksista, esimerkiksi toimintarajoitteesta, vähemmistöön kuulumisesta tai vähävaraisuudesta. Kulttuurisen saavutettavuuden ulottuvuuksiin kuuluu oman ja vieraiden kulttuurien tunteminen sekä erilaiset kieli-, viestintä- ja sosiaaliset taidot.

POSITIIVINEN ERITYISKOHTELU

Positiivinen erityiskohtelu on menettelytapa, joka mahdollistaa sen, että joitain ihmisryhmiä voidaan tukea erityistoimin, mikäli he ovat muutoin vaarassa jäädä eriarvoiseen asemaan. Erityiskohtelussa tulee käyttää **tapauskohtaista harkintaa**, eli etusijaa ei automaattisesti ja ehdottomasti anneta aliedustettuun ryhmään kuuluvalle. Lisäksi keinon tulee olla oikeasuhteinen tavoitteeseen nähden: positiivista erityiskohtelua ei voida oikeuttaa, jos tosiasiallisessa yhdenvertaisuudessa on vain vähäisiä eroja. (Huom. Älä käytä positiivisesta erityiskohtelusta termejä positiivinen syrjintä tai käännteinen syrjintä)

Equality

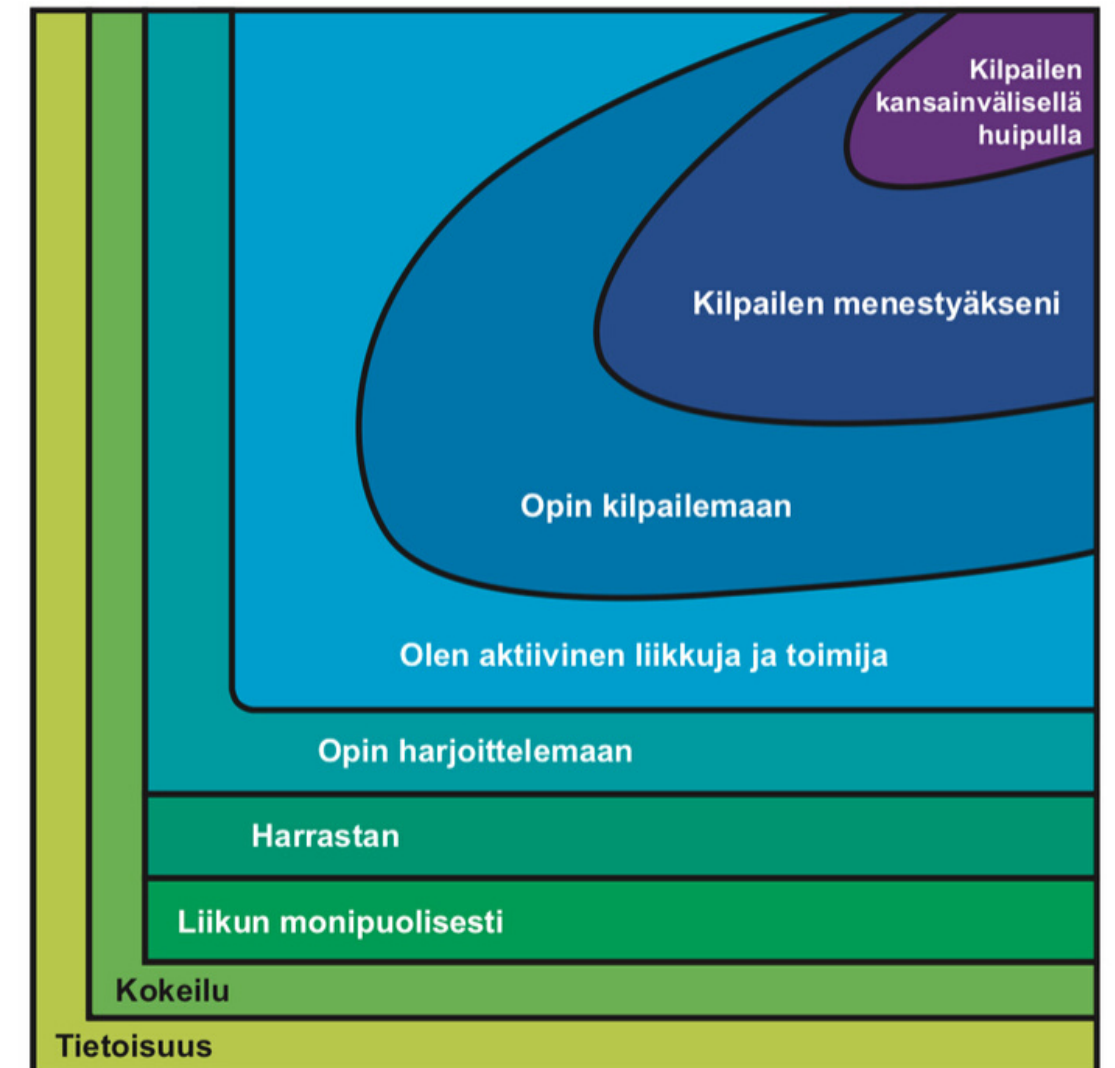


Equity



Vammaisurheilijan polku.
Lähde: Suomen Paralympiakomitea.

AIKUINEN / VASTA VAMMAUTUNUT



Yhdenvertaisuuden tila toiminnassa

EKSLUUSIO:

Vähemmistöjen ulossulkeminen tai poissulkeminen toiminnasta.

EXCLUSION



SEGREGATION



SEGREGAATIO:

Vähemmistöt on eriytetty tekemään omaa toimintaa erillään yleisestä toiminnasta.

INTEGRAATIO:

Vähemmistöt otetaan mukaan toimintaan, mutta ei anneta mahdollisuuksia vaikuttaa.

INTEGRATION



INCLUSION



INKLUUSIO:

Otetaan yhdenvertaisesti ja aidosti erilaiset vähemmistöt osallisiksi ja aktiivisiksi toimijoiksi toimintaan. Normien kriittinen, jatkuva tarkastelu.





TEFLON-TESTI

Teflon-testin ideana on tarkastella omaa asemaa suhteessa erilaisiin normeihin ja ymmärtää missä yhteyksissä saattaa olla etuoikeutetussa asemassa. Teflon-testin nimi tulee siitä ajatuksesta, että kaikki eivät tunnista vallitsevia normeja, koska he noudattavat tai ylläpitävät niitä. Tätä voi verrata paistinpannun teflonpintaan, johon paistettava ruoka ei tartu. Henkilö, joka ei sovi normeihin, on ilman suojaavaa teflonkerrosta ja kärsii tästä.

Minua on tuijotettu, vähätelty, kiusattu, syrjitty, häiritty tai haukuttu johtuen seuraavista asioista:

- IHONVÄRISTÄ?
- SUKUPUOLESTA TAI SUKUPUOLEN ILMAISUSTA?
- KIELITÄIDOSTA?
- USKONNOSTA TAI MUUSTA VAKAUMUKSESTA?
- TOIMINTARAJOITTEESTA?
- VARTALON MUODOSTA?
- ETNISESTÄ ALKUPERÄSTÄ TAI TAUSTASTA?
- ULKONÄÖSTÄ?

VASTAA MENEMÄLLÄ ALLA OLEVIIN ASENTOIHIN!



USEIN



JOSKUS



HARVOIN



EI KOSKAAN

Jos vastauksissasi on lähes pelkästään 'ei koskaan' tai 'harvoin' -vastauksia, olet hyvin todennäköisesti vallitsevien normien mukainen. Siinä tapauksessa et ole ehkä myöskään miettinyt kovinkaan paljon tämän tyyppisiä kysymyksiä. Jos sinulla tuli 'usein' tai 'joskus' -vastauksia, olet todennäköisesti poikennut normista jollain tavalla ja joutunut pohtimaan omaa asemaasi.



3. SANOJEN VOIMA

Käsitteet toimivat keskustelun avaajina

Jotkut sanat menettävät merkityksensä, jos niitä käytetään ilman perusteita. Esimerkiksi jonkun asian rasismiksi väittäminen on aina vakava syytös, joka on aina perusteltava. Toisaalta jonkin asian rasismiksi kokeminen on aina henkilökohtainen kokemus, jota ei pidä väheksyä vaan tapaus on tutkittava perusteellisesti. On erittäin tärkeää tietää yhdenvertaisen pelin käsitteet ja näitä termejä voidaan myös hyödyntää määriteltäessä esimerkiksi koko seuran arvoja tai yksittäisen joukkueen yhteisiä pelisääntöjä. Mikä on rasismia, mikä on kiusaamista, mikä on seksuaalista häirintää ja mitä tarkoittaa yhdenvertaisuus? **Mitä käsitteitä sitten pitäisi käyttää?** Yksilötasolla tähän ei ole oikeaa vastausta, sillä ihmiset luonnollisesti samaistuvat vaihtelevasti eri käsitteisiin. Tämä on hyvä pitää mielessä ja pyrkiä henkilöiden välisissä kanssakäymisissä käyttämään niitä käsitteitä, joita henkilö haluaa käyttää itsestään. Virallisissa konteksteissa on taas parasta pyrkiä käyttämään sitä käsitettä, joka parhaiten kuvaa sitä ryhmää josta halutaan puhua.

Pukukoppipuhetta voidaan pitää tärkeänä osana joukkueessa tai seurassa olemista, mutta tietyn rajan tai tilan ylittäminen kontekstiin nähden ei ole sopivaa! **Konteksti tarkoittaa ympäristöä, asiayhteyttä, jossa viesti (puhe tai teksti) esitetään.** Konteksti vaikuttaa viestin tulkintaan ja perillemenoon. Esimerkiksi huumori on vaikea taiteen laji: julkisessa liikenteessä, pelireissussa huoltoasemalla tai sosiaalisessa mediassa ei voi "läpälläkään" sanoa sellaisia asioita, joita ulkopuoliset eivät välttämättä ymmärrä huumoriksi. **Ilmiön nimeäminen nostaa aina ilmiön esiin tietynlaisena ja osoittaa, millä tavalla siihen suhtaudutaan.** Käsitteet toimivat keskustelun avaajina ja moninaisuuden esille tuojina, mutta niiden käyttö ei ole itsearvoista.

Päästäksemme siihen, että sukupuolella tai ihonvärillä ei ole väliä, täytyy ensin ymmärtää että sukupuolella tai ihonvärillä on väliä. Yhdenvertaisuuden edistämiseksi tarvitaan käytännön työkaluja, moninaisuuden arvostamista ja ennen kaikkea tiedostamista ja ymmärrystä yksilötason ja yhteiskunnallisen tason erottamisesta. Se, ettei ole itse kohdannut tietynlaista kohtelua elämänsä aikana, ei tarkoita etteikö joku toinen olisi.



4. MIKSI ASENTTEIDEN MUUTTAMINEN ON VAIKEAA?

Ihmisellä luontainen taipumus välttää ristiriitoja.

Asenteiden muuttamisen vaikeutta on selitetty mm. sosiaalipsykologisen tutkimuksen avulla. **Esimerkiksi kognitiivisen dissonanssin teorian (Festinger) mukaan ihminen pyrkii välttämään ristiriitaisuuksia.** Jos uusi tieto eroaa aiemman tiedon kanssa, syntyy ristiriitaisuus eli dissonanssi. Ihminen alkaa selittää omaa toimintaansa välttämällä ristiriitaisuuksia tai mukauttamalla toimintaansa (esim. sivuutetaan ristiriitainen tieto ja muutetaan omia tulkintoja). Esimerkiksi kiusaaja voi alkaa ajatella kiusatun olleen erityisen vastenmielinen selittääkseen kiusaamista itselleen.

Toisen tunnetun teorian, balanssiteorian (Heider) mukaan positiivisiksi määritellyt asiat kuuluvat yhteen ja negatiivisesti määritellyt vastaavasti yhteen. **Balanssipyrkimys ilmenee ihmisillä sekä mukautumisena ympäristön normeihin että myös sellaiseen ympäristöön hakeutumisena, joka on omien keskeisten arvojen ja asenteiden mukainen.** Näin ihmiset hakeutuvat yleensä samanmielisten joukkoon, jossa saavat vahvistusta käsityksilleen. Tämä ilmiö näkyy vahvasti mm. sosiaalisessa mediassa, jossa voidaan "blokata" eri mieltä olevien käsitykset. **Haluttu ryhmäjäsenyys voi toimia asennemuutoksen vauhdittajana: on poistettava dissonanssi ja kyettävä kriittisesti tarkastelemaan ryhmän toimintaa myös "ulkopuolisen silmin".** Kukaan ei halua nähdä vaivaa sellaiseen ryhmään pääsemiseksi, jota ei arvosta. Ryhmäjäsenyys on koettava nähdyn vaivan arvoiseksi. Ihmisellä on tarve säilyttää positiivinen **sosiaalinen identiteetti**, joten haluamme ajatella, että oma ryhmä eli sisäryhmä on positiivinen ja arvioimme sen jäsenten tekoja "parhain päin". Ulkoryhmien kohdalla menettelemme usein päinvastoin. On tärkeää myös pyrkiä estämään, ettei sisäryhmän sisälle synny liian monta erillistä ryhmää (ns. "kuppikuntia").

5. ASENTESIIN VAIKUTTAMINEN

Asenteet ja arvot esille!

Kokeellisen tutkimuksen mukaan **asenteen saatavuus (accessibility) vahvistaa asenteen yhteyttä toimintaan**. Eli kun vallitseva asenne (esim. rasminvastaisuus) on tarpeeksi esillä esim. urheilupaikalla tai katsomossa, niin sillä on suurempi mahdollisuus vaikuttaa ihmisten käytökseen (esim. ei huudeta rasistisia huutoja). Esimerkiksi punainen kortti rasismille tai syrjinnästä vapaa alue -kyltti pukukopissa tai katsomossa voi edesauttaa asenteen saatavuutta, keskustelua aiheesta ja vähentää häiriökäyttäytymistä. Tällöin asenne on helppo palauttaa muistista ja se tulee myös spontaanisti nopeammin mieleen.

NELJÄ ASKELTA MUUTOKSEEN:

1. **Tunnista nykytilanne.** Kysele, haastattele, havainnoi. Ketkä näkyvät ja kuuluvat toiminnassa, ja ketkä taas eivät? Millaiset normit ryhmässä tai toiminnassa on?
2. **Syiden ja seurauksien ymmärtäminen.** Onko rakenteissa, viestinnässä tai koulutuksessa jotain puutteita, joita tulisi kehittää?
3. **Tavoitteiden asettaminen.** Sellaisten tavoitteiden julkilausuminen, johon kaikki sitoutuvat. Millaiseksi toimintaa halutaan kehittää? Arjen tasolle viedyt, yksilöidyt ja mitattavat tavoitteet helpottavat muutoksen seuraamista.
4. **Toiminta.** Pelkkä tieto tai tunne ei riitä, vaan tarvitaan myös toimintaa eli asenteen kolmatta komponenttia. Vaikuttamisessa tulisi ottaa huomioon tiedon antaminen, tunteisiin vetoaminen ja konkreettinen toiminta.



6. VALMENTAJA, OHJAAJA, ROOLIMALLI JA KASVATTAJA

Yhteiset pelisäännöt ja tunnetaidot

Valmentaja ei pelkää valmenna. Valmentajalla on tärkeä asema lasten ja nuorten **kasvattajana, roolimallina, tukena ja esikuvana**. Toiminnan alussa on hyvä laatia tai käydä läpi **yhteiset pelisäännöt**: millaista kielenkäyttöä sallitaan toiminnassa, miten käyttäytyään seuran tilaisuuksissa, miten ohjeita annetaan pelien/treenien aikana, miten huolehditaan varusteista, miten vanhempia on ohjeistettu toimimaan kentän laidalla jne. Yhdessä sovitut ja allekirjoitetut pelisäännöt on hyvä tapa sitouttaa säännöt yhteiseen toimintaan. Esimerkkejä pelisäännöistä löytyy seuraavalta sivulta.

Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ovat **tunnetaidot** jatkuvassa käytössä. Kenellekään ei ole hyväksi omien tunteidensa tukahduttaminen, vaan jokainen tarvitsee turvallista ympäristöä ilmaista tunteitaan. Toisaalta kukaan ei tunnepurkauksillaan saa alistaa, uhata tai vahingoittaa toista henkilöä, ei aikuinen eikä lapsi. Ohjaajan tai valmentajan vastuu tunteita sisältävistä tilanteista on välillä vaikeaa; miten hallita omia tunneilmaisujaan ja miten ohjata lasta toisaalta ilmaisemaan tunteitaan, toisaalta tyytymään siihen että aikuinen pitää rajat. **On opittava olemaan armollinen itselleen, hyväksyttävä epäonnistumiset, uskallettava pyytää myös anteeksi ja yritettävä yhä uudelleen**. Tunteiden ja käyttäytymisen säätely ei tarkoita pelkää hillitsemistä ja rauhoittelua. Tunteita pitää säädellä myös siksi, että joskus käyttöön tarvitaan joku tietty tunne kuten rentous tai huumori jännityksen lievittämiseksi ja turhan puristamisen välttämiseksi. Omia ja muiden ajatuksia voi oppia ohjaamaan siten, että kiinnittää huomionsa mieluummin myönteiseen kuin kielteiseen. Jokainen voi itse valita, millaisen elämänasenteen omaksuu, myönteisen vai kielteisen. Lisäksi on hyvä muistaa, ettei käytä omaa valta-asemaansa väärin (kts. seuraavan sivun **vallan väärinkäyttötekniikat**). Kannattaa muistaa myös, että kaikkiin asioihin on aina erilaisia näkökulmia ja itsestänselvyyksiä ei ole.



Hyviä pelisääntöjä ovat esimerkiksi:

- Ei arvostella tai tuomita, vaikka oltaisiin eri mieltä.
- Ei lannistuta vaikka ei heti onnistuta.
- Ei mitätöidä toisen kokemusta.
- Ei vedetä roolia, vaikka roolin taakse olisikin helppo piiloutua.
- Ei hyväksytä minkäänlaista loukkaavaa toimintaa (kiusaamista, rasismia, väkivaltaa tai uhkailua).
- Ei keskeytetä, kun toinen puhuu.
- Kerrotaan rohkeasti myös eriävät tai kriittiset mielipiteet.

Vallan väärinkäytön tekniikoita:

1. **Näkymättömäksi tekeminen.** Henkilön unohtaminen, ohittaminen, sivuuttaminen.
2. **Naurunalaiseksi tekeminen.** Henkilön väheksyminen tai kategorisointi vähempiarvoisemmaksi esim. luonteen perusteella (esim. liian ujo, hiljainen, herkkä, vilkas jne.)
3. **Tiedon salaaminen.** Henkilölle ei kerrota, mistä on kyse tai mistä on sovittu.
4. **Kaksoisrangaistus.** Mitä tahansa henkilö tekeekin, niin se on väärin tai hyvää vaihtoehtoa ei ole.
5. **Häpeän ja syyllisyyden herättäminen.** Henkilöstä tehdään syntipukki tai leimataan henkilö kiinnittämättä huomiota itse ongelmaan.
6. **Esineistäminen.** Henkilön ulkonäköön keskitytään tilanteissa, joissa sillä ei ole tosiasiallisesti mitään merkitystä.
7. **Pelolla johtaminen.** Virheiden merkityksen korostamista jos ei menesty tai onnistuta. Menestyksen ja kehittymisen mittaamista pelkäämään vähäisellä virheiden tai epäonnistumisten määrällä.



VÄITTEITÄ POHDITTAVAKSI. LUO YHTEISET PELISÄÄNNÖT!

1. Jokainen ryhmän jäsen tuntee olonsa turvalliseksi harrastuksen parissa.
2. Jokainen voi olla oma itsensä.
3. Kaikkia kannustetaan ja tuetaan yhtä lailla.
4. Kaikki pääsevät osallistumaan yhtä helposti erilaisiin harrastustiloihin.
5. Henkilöön liittyvät ominaisuudet (tausta, kieli, identiteetti jne.) eivät vaikuta mahdollisuuksiin urheilla.
6. Kiusaamiseen ja syrjintään puututaan tehokkaasti.
7. Ryhmän jäsenet luottavat toisiinsa ja kunnioittavat toisiaan.



ÄLÄ HÄPEÄ OLLA ROHKEA.

USKALLA
PUHUA

www.etoleyksin.fi



7. MITÄ KUULUU? MILTÄ TUNTUU?

Älä oletta, vaan keskustele ja kysele säännöllisesti.

Taustan kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle luovat tunteet. Ne vaikuttavat ihmissuhteiden laatuun, pysyvyyteen ja mielekkyyteen. **Voisi myös sanoa, että tunteet ja tunteiden huomioiminen ovat yksi viestinnän keino.** Tunneimme ja ymmärrämme toinen toisemme kielellistä, fyysistä ja intuitiivista viestintää sekä tunteiden kieltä. Jollain tavoin huomaamme tai vaistoamme myötämielisyyden ja ystävällisyyden, samoin myös vihamielisyyden ja välinpitämättömyydenkin. Urheiluharrastuksessa olisi hyvä myös käyttää aikaa keskusteluun.

Tunteet ovat mukana ja osana kaikessa, mitä ihmisten keskuudessa ja ihmisten välillä tapahtuu. Tunne-elämän vaikeudetkin tarvitsevat syntyäkseen ympäristön. Emotionaaliset vaikeudet näkyvät vuorovaikutustilanteissa. **Ei ole olemassa hankalaa lasta tai hankalaa pelaajaa vaan ytimenä on aina lapsen tai nuoren sekä hänen ympäristönsä välinen vuorovaikutus.** Kun yritetään vaikuttaa lapsen tunne-elämään tai siinä oleviin pulmiin, tulee vaikuttaa myös ympäristöön. Lapsen tunne-elämän taso saattaa olla hänen ikätasoaan jäljessä, ja se vaikuttaa muihinkin kehityksen osa-alueisiin. Lapsi tai nuori tulee nähdä kokonaisvaltaisesti, ja tunteiden ja tunnetaitojen osuus on osattava ottaa huomioon. Lapsen ongelmat voivat näkyä kyvyssä solmia kontakteja ja tulla toimeen ikätoverien kanssa. Hänellä ei ehkä ole kykyä havaita tunteita, eikä hän pysty näkemään tilanteita toisen näkökulmasta tai ymmärtämään omaa osuuttaan toisen tunteissa. Lapsi saattaa vaikuttaa tunteettomalta tai hänen on hankala kontrolloida tunteitaan.

Et ole yksin -palvelu tarjoaa puhelimessa ja chatissa tukea, apua ja neuvontaa urheilua harrastaville nuorille, aikuisille, vanhemmille ja huoltajille. Väestöliitto ja urheilujärjestöt pyrkivät yhdessä takaamaan jokaiselle turvallisen urheiluharrastuksen.

TUNNETAITOJEN HARJOITTELU



AKTIIVISEN RENTOUTUMISEN OPETTELU

Rentoutusharjoitukset ovat keskeisimpiä itsehallinnan harjoituksia ja lisäävät kokemusta siitä, että itse voi vaikuttaa siihen, miltä kehossa tuntuu ja millainen olo on. Jännittyneenä ja stressaantuneena on vaikea olla, nauttia ja iloita mistään, keskittyä ja oppia uutta. Yksinkertainen ja konkreettinen tapa opetella rentoutumaan on jännityksen ja rentouden välisen eron tunnistaminen ja harjoitteleminen.

1. Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla (tai vaihtoehtoisesti makaa selällään alustalla)
2. Vedä keuhkot täyteen ilmaa. Jännitä itsesi kokonaan.
3. Puhalla keuhkot tyhjiksi. Rentouta itsesi kokonaan.

Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä.

EPÄONNISTUMISEN KÄSITTELY?

Samoin kuin rentoutumisessa, myös muiden tunteiden yhteydessä mietitään, mitä kehossa tapahtuu (lihakset, hengitys, asento, kasvot). Mitkä kehon tuntemukset, merkit ja eleet (sydämen hakkaaminen, pala kurkussa, päänsärky, käsien hikoileminen) liittyvät esim. ahdistukseen, pelkoon epäonnistumisesta tai huolestuneisuuteen?



OHJATTAVAN VAHVUUKSIEN ARVIOIMINEN

on tunnetaitoharjoitusten lähtökohta. Kaikilla on vahvuuksia ja lahjakkuutta. Ohjattava voi tehdä listan esim. mielipuuhiistaan tai vahvuuksistaan omassa urheilulajissa.

MIKSI URHEILU ON KIVAA?

on tunteiden työstämiseen motivoiva kysymys. Ohjattava voi miettiä sellaisia asioita, jotka tekevät hänet onnelliseksi harrastuksessa tai kilpailuissa. Urheilun ja harrastamisen tulee olla itselle mieluista ja kivaa tekemistä.

8. KULTTUURITIETOISUUS

Kohtaa ihminen yksilönä!

Kulttuuritietoinen ihminen näkee, miten hänen oma kulttuurinsa näyttäytyy käytännössä ja osaa antaa esimerkkejä siitä, miten oma kulttuuri on vaikuttanut havaintoihin ja käyttäytymiseen. Kulttuuritietoisuudeksi voidaan myös määritellä erilaisten kulttuurien tuntemusta. Se ei kuitenkaan pelkästään riitä, että tuntee vieraita kulttuureja - on tunnettava ja ymmärrettävä ennen kaikkea myös omansa. Jokainen suomalainen on esimerkiksi omaksunut suomalaisesta kulttuurista joitakin tyypillisiä piirteitä, mutta ei niitä kaikkia.

Nykypäivän moninaisessa ja globaalissa yhteiskunnassa on usein mahdotonta arvioida esimerkiksi pelkän ulkonäön perusteella, mikä jonkun henkilön tausta on. **Ihminen kannattaa aina kohdata yksilönä, eikä minkään tietyn kulttuurin ja siitä olemassa olevien yleistysten ja stereotyyppien edustajana.** Eri kulttuurit eivät myöskään ole sisäisesti yhtenäisiä, vaan jokainen yksilö on omanlaisensa versio taustastaan. Ei ole mitään yhtä "musliminaisen", "romanimiehen" tai "virolaisen työperusteisen maahanmuuttajan" kategorioita, johon kaikki kyseisen taustan omaavat yksilöt solahtaisivat.

Ei myöskään ole olemassa mitään yhtä oikeaksi osoitettua tapaa kohdata tiettyyn ihmisryhmään kuuluva henkilö. Siksi olisikin hyvä asettaa syrjään ensimmäisenä mieleen tulevat yleistyksiset ja kohdella jokaista vastaantulevaa ihmistä tasavertaisena yksilönä. Tärkeintä on myös tiedostaa omat tavat toimia, osata kuvata niitä ja uskaltaa kysyä ja keskustella, sen sijaan että yrittäisi yksipuolisesti tulkita toisen osapuolen käytöstä hänen kulttuuritaustaansa vasten.



MONIKULTTUURINEN VIESTINTÄ

Kulttuurienvälisessä vuorovaikutuksessa suurimmat kulttuurierot liittyvät useasti erilaisiin valtaetäisyyksiin, aikakäsityksiinsekä yksilöllisen ja yhteisöllisen kulttuurin eroihin.

VALTAETÄISYYS

Valtaetäisyydellä tarkoitetaan sitä, miten eri maissa suhtaudutaan valtaan ja sen käyttöön. Tämä näkyy erityisesti johtamisasemissa olevien käytöksessä sekä vanhempien henkilöiden kunnioituksessa. Suurempien valtaetäisyyksien maissa, kuten Kiinassa valtahierarkiat näkyvät sekä työssä että vapaa-ajalla näkyvänä vallankäyttönä. Suomen kaltaisissa pienempien valtaetäisyyksien maissa taas tasavaroiset lähtökohdat ovat tavanomaisempia.

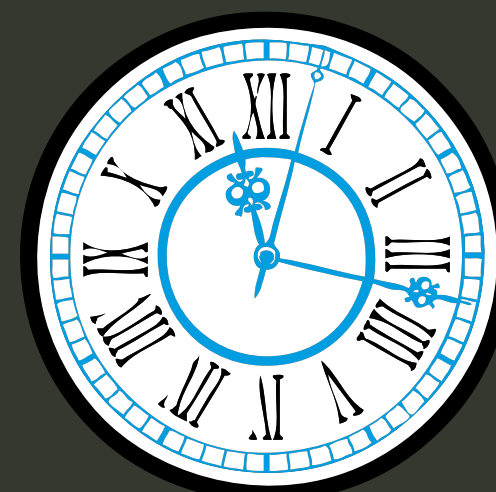
KASVOJEN SÄILYTTÄMINEN

Kasvoilla tässä yhteydessä tarkoitetaan ihmisen julkista kuvaa, joka muodostuu omasta ja muiden käsityksestä itsestä. Kasvojen menettäminen on suureksi haitaksi vuorovaikutussuhteelle. Tämänkin jälkeen kasvoja voidaan koettaa säilyttää esimerkiksi ottamalla fyysistä etäisyyttä kasvojen menettämisen aiheuttajaan. Anteeksi pyynnöllä voidaan yrittää korjata tilannetta, sillä se voi vähentää häpeää ja syyllisyyttä. Joissain kulttuureissa esim. katsekontakti valmentajaan ei ole suotavaa tai esim. kiroilua pidetään erittäin paheksuttavana.

ERILAISET AIKAKÄSITYKSET

Aikakäsitykset voidaan jakaa yksiaikaiseen eli lineaariseen ja moniaikaiseen eli sykliseen aikakulttuuriin.

Moniaikainen kulttuuri liittyy yleensä nimenomaan yhteisöllisiin kulttuureihin. Aikakäsitykset voivat käytännössä näkyä siinä, mitä asiaa kukakin pitää tärkeänä, täsmällisyydessä ja ihmissuhdekeskeisyydessä, työ- ja asiakeskeisyydessä sekä suunnitelmallisuudessa. Oman aikakäsityksen pitäminen parhaimpana on tässä varsin tyypillistä. Yksiaikaisesta kulttuurista käsin moniaikainen aikakäsitys voi vaikuttaa keskittymiskyvyltään toiminnalta, kun taas yksiaikainen kulttuuri voi ulkopuolisesta näyttää joustamattomalta ja tehottomalta.



YHTEISÖ- JA YKSILÖKESKEINEN KULTTUURI

Yhteisökeskeisessä kulttuurissa ryhmän etu laitetaan oman edelle ja yhteisön tukea odotetaan. Vastaavasti yksilökeskeisyydessä yksilön merkitys on suurempi.

Yksilökulttuurin maita ovat muun muassa Pohjois- ja Länsi-Euroopan maat sekä USA, vaikkakin enemmistö kaikista maailman kulttuureista on yhteisökulttuureja.

Yksilöllisessä kulttuurissa tyypillistä on autonominen identiteetti, etäiset suhteet ryhmän jäseniin, keskinäinen kilpailu, vapaamuotoinen vuorovaikutus perheen sisällä, yksiaikaisuus, pieni valtaetäisyys ja suora viestintä. Yhteisökeskeisissä kulttuureissa taas tavallista on se, että yksilö edustaa koko ryhmää hyvässä ja pahassa. Näin ollen turvallisuutta, riippuvaisuutta ja toisten huomioon ottamista pidetään tärkeänä ja myös tietynlaista harmonian säilyttämistä sekä vanhempien ihmisten kunnioittamista arvostetaan. Tyypillisesti yhteisöllisyys kulkee käsi kädessä suuren valta-etäisyyden ja moniaikaisen aikakäsityksen kanssa. Käytännössä tämä voi näkyä esimerkiksi epäsuorana hienovaraisena viestintänä ja pyrkimyksenä vältellä konflikteja.

9. VIESTINNÄN MONIMUOTOISUUS

Representaation merkitys

Viestinnässä on tärkeää, että annetaan aito representaatio antamalla vähemmistöille näkyvyyden lisäksi myös ääni (**visibility + voice = representation**) toiminnassa. **Hyvän viestinnän avulla annetaan kaikille mahdollisuus vaikuttaa toiminnan suuntaviivoihin ja saada toiminnassa tilaa.** Esimerkiksi urheiluseuran jakamissa kuvissa, esitteissä ja videoissa tulisi näkyä monimuotoisesti erilaiset ryhmät ja myös toiminnassa mukana olevat vähemmistöt. **Lisäksi tietoa tulisi jakaa eri tavoin, eri kanavilla ja eri muodoin** - mahdollisuuksien mukaan myös eri kielillä ja selkokielellä. Aktiivinen viestintä ehkäisee väärinymmärryksiä ja edistää yhdenvertaisuutta.

Stanfordin yliopisto on tutkinut FC Liverpoolin islaminuskaisen tähtipelaajan Mohamed Salahin vaikutusta Merseysiden alueelle Englannissa. Artikkelissa "Voiko julkisuuden henkilöiden seuraaminen vähentää syrjintää?" tutkittiin Salahin vaikutusta alueen islamofobiseen käytökseen ja asenteisiin. Tuloksena havaittiin, että Salahin siirtyminen Liverpooliin on vähentänyt äärimmäistä syrjintää. Artikkelin esittää, että **vähemmistöistä nousevat roolimallit lisäävät tietoa vähemmistöistä ja siten inhimillistävät ryhmiä valtaväestön silmissä.** Tulosten taustalla on islamin tunnettuuden kasvu, jota roolimallina koettu Salah on edesauttanut.

Urheilujournalismi Suomessa on pitkään ollut **korostuneen maskuliinista ja kansallishenkistä.** Esimerkiksi naisurheilun määrän lisääntyminen mediassa on ollut erittäin tervetullut suuntaus, mutta vieläkin mies nähdään ensisijaisesti urheilijan normina. Mediassa naisurheilijan roolia äitinä tai puolisona korostetaan usein urheilijan roolin kustannuksella. **Huippu-urheilijan tai maajoukkueurheilijan representaatioita ei tulisi esittää muottina, johon toiset mahtuvat ja toiset taas eivät.** Esimerkiksi Belgian jalkapallomaajoukkueen hyökkääjä Romelu Lukaku on kertonut julkisuudessa siitä, että jos hän menestyy maajoukkueessa, hän on belgialainen ja kansallistunnetta nostattava esimerkki onnistuneesta integroitumisesta yhteiskuntaan. Jos taas Lukaku epäonnistuu, hänet nähdään maahanmuuttajataustaisena ja hänen belgialaisuutensa kyseenalaistetaan.



MITÄ TEHDÄ KUN HAVAITSET KIUSAAMISTA, SYRJINTÄÄ TAI HÄIRINTÄÄ?



TOIMI!

MUUTU NÄKYVÄKSI! OSOITA KIUSAAMISEN, SYRJINNÄN TAI HÄIRINNÄN KOHTEELLE, ETTÄ HÄN EI OLE YKSIN. NIMEÄ EPÄASIALLINEN KÄYTÖS.

Pienikin ele voi riittää: mene vierelle, puhuttele, katso silmiin. Tee epäasiallinen käytös näkyväksi myös muille. Esimerkiksi: "Lopeta, tuo on todella ikävästi sanottu / tehty". "Tuo on kiusaamista ja väärin". "Mielestäni tuo oli rasistinen kommentti". "Hei, tuo on epäasiallista käytöstä".

YHDENVERTAISUUSVALTUUTETTU

Yhdenvertaisuusvaltuutettu edistää yhdenvertaisuutta ja valvoo yhdenvertaisuuslain noudattamista. Valtuutettu voi esimerkiksi antaa yleisiä suosituksia sekä avustaa syrjinnän uhriksi joutuneita henkilöitä. Yhdenvertaisuuden toteutumista työelämää koskevissa yksittäistapauksissa valvovat työsuojeluviranomaiset. Yhdenvertaisuusvaltuutettu on itsenäinen ja riippumaton viranomainen, joka toimii oikeusministeriön hallinnonalalla.



KERRO!

RAPORTOI TILANTEESTA ETEENPÄIN!

Ilmiö on saatava esiin, jotta siihen voidaan puuttua paremmin. Riippuen tilanteen vakavuudesta, raportoi tilanteesta eteenpäin. Kysy toiminnasta vastaavilta henkilöiltä apua. Jos kyse on mielestäsi syrjinnästä, voit ottaa yhteyttä yhdenvertaisuus- tai tasa-arvovaltuutettuun. Vakavimmissa tilanteissa ota poliisiin yhteyttä.

TASA-ARVOVALTUUTETTU

Tasa-arvovaltuutettu valvoo tasa-arvolain noudattamista. Valtuutettu antaa ohjeita ja neuvoja tasa-arvolakiin liittyvistä kysymyksistä, sukupuoleen perustuvasta syrjinnästä ja sukupuolten tasa-arvon edistämisestä. Tasa-arvovaltuutettu valvoo myös sukupuolivähemmistön syrjintäsuojan toteutumista. Tasa-arvovaltuutettu on itsenäinen ja riippumaton lainvalvontaviranomainen, joka toimii oikeusministeriön hallinnonalalla.



TUE!

RAUHALLINEN KÄYTÖS TODENNÄKÖISEMMIN RAUHOITTAÄ TILANTEEN.

Kysy tarvitseeko kiusaamista, häirintää tai syrjintää kohdannut apua, vaikka tilanne olisi jo ohitse. Käy tilanne läpi. Esimerkiksi jos tilanteessa syytellään rasismista tai seksuaalisesta häirinnästä, on tärkeää ymmärtää mitä ne tarkoittavat! Esimerkiksi jos käytät ns. rasismi-korttia turhaan ja väärissä tilanteissa, se menettää merkityksensä.





10. MITÄ ON SEURAKULTTUURI?

"Se miten pelaajat käyttäytyvät, vaikuttaa suoraan peliin. Mitä paremmin ihmiset joukkueessa kohtelevat toisiaan, sitä paremmin he toimivat yhdessä kentällä".

- Koripallovalmentaja Pieti Poikola

Seurakulttuurin merkitys yksilölle:

- Rakkaus lajiin ja seuraan syvenee, jos seura on itselle tärkeä.
- Pelaaja, valmentaja ja seuratoimijat antavat itsestään enemmän ja voivat paremmin, jos ympäröivä yhteisö koetaan merkitykselliseksi
- Vahva yhteisö ja selkeät toimintatavat luovat turvaa ja selkeyttä
- Pienet teot ja kohtaamiset vaikuttavat

Merkitys yhteisölle:

- Vahva seurakulttuuri vähentää riippuvuutta yksittäisistä toimijoista
- Seurakulttuuri luo jatkuvuutta ja kehittyy pitkän ajan kuluessa
- Arvot välittyvät seurakulttuurin avulla toiminnassa
- Tapa erottautua muista positiivisella tavalla
- Kiinnittyminen seuraan
- Läpinäkyvyys, avoimuus ja toiminnan kriittinen tarkastelu - vaikeat ja ikävät asiat otetaan myös käsittelyyn
- Seurakulttuurin myötä voidaan pyrkiä kaikille avoimeen, inklusiiviseen seuraan

Lähteenä käytetty Erkko Meren esitystä <https://jalkapalloblogi.com>



ESTEETTÖMÄN JA SAAVUTETTAVAN LIIKUNTATAPAHTUMAN TARKISTUSLISTA

Samanlainen kohtelu ei takaa aina yhdenvertaista kohtelua!

- Opasteet ovat selkeitä ja helppolukuisia, ja niitä on riittävästi.
- Kulkuväylät ovat tasaisia, kovapintaisia, luistamattomia ja riittävän leveitä.
- Pysäköintipaikat ovat lähellä. Esteettömät pysäköintipaikat ovat selkeästi merkittyjä.
- Saattoliikenteen pysähtymismahdollisuus on esteettömän sisäänkäynnin läheisyydessä.
- Sisäänkäynti on katettu, hyvin valaistu ja helposti havaittavissa.
- Avustajilla ja oppailla on maksuton sisäänpääsy.
- Tapahtumapaikalle pääsee ilman tasoeroja, mahdollisten portaiden oheen on rakennettu loiva luiska tai hissi, tai vaihtoehtoinen esteetön reitti on opastettu.
- Portaat ovat helppokulkuiset ja niissä on molemmin puolin käsijohteet.
- Tapahtumapaikalta löytyy esteetön wc (ns. inva-wc). Isossa tapahtumassa tarvitaan useampi esteetön wc. Käytettäessä siirrettävää wc-kalustoa, osan niistä olisi hyvä olla esteettömiä.
- Valaistus on riittävä ja häikäisemätön.
- Keskeiset toimintatilat on varustettu toimivalla induktiosilmukalla ja ne on merkitty induktiosilmukan tunnuksella.
- Toimintatila on selkeä ja liikunnan ohjauksen apuna käytetään kuvia ja opasteita.
- Avustaja- ja opaskoirat on huomioitu tapahtuman järjestelyissä, esim. merkityillä paikoilla.
- Tapahtumajärjestäjät ovat valmistautuneet avustamaan ja opastamaan, tai paikalla on yleisavustajia.
- Tapahtumajärjestäjät ja yleisavustajat erottuvat selkeästi vieraista esim. vaatetuksen avulla.
- Materiaali ja tapahtumatiedotus on monikanavaista (pistekirjoitus, selkoteksti, kohokartta jne.).
- Tilaisuudessa käytetään mikrofonia (kuulokojetta käyttävät henkilöt voivat hyödyntää induktiosilmukkaa).
- Toiminnan ohjaaja on valmistautunut kuvailemaan visuaalista materiaalia, esim. kuvia.
- Pelastussuunnitelmassa on otettu huomioon liikkumis- ja toimimisesteiset henkilöt.
- Lähde: https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Esteettomyys/eske_vau_tapahtumajrjestjn_muistilista_web.pdf

11. TIETOISET, EKOLOGISET JA KESTÄVÄT VALINNAT



LIIKENNE

Vaikuttavin valinta mitä seura voi ilmaston hyväksi tehdä on muuttaa taktiikkaa kuljetuksissa.

- Järjestetyt kimpakyydit joko vanhempien tai seuran järjestämänä
- Hyötyliikunnan tukeminen yksityisautoilla kuskaamisen sijaan
- Pitkien matkojen vähentäminen



RUOKA

Ruokavalinnat kuuluvat jokaiseen treenipäivään. Se, mitä syömme, vaikuttaa omaan hyvinvointiimme ja myös maapallon hyvinvointiin. Ruoka on yksi kolmesta suurimmasta ympäristökuormittajasta.

- Tukeminen monipuoliseen ja ympäristöystävälliseen ruokavalioon: enemmän kasviksia ja vähemmän lihaa
- Muslimit eivät voi syödä sianlihaa
- Tapahtumissa grillimakkaralle vaihtoehtoja tarjolle

SEURAN JA JOUKKUEEN NORMIT

Tärkeää tarkastella joukkueen ja seuran normeja; viestintää, toimintatapoja ja valintoja säännöllisesti.

- Aktiivinen viestintä erityisesti kielitaidoltaan heikommille perheille
- Vähävaraisten perheiden harrastuksen tukeminen esimerkiksi rahaston avulla
- Palautteen jatkuva kerääminen kehittämisen keinona
- Erilaisten urheilutapojen mahdollistaminen (kilpailu vs. liikunnallinen elämäntapa)
- Dropout-ilmiön vähentäminen



TAPAHTUMAT JA ROSKAT

Urheilutapahtumissa pientenkin valintojen vaikutukset ovat moninkertaisia, vaikka kyse olisi paikallisturnauksesta. Fiksuilla ratkaisuilla vähennetään jättemääriä, ruuhkaisia parkkialueita ja tarjotaan kävijöille laadukkaampi tapahtuma.

- Roskien ja jätteiden minimointi niin pakkauksissa, materiaaleissa kuin kertakäyttötavaroissa.
- Hanaveden hyödyntäminen
- Joukkoliikenteen ja yhteiskuljetusten varmistaminen tapahtumiin.
- Pyöräparkkien järjestäminen.

VARUSTEET JA VÄLINEET



Oikeat välineet ja varusteet tekevät harrastamisesta ja kisaamisesta mukavaa, mutta samalla ne voivat myös olla melkoinen rahareikä. Miten vähentää turhaa varusteiden hankintaa ja mahdollistaa urheilun harrastaminen myös vähävaraisille perheille?

- Varustekierrätyksen järjestäminen ja tukeminen
- Varusteiden ja välineiden elinajan pidentäminen

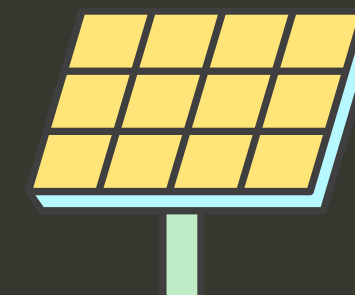
OLOSUHTEET JA HALLINTO

Hyvässä seurassa yhteydet, hallinto ja tilat toimivat fiksusti, jolloin resursseja ei mene hukkaan – oli ne sitten aikaa, energiaa tai A4:sia. Kun hallinto on kunnossa, jää aikaa myös ydintekemiselle.

- Seuran hallinnon ja viestinnän muuttaminen sähköiseksi
- Resurssiviisasta säästämistä tiloissa ja toiminnassa: vesi, sähkö, remontit, jne.
- Tilojen ja välineiden yhteiskäyttö

LÄHTEENÄ:

www.olympiakomitea.fi/vastuullisuus



ETUOIKEUSKÄVELY

HARJOITUKSEN TARKOITUKSENA ON HAVAINNOLLISTAA YHTEISKUNNAN ERIARVOISUUTTA TUOMALLA ESIIN ERILAISIA OSALLISTUMISTA RAJOITTAVIA ESTEITÄ JA NORMEJA. VOI AUTTAA POHTIMAAN MYÖS OMIA ETUOIKEUKSIA JA ELÄYTYMÄÄN TOISEN IHMISEN ASEMAAN.

1. Pyydä osallistujia asettumaan riviin. Katso, että kaikilla on riittävästi tilaa siirtyä eteenpäin esittämiesi väittämien mukaan. Jaa seuraavaksi osallistujille roolihahmot (löytyvät seuraavalta sivulta). Helpoin tapa on leikata roolikuvaukset ja jakaa jokaiselle oma.

2. Pyydä seuraavaksi osallistujia eläytymään rooliinsa. Kehota heitä kuvittelemaan esimerkiksi seuraavia asioita: millaisesta henkilöstä on kyse, millainen perhe hänellä on/oli, millaista henkilön elämä on nyt ja millaisia tulevaisuuden haaveita henkilöllä on.

Ryhmän koosta riippuen voit keksiä lisää rooleja kävelyä varten tai käyttää samaa roolikorttia kahdesti.

3. Kerro seuraavaksi, että luet ääneen väitteitä yhden kerrallaan. Osallistujien tulee harkita, pitävätkö eri väitteet paikkansa heidän kohdallaan. Jos väite kuvaa heitä, tulee osallistujien siirtyä eteenpäin. Muulloin osallistujat pysyvät paikoillaan.

4. Lausu 15-20 väittämää. Vieressä esimerkkejä (Huom. voit itse keksiä lisää). Pyydä osallistujia tämän jälkeen jäämään paikoilleen tehtävän purun ajaksi. Esitä heille alla olevia kysymyksiä aloittaen pisimmälle ehtineistä tai lyhimmän matkan kulkeneista:

- **Miltä tuntui siirtyä eteenpäin?**
- **Miltä tuntui, kun ei päässyt eteenpäin?**
- **Mikä roolihahmon kuvaus oli ja millaiseksi he roolihahmon kuvittelivat?**

Tehtävän ideana ei ollut selvittää millaisilla ihmisillä on eniten etuoikeuksia, vaan pohtia yhteiskunnan erilaisia normeja. Keskustelkaa myös siitä, keiden roolihahmoista he ajattelevat joutuvan vihapuheen tai kiusaamisen kohteeksi yhteiskunnassa. Verratkaa vastausta siihen, miten hyvin roolihahmo pääsi etenemään harjoituksessa.

Esimerkiväittämiä:

SIIRRY ETEENPÄIN JOS....

- Sinua ei ole koskaan kiusattu.
- Kun liikut bussilla tai junalla, sinun ei tarvitse selvittää, pääseekö sinne pyörätuolilla.
- Sinulta ei ole koskaan kysytty, että mistä olet oikeasti kotoisin.
- Sinua ei ole koskaan haukuttu erilaisuuden takia.
- Äidinkieltäsi, uskontoasi ja kulttuuriasi arvostetaan yhteiskunnassa.
- Sinun ei tarvitse miettiä raha-asioita.
- Et pelkää, että poliisi pysäyttäisi sinut kadulla.
- Sinulle ei ole heitetty asiattomia kommentteja sukupuolesi vuoksi.
- Ihmiset tietävät heti, oletko tyttö vai poika.
- Sinulla tai perheelläsi on varaa käydä haluamissaan harrastuksissa.
- Voit kertoa uskonnollisesta taustasi ilman, että sitä kyseenalaistetaan.
- Et ole koskaan hävennyt kotiasi tai vaatteitasi.
- Ihmiset eivät juuri koskaan vilkuile sinua epäluuloisesti julkisilla paikoilla.
- Kun käytät sosiaalisia medioita, et joudu lukemaan ihonvärisi perusteella kirjoitettuja loukkaavia kommentteja.
- Sinua ei pelota iltaisin, kun olet kaupungilla.
- Sinun ei tarvitse huolehtia, että sukupuolen takia nykyinen tai tuleva palkkasi olisi pienempi kuin työkavereittesi.
- Tullessasi tähän rakennukseen sinun ei tarvinnut miettiä rappusia tai kynnyksiä.
- Sinulle ei naureta tai sinua ei haukuta kielitaitosi vuoksi.
- Voit tavoitella omia unelmiasi ja haaveitasi muiden kyseenalaistamatta.
- Voit olla täysin oma itsesi harrastuksissa, koulussa tai työpaikalla.
- Sinun identiteettiäsi tai suomalaisuuttasi ei ole kyseenalaistettu.

ROOLEJA ETUOIKEUSKÄVELYYN



Olet pyörätuolilla liikkuva ja pyörätuolikorista harrastava poika

Olet asunnottomien jalkapallomaajoukkueessa pelaava nainen, joka toipuu masennuksesta

Olet raskaana oleva nuori nainen, joka pelaa amatikseen jalkapalloa ulkomailla

Olet Pakistanista Suomeen muuttanut mies, joka haluaisi pelata krikettiä amatikseen Suomessa

Olet lapsena huostaanotettu nuori, jolla on vaikeuksia päästä kaikkiin jääkiekkoharjoituksiin

Olet huivia käyttävä muslimityttö, joka haluaisi pelata amatikseen koripalloa.

Olet Irakin jalkapallomaajoukkueessa pelannut Suomeen tullut turvapaikanhakija

Olet tummaihoisen poika, joka on adoptoitu 2-vuotiaana Suomeen Kolumbiasta

Olet tanssia harrastava nuori, joka pohtii omaa identiteettiänsä pienellä paikkakunnalla

Olet skeittaava ja lumilautaileva tyttö, jolla on lyhyet hiukset ja rennon löysät vaatteet

Olet tummaihoisen poika, joka pelaa jääkiekkoa. Äiti kahden lapsen yksinhuoltaja.

Olet lievästi kehitysvammainen nuori hiihtäjä, joka haluaa paralympialaisiin.

Olet nainen, joka haaveilee maailmanmestaruudesta nyrkkeilijänä. Parisuhteessa naisen kanssa.

Olet käsipalloa harrastava, tyttö, joka on luokkansa ainoa ruotsia äidinkielenään puhuva

Olet sateenkaariperheessä kasvanut nuori, jolle vitsaillaan harrastuksissa ja koulussa

Olet perinteiseen romaniasuun pukeutuva romanityttö, joka harrastaa ratsastusta.

Olet muslimipoika köyhästä perheestä, jossa vanhemmat ovat työttömiä ja eivät osaa puhua Suomea

Olet pitkähiuksinen poika, joka pukeutuu eri lailla ja kuuntelee eri musiikkia kuin muut joukkuekaverit salibandyssä

Olet jalkapallojoukkueesi ainoa tyttö ja haluat pelata ammattilaisena

Olet Suomen maajoukkueessa pelaava, lapsena Venäjältä Suomeen muuttanut ortodoksi

Olet taitoluisteleva tyttö, jonka perhe ei uskonnon takia hyväksy kilpaurheilua

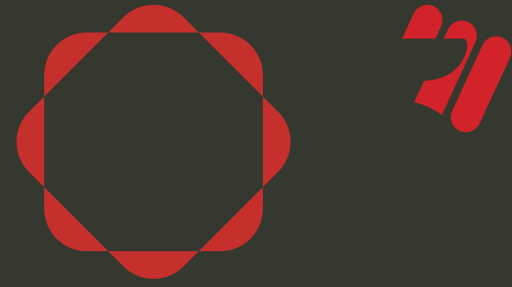
Olet uinnissa kilpaileva mies, jonka vanhemmat ovat muuttaneet Nigeriasta Suomeen ennen syntymääsi.

Olet e-urheilua harrastava mies, jota on koulukiusattu koko lapsuuden ja nuoruuden ajan

Olet tummaihoisen nainen, joka haluaa valmentaa amatikseen jääkiekossa

Olet amatikseen lentopalloa pelaava muslimi, joka paastoo Ramadanin aikana

RINKIHARJOITUS



Harjoituksen tarkoituksena on asettua ulkopuolisen ihmisen asemaan ja pohtia miltä ulkopuolisuus tuntuu sekä millä tavalla ryhmänä voisi ottaa "ulkopuoliset" ihmiset paremmin huomioon.

Tehtävänanto:

1. Valitse osallistujaryhmästä muutama 2-5 henkilöä (isosta ryhmästä voi ottaa enemmänkin) ja käske heitä menemään toiseen huoneeseen, josta ei kuule muille annettavia ohjeita.
2. Muodostakaa isosta ryhmästä ympyrän muotoinen rinki tai piiri, joko tuoleista tai esim. lattialla istumalla.
3. Kerro ringissä olevalle ryhmälle, että tehtävänä on keskustella esim. ryhmähengen merkityksestä. Juju on se, että ei saa mainita sanaa ryhmähenki, vaan ryhmähengen sijaan on puhuttava esim. röyhtäilystä. (Huom. periaatteessa aiheella ei ole väliä, kunhan se aihe, mistä puhutaan ei oikeasti ole se, mistä puhutaan.)
4. Kerro ulkopuolella olevalle ryhmälle, että heidän on mentävä yksitellen sisään 5 minuutin välein. Ei muita ohjeita. Kun viimeinen ulkopuolelta tullut henkilö on saapunut sisälle, lopeta keskustelu sopivalla hetkellä.

Tehtävän jälkeinen keskustelu:

1. Ottiko ringissä oleva ryhmä yhtään huomioon sisälle tulevat (esim. katseilla, puheella tai huomasiko kukaan ylipäättänsä mitään)? Sanoivatko ulkopuolelta tulleet mitään?
2. Pääsikö kukaan ulkopuolinen mukaan keskusteluun? (Huom. sitä ei kielletty säännöissä!)
3. Vaikuttiko ympyrässä/suljetussa piirissä oleminen? Olisiko tilanne muuttunut jos ulkopuoliselle olisi ollut paikka/tuoli ringissä?
4. Ymmärsivätkö ulkoa tulleet mistä ringissä oikeasti puhuttiin? Tehtävän ideana ei ollut se, että ringissä keskusteltava aihe ei selviäisi ulkopuoliselle, vaan itseasiassa päinvastoin.



12. KYMMENEN VINKKIÄ LASTEN OHJAAJILLE



- 1 LAPSILÄHTÖISYYS** Pidä lapsen (tai nuoren) etu aina lähtökohtana ja kuuntele aidosti ohjattavien mielipiteitä.
- 2 KOKONAISVALTAISUUS** Kehitä lasta ensisijaisesti ihmisenä ja toissijaisesti urheilijana. Pyri kehittämään lasten sosiaalisia ja henkisiä taitoja sekä tunnetaitoja, eikä pelkästään taidollisia ja fyysisiä osa-alueita.
- 3 INKLUSIIVISUUS** Ota huomioon erilaiset yksilöt, taidot ja motivaatiot. Ohjaamisessa ei toimi one size fits all -ajattelu. Opi tuntemaan ohjattavat ja uskalla ohjata heitä eri tavoin.
- 4 ILO JA TURVALLISUUS** Tekemisen pitää olla ensisijaisesti hauskaa, jotta lapsi tulee paikalle seuraavallakin kerralla. Toiminnan pitää myös olla turvallista, jotta syntyy luottamussuhde ja jokaiselle jää positiivinen fiilis.
- 5 RAKKAUS LAJIIN** Opetta lasta ensijaisesti rakastamaan harrastamaansa lajia ja toissijaisesti lajitaitoja. Vain harvasta lapsesta tulee huippu-urheilijoita. Tavoitteena tulisi olla, että lapsi oppisi liikunnallisen elämäntavan ja rakkaus lajiin jatkuisi lopun elämän.
- 6 KESKITTYMINEN PERUSTAITOIHIN** Varsinkin nuoremmille lapsille on tärkeää oppia ensin monipuolisesti motorisia, liikkumisen perustaitoja (hyppääminen, juokseminen, pysähtyminen, kääntyminen, kiipeily jne.) Näistä perustaidoista on varmasti hyötyä myöhemmin myös lajitaitojen opettelussa. Myös taitavampien lasten on hyvä harjoitella säännöllisesti myös lajin perustaitoja.
- 7 VUOROVAIKUTUS** Vanhempien ei pitäisi olla valmentajan suurimpia vihollisia vain tärkein resurssi. Sinä haluat lasten parasta ja niin myös vanhempien tulisi haluta. Aktiivinen vuorovaikutus ehkäisee väärinymmärryksiä.
- 8 PROSESSI** Oppiminen on prosessi, jota tulee suunnitella, arvioida ja kehittää. Valmennuslinjat, dokumentointi, harjoitusten kirjaaminen helpottaa myös tavoitteiden asettelua sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille.
- 9 METODIT** Hyödynnä erilaisia metodeja erilaisiin oppijoihin. Erilaisissa kehitysvaiheissa voidaan tarvita erilaisia oppimisstrategioita. Jokin metodeista voi innostaa lasta opettelemaan asioita omalla tavalla ja myös omalla ajalla.
- 10 KILPAILU** Kilpailemisessa ei ole mitään väärää, jos kilpailu on rakennettu oikealla tavalla lapsen kehitystaso huomioiden. Kilpailun tulee olla hauskaa, motivoivaa sekä opettavaista. Häviöstä oppii usein enemmän kuin voitosta.

13. YHDENVERTAISEN LIIKUNTAKULTTUURIN HAASTEITA JA RATKAISUEHDOTUKSIA



HAASTEET:



- Resurssit ja toiveet eivät kohtaa.
- Vähän liikkuvien ryhmien saavutettavuus ja sitouttaminen esim. vanhempien tietämättömyys.
- Ei riittävästi matalan kynnyksen liikuntaa.
- Liikuntapaikkojen esteellisyys ja palvelujen saatavuus joillain asuinalueilla.
- Ennakkoluulot ("olen liian huonokuntoinen", "olen liian vanha", "en pärjää", "en kuulu joukkoon" jne.) ja stereotypiat.
- Nuorten tavoittaminen ja mahdollisuuksien luominen.
- Viestintä ja markkinointi puutteellista, ei tavoiteta kaikkia väestöryhmiä ja liikuntapalveluja ei kuvata tarpeeksi hyvin.
- Palautetta ei kerätä riittävästi kohderyhmiltä: mitä he haluavat, miten he haluavat liikkua?

RATKAISUEHDOTUKSIA:



- Yhteistyö eri toimijoiden (koulu, urheiluseurat, järjestöt, kaupunki jne.) välillä, aktiivinen vuoropuhelu ja tiedon jakaminen.
- Mennään sinne missä ihmiset ovat/liikkuvat.
- Tyhjien tilojen hyötykäyttö (esim. vapaaehtoiset vanhemmat valvojina).
- Vanhemmille paneeli-iltoja, joissa kerrotaan liikunnan hyödyistä.
- Viestinnän monikanavaisuus ja sensitiivisyys/inklusiivisuus, tiedon jakaminen eri tavoin (teksti, kuva, video jne.), eri kielillä ja selkokielellä.
- Esteettömyys ja sensitiivisyys erilaisille ihmisille, kulttuureille, tavoille ja perheille.
- Lähiliikunnan tukeminen ja ohjattua liikuntaa eri kohderyhmille.
- Yrittämällä ja kokeilemalla. Uskalletaan epäonnistua ja yrittää uudelleen.

14. KOONTI – MUISTA AINAKIN NÄMÄ!

- URHEILU EI OLE IRRALLINEN SAAREKE YHTEISKUNNASTA, VAAN YHTEISKUNNAN NORMIT JA STEREOTYYPPISET ASEENTEET HEIJASTUVAT KENTILLE, PUKUKOPPEIHIN JA KATSOMOIHIN.
- YMMÄRRÄ SANOJEN JA KÄSITTEIDEN VOIMA. SUVAITSEVAISUUS, POSITIIVINEN SYRJINTÄ, IKÄRASISMI, TOISEN POLVEN MAAHANMUUTTAJA TAI TRANSSEKSUAALINEN OVAT KAIKKI KÄSITTEITÄ, JOILLE LÖYTYISI PAREMPI VAIHTOEHTO. TARKISTA YHDENVERTAISEN URHEILUN KÄSITTEET HUOLELLA.
- PÄÄSTÄKSEMME SIIHEN, ETTÄ IHONVÄRILLÄ TAI SUKUPUOLELLA EI OLE VÄLIÄ, PITÄÄ YMMÄRTÄÄ, ETTÄ IHONVÄRILLÄ JA SUKUPUOLELLA ON VÄLIÄ.
- OMAA TOIMINTAA ON HYVÄ TARKASTELLA VÄLILLÄ MYÖS KRIITTISESTI TAI "ULKOPUOLISIN SILMIN". IHMISILLÄ ON TAIPUMUS NÄHDÄ OMA RYHMÄ TAI TOIMINTA AINA PARHAIN PÄIN. VARSINKIN KUN KYSEESSÄ ON URHEILU, JOHON SUHTAUDUTAAN INTOHIMOISESTI (MIKÄ EI OLE HUONO ASIA), MUTTA JOSKUS MENESTYSTÄ HAETAAN KEINOJA KAIHTAMATTA EPÄEETTISELLÄ TAVALLA.
- ASEENTEET JA ARVOT ON HYVÄ TUODA ESILLE, JOTTA NE VOIVAT VAIKUTTAA ARJEN TOIMINTAAN JA VALINTOIHIN. MUUTOS EI TAPAHDU HETKESSÄ.
- VALMENTAJALLA TAI OHJAAJALLA ON VÄLIÄ. VALMENTAJALLA ON TÄRKEÄ ROOLI KASVATAJANA, EIKÄ VAIN TEKNISTEN TAI FYYSISETEN TAITOJEN OPETTAJANA. TUNNETAITOJEN MERKITYS JA OSAAMINEN KOROSTUU LAJISTA JA IKÄTASOSTA RIIPPUMATTA.
- LUO YHDESSÄ YHTEISET PELISÄÄNNÖT, JOTKA KAIKKI HYVÄKSYVÄT JA JOHON KAIKKI SITOUTUVAT. HYVÄ TEHDÄ HETI TOIMINNAN ALUSSA.
- EI OLE OLEMASSA HANKALAA LASTA TAI PELAAJAA. KESKITY ONGELMALLISEEN KÄYTTÖKSEEN JA ÄLÄ LEIMAA HENKILÖÄ. ONGELMAT OVAT USEIN KOKONAISUUKSIA, JOIDEN SELVITTÄMISEEN TARVITAAN PALJON VUOROVAIKUTUSTA.
- JOKAINEN YKSILÖ ON AINA OMANLAISENSA VERSIO TAUSTASTAAN. YMMÄRRÄ ESIMERKIKSI KULTTUURIN VAIKUTUS, MUTTA KOHTAA JOKAINEN IHMINEN AINA YKSILÖNÄ. KULTTUURILLA SAATTAA OLLA VAIKUTUSTA MM. AIKAKÄSITYKSEEN, "KASVOJEN" TAI PERHEEN MERKITYKSEEN.
- VÄHEMMISTÖILLE ON HYVÄ ANTAA TOIMINNASSA JA VIESTINNÄSSÄ AITO REPRESENTAATIO ELI SEKÄ NÄKYVYYS ETTÄ ÄÄNI (EI PELKÄSTÄÄN TOISTA). ESIKUVILLA ON SUURI MERKITYS (YOU CAN'T BE WHAT YOU CAN'T SEE).
- KIUSAAMISEN, SYRJINNÄN JA HÄIRINNÄN KÄSITTELYYN ON HYVÄ OLLA SELKEÄT TOIMINTAOHJEET JA PROSESSIT. EPÄASIAALLISEN KÄYTTÖKSEN TAPAHTUESSA KÄYTÄ HYÖDYKSI URHEILUN ERI RAPORTOINTIKANAVIA. KYSY APUA EPÄVARMOISSA TILANTEISSA.
- PYRI TEKEMÄÄN EETTISESTI JA EKOLOGISESTI KESTÄVIÄ VALINTOJA ESIM. LIIKKUMISEN, RUOKAILUN, TAPAHTUMIEN, HALLINNON JA VARUSTEIDEN SUHTEEN.
- SAMANARVOINEN KOHTELU EI AINA TAKAA YHDENVERTAISUUTTA. EIKÄ YHDENVERTAISUUS TAKAA AINA OIKEUDENMUKAISUUTTA. PYRI HUOMIOIMAAN ERITYISESTI VÄHEMMISTÖSSÄ OLEVAT YKSILÖT TAI RYHMÄT.
- USKALLA YRITTÄÄ, EPÄONNISTUA JA PYYTÄÄ ANTEEKSI. HYVÄN VUOROVAIKUTUKSEN AVULLA RATKEAA MONI ONGELMA.



15. LÄHTEITÄ JA LINKKEJÄ

[ASPIRESPORT.EU](https://aspiresport.eu)

[AVOIN.HELSINKI.FI/OPPIMATERIAALIT/SOSIAALIPSYKOLOGIA](https://avooin.helsinki.fi/oppimateriaalit/sosiaalipsykologia)

[ETOLEYKSIN.FI](https://etoleyksin.fi)

[EU-PLAYSPORT.ORG](https://eu-playsport.org)

[FARENET.ORG](https://farenet.org)

[FIMU.ORG](https://fimu.org)

[GLOBAALIKASVATUS.FI](https://globaalikasvatus.fi)

[ICOACHKIDS.EU](https://icoachkids.eu)

[JPY.FI](https://jpy.fi)

[KANNUSTAMUA.FI](https://kannustamua.fi)

[KESTAVASTILIIKKEELLE.FI](https://kestavastiliikkeelle.fi)

[LIIKE.FI](https://liike.fi)

[LIIKKUVAKOULU.FI](https://liikkuvakoulu.fi)

[MINEDU.FI](https://minedu.fi)

[MOKTRAINING.SQUARESPACE.COM](https://moktraining.squarespace.com)

[OLYMPIAKOMITEA.FI/VASTUULLISUUS](https://olympiakomitea.fi/vastuullisuus)

[PARALYMPIA.FI](https://paralympia.fi)

[PEACEUNITED.FI](https://peaceunited.fi)

[PEDA.NET/OPPIMATERIAALIT](https://peda.net/oppimateriaalit)

[PLAN.FI/MAAHANMUUTTAJATYO/MATERIAALIT](https://plan.fi/maahanmuuttajatyo/materiaalit)

[RAUHANKASVATUS.FI](https://rauhankasvatus.fi)

[SETA.FI](https://seta.fi)

[SUEK.FI](https://suek.fi)

[TASA-ARVO.FI](https://tasa-arvo.fi)

[YHDENVERTAISUUS.FI](https://yhdenvertaisuus.fi)