



## Ohje Puijo Wolleyn valmentajille kiusaamisen ennaltaehkäisyyn

### 1. Kertaa ryhmän käyttäytymissäännöt

Jokainen kausi kannattaa aloittaa asettamalla selkeät odotukset ja käyttäytymissäännöt. Käyttäytymiseen liittyviä odotuksia läpikäydessä valmentajien on hyvä myös kertoa, minkälainen käyttäytyminen ei ole hyväksyttävää. Valmentajan on tärkeä muistuttaa, että kiusaamista ei hyväksytä.

Luokaa ryhmänne pelisäännöt yhdessä pelaajien kanssa. Varmista, että kaikenlainen kiusaaminen on kielletty pelisäännöissä. Huomioi, että pelisäännöt voi tehdä myönteiseksi, kuten "otamme kaikki mukaan", "kannustamme kaikkia" tai "kohtelemme kaikkia kunnioittavasti".

### 2. Anna tietoa kiusaamisesta urheilijoille

Käsittele kiusaamista koko ryhmän kesken ja käy läpi mitä kiusaaminen on, kiusaamisen vaikutukset ja vahvista pelaajien keinoja puuttua kiusaamistilanteisiin.

#### Mitä kiusaaminen on?

Kiusaaminen voi olla suoraa tai epäsuoraa, kasvokkain tai netissä tapahtuvaa. Kiusaaminen on kertaluonteista tai toistuvaa vahingoittavaa kohtelua. Kiusaamisessa usein yksi pelaaja joutuu kohteeksi ja on kykenemätön puolustautumaan kiusaajaan vastaan.

#### Kiusaaminen voi olla

- verbaalista: pelottelua, uhkailua, haukkumista, jatkuvaa kiusoittelua
- fyysistä: lyömistä, potkimista, läpsimistä yms. fyysistä väkivaltaa
- sosiaalista: eristämistä, huhujen levittämistä, nolaamista
- omaisuuden vahingoittamista: harjoitusvälineiden likaamista, rikkomista tai piilottamista

Kiusaaminen tapahtuu usein myös netin ja kännykän välityksellä. Netti- tai kännykkäkiusaamista on esimerkiksi

- pilkkaavien, uhkailevien tai järkyttävien viestien lähettäminen
- nettipäiväkirjojen sisältöjen luvaton lainaaminen ja levittäminen, toisen valokuvien muokkaaminen ja levittäminen
- kiusattavasta varta vasten luodut kiusasivut tai siihen soveltuvat valmiit sivustot ja näiden sivujen linkkien levittäminen
- toisen nimellä tai nimimerkillä esiintyminen

#### Kiusaamisen vaikutuksia uhrille

##### Fyysiset vaikutukset

- Erilaiset somaattiset oireet, kuten mahakipu, huimaus, väsymys, pääkipu, lihaskipu
- Lapsuudessa koettu kiusaaminen on erityisen haitallinen kokemus, joka voi vaikuttaa terveyteen vielä pitkälle aikuisuuteen.
- Tutkimukset osoittavat, että keho vastaa fyysiseen ja sosiaaliseen kipuun samankaltaisesti. Kun kiusaamista koetaan jatkuvasti keho tuottaa stressihormonia, jolla on vahingollisia vaikutuksia verenkiertoon, ruuansulatukseen ja immuunijärjestelmään.



## Psyykkiset vaikutukset

- Kiusaaminen vahingoittaa kiusatun minäkuva ja itsetuntoa.
- Kiusaaminen aiheuttaa toivottomuutta: "Ehkä kiusaajien sanat ja teot ovat totta ja ansaitsen ne."
- Lyhyen aikavälin vaikutukset
  - Viha, masennus, ahdistus, paniikki, vetäytyminen normaaleista aktiviteetista, unettomuus, jatkuva väsymys ja lisääntynyt unentarve, itsemurhaan liittyvät ajatukset
- Pitkän aikavälin vaikutukset
  - vaikeus luottaa toisiin, halu kostaa, vihan tunteet, alhainen itsetunto, vaikeudet ihmissuhteissa, itsetuhoiset ajatukset, sosiaalisten tilanteiden välttäminen

## 3. Vahvista pelaajien keinoja puuttua näkemäänsä kiusaamiseen

Sivustaseuraajilla on suuri rooli kiusaamisen jatkumiseen tai loppumiseen. Siksi kiusaamisesta on tärkeää puhua myös koko ryhmän kesken. Mielellään jo ennen kuin yhtäkään kiusaamistapausta on tullut esiin. Tutkimusten mukaan jopa 60 % tapauksissa, kiusaaminen loppuu, kun joukkuekaveri puuttuu kiusaamiseen. On tärkeää antaa lapsille ja nuorille konkreettisia esimerkkejä siitä, miten he voivat toimia. Kerro jokaisen esimerkin yhteydessä, kenelle aikuiselle he voivat kiusaamisesta kertoa.

*Vaihtoehto 1: Sano kiusaajalle vastaan ja kerro aikuiselle*

Mieti yhdessä pelaajien kanssa, mitä kiusaajalle voisi sanoa, jos näkee jotakin toista kiusattavan.

- "Tuo ei ole ok."
- "Ymmärrätkö, että se mitä teet, on tosi loukkaavaa?"
- "On väärin kohdella toista noin."
- "Kenellekään ei saa puhua noin."
- "Lopettakaa, Haluaisitko sinä, että sinua kohdeltaisiin noin."
- "Ei tarvitse olla paras kaveri kaikkien kanssa, mutta ketään ei saa jättää ulkopuolelle."

*Vaihtoehto2: Poistu paikalta / auta kiusaamisen kohdetta poistumaan paikalta ja kerro aikuiselle*

- Jos kiusaajien suora kohtaaminen ei tunnu turvalliselta, poistu paikalta. Älä jää todistamaan kiusaamista tai nauramaan sille.
- Sano muille sivustaseuraajille, että et hyväksy kiusaamista. Kannusta myös muita lähtemään pois tilanteesta.
- Voi auttaa myös kiusaamisen kohdetta poistumaan paikalta. Kysy kiusaamisen kohteelta, haluaako hän tulla mukaasi. Voit pyytää muita sivustaseuraajia olemaan tukenasi.
- "Hei katsokaa, mitä nuo tekee XX:lle. Tuo ei ole mielestäni kivaa. Mennään pois ja käydään hakemassa XX meidän mukaan?"
- "Hei, XX minulla on sinulle asiaa. Voitko tulla tänne minun mukaan?"

*Vaihtoehto 3: puhu kiusaamisen kohteelle yksityisesti ja kerro aikuiselle*

- Tarjoudu kertomaan kiusaamisesta yhdessä kiusatun kanssa valmentajalle tai muulle aikuiselle.
- Sano, ettei kiusaaminen ole hänen vikansa ja sinusta kiusaajat tekevät väärin.
- Tue kiusattua ja kutsu hänet mukaan ryhmän yhteisiin menoihin.



*Vaihtoehto 4: Kerro valmentajalle tai muulle luotettavalle aikuiselle*

- Vastuu kiusaamiseen puuttumisessa on aina aikuisella. Kannusta urheilijoita kertomaan, jos he näkevät kiusaamista ja kerro kehen he voivat olla yhteydessä vai kenelle he voivat asiasta kertoa.

#### **4. Luo kiusaamisen vastaista ilmapiiriä**

Valmentaja voi myös omalla käytöksellään luoda ilmapiiriä, joka ennaltaehkäisee kiusaamista.

##### **Luottamuksen rakentaminen ja pelaajien tunteiden huomioiminen**

- Luottamuksellisen suhteen luominen pelaajiin auttaa valmentajaa kontrolloimisen sijaan vaikuttamaan lapsiin ja nuoriin positiivisilla tavoilla.
- Yksinkertaisia keinoja tähän on esimerkiksi katsekontaktin hakeminen pelaajiin ja heidän aktiivinen kuuntelemisensa. Aktiivista kuuntelua on esimerkiksi se, että kuuntelee pelaajan asian aina loppuun asti ilman keskeytyksiä.
- Kun pelaajan suoritus huononee tai hän vetäytyy, valmentajan tulee tarkistaa, onko hänellä kaikki hyvin. ”Huomaan, että sinulle tuli harjoituksissa paha mieli ja olit vaitonainen. Haluatko kertoa, jäikö jokin asia painamaan?” ”Et vaikuta omalta itseltäsi tänään, onko sinulla kaikki hyvin? Voit tulla koska tahansa puhumaan minulle, jos haluat.”
- Usein kiusaamisesta kertominen voi olla hankalaa, joten, jos sinusta valmentajana tuntuu, ettei kaikki ole kunnossa, on tärkeää, ettet lopeta kysymistä yhteen kertaan.

##### **Pelaajien tukeminen tunteiden hallinnassa**

- Valmentajat voivat auttaa urheilijaa toipumaan tekemästään virheestä tai tarjota tukea virheiden jälkeen. Älä tuomitse. Tämä näyttää esikuvaa pelaajille. ”Epäonnistumiset kuuluvat urheiluun ja oppimiseen! Ymmärrän, että ne silti harmittavat. Mitä tekisit ensi kerralla toisin?”
- Jokainen pelaaja on yksilö ja myös heidän tunteidensa hallinnassa on eroja. Jos pelaaja menettää herkästi malttinsa tai esimerkiksi itkee helposti, voit kysyä vanhemmilta, miten parhaiten auttaa heidän lastansa hallitsemaan tunteitaan.
- Hallitse valmentajana omia tunteitasi pelaajia, muita valmentajia, vanhempia tai tuomareita kohtaan.
- Rohkaise pelaajia puhumaan positiivisesti itsestään. Voit auttaa pelaajia näkemään omat vahvuutensa ja keskittymään niihin. ”Tänään sujui treenit tosi hyvin! Mitä mielestäsi teit tänään parhaiten?” ”Tänään ei ollut ihan paras treenipäivä, mutta mitä teitte mielestänne tänään hyvin?”

##### **Joukkueen yhtenäisyyden vahvistaminen**

- Anna palautetta hyvästä tiimityöstä.
- ”Lohdutit tosi hyvin joukkuekaveria, kun hänelle sattui virhe.” ”Kannustit tosi hyvin muita.”
- ”Kiva, että kutsuit X:n mukaan teidän treenien jälkeisiin suunnitelmiin. Näin uudet pelaajat tuntevat olonsa tervetulleiksi joukkueeseen.”
- **Valmentajien kannattaa antaa vastuuta suosituimmille pelaajille kaikkien mukaan ottamisesta ryhmässä.** He toimivat usein mielipidevaikuttajina muuhun joukkueeseen ja heidän esimerkkinsä saa muutkin toimimaan ryhmähenkeä vahvistavasti. ”Voisitteko te ottaa tehtäväksenne pitää



huolen, että kaikkia kannustetaan tasapuolisesti ja ettei kukaan jää porukasta ulkopuolelle. Uskon, että te osaatte sen homman tosi hyvin ja muutkin seuraavat teidän esimerkkiänne.”

- Non-verbaaliset kaveruuden osoitukset, kuten ylävitokset ja kannustavat hymyt voivat vaikuttaa yhtä positiivisesti kuin sanatkin.

## 5. Ota huomioon ryhmät, jotka ovat alttiimpia kiusaamiselle

### *Sateenkaarevat urheilijat*

- Sateenkaarevilla urheilijoilla tarkoitetaan seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvia urheilijoita. Tällaisia voivat esimerkiksi olla lesboiksi, homoiksi, biseksuaaleiksi, transihmisiksi ja intersukupuolisiksi identifioituvat ihmiset.
- Tutki omia ennakkoluulojaan ja käsityksiä liittyen sateenkaareviin urheilijoihin ja huomio se, ettet arvioi urheilijoita näiden uskomusten perusteella. On hyvä lähteä siitä oletuksesta, että valmennustiimissäsi on henkilöitä, jotka identifioituvat johonkin seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön.
- Viesti selkeästi, että minkäänlaista syrjintää ja halventavia kommentteja seksuaaliseen suuntautumisen liittyen ei sallita. ”On sovittu yhdessä pelisäännöissä, ettei ketään syrjitä tai haukuta. Tämä koskee myös seksuaalista suuntautumista. Täällä ei hyväksytä minkäänlaista syrjivää kommentointia, esimerkiksi homottelua tai lesboksi haukkumista.”
- Muista huomioida, että puhut sukupuolineutraalisti. ”Voitte pyytää perhettä, ystäviä ja tyttö- tai poikaystäviä/seurustelukumppaneita katsomaan esitystä.”
- Muiden kouluttaminen sukupuolen moninaisuuteen tai seksuaalivähemmistöihin liittyen ei saa olla sateenkaarevan urheilijan vastuulla. Hänen tulee saada olla yksi urheilija muiden joukossa. Älä siis kysy kaikkea, mitä et tiedä seksuaalivähemmistöön kuulavalta urheilijalta ryhmässäsi, vaan ota asioista itse selvää.
- Lue konkreettisia käytännön vinkkejä esimerkiksi Setan ”Opitaan yhdessä!”-oppaasta tai Setan nettisivuilta <https://seta.fi/>.

### *Yli- tai alipainoiset urheilijat*

- Keskustelut painosta tulisi aina pitää vain valmentajan ja pelaajan välisenä. Älä kommentoi kenenkään painonvaihteluja julkisesti.
- Myös yksityisissä keskusteluissa on tärkeää, että valmentaja harkitsee tarkasti, millä tavalla puhuu pelaajan kehosta ja esimerkiksi painonpudotuksen tarpeesta. Anna oikeaa tietoa, älä korosta painoon liittyviä asioita, kerro alipainon vaaroista ja tunnista syömishäiriöiden merkit.
- Valmentajan oma asenne heijastuu hänen puheessaan rivien välistä, joten on tärkeää tarkistaa, millainen oma suhtautuminen painoon on, ja kommentoiko esimerkiksi omaa painoaan negatiiviseen sävyyn.

### *Ylivilkkaus- tai tarkkaavaisuushäiriö*

- Kysy sekä vanhemmilta että pelaajalta, mikä parhaiten auttaisi pelaajaa.
- Pyydä neuvoa asiantuntijoilta esimerkiksi ADHD-liitosta. <https://adhd-liitto.fi/>
- Tarjoa henkilökohtaista ohjeistusta tai neuvoja. Käytä selkeää kieltä, vältä kielikuvia.
- Pyydä pelaajaa toistamaan ohje, älä kuitenkaan yksilöi häntä ryhmästä.
- Tarjoa tekemistä odotteluajoille, ADHD voi vaikeuttaa esimerkiksi paikallaan istumista.



## Vammaisurheilijat

Jos ryhmääsi tulee vammaisurheilija:

- Tarkista oman seurasi/lajiliittosi ohjeet.
- Kysy pelaajan vanhemmilta parhaista tavoista ottaa vamma huomioon. Kysy suoraan pelaajalta tämän vammasta, jos hän tuntee olonsa hyväksi keskustella aiheesta.
- Kysy neuvoa. Ota selvää, mitkä muut seurat tai tahot Suomessa järjestävät samankaltaista toimintaa, koska heiltä saa varmasti kullannarvoisia vinkkejä. Näitä seuroja löydät Paralympiakomitean Löydä oma seura –palvelusta <https://www.paralympia.fi/palvelut> . Neuvoja voi kysyä Paralympiakomiteasta tai oman kunnan erityisliikunnanohjaajalta. <https://www.paralympia.fi/> , <https://liikkuvakuopio.fi/ohjattu-liikunta/>
- Etsi tietoa pelaajan vammasta, mutta keskity ihmiseen, älä vammaan.
- Kohtele häntä tasavertaisesti. Näytä luottamuksesi pelaajaa kohtaan esimerkiksi antamalla mahdollisuus olla johtaja.

## Lähteet ja linkit:

Et ole yksin, Väestöliiton aineisto seuroille.

Suomen Paralympiakomitea ry

ADHD-liitto ry

Seta ry