



# OPAS KAMPPAILULAJIEN OHJAAJILLE

## Esipuhe



Tämä materiaali on tarkoitettu kamppailulajiseuroissa toimiville ohjaajille. Oppaan tavoitteena on auttaa luomaan turvallinen ja yhteisöllinen ilmapiiri kotisalisiin harjoituksiin. Ilmapiiriin vaikuttaa monet eri tekijät harjoitusten aikana ja niiden ulkopuolella. Näitä tekijöitä ovat muun muassa kaikkien tasapuolinen kohtelu ja mukaan ottaminen. Tämä materiaali tarjoaa tiiviin paketin käytännönläheisistä toimista, jonka avulla ohjaajan on helppo vaikuttaa hyvään harjoitteluhenkeen. Oppaan alkupuolella kerrotaan harjoitteluympäristöön ja ryhmädynamiikkaan vaikuttavista taustatekijöistä. Toinen osa koostuu käytännön harjoitteista ja leikeistä joiden tavoitteena on vaikuttaa ennalta ehkäisevästi luomaan salille kiusaamisvapaa ympäristö ja hyvä ryhmähenki.

Opas on tehty Opetus- ja kulttuuri-ministeriön myöntämällä Kamppailija ei kiusaa- hankerahoituksella yhteistyössä kamppailulajiliittojen ja Valo ry:n kanssa.

## Sisällys

|     |                                                                       |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1.  | Turvallinen ja avoin ilmapiiri                                        | 7  |
| 2.  | Ryhmyttäminen                                                         | 8  |
| 3.  | Osallistamista ja ryhmyttämistä käytännössä                           | 9  |
| 4.  | Ryhmäprosessit ja normit                                              | 12 |
| 5.  | Yhteiset pelisäännöt                                                  | 13 |
| 6.  | Puhepiiri                                                             | 15 |
| 7.  | Kamppailijaidentiteetin vahvistaminen<br>ja mallintaminen käytännössä | 16 |
| 8.  | Kiusaamisen määrittelyä                                               | 18 |
| 9.  | Perinteisenä pidetty kiusaamisen roolit                               | 18 |
| 10. | Kiusaamisen eri muodot ja tunnistaminen                               | 20 |
| 11. | Kiusaamistilanteisiin puuttuminen                                     | 23 |
| 12. | Kamppailija ei kiusaa -leikit                                         | 24 |
| 13. | Huoneentaulu kamppailijalle                                           | 44 |
| 14. | Huoneentaulu vetäjille                                                | 45 |
| 15. | Huoneentaulu vanhemmille                                              | 47 |

**Taitto** - Härkä Graphics

**Tekstit** - Tuomas Vaskisalmi

**Kuvitukset** - Reetta Muukkonen (sarjakuva, "kaverukset")

## 1. Turvallinen ja avoin ilmapiiri

Ryhmässä lapsi tai nuori tuntee kuuluvansa johonkin ja tulevansa hyväksytyksi, kun hän pääsee osallistumaan ja vaikuttamaan. Nuoren hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hän kokee oman ryhmänsä turvallisen ja hyvänä toimintaympäristönä. Turvallisuudella tarkoitetaan tässä jokaisen omaa kokemusta siitä, onko omassa ryhmässä hyvä olla. Turvallisessa ryhmässä ei tarvitse pohtia, uskallanko osallistua ja yrittää, voinko kysyä epäselväksi jäänyttä asiaa tulematta nolatuksi, haluanko kuulua tähän ryhmään tai olenko arvokas sellaisena kuin olen.



Ryhmän mahdollistama kokemus osallistumisesta ja tätä kautta kehittyvä itsetuntemus lisää yksilön yleistä toimintakykyä. Kun ryhmässä on luottamuksellinen ja rento ilmapiiri, pystytään paremmin käsittelemään myös vaikeita asioita, kuten kiusaamista tai syrjimistä. Valmentajan on hyvä tuntea ja ymmärtää ryhmiin liittyviä ilmiöitä ja prosesseja, ryhmädynamiikkaa sekä ryhmissä esiintyviä rooleja, valtasuhteita ja vuorovaikutusta.

Valmentaja voi vaikuttaa ratkaisevasti ryhmän yhteishengen kannustamalla myönteiseen

vuorovaikutukseen, tunteiden ilmaisuun, toisten huomioonottamiseen ja kunnioittamiseen. Tutkimusten mukaan paras rakennusala ryhmän turvallisuudelle ja vuorovaikutustaitojen oppimiselle ovat todelliset vuorovaikutustilanteet ryhmässä, kuten päätöksenteko, yhteisen tavoitteen määrittely tai konfliktin ratkaiseminen.

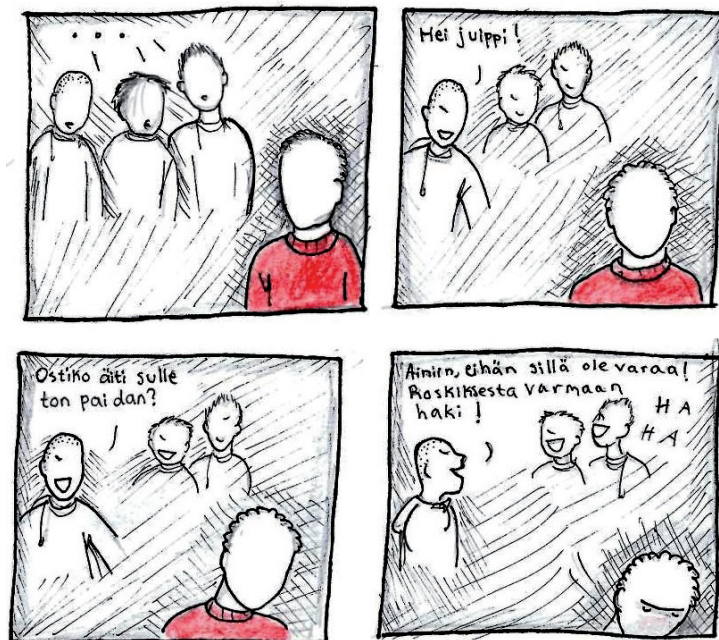
## 2. Ryhmäyttäminen

Ryhmäyttäminen voidaan kuvata prosessiksi, jossa ryhmän jäsenten välistä keskinäistä tuntemista, luottamusta, turvallisuutta ja viestintäkykyä tietoisesti kehitetään. Esimerkiksi kesän harjoitustauko on pitkä aika lasten ja nuorten elämässä. Kesän aikana ehtii tapahtua monenlaisia asioita; fyysinen kehitys menee eteenpäin, ryhmään voi tulla uusia oppilaita, joku voi olla muuttanut pois, jonkun vanhemmat ovat ehkä eronneet tai kaverisuhteissa on tapahtunut mullistuksia. Kaikenlaiset muutokset ryhmän jäsenissä vaikuttavat myös ryhmän toimintaan. Tästä syystä ryhmänä rakentumista on tuettava jatkuvasti.

Ryhmän jäsenet hakevat paikkaansa ja luovat kuvaa siitä, millaista yhdessä toimiminen on. Ryhmän jäsenten mielessä vilisee monenlaisia kysymyksiä: Keitä tähän ryhmään kuuluu? Mikä on minun roolini ryhmässä? Tuntuuko yhdessäolo muiden kanssa miellyttävältä? Pidetäänkö minusta? Pidänpö minä muista ryhmän jäsenistä? Miten ryhmässä on tarkoituksenmukaista toimia? Olenko riittävän hyvä? Ovatko muut parempia?

- Anna lapsille ja nuorille mahdollisuus vaikuttaa toimintaan
- Keskustele ja kuuntele, anna lasten ja nuorten puhua loppuun ja tarvittaessa keskeytä harjoittelu ja anna aikaa keskustelulle
- Luo ja anna aikaa vuorovaikutustilanteille
- Rohkaise lapsia ja nuoria vaikuttamaan
- Toteuta harjoituksissa tilanteita jotka mahdollistavat osallistamisen ja vaikuttamisen
- Käyttäkää aikaa tutustumiseen, treenien ulkopuolisten asioiden puimiseen ja järjestäkää toimintaa myös harjoitusten ulkopuolella
- Keskustelkaa myös vaikeista asioista ja puikaa yhdessä mahdollisia konfliktitilanteita sekä harjoituksissa esiintyvää problematiikkaa

- Käytä aikaa ryhmäyttämiseen aina kausien alussa ja tarvittaessa myös kesken kauden
- Löydä aikaa myös harjoittelijoiden kanssa kahden kesken kanssa käytävään keskusteluun ja reflektointiin. Se on erittäin tärkeää ohjaajan ja harjoittelijan luottamussuhteen kehitykselle ja vaikuttaa positiivisesti myös koko ryhmädynamiikkaan.
- Tehkää ja toteuttakaa yhdessä asioita. Muistakaa myös pitää hauskaa treenien lomassa.



Jatkuu...



### 3. Osallistamista ja ryhmäyttämistä käytännössä

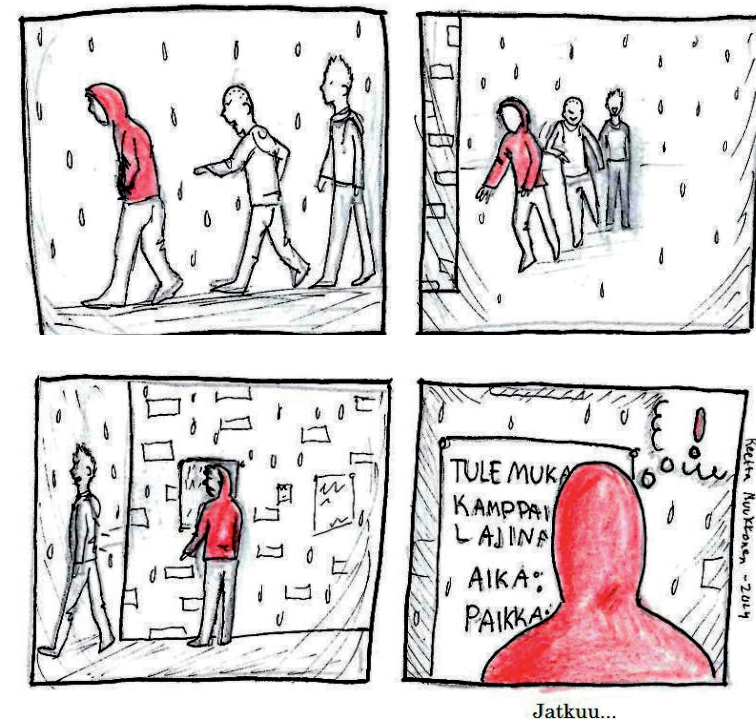
Varsinkin syys- ja kevätkauden alussa on tärkeää käyttää aikaa lasten ryhmäytymiseen ja pelisääntöjen läpikäymiseen. Treenien alussa kannattaa käyttää hieman aikaa vapaaseen keskusteluun ja kuulumisien kyselemiseen. Aikaa kannattaa käyttää keskusteluun, leikkeihin ja ryhmäytymisharjoituksiin juuri niin paljon kuin ryhmä sitä vaatii. Vaikka sillä hetkellä saattaa tuntua siltä, että varsinaiseen harjoitteluun jää liian vähän aikaa niin kaikki tämä muuhun käytetty aika maksaa itsensä takaisin myöhemmin kuin ryhmä hioutuu yhteen.

On tärkeää muodostaa luottamuksellinen ilmapiiri, jossa jokaisella on halutessaan puheenvuoro. Lapsia kannattaa rohkaista ja kannustaa mukaan keskusteluun. Esimerkiksi viikonlopun jälkeen voi antaa jokaisen kertoa missä on ollut ja mitä tehnyt tai ohjaaja voi kysellä kuinka koulussa on viime aikoina sujunut ja mitä siellä on tapahtunut.

Lapsia kannattaa osallistaa mukaan toiminnan kehittämiseen kysymällä esimerkiksi mitä leikkejä he haluavat kaudella leikittävän tai millaisia toiveita heillä on harjoitusten rakenteen suhteen. Isompien lasten ja nuorten kanssa voi pitää esimerkiksi kerran kuussa yhteisöpalaverin, missä käsitellään tulevia tapahtumia, yhteisiä asioita ja keksitään uusia ideoita. Harjoittelujoiden kanssa voi myös pitää suunnittelutyöryhmää johon halukkaat lapset voivat ottaa osaa. Suunnittelutyöryhmää voi käyttää esimerkiksi erilaisten tapahtumien järjestämisen suunnitteluun tai esimerkiksi salin ulkopuolella järjestettävän yhteisen toiminnan suunnitteluun. Näillä toimenpiteillä opetetaan myös tärkeitä taitoja yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta.

On hyvä muistaa, että monelle lapselle ja nuorelle yksi suurimmista motivaation lähteistä treenaamiseen on uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen ja jo tutuiksi tulleet kaverit. Siksi lajiharjoittelua tukavana toimintana on hyvä järjestää joskus myös kokonaan lajista riippumatonta toimintaa kuten yhteisiä luontoretkeä, huvipuistoissa käyntejä

tai muuta vastaavaa ryhmäyttämistä edistävää toimintaa resurssien salimissa rajoissa.



## 4. Ryhmäprosessit ja normit

Ryhmäprosesseilla tarkoitetaan ryhmän toiminnasta syntyvää yksilöiden välistä vuorovaikutusta. Ryhmäprosessit kuvaavat siis sitä, mitä ryhmässä tapahtuu. Vuorovaikutus käynnistää ja ylläpitää ryhmien toimintaa. Vuorovaikutus synnyttää ryhmän sisälle erilaisia rakenteita ja suhteita, jotka ratkaise-

vat ryhmän toiminnan tehokkuuden. Oman pienryhmän löytäminen voi olla erityisen vaikeaa lapselle, joka liittyy ryhmään muita myöhemmin tai ei osaa esitellä omia vahvuuksiaan.

Hiljainen ja syrjäänvetäytyvä lapsi ei helposti onnistu osoittamaan, miten hän voisi tuoda ryhmään jotain lisää, ja on mahdollista, että hän jää siksi ryhmän ulkopuolelle. Siinä vaiheessa, kun ryhmä on jo muotoutunut, hänen voi olla vaikea päästä enää mukaan, vaikka hänellä olisikin ryhmää tukevia ominaisuuksia. Riski jäädä ulkopuolelle on myös lapsella, joka sanoillaan ja tekemisillään ärsyttää toisia. Tällainen lapsi ei ehkä ole kovin herkkä tunnistamaan toisten tarpeita ja toiveita ja tulee siitä syystä loukanneeksi myös niitä oppilaita, joiden ryhmään hän haluaisi liittyä. Ryhmän ulkopuolelle saattaa kuitenkin jäädä ihan kuka tahansa pelkästään siitä syystä, että hänen voimavarojaan ei juuri sillä hetkellä ryhmässä tarvita.



## 5. Yhteiset pelisäännöt

Pelisäännöt kertovat ryhmäläisille, miten heidän toivotaan käyttäytyvän. Ryhmä kannattaa ottaa mukaan luomaan sääntöjä, koska se helpottaa niihin sitoutumista. Säännöt helpottavat luottamuksen syntymistä, koska niitä noudattamalla ryhmän jäsenten on mahdollista ennakoida muiden käyttäytymistä. Ryhmän säännöt voi tehdä yhdessä keskustellen tai esimerkiksi jonkin yhteisen ongelmanratkaisuharjoituksen yhteydessä silloin, kun ryhmä pohtii, mitä tehtävän onnistunut ratkaiseminen ryhmältä edellyttää.

Parhaiten lapset ja nuoret sitoutuvat sääntöihin kun he saavat itse olla luomassa niitä. Tehkää säännöt yhdessä ja allekirjoittakaa ne. Pelisäännöt on hyvä laittaa salin seinälle ja niihin voidaan aina palata kesken kauden ja sääntöjä voidaan myös tarvittaessa lisätä. Tärkeää on että kaikki ryhmän jäsenet hyväksyvät myös uudet pelisäännöt. Parhaiten säännöt muodostuvat keskustelemalla siitä, mitä ryhmä tarvitsee toimiakseen hyvin yhteen.

- Tutustu lapsiin ja nuoriin ja ole tietoinen heidän erilaisista ominaisuuksistaan ja luonteen piirteistään.
- Käytä hyväksesi jokaisen lapsen vahvuusalueita ja tuo niitä esille positiivisessa valossa koko ryhmän kesken
- Kannusta, kehu ja muista antaa positiivista palautetta tasapuolisesti kaikille
- Toteuta harjoittelua niin että jokainen lapsi ja nuori voi löytää itseltään positiivisia puolia
- Mallinna hyvää käytöstä ja anna palautetta (kts. kampaailijan identiteetin vahvistaminen ja mallintaminen käytännössä)
- Sekoita ryhmän välisiä hierarkioita ja voimauhteita ja käytä aikuisen näkemystäsi (pedagogista silmää) ryhmäytymisen muokkaamiseen

Voitte alussa pohtia millaisia tarpeita ryhmällä on ja luoda säännöt näiden tarpeiden pohjalta. Pelisääntöjä rakentaessa voi apuna käyttää myös puhepiiriä.

Mitä pienempiä lapset ovat sitä yksinkertaisempia ja konkreettisempia tulee myös sääntöjen olla. Tässä lyhyt esimerkki säännöistä:

1. Harjoituksissa ei kiusata, eikä missään muuallakaan
2. Annetaan toiselle harjoitusrauha
3. Ei saa huijata
4. Kuunnellaan ohjaajaa ja kaveria kenellä on puhevuoro
5. Jos toinen parista sanoo seis tai taputtaa pitää harjoitus lopettaa heti
6. Pidetään hauskaa yhdessä!
7. Kaikki otetaan mukaan leikkeihin
8. Pukuhuoneessa ei riehuta
9. Pidetään huolta kaverista
10. Ollaan ajoissa harjoituksissa

*Nämä olivat vain esimerkki säännöistä. Luokaa yhdessä ryhmänne kanssa juuri teille sopivat säännöt!*



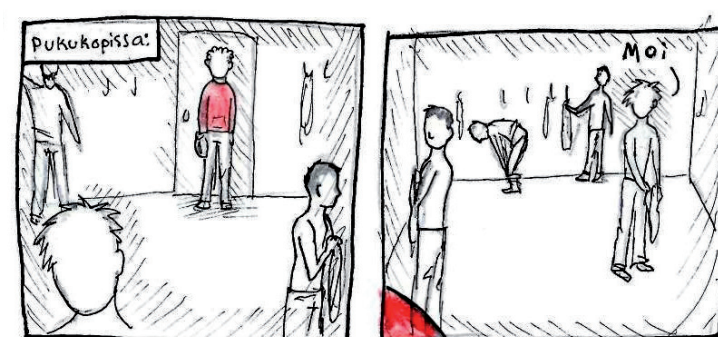
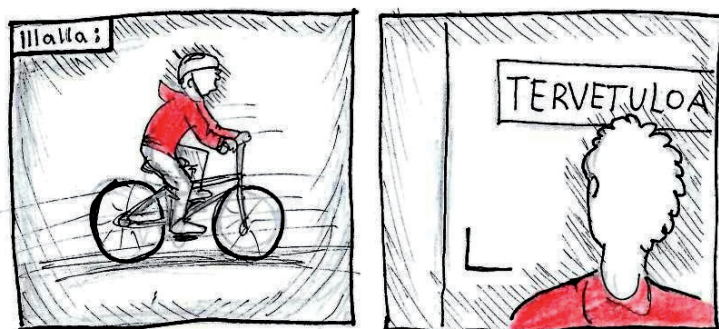
## 6. Puhepiiri

Puhepiiri on vertaissovitte-  
lussa käytössä oleva yhteisöl-  
linen tapa keskustella ryhmän  
kesken. Tärkeää puhepiirissä on  
turvallinen ilmapiiri ja tarvit-  
tava määrä aikaa kohtaamiselle,  
kuuntelemiselle ja kunnioit-  
tavalle keskustelulle. Työsken-  
tely puhepiirissä antaa kaikille  
mahdollisuuden sanoa oman  
mielipiteensä ja sitä voidaan  
käyttää esimerkiksi tutustumis-  
een, ongelmien tai konfliktien  
ratkomiseen tai esimerkiksi pe-  
lisääntöjen luomiseen. Puhepiiri  
on osallistava ja vuorovaikutusta  
lisäävä työkalu ohjaajille, jonka  
avulla ryhmä on helppo saada  
keskustelemaan yhdessä. Aiheen  
voi keksiä ohjaaja tai se voi tulla  
lapsilta itseltään. Puhepiiriä voi  
käyttää myös ryhmän keskuste-  
luun arkisistakin asioista.



1. Asetutaan ringiin istumaan  
niin että kaikilla puhepiirissä  
(PUISSA) istujilla on näköy-  
hteys toisiinsa. Ringin keskellä  
ei saa olla mitään esteitä tai  
materiaalia joka rikkoo näköy-  
hteyden.
2. Puhepiirin vetäjä toimii  
fasilitaattorina (mahdollistaja)  
ja osallistuu itsekin piirin työ-  
kentelyyn.
3. Puhekapula/Puhepehmo  
(pehmolelu) toimii puheenjaka-  
jana ja siirtyy vuorollaan puhu-  
jalta toiselle (puheenvuoro on  
aina vain kapulan haltijalla ja  
sen voi siirtää ainoastaan ring-  
issä vieressä istuvalle)
4. Toiset ovat hiljaa ja kuuntel-  
evat puhekapulan haltijaa
5. Saa sanoa saman kuin  
toinen puhuja
6. Jos joku ei halua sanoa  
mitään voi ojentaa kapulan  
ringissä seuraavana istuvalle ja  
sanoa "ohi"
7. Lopussa kun puhekapula on  
kiertänyt ringissä, kaikille ann-  
etaan uusi mahdollisuus puhua  
niille jotka ovat sanoneet "ohi"





Jatkuu...

## 7. Kamppailijaidentiteetin vahvistaminen ja mallintaminen käytännössä

Millainen on kamppailija? Millaisena kamppailijana näen itseni? Onko olemassa jotain yhteistä kamppailijan identiteettiä, jonka kamppailijat jakavat keskenään yli lajirajojen? Monella kamppailulajilla on myös oma filosofiansa joka painottaa tiettyjä arvoja. Voisimmeko kamppailijoina löytää yleismaailmallisia arvoja jotka jokainen kamppailija pystyisi ottamaan omakseen? Kamppailuseurojen tavoitteet eivät yleensä ole ainoastaan liikunnallisia vaan myös kasvattavia. Kamppailuseurat tukevat lasten ja nuorten kasvua yhteiskunnan täysivaltaisiksi jäseniksi. Kamppailuharrastuksen parissa opitaan sosiaalisia taitoja, paineensietokykyä, itsehillintää

sekä toisten huomioimista. Lisäksi lasten ja nuorten itsetunto kasvaa yhdessä koettujen onnistumisien ja pettymyksien kautta. Helppo tapa vahvistaa lapsen positiivisia mielikuvia kamppailijasta on keskustella siitä millainen kamppailija oikein on. Kasvattajina, aikuisina ja valmentajina on tärkeää että vahvistamme näitä positiivisia mielikuvia ja ohjaamme heitä oikeaan suuntaan. Lapset voivat myös itse olla mukana luomassa kuvaa kamppailijasta ja kertoa millainen on hyvä kamppailija. Jos lapsi haluaa ja mieltää olevansa kamppailija hän haluaa myös käyttäytyä niin kuin hyvän kamppailijan kuuluu. Millainen se hyvä kamppailija sitten on?

- Kamppailija ei kiusaa
- Kamppailija on reilu
- Kamppailija kannustaa ja iloitsee toisen onnistumisista
- Kamppailija ei huijaa
- Kamppailija on sitkeä, eikä hätkähdä jos ei heti onnistu, vaan yrittää uudelleen
- Kamppailija osaa kuunnella ja ottaa myös osaa keskusteluun
- Kamppailija uskalttaa ja on rohkea
- Kamppailija neuvoa ja opastaa, hän pitää huolta kaverista

Mitä muuta kamppailija on? Sen voitte keksiä itse yhdessä ryhmänne kanssa. Asiasta on helppo keskustella harjoituksen alussa ja siihen voi palata kesken harjoitusten tai sen loppupuolella. Jos lapsi käyttäytyy sääntöjen vastaisesti voi häneltä kysyä toimiiko kamppailija tällä tavalla.

## 8. Kiusaamisen määrittelyä

Ryhmän virallisten normien, kuten yhdessä sovittujen pelisääntöjen mukaan kiusaaminen on useimmiten selvästi kielletty, minkä kaikki yleensä hyvin tietävät. Virallisten normien lisäksi käyttäytymiseemme vaikuttavat aina ryhmän kirjoittamattomat säännöt eli niin sanotut epäviralliset normit. Yhteisössä vallitseviin epävirallisiin normeihin liittyy aina sosiaalinen paine, jopa pelko, joka ohjaa ryhmän jäsenten käyttäytymistä. Pelko syntyy siitä, että yhteisö rankaisee normien noudattamatta jättämisestä.

Kiusaaminen vaikuttaa voimakkaasti harjoittelukulttuuriin. Yksilötasolla lähes kaikki oppilaat ovat kiusaamista vastaan. Moni tulee kuitenkin kiusaamistilanteissa toimineeksi tavoilla, jotka ylläpitävät tai vahvistavat kiusaamisen kierrettä. Kiusaamisen syyksi nimetyistä ominaisuuksista muodostuvat ne ominaisuudet, joita koko ryhmä alkaa karttaa. Tämän ominaisuuden vastakohdasta puolestaan tulee yhteisössä tavoiteltu ominaisuus.

Jos ryhmän epäviralliset normit sallivat kiusaamisen ja ehkä kannustavatkin siihen, kukaan ei uskalla asettua puolustamaan kiusattua tai muuten vastustamaan kiusaamista, vaikka kokisi sen oikeaksi. Pelko siitä, että joutuu itse kiusatun asemaan, voi olla liian voimakas. Myös kiusaamisen ilmiäntäminen aikuisille on usein epävirallisten normien mukaan kiellettyä. Salille onkin tärkeä luoda normi siitä, että kiusaamisesta pitää kertoa. Jotta tällainen normi saataisiin aikaan, kaikkien aikuisten on toimittava johdonmukaisesti. Aikuisen tulee reagoida kaikkiin kiusaamistilanteisiin ja osoittaa, ettei hän hyväksy niitä.



## 9. Perinteisenä pidetyt kiusaamisen roolit

Kiusaamisen roolit on alla kuvattuna auttamaan ohjaajia ja aikuisia hahmottamaan ja ymmärtämään kiusaamista ilmiönä. Älkää käyttäkö roolittamista lasten kanssa edes opetus- ja hahmottamismieleessä vaan pyrkikää ennemmin opettamaan hyviä arvoja mallintamisen kautta sekä keskustelemalla ja kohtaamalla.

Lapset eivät pysty hahmottamaan kiusaamisprosessia samalla tavalla kuin aikuiset ja usein aikuisillakin on huomaamattaan tapana arvottaa ja määrittää tapahtunut kiusaaminen. Parempi lähtökohta on ottaa jokainen kiusaamistapaus omana konfliktinaan ja pyrkiä ratkaisemaan ristiriidat syyttelemättä ketään. Vaarana roolittamisessa on syylistäminen, roolin päälle jääminen sekä ”uhriutuminen”.

### Kiusaaja

Kiusaaja on kiusaamisen alulle panija. Hän tekee aloitteen kiusata ja valikoi uhrinsa. Hän on päätekijä, joka johtaa kiusaamista.

### Kiusaajan apuri

Kiusaajan apuri ei tee kiusaamisaloitteita itsenäisesti, mutta avustaa kiusaajaa eri tavoin. Hän voi esimerkiksi pidellä kiusattua kiinni tai vahtia oven takana ettei kukaan aikuinen tule paikalle.

### Kannustaja

Kannustajat osallistuvat kiusaamiseen naureskelemalla kiusatulle. He osoittavat olevansa kiusaajan puolella ilmein ja elein ja seuraavat sivusta kun kiusaaja kiusaa uhria.

### Kiusattu

Kiusattu on henkilö joka joutuu toistuvasti kiusaajan vallankäytön uhriksi. Kiusattu on usein heikommassa asemassa verrattuna kiusaajaan, eikä hän kykene puolustautumaan kiusaajia vastaan.

### Puolustaja

Kiusatun puolustaja asettuu puolustamaan uhria ja kyseenalaistaa kiusaajan toiminnan. Hän on rohkea ja uskaltaa puuttua tilanteisiin muiden mielipiteistä välittämättä.

### Hiljainen hyväksyjä

Hiljainen hyväksyjä pyrkii tekemään itsensä näkymättömäksi kiusaamistilanteissa. Hän ei halua asettua kenenkään puolelle ja pyrkii pysymään erossa vaikeuksista. Usein hiljainen hyväksyjä pelkää kiusaajaa eikä halua tulla itse kiusatuksi. Suurin osa ihmisistä on hiljaisia hyväksyjiä.

Kiusaaminen voi olla suoraa ja näkyvää tai epäsuoraa ja vaikeasti havaittavaa, miltei näkymätöntä.





## 10. Kiusaamisen eri muodot ja tunnistaminen

Sanallinen kiusaaminen näkyy nimittelyinä, ilkeilynä, pilkan tekemisellä ja toisen naurunalaiseksi tekemällä. Kiusaamiseen voi liittyä myös uhkailua ja elekieltä jolla pyritään vaikuttamaan uhriin. Fyysinen kiusaaminen voi olla lievimmillään pientä tönimistä ja pahimmillaan-suoranaista pahoinpitelyä ja rajua väkivaltaa. Sanallinen kiusaaminen on kiusaamismuodoista yleisintä.

Rajua väkivaltaa ja toisen fyysisesti kajoamista tapahtuu harvemmin. Toisen ihmisen vahingoittaminen fyysisesti on aina rikosoikeudellisesti rangaistava teko ja siitä tulee tarvittaessa tehdä rikosilmoitus.

Epäsuoraa kiusaamista on vaikeampi havaita ja siihen on myös vaikeampi puuttua. Epäsuoraa kiusaamista voi

olla selän takana pahan puhuminen ja juorujen levittäminen, ryhmästä eristäminen tai hyljeksintä. Epäsuoralle kiusaamiselle ominaista on että siihen liittyy sosiaalista manipulointia jolla pyritään saattamaan uhri huonoon valoon ja muut ihmiset kiusaamiseen mukaan. Pahimmillaan epäsuora kiusaaminen on niin hyvin kätkettyä ja hienovaraisesti jalostettua että sitä ei välttämättä huomaa vaikka se tapahtuisi suoraan nenäsi edessä. Epäsuorat kiusaajat ovat usein sosiaalisesti lahjakkaita ja kiusaamistekniikoissaan myös hyvin kekseliäitä. Taitava kiusaaja osaa valjastaa muut tekemään työn puolestaan ja suojaa selustansa niin että häneen itseensä on vaikea päästä käsiksi. Voidaankin puhua niin sanotusta valkokauluskiusaamisesta. Epäsuoralle kiusaajalle kiusaaminen voi olla myös sosiaalista peliä ja hyvin järjestetyssä pelissä kiusaajan ei tarvitse kuin vetää oikeista naruista ja katsoa vierestä järjestämänsä showta. Epäsuora kiusaaja saa mielihyvää ja vallantunnetta onnistuessaan saamaan mukaan muut omaan peliinsä ja nauttii rakentamastaan draamasta ja mielipahasta.

Netti- ja kännykkäkiusaaminen ovat yleistyneet lasten ja nuorten keskuudessa viime aikoina. Se mahdollistaa myös anonyymien tavien kiusata toista missä vain ja milloin tahansa. Nettikiusaamisen ilmenemisiä ovat levitellyt kuvat, videot, juorut ja haukkumiset. Kiusaaja voi myös lähettää ikäviä viestejä suoraan kiusatulle. Lasten ja nuorten kyky arvioida omaa ja muitten some-käyttäytymistä ei ole yhtä harkittua kuin aikuisten. Heidän vastuuntuntonsa ei ole yhtä kehittynyt kuin aikuisilla ja tästä syystä, lapset saattavat herkemmin levitellä ja jakaa toistensa kuvia ilman lupaa, eivätkä välttämättä edes tule ajatelleeksi että voisivat aiheuttaa toiselle mielipahaa julkaisemalla toisen yksityisyyttä loukkaavaa materiaalia. On tärkeää että lapsien kanssa keskustellaan kuinka Sosiaalisessa mediassa tulee käyttäytyä. Lapsia pitää myös valistaa oman yksityisyyden suojan merkityksestä.

### Tyypillisiä kiusaamistapauksia kampppailu-urheilusalilla

- Piilotetaan jokin harjoitusväline tai kiusatun henkilökohtaista omaisuutta paikkaan, mihin se ei kuulu
- Harjoiteltaessa parin kanssa heittäydytään joko veltoksi tai jäkitetään vastaan niin että parin on miltei mahdotonta saada harjoitusta tai tekniikkaa oikein
- Otetaan liian kovaa harjoittelutilanteessa tai nipistellään, raavitaan, puristetaan salaa
- Jätetään joukon ulkopuolelle ja hyljeksitään, ei oteta pariaksi tai jätetään leikin ulkopuolelle
- Naureskellaan toisen osaamiselle, ulkonäölle tai esimerkiksi puhetyylille
- Puhutaan pahaa selän takana tai levitetään väärää tietoa kiusatusta
- Nimitellään tai haukutaan kiusattua

## 11. Kiusaamistilanteisiin puuttuminen

Kiusaamista on monenlaista. Pitkään kestäneen kiusaamisen selvittämiseen voidaan tarvita useampi keskustelu ja tapaaminen. Jotta kiusaaminen ei pääsisi muodostumaan pitkäkestoiseksi, on tilanteisiin pyrittävä vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi ja kiusaamiseen viittaavaan toimintaan puututtava heti. Usein harrastusympäristössä tilanteen ratkominen kesken harjoitusten ei ole paras paikka, vaan tilanteen selvittäminen vaatii aikaa ja kohtaamista jossa osapuolet saavat sanottua asiansa. Lyhemmän aikaa kestäneeseen tilanteeseen voimme vaikuttaa helpommin ja usein saamme tilanteen pysäytettyä ennen kuin siitä muodostuu suurempi ongelma. Tärkeää on että luodaan turvallinen ilmapiiri jossa osapuolet saavat molemmat kertoa omista tuntemuksistaan ja kuinka ovat asian kokeneet. Aikuinen käyttää usein tilanteessa huomaamattaan auktoriteettiaan ja arvottaa keskustelun jo etukäteen. Vältä tätä! Kun lapset ratkaisevat ongelmaa itse ja päätyvät yhdessä johonkin lopputulokseen he myös pystyvät sitoutumaan paremmin noudattamaan jatkossa yhteisiä sääntöjä. Älä käske vaan ohjaa ja luotsaa osapuolet kohti



ymmärrystä toisiaan kohtaan ja konfliktin ratkaisua. Kuuntele, kehoita ja rohkaise mutta pyri siihen että lopputulos tulisi lapsilta itseltään. Tarvittaessa ole yhteydessä kouluun, huoltajiin ja tietyissä äärimmäistapauksissa viranomaisiin. Jos koet olevasi itse tilanteessa avuton niin pyydä apua muilta aikuisilta tai ammattilaisilta. Älä jätä tilannetta kumminkaan seisomaan oman osaamattomuutesi vuoksi. Vakavat ja vaikeat kiusaamistapaukset tulee selvittää perinpohjaisesti ja niiden selvittämiseen voidaan tarvita enemmän tukea ja ammattitaitoa kuin perus valmentajalta tai ohjaajalta voidaan vaatia.

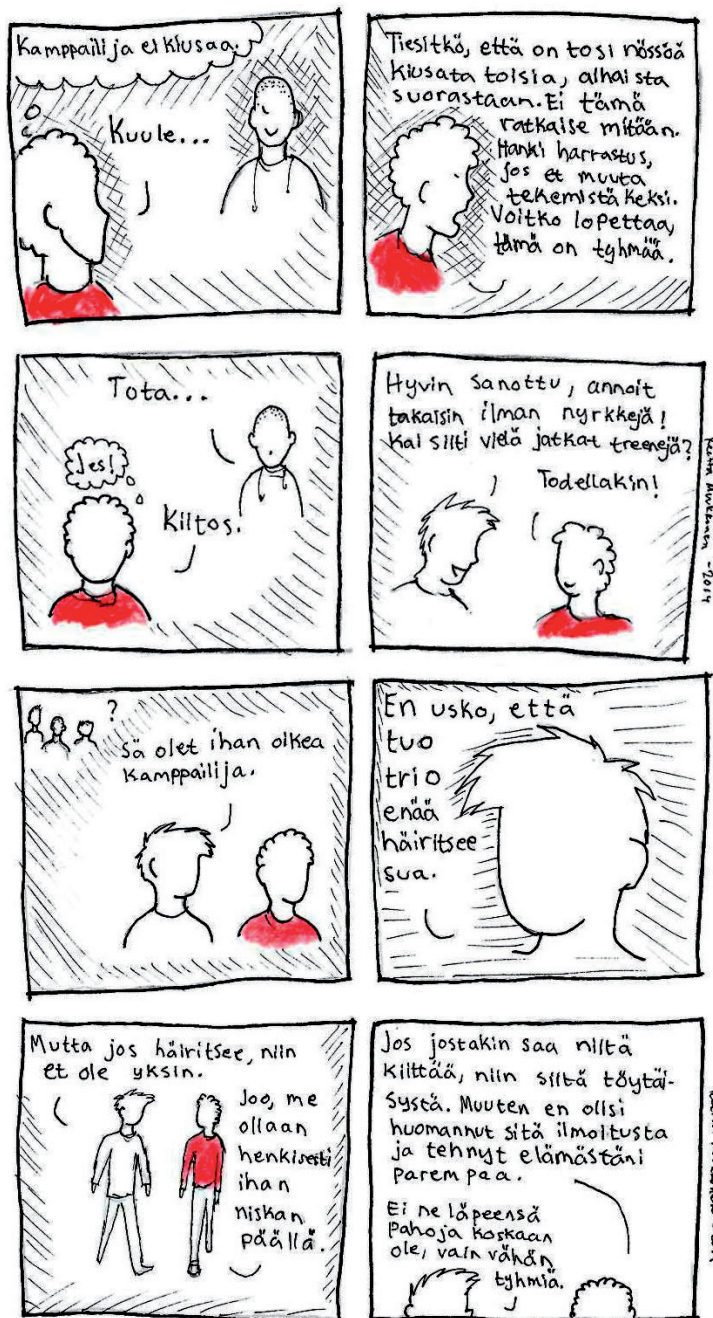


Jos keskustelu on hedelmällinen ja tilanne vaikuttaa menevän eteenpäin voit kysyä kuinka päästäisiin tilanteeseen jossa kiusaamista ei enää tapahtuisi ja mitä molempien tulisi sopia jotta näin ei kävisi. Asiasta voidaan luoda allekirjoitettava sopimus mutta sopimukseen kirjattavien asioiden tulee tulla lasten suusta, ei aikuisen. Tällöin lapset todella sitoutuvat noudattamaan sopimusta

- Tartu tilanteeseen heti kun mahdollista (salilla tämä on usein treenin jälkeen, ei sen aikana)
- Älä syyllistä tai arvota konfliktin osapuolia vaan pyri rakentamaan keskusteluun
- Pyri jättämään omat tunteesi ulkopuolelle ja yritä katsoa tilannetta mahdollisimman objektiivisesti
- Luo turvallista ja luotamusta herättävää ilmapiiriä olemuksellasi ja kerro molemmille osapuolille että sinun tehtäväsi ei ole tuomita vaan toimit tilanteessa ihmisenä joka haluaa kuulla molempia osapuolia ja selvittää asian
- Anna kaikille osapuolille mahdollisuus puhua ja tarvittaessa huomauta kohteliaasti jos joku puhuu toisen päälle
- Pyri kysymystenasettelulasi siihen että osapuolet alkaisivat itse ratkoa konfliktia
- Älä sanota tapahtumaa vaan anna lasten ja nuorten itse kertoa kuinka tilanne on edennyt ja miten he ovat asian kokeneet
- Ole rauhallinen
- Auta lapsia kohtaamaan toisensa ja rakentamaan sopu yhdessä







## 12. Kamppailija ei kiusaa -leikit

Kamppailija ei kiusaa-leikit sisältävät tutustumisleikkejä ja ryhmäytymistä ja osallistamista edesauttavia leikkejä joista osa saattaa olla tuttuja ja osa tuntemattomampia. Lapsen työ on leikkiä. Muistakaa käyttää sopiva osa harjoituksista leikkimiseen. Kausien alussa harjoitukset voivat sisältää jopa enemmän leikkejä kuin varsinaista lajiharjoittelua. Tämä edesauttaa ryhmäytymistä ja maksaa pitkässä juoksussa itsensä takaisin ryhmän nivoutuessa tiivistä yhteen. Ryhmän tiivis nivoutuminen tarkoittaa samalla myös tehokkuutta ja motivoituneita harjoittelijoita lajitekniikassa.

### Ameeba +6v

**Tehtävä:** Tutustua ryhmän jäseniin

**Ohjeet:** Leikissä kaikki ovat alussa ameeboita jotka liikkuvat käsillä eteenpäin sukeltaen. Ameeba sukkeltelee ja lausuu samalla ääneen ameeba, ameeba, ameeba! Kohdatesaan toisen ameeban leikkijällä on mahdollisuus kehittyä torakaksi. Kaksi ameebaa ratkaisevat sen kumpi saa kehittyä pelaamalla kivi-paperi-sakset. Kivi voittaa sakset, paperi voittaa kiven ja sakset voittaa paperin. Hävinnyt osapuoli jatkaa ameebana. Torakka liikkuu tuntosarviaan heiluttaen ja sihinä-ääntä samalla pitäen Torakan tehtävä on löytää toinen torakaksi kehittynyt. Kun kaksi torakkaa kohtaavat he mittailevat taas voimiaan kivi-

paperi-sakset pelillä ja voittajasta tulee jänis. Hävinnyt osapuoli ottaa yhden kehitysaskelen taaksepäin ja muuttuu ameebaksi. Jänis liikkuu tasajalkaa pomppien ja pitkiä korvia heilutellen.. Kahden jäniksen kohdatessa voittajasta kehittyy gorilla ja hävinnyt muuttuu taas torakaksi. Gorilla liikkuu nyrkeillä rintaan paukuttaen ja gorillamaisia murahduksia päästäen. Kun kaksi Gorillaa kohtaavat niin kivi-sakset-paperin voittajasta tulee ihminen ja hän pääsee leikistä pois. Hävinnyt osapuoli muuttuu takaisin jänikseksi. Leikkiä voidaan pelata niin kauan että kaikki ovat kertaalleen päässeet ihmisiksi. Jo kertaalleen ihmisiksi päässeet voidaan ottaa takaisin mukaan ameeboina.

## Romeo ja Julia 6-10v

**Tehtävä:** Yhteistyön ja ryhmädynamiikan kehittäminen

**Ohjeet:** Osallistujat laitetaan kahteen riviin naamat vastakkain, silmät kiinni. Ohjaaja koskee kummassakin rivissä yhden ihmisen selkää, nämä ovat Romeo ja Julia. Muiden pitäessä silmiä kiinni, ohjaaja antaa Romeoille ja Julialle luvan avata silmät, jotta he näkevät toisensa. Sitten koko ryhmä avaa silmät ja heidän tehtävänsä on arvata, ketkä Romeo ja Julia ovat ja esittää heidän halaaminen. Kun ohjaaja laskee 10...1, NYT, silloin Romeon ja Julian tulee halata toisiaan.

## Ystävä – vihollinen +6v

**Tehtävä:** Oppia toimimaan ryhmässä

**Ohjeet:** Jokainen valitsee mielessään itselleen jonkun ystävän ja vihollisen ryhmäläisistä. Tehtävänä on päästä mahdollisimman lähelle ystävää, koskemaan tätä, ja mahdollisimman kauas vihollisesta.

## Hännänryöstö: +6v

**Tehtävä:** Pitää hauskaa ja tutustua

**Ohjeet:** Leikkijät irrottavat itseltään vyön, taivuttavat sen kaksi kerroin ja työntävät noin 10 – 15 cm sisään housunkauluksesta selän puolelta ”hännäksi”. Leikin tarkoituksena on kerätä itselleen mahdollisimman paljon häntiä ja samalla varoa, ettei kukaan nappaa omaa ”häntää”. Jos menettää oman hännän, täytyy seuraava napattu häntä asentaa hännäksi. Pelin päättyttyä katsotaan, kenellä on eniten häntiä. Vyön sijaan voi käyttää myös jotain muita nauhoja tai remmejä.

## Ahkera Anna – nimiharjoitus: +6v

**Tehtävä:** Nimiin liitettävien etuliitteiden avulla ryhmäläiset oppivat toistensa nimet helposti.

**Ohjeet:** Jokainen keksii itseään kuvaavan sanan, joka alkaa samalla kirjaimella kuin etunimi. Esim. pohtija-Peetu, lumilautailija-Lotta, hassu-Hanna. Ryhmäläiset, ohjaaja mukana, istuvat piirissä. Ensimmäinen aloittaa sanomalla oman

yhdistelmänsä. Seuraava sanoo tämän ja perään omansa jne. Kunnes lopulta ohjaaja viimeisenä muistelee koko ryhmän nimet. Assosiaation käyttö helpottaa etunimien oppimista, ja tällä harjoituksella voi oppia nopeasti isonkin ryhmän nimet.

## Silmämurhaaja +10v

**Tehtävä:** Jännittävä leikki, joka opettaa sanatonta viestintää

**Ohjeet:** Leikissä lapset asettuvat ringiin polvilleen ja painavat päänsä mattoon ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja kiertää ringin ulkopuolella kunnes hän valitsee yhden lapsen ja piirtää raksin hänen selkäänsä sormella. Raksin selkäänsä saaneesta lapsesta tulee nyt silmämurhaaja. Ohjaaja lausuu ”murhaaja on keskuudessamme” ja lapset voivat nousta takaisin polvilleen ja avata silmänsä. Silmämurhaajan tehtävänä on vinkata uhrilleen niin että muut pelaajat eivät huomaa tätä. Vinkkauksen nähdessään vinkattu kaatuu maahan kuolleena. Vain silmämurhaaja voi vinkata ja muiden tehtävä on arvutella kuka silmämurhaaja on. Epäillessään jotakuta silmämurhaajaksi lapsi nostaa kätensä ylös ja sanoo

”epäilen”. Jotta lapsi saisi osoittaa murhaajan, on hänellä oltava vähintään yksi todistaja. Jonkun lapsista on nyt sanottava ”todistan”. Kun todistaja löytyy saa epäilijä näyttää epäillyn. Arvatessaan oikein, leikki päättyy. Muussa tapauksessa sekä epäilijä että todistajat kuolevat. Leikki jatkuu aina niin kauan kunnes silmämurhaaja on löytynyt tai murhaaja on tappanut kaikki silmän iskuilla. Leikin aikana ei saa puhua eikä osoitella.

## Olkapäähippa +6v

**Tehtävä:** Tutustuminen ja parin kanssa toimiminen

**Ohjeet:** Olkapäähippa on pariharjoite jossa tavoitteena on läpätä kaveria olkapäähän. Parit liikkuvat otelumaisesti pyrkien osumaan toista olkapäähän samalla harjoituskaverin läppäyksiä väistään. Kun toinen parista tai molemmat saavat läppäyksen olkapäähän tehdään jokin tehtävä, esimerkiksi viisi kyykkyä tai kolme punnerrusta. Olkapäähippa toimii hyvin tutustumisleikkinä, sillä sen aikana voidaan vaihtaa pareja nopeallakin tempolla.

## Pariliikkumiset +6v

**Tehtävä:** Tutustuminen ja parin kanssa toimiminen

**Ohjeet:** Parit asettuvat vastakkain noin kahden metrin päähän toisistaan. Toinen parista on johtaja ja toinen seuraaja. Seuraajan tehtävänä on pysyä johtajan tasalla johtajan lähtiessä liikkeelle ja liikkeessä edestakaisin tehtävän mukaisesti. Ohjaaja antaa erilaisia tehtäviä kuinka johtajan tulee liikkua. Tehtäviä voivat olla esimerkiksi haaraloikka sivuttain tai jalat ristiin laittaen sivuttain juoksu. Parit voidaan laittaa myös juoksemaan samaan suuntaan edestakaisin tai niin että seuraaja on lähtöasennossa jalkaterät vastakkaiseen suuntaan kuin johtaja. Ryhmyttämisen edesauttamiseksi on hyvä vaihtaa pareja tiheään tahtiin.

## Turnajaiset 8+

**Tehtävä:** Pitää hauskaa ja oppia luottamaan toiseen.

**Ohjeet:** Turnajaisissa lapset jaetaan pareittain. Toinen parista on ratsu ja toinen ritari. Ratsu menee nelin kon-

tin ja ritari asettuu ratsun selkään laittaen jalat ratsun vyötärön kohdalta yhteen. Turnajaisten alkaessa ratsut lähtevät liikkeelle ja ritarit koittavat tiputtaa toisia ritareita ratsujen selästä. Kun kaikki paitsi viimeinen pari ovat jäljellä, voidaan julistaa turnajaisten voittaja ja vaihtaa osia parin sisällä.

## Lohikäärme – nimiharjoitus +6v

**Tehtävä:** Oppia ryhmään kuuluvien nimet ja tutustua

**Ohjeet:** Leikkijät seisovat piirissä. Yksi aloittaa sanoen valitsemalleen henkilölle: ”Olen Maijan (oma nimi) lohikäärme, kuka sinä olet?” Henkilö kertoo olevansa esim. Ville, jolloin Maija ja Ville muodostavat jonon ja Ville asettuu jonon ensimmäiseksi. Ville päättää kenen luokse jono liikkuu seuraavaksi ja sanoo valitsemalleen henkilölle: ”Olen Ville-Maija lohikäärme, kuka sinä olet?” Uusi henkilö asettuu taas jonon ensimmäiseksi. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki ovat osana lohikäärmettä. Ohjaaja tai kanssaleikkijät auttavat, mikäli joku ei muista kaikkia nimiä, jotta leikki saadaan vietyä loppuun.

## Katseet kohtaavat +8v

**Tehtävä:** Harjoitellaan sanatonta viestintää ja toiseen keskittymistä.

**Ohjeet:** Seistään piirissä. Kukin katsoo vasemmalla puolellaan olevaa. Hetken katsomisen jälkeen pyydä siirtämään katse seuraavaan ja taas seuraavaan jne. Katseen pitää pysähtyä hetkeksi jokaiseen piirissä seisovaan. Jos kaksi ihmistä huomaa katsovansa toisiaan suoraan silmiin, he eivät siirräkään katsettaan eteenpäin, vaan nyökkäävät toisilleen ja vaihtavat hiljaa paikkoja keskenään. Uudella paikalla katsotaan taas vasemmalla puolella olevaa. Leikin aikana ei puhuta.

## Palloralli +8

**Tehtävä:** Yritetään yhdessä ryhmänä toimien saada mahdollisimman monta palloa kulkemaan ringissä yhtä aikaa. Samalla harjoitellaan keskittymistä ja yhdessä toimimista.

**Ohjeet:** Seisotaan piirissä. Pyydä harjoituksen aloittajaa ottamaan pallo ja heittämään se haluamalleen henkilölle. Tämä heittää pallon taas eteenpäin seuraavalle henkilölle ja

näin jatketaan koko kierros niin, että jokainen saa pallon kerran

## Formula

**Tehtävä:** Leikkimielisessä rallikilpailussa lisätään yhteishenkeä ja harjoitellaan yhdessä toimimista.

**Ohjeet:** Seistään piirissä. Tehdään jako kahteen siten, että parittoman numeron saaneet ovat yksi joukkue ja parillisen numeron saaneet ovat toinen. Toiselle joukkueelle annetaan sininen ja toiselle punainen pallo. Pallojen sijaan voi käyttää myös nyrkkeilyhanskoja. Pallot lähtevät piirin vastakkaisilta puolilta liikkeelle myötäpäivään siten, että kumpikin joukkue ohjenta mahdollisimman nopeasti palloa seuraavalle oman joukkueen jäsenelle (1-3-5-7-9-11 jne.) ja pitää ohjentaessaan formulaa ääntä. Pallot ajavat kilpaa, ja voittaja on se joukkue, jonka pallo ensimmäisenä ohittaa toisen joukkueen pallon. Muiden tehtävänä on kannustaa omaa joukkuetta. On hyvä sopia ennen harjoituksen aloittamista mitä tapahtuu, jos formula tippuu.



## Joen ylitys

**Tehtävä:** Ylittää "joki" yhteistyössä. Kehittää siis yhteistyötä ja "pidetään kaverista huolta"-ajattelua

**Ohjeet:** Pelaajat jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen, joiden tehtävä on ylittää joki heille annettujen tavaroiden avulla. Ohjaaja merkkää joen leveyden eli välimatkan, joka joukkueiden tulisi kulkea. Ideana on, että joukkueille jaetaan saman verran samanlaisia tavaroita, joita he käyttävät apuaan ylittäkseen jokea. Pelaajien tulee kulkea tavaroita pitkin niin, etteivät he osu maahan. Jos joku putoaa, on koko joukkueen aloitettava tehtävä alusta. Se joukkue, joka on ensimmäisenä toisella puolella, voittaa.

## Tahmeat popcornit

**Tehtävä:** Saada kaikki leikkijät yhdeksi popcorn-kimpaleeksi ja kehittää yhteistyötä sekä ryhmädynamiikkaa.

**Ohjeet:** Leikki alkaa siten, että leikkijät pomppivat, loikkivat tai hyppelivät ympäriinsä. Jokainen on ikään kuin tahmea popcornjyvä, joka

yrittää lähestyä muita samanlaisia maissinjyviä. Kun jyvä koskettaa toista jyvä, ne takertuvat yhteen. Taruttuaan kiinni toisiinsa ne jatkavat pomppimistaan yhdessä takertuen uusiin jyväsiin, kunnes kaikki jyvät ovat lopulta takertuneet yhdeksi suureksi popcorn-kimpaleeksi.

## Pitkänpitkä loikka

**Tehtävä:** Tämän leikin tarkoituksena on saada leikkijät yhteistyössä hyppäämään mahdollisimman pitkälle.

**Ohjeet:** Ensimmäinen hyppääjä loikkaa lähtöviivalta niin pitkälle kuin mahdollista. Seuraava hyppääjä loikkaa siitä kohdasta, johon edellinen hyppääjä putosi. Leikkijät yrittävät parantaa kokonaistulostaan onnistuneilla osahypyillä. Tätä loikkaleikkiä voidaan leikkiä joko hypäten eteen- tai taaksepäin, joko paikalta tai vauhtia ottaen, hyppäämällä kolmiloikkaa jne. Sitä voidaan leikkiä myös joukkueiden välisenä kisailuna.

## Telaketjunakki

**Tehtävä:** Yhteistyötaitojen kehittäminen

**Ohjeet:** Lapset asettuvat makaamaan selälleen vierekkäin jonoon. Yksi lapsista on nakki joka asettuu poikittain jonon alkuun lasten päälle. Tavoitteena on lähteä liikkeelle telaketjuna saaden nakki liikkumaan eteenpäin. Aina kun Nakki on liikkunut kokonaan jonon ensimmäisenä olevan lapsen yli, hän juoksee jonon loppupäähän ja asettuu takaisin jonoon. Nakki voidaan vaihtaa kesken leikin. Nakkirullausta voi kokeilla ensin pareittain jolloin idea on helpompi ottaa käyttöön.

## Laser

**Tehtävä:** Hauskan pitäminen ja ryhmähengen nostattaminen

**Ohjeet:** Sidotaan voita yhteen tarvittava määrä (salin mitta poikittain, voidaan käyttää myös narua) ja molempiin päihin asettuu yksi ohjaaja. Vyöt ovat lasersäde johon lapset eivät saa osua. Lapset asettuvat salin toiseen pätyyn ja ohjaajat

alkavat liikuttaa lasersädettä ensin kävellen ja myöhemmin juosten salia edestakaisin. Lasten tehtävänä on päästä lasersäteen yli tai ali. Väiden tulokulmaa voi muuttaa säätämällä korkeutta. Lasersäde voi tehdä liikkuessaan myös erilaisia liikkeitä kuten aaltoja, värinää tai giljotiini-iskuja (nopeat vedot alhaalta ylös). Lapsen osuessa lasersäteeseen hän putoaa leikistä pois ja pääsee mukaan seuraavalle kierrokselle. Toinen vaihtoehto on antaa lasersäteen osuessa jokin tehtävä jonka jälkeen pääsee mukaan leikkiin (esimerkiksi 10 kyykkyä tai vatsaa). Tällöin leikkiä voidaan jatkaa keskeytyksettä. Laser sopii hyvin loppuleikiksi.

## Kokoa postikortti

**Tehtävä:** Ryhmään tutustuminen ja ryhmäytyminen

**Ohjeet:** Harjoituksessa tarvitaan yksi postikortti per neljä harjoittelijaa. Leikkaa postikortit neljään osaan palapelimäisiin osiin. Sekoita postikortin osat pussissa tai hatussa jonka jälkeen jaat jokaiselle harjoitukseen osallistujalle yhden osan. Tehtävänä on löytää muut harjoittelijat joilla on osat samaan postikorttiin ja koota kortti yhteen.



Kun tämä on tehty jokainen saman postikortin koonnut saa keksiä jotain yhteistä ryhmän sisällä joka on samaa kaikilla jäsenillä ja jostain mikä eroaa kaikilla jäsenillä. Esimerkiksi meidän neljän hengen ryhmässä kaikki tykkäävät karkista mutta meillä kaikilla on erilaiset hiukset.

## Ryöstöjoukkue

**Tehtävä:** Nostattaa yhteishenkeä

**Ohjeet:** Ryhmä jaetaan kahteen eri joukkueeseen salin eri päihin kahteen jonoon. Salin keskelle asetetaan jokin väline tai esimerkiksi tuoli. Ohjaaja viheltää pilliin tai läpsäyttää jonon ensimmäisinä olevat lapset liikkeelle. Tehtävänä lapsilla on koskettaa välinettä ensimmäisenä ja juosta takaisin oman joukkueen luokse ennen kuin vastusjoukkueen pelaaja saa hänet kiinni. Vastusjoukkueen pelaajan kumminkin ehtiessä koskea oman joukkueen luokse juoksevaa pelaajaa on toista pelaajaa koskettanut lapsi voittanut. Muussa tapauksessa voittaa oman joukkueen luokse ehtinyt pelaaja. Jos pelaaja koskee toiseen ennen kuin vastustaja on koskenut välineeseen, on voittaja pelaaja johon koskettiin. Toiseen ei

siis saa koskea ennen kuin hän on koskenut välineeseen. Voittajajoukkue ryöstää aina vastusjoukkueen pelaajan omaan joukkueeseensa. Pelissä juuri olleet pelaajat siirtyvät aina jonon hänille ja uuden kieroksen aloittavat jonon edessä olevat. Peli on nopeatempoinen ja pelaajat vaihtuvat joukkueesta toiseen nopealla tahdilla. Varsinaista voittajaa ei ole vaan jos lopulta käy niin että toinen joukkue ryöstää toisen joukkueen kaikki pelaajat ovat he kaikki yhtä ja samaa joukkuetta.

## Toffee

**Tehtävä:** yhdessä toimiminen, hauskan pito

**Lapset** asettuvat salin keskelle vatsalleen rinkiin ja ottavat ranteista toisiaan kiinni. Rinki on yhteen liimaantunut toffee. Tavoitteena on pitää kiinni kaverista. Ohjaajat alkavat irrottaa toffeen palasia toisistaan (vetämällä lapsia jaloista) ja toffeesta alkaa muodostua useampia pienempiä ryhmiä tai pareja. Kun lapsi irtaakaan kokonaan muusta ryhmästä, pääsee hän auttamaan toffeepalojen purkamisessa ohjaajia. Leikki loppuu kun viimeinenkin toffeepari on irrotettu.

## Avainleikki

**Tehtävä:** Ryhmähengen nostattaminen ja hauskan pito

**Ohjeet:** Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen jotka asettuvat istumaan vastakkain salin vastakkaisiin pätyihin. Lasten tulee asettua niin että he istuvat samassa linjassa vastusjoukkueen yhden pelaajan kanssa. Näin lapset muodostavat kilpaporin. Kilpaporit numeroidaan 1-2-3-4-5-6 ja niin edelleen. Keskelle salia asetetaan avainnippu. Kun ohjaaja huutaa esimerkiksi ”kak-koset” niin kakkoskilpaporin juoksee avainnippun luokse tavoitteenaan kaapata avainnippu ja palata takaisin omalle paikalleen ennen kuin vastustaja ehtii koskemaan häneen. Jos avain nipun napannut ehtii paikalleen ennen kuin vastustaja ehtii koskemaan häneen, on hän ansainnut pisteen joukkueelleen. Jos taas vastustaja ehtii koskemaan häneen, saa vastustaja pisteen joukkueelleen. Pelaajan koskiessa toista ennen kuin kumpikaan on koskenut avainnippuun, ansaitsee pisteen joukkue, jonka pelaajaa on koskettu. Peli on hyvin nopeatempoinen ja ohjaaja huutaa vastusparien numeroita ilman järjestystä. Peliä voidaan pelata myös niin että mittelön hävinnyt pelaaja

tippuu joukkueesta pois. Tällöin saman joukkueen vieressä istuva lapsi saa tippuneen pelaajan numeron ja hoitaa kahta ”tonttia”. Pelaajien tippuessa lapsien pelinumerot kasvavat kunnes joukkueessa on enää yksi pelaaja joka hoitaa kaikki numerot. Vaikka toisessa joukkueessa olisikin vielä kaikki pelaajat jäljellä voi tämä yksi pelaaja joka hoitaa kaikkia numeroita vielä voittaa pelin joukkueelleen. Jälkimmäinen versio sopii hyvin loppuleikiksi. Tippuneet lapset alkavat usein kannustaa vielä jäljellä olevia oman joukkueen pelaajia ja parhaimmillaan saadaan aikaan kannustusmyrsky.

## Limaklöntti

**Tehtävä:** Hippaleikki, jonka lopussa kaikki ovat muuttuneet limaklönnteiksi. Limaklöntti on ryhmähenkeä parantava hauska leikki.

**Ohjeet:** Leikin alussa ryhmästä valitaan 1-3 limaklönttiä (myös ohjaajat voivat osallistua). Näiden limaklönttien tehtävänä on liikkua matolla ryömien, kontaten tai vaikkapa karhunkävelyä käyden (voit itse keksiä oman versionsi ja muokata sääntöjä). Muut lapset juoksevat limaklönttejä karkuun juosten ja

väistellen. Kun limaklöntti saa kosketettua juoksevaa lasta, muuttuu tämäkin limaklöntiksi, ja alkaa jahtaamaan vielä pystyssä olevia lapsia. Lopussa kaikki ovat muuttuneet limaklönteiksi ja voidaan ottaa uusi kierros vaihtaen hippaa.

## Kaatolimis

**Tehtävä:** Kaatolimis kehittää yhdessä toimimista ja kohottaa ryhmähenkeä

**Ohjeet:** Leikki on muuten sama kuin limaklöntti mutta nyt hipat ovat kaatolimaklönttejä joiden tehtävänä on kaataa vielä pystyssä olevat lapset. Hippoja kannattaa alussa olla enemmän että kaatoja saadaan suoritettua heti. Usein kaadon suorittamiseen tarvitaan useampi limaklöntti ja limaklöntit voivat vaania pystyssä olevia lapsia yhdessä.

## Puoltenvaltaus

**Tehtävä:** Kehittää yhdessä toimimista ja parantaa yhteishenkeä

**Ohjeet:** Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat markatuille viivoille vastakkain. Joukkueiden väliin jäävä tila on taistelukenttä. Kun puolten valtaus alkaa on molempien joukkueiden tehtävänä saada toisen joukkueen pelaajat raahattua oman viivansa taakse. Voittajajoukkue on se, kumpi on saanut raahattua toisen joukkueen kaikki pelaajat oman viivansa taakse. Kun pelaaja raahataan vastustajajoukkueen viivan taakse, hän käy istumaan sivuun ja odottaa leikin loppuun. Leikissä on sallittua työntäminen ja vetäminen. Sääntöihin voidaan halutessa myös lisätä toisen kaataminen maahan sekä leikkimielinen painiminen. Turvallisuusnäkökulmasta on hyvä sopia että jos joku huutaa seis tulee toiminta tämän lapsen kohdalta lopettaa ja päästää irti. ”Muniminen” ja ”lypsäminen” on kielletty. Toisin sanoen lasten tulee olla keskellä taistelukenttää eikä odottaa oman viivansa edessä josta on lyhempi matka raahata toisen joukkueen pelaaja viivan yli. Oman joukkueen pelaajia voi ja tulee puolustaa heidän

joutuessaan ahdinkoon. Tällöin tulee tilanteita jolloin yhtä joukkueen pelaajaa saatetaan vetää käsistä ja jaloista eri suuntiin. Ohjaajan on oltava hereillä ja valppaana keskeyttämään leikki jos vaaratilanteita ilmenee. Kaiken kaikkiaan leikki on kumminkin oikein toteutettuna turvallinen ja mukaansa tempaava. Lapset syttyvät leikkiin helposti ja pääsevät purkamaan energiaa.

## Sairaalahippa

**Tehtävä:** ryhmässä toimiminen ja yhteistyön kehittäminen

**Ohjeet:** Leikin alussa valitaan hipat joista tulee bakteereja tai viruksia. Lapset voivat itse keksiä mitä tauteja he haluavat olla. Esimerkiksi ”minä haluan olla vatsatauti” tai ”minä olen nuha”. Kun hippa koskettaa terveitä lapsia he sairastuvat ja kaatuvat maahan raajat levälleen. Muut terveet pelaajat voivat nyt yhteistyössä pelastaa sairastuneen viemällä hänet sairaalaan joka on ennalta määrätty paikka liikuntatilassa. Sairaalaan viemiseen tarvitaan yksi osallistuja kuhunkin sairastuneen raajaan (4 lasta). Kun jokaisessa raajassa on yksi pelastaja, vievät pelastajat sairaan sairaalaan ja sairas pääsee palaamaan leikkiin.

Sairastunutta pelastamassa olevaa leikkijää ei voi sairastuttaa, vaan hän on turvassa niin kauan kunnes hänet on vienyt sairaan sairaalaan. Bakteerit ja Virukset eivät voi mennä sairaala-alueelle. Myöskään terveenä ei saa mennä sairaalaan ellei ole kantamassa sairastunutta sinne. Hippojen ”muniminen” on kielletty. Toisin sanoen hipat eivät saa odottaa ja kytätä sairaalan edessä sitä että sieltä tulee terveitä lapsia.

## Ikuisuuspallo (kaikki polttaa, kaikki palaa)

**Tehtävä:** Hauska alkuleikki joka parantaa yhteishenkeä ja opettaa lapsia myös tutustumaan toisiinsa

**Ohjeet:** Leikissä on yksi pehmeä pallo jolla kaikki voivat jättää toisiaan heittämällä toista pelaajaa. Kun pallo osuu pelaajaan hän palaa (päästä varpaisiin palaa). Palanut pelaaja pääsee leikkiin mukaan takaisin kun hänet polttanut pelaaja palaa itse. On siis tärkeää että palanut pelaaja painaa mieleen kuka hänet on polttanut. Polttaessa pallon tulee osua suoraan pelaajaan (ei pompun tai seinän kautta). Jos pelaaja jota yritetään polttaa saa kumminkin kopin pallosta, palaa pallon heittänyt

pelaaja. Pallo kädessä ei saa liikua mutta yhden tukiaskeleen saa ottaa. Leikkiin voidaan lisätä sääntö että palaneet pelaajat tekevät jonkin tehtävän. Tehtävän voivat keksiä ohjaajat tai lapset itse (esimerkiksi viisi yleisliikettä tai jokin lajino-mainen liike sopivan monta kertaa toistettuna)

## Möykky

**Tehtävä:** Kehittää ryhmässä toimimista ja yhteistyötä

**Ohjeet:** Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen ja molemmat joukkueet valitsevat omasta joukkueestaan yhden lapsen josta tulee möykky. Joukkueet menevät salin vastakkaisiin päihin odottamaan että ohjaaja antaa luvan aloittaa leikki. Möykky asettuu makaamaan salin reunalle eikä itse enää pysty liikkua. Kun leikki alkaa on liikuttava kontillaan ja tavoitteena on saada vastusjoukkueen möykky liikutettua omalle puolelle salin reunaan. Omaa möykkyä tulee puolustaa ja samalla osa hyökkää vierittämään vastusjoukkueen möykkyä omalle puolelle. Voittaja on joukkue joka saa ensimmäisenä vastusjoukkueen möykyn vieritettyä omalle puolelle salia, salin reunaan.

## Paikanvaihto

**Tehtävä:** Tavoitteena on tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa ja mielipiteiden ilmaiseminen ilman sanoja. Harjoituksessa kehittää reaktio- ja nopeusominaisuuksia.

### Ohjeet:

1. Osallistujat ottavat vyön tai hanskan ja asettuvat piiriin. Vyöstä tehdään ympyrä, jonka keskellä seistään. Hanskasta tehdään ”paikka” eli asetutaan hanskan taakse seisomaan.
2. Selostetaan leikin säännöt ja tarkoitus.
3. Ohjaaja asettuu keskelle piiriä ja esittää jonkun väitteen, esim.: ”Kaikki joilla on pikkuveli vaihtavat paikkaa”. Ilman paikkaa jäänyt jää keskelle ja kysyy seuraavan kysymyksen. Ohjaajan on hyvä jäädä alussa pari kertaa keskelle ja esimerkiksi näyttämiseksi kysyä informatiivisempiakin kysymyksiä: ”kaikki jotka ovat tehneet tänään läksyt” tai ”kaikki, jotka ovat syöneet aamupalan...”

## Atomileikki

**Tehtävä:** Leikki toimii alkuverryttelynä ja samalla se kehittää reaktio- ja nopeusominaisuuksia sekä avaruudellista hahmottamiskykyä.

### Ohjeet:

1. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä juoksemaan vapaasti ympäri salia.
2. Ohjaaja viheltää pilliin ja huutaa jonkun numeron. Ryhmäläiset muodostavat ryhmiä (atomeita) annetun lukumäärän mukaan (jos huudetaan kolme, muodostetaan kolmen hengen ryhmiä jne.)
3. Ohjaaja ottaa vuorotellen jonkun apulaiseksi ja hän saa huutaa numeron sekä atomin muodon, esim. neliö, kolmio, kuutio jne. Atomit muotoineen tulee muodostaa ilman sanoja.

## Kissa ja hiiri +8v

**Tehtävä:** Leikki kehittää koordinaatiokykyä, rytmikykyä.

### Ohjeet:

1. Otetaan parit. Mennään parin kanssa vastakkain.
2. Yksi pareista jää ensin kissaksi ja hiireksi.
3. Ohjaajan merkistä kissa alkaa ottaa hiirtä kiinni.
4. Muut parit ovat ympäri salia vastakkain ja päättävät jonkin lajitekniikan, mitä tekevät – esimerkiksi toinen lyö suoran lyönnin ja toinen tekee sivuväistön.
5. Jos kissa saa hiiren kiinni, osat vaihtuvat. Hiiri voi koska tahansa mennä turvaan, eli kenen tahansa luokse ja vaihtaa paikkaa tämän kanssa. Pari kertoo, mitä he olivat tekemässä ja leikki jatkuu.
6. Ohjaaja huutaa noin kolmen minuutin välein, että parit vaihtavat tekemäänsä tekniikkaa.

## High Five +6v

**Tehtävä:** ryhmäytyminen, tutustuminen ja heittäytyminen

**Ohjeet:** Liikutaan salissa vapaasti esim. laukka-askelilla. Aina kun kohtaamme toisen lyödään kädet yhteen eli ”femmat” parin kanssa. Leikkiin voi lisätä elementtejä → tuplafemmat → kädet yhteen ja tuplafemmat → kädet reisiin, sitten yhteen ja tupla femmat → sama voi toistaa myös takaperin eli tuplafemmat, sitten kädet yhteen ja sitten reisiin. Femmoja heittäessä on hyvä hymyillä kaverille! Leikistä voi keksiä omia versioita. Esimerkiksi parin tavatessa he tekevät käsikynkää/ jenkkipyörähdyksen ja jatkavat sitten matkaansa.

## Tunnetilaleikki +9v

**Tehtävä:** ryhmäytyminen, tutustuminen, heittäytyminen ja mokaaminen sekä se kuinka hauskaa on mokata ilman että siitä tulisi ottaa paineita (vaatii turvallisen ja välittömän ilmapiirin)

**Ohjeet:** Leikkijät lähtevät kävelemään ympäri salia tehtävänantona esittää jotain tunnetilaa ja ihmisryhmää. Leikissä narratiivisuus ja ohjaajan esimerkki on tärkeää. Kun ohjaaja heittäytyy ja uskaltaa olla hassu, lähtevät lapsetkin ilmaisemaan itseään helpommin. Leikin jälkeen on hyvä keskustella siitä mitä tunteita leikki ja eri tunnetilat herättivät sekä mitä havaintoja lapset tekivät. Ohjaajana voit itse keksiä tunnetilan, miljöön ja ihmisryhmän tai voit antaa lasten osallistua ideointiin.

### Esimerkkejä tunnetiloista ja ihmisryhmistä:

- Kiireinen stadilainen

Haetaan negatiivista kireää tunnetilaa, kävellään kiireisesti toisten ohi eikä väistetä (voidaan töytäistä kevyesti ohi mennessä), ilmeillään kiireisen oloisena eikä oteta kanssa ihmisiä huomioon.

- Leppoisa kesäillan stadilainen rannassa

Otetaan letkeesti ja tunnetaan auringon paiste ihollamme, hymyillään ja nyökytellään vastaantuleville (tunnetilan muutos).

- Ranskalainen pariisin kadulla

Puhutaan ”ranskaa”, tervehditään kuin ranskalaiset ystävät jotka tapaavat pitkästä aikaa.

- Kiinalainen maaseudulla

Puhutaan ”kiinaa”, tervehditään kuin kiinalaiset, eläydytään kulttuurin tapoihin olla vuorovaikutuksessa toisen kanssa.

## Pysy kaverin matkassa +8

**Tehtävä:** Hauska ryhmäytymisleikki

**Ohjeet:** Koko ryhmä liikkuu tilassa vapaasti. Jokainen harjoittelija valitsee kaksi henkilöä (henkilöitä ei paljasteta) ja kun ohjaaja antaa merkin pyritään liikkumaan siten, että ollaan valittujen a) välissä b) muodostamaan linja eli olemaan kahden valitun muodostaman linjan jommassakummassa päässä c) valitaan yksi henkilö ja merkistä, hyökätään kimppuun sekä raahataan sovittuun paikkaan.

## Viidakkorumpu +6v

**Tehtävä:** ryhmäytyminen ja heittäytyminen

**Ohjeet:** Ohjaaja alkaa soittamaan viidakkorumpua eri rytmein (esim. ämpärin pohja tai tatamin reuna). Kaikki alkavat liikkua rummun antaman mielikuvan ja rytmin mukaan. Kun rummutus taukoaa, osallistujat ottavat parin ja menevät esimerkiksi asentoon jossa maata koskettaa vain kaksi kantapäätä. Ohjaaja keksii lisää erilaisia tehtäviä ja sovelluksia. Esimerkiksi kun rummutus taukoaa, mennään kolmen ryhmiin otsat vastakkain ja irtistetään.



## Lohikäärmeenhännän- metsästäjä +10v

**Tehtävä:** hauska ryhmäytymisleikki

**Ohjeet:** Osallistujat menevät 4-7 hengen jonoon. Yksi on metsästäjä ja muu ryhmä ovat osa häntää. Metsästäjä yrittää päästä kosketamaan häntää (jonon viimeistä). Jos metsästäjä onnistuu, niin lohikäärme tekee jonkin tehtävän (esimerkiksi viisi yleisliikettä). Jos taas metsästäjä ei saavuta häntää sovitussa määräajassa, (esimerkiksi 30 sekuntia), niin suorittaa metsästäjä tehtävän. Jokainen ryhmän jäsen saa olla vähintään kerran metsästäjänä. Ohjaaja voi soveltaa sääntöjä ja leikkiä vapaasti mielensä mukaan.

## Piiri +6v

**Tehtävä:** osallistaminen ja ryhmäytyminen

**Ohjeet:** Jokainen saa vuorollaan näyttää piirissä jonkun lihaskunto-, taito- tai lajiliikkeen jonka jälkeen jokainen ryhmän jäsen toistaa liikkeen vuorollaan.

## Tunnepiiri +10v

**Tehtävä:** luovuus, rohkeus ja kyky heittäytyä

**Ohjeet:** Tunnepiiri on muunnelma tavallisesta piiristä. Nyt ohjaaja voi antaa haastavampia tehtäviä joissa elein, liikkein ja ilmein haetaan jotain tiettyä tunnetilaa. Ohjaaja antaa ensin tehtävän (esimerkiksi ujous, viha, voiton tuuletus, tappio, väsymys, ihastuminen, nälän tunne ja niin edelleen) jonka jälkeen kukin vuorollaan saa esittää tunnetilan jonakin liikkeenä tai näyteltynä. Jokaisella on oma vuoro näyttää tunnetila jonka jälkeen muut toistavat samalla tavalla vuorossa olleen esityksen. Sitten vuoro siirtyy taas seuraavaan kunnes jokainen on saanut näyttää oman versionsa tunnetilasta ja kaikki ovat toistaneet muiden harjoittelijoiden liikkeet ja eleet. Esitettävä tunnetila voi olla myös jokin täysin abstrakti asia tai vaikkapa esine kuten esimerkiksi punainen kurkku, valkoinen, taivas, sairaala, sade ja niin edelleen. Rajana on vain ohjaajan luovuus. Leikin jälkeen on hyvä keskustella ryhmässä mitä ajatuksia ja tunteita leikistä heräsi.

## Luottamusharjoitus +9v

**Tehtävä:** oppia luottamaan treenikavereihin, aistiharjoitus

**Ohjeet:** Toinen parista laittaa silmät kiinni ja toisen tehtävänä on johdattaa sokeana olevaa ympäri salia: a) sormet vastakkain, b) selän takana silmät kiinni c) kuljetetaan takana hartia otteella vauhdikkaasti. Vaihdetaan pareja useita kertoja. Kun ohjaaja pysäyttää leikin yritetään arvata missä kohtaa salia ollaan.



### 13. Huoneentaulu kamppailijalle

Kamppailija on kaikkien kaveri ja puutuu kiusaamistilanteisiin, jos sellaisia havaitsee. Kiusaaminen ei ole kivaa eikä sitä saa salata. Usein selvittelyn aloitus on aikuisen vastuulla, mutta kiusaamisen selvittely on kaikkien asia. Aikuinen ei voi tehdä mitään, ellei hän tiedä kiusaamisesta. Ryhmän vetäjälle tulee kertoa kaikki kiusaamistapaukset, ihan pienetkin, sillä silloin ne voi selvittää heti. Jokainen ryhmän jäsen on vastuussa ryhmän toimintailmapiiiristä omalla esimerkillään. Turvallisessa ryhmässä jokaisella on hyvä olla. Harjoituksiin on mukava lähteä oppimaan uusia asioita ja tapaamaan kavereita hyvässä kamppailuhengessä. Kamppailija ei kiusaa – kamppailija kannustaa.

#### HUONEENTAULU KAMPPAILIJALLE

##### Kamppailijana toimin näin:

- Tsemppaan muita yhteistyöhön ja kannustamaan muita. Yritän luoda siten yhteishenkeä kanssaharrastajien.
- Kehitän ja kasvatan hyvää itsetuntoa – niin omaa kuin kaverinkin.
- Kehun kaveria.
- Teen yhdessä toisten kanssa.
- Haluan ymmärtää erilaisuutta ja oppia tuntemaan toisenlaisia toimintatapoja.
- Osallistun oman ryhmän pelisääntökeskusteluihin aktiivisesti.
- Muistan säännöt myös salin ulkopuolella.

##### Kamppailijana puutun tilanteen vaatiessa:

- Toimin heti, jos huomaan kiusaamista.
- Olen rohkea ja sanon kiusaamisesta vanhemmalle, ohjaajalle tai kaverille.
- Uskallan mennä väliin enkä itse osallistu kiusaamiseen.
- Kerron reilusti mitä näin tai miten koin tilanteen.
- Uskallan kysyä ”Mitä kuuluu ja onko sulla kaikki hyvin?”
- Haluan toimia sovinnon aikaansaamiseksi.

##### Kamppailijana seuraan tilanteita:

- Toimin itse harjoittelurauhan edistämiseksi.
- Annan tukea sitä tarvitsevalle.
- Seuraan ryhmän toimintaa ja kiitän kavereita hyvästä harjoitteluilmapiiiristä.
- Haluan osallistua vertaissoviteluun.

## 14. Huoneentaulu vetäjille

Kamppailuyhteisöissä on tavoitteena luoda avoimuuden valmennuskulttuuria. Valmentaja ja ohjaaja ovat vastuussa omasta ryhmästä. Omalla toiminnallaan ja esimerkillään ryhmän vetäjä luo toimintailmapiirin. Turvallisessa ryhmässä jokainen uskaltaa toimia täysivaltaisena jäsenenä ja voi olla oma itsensä. Hyvässä ilmapiirissä kaikki saavat osallistua päätöksentekoon, yhteisten tavoitteiden asetteluun sekä mahdollisten pulmien ratkaisuun. Ryhmän vetäjän tehtävä on puuttua välittömästi kiusaamiseen, jos itse sitä huomaa tai joku siitä hänelle kertoo. Ryhmän yhteisissä pelisääntökeskusteluissa määritellään mikä on kiusaamista, jotta jokaisella on samansuuntainen käsitys asiasta. Lisäksi yhdessä määritellään miten kiusaamiseen puututaan sekä luodaan ryhmän yhteisöllistä toimintaa tukevat ohjeet. Kamp-pailuohjaaja ja -valmentaja kannustaa hyvään kamppailuun reilussa hengessä.

## HUONEENTAULU VETÄJILLE

### Vetäjänä toimin näin:

- Huolehdin, että ryhmässä on yhteiset pelisäännöt.
- Huomioin, kamppailijoiden ikärakenteen mukaan, että pelisääntöihin saa vaikuttaa ryhmäläisten lisäksi vanhemmat.
- Luon tilaisuuden, jossa ryhmäläisten kanssa keskustellaan mitä kiusaaminen on ja mikä ei.
- Vahvistan kamppailijan itse-tuntoa palauteen antamisella, vastuutehtävillä ja julkisella kiitoksella.
- Varmistan, että kamppailijat tutustuvat toisiinsa ja toimivat kaikkein kanssa.
- Kohtelen kamppailijoita tasavertaisesti.

### Vetäjänä puutun tilanteen vaatiessa:

- Havainnoin aktiivisesti harjoitustilanteita.

- Kuuntelen herkällä korvalla pukuhuonekohtaamisia sekä harjoitusmatkoja.
- Puutun välittömästi kaikenlaiseen kiusaamiseen.
- Keskustelen kiusaamistilanteesta kaikkien osapuolien kanssa.
- Maltan kuunnella kaikkia loppuun saakka ja luon turvallisen ilmapiirin asian selvittämiseksi.
- Kertaan kamppailijoiden kanssa pelisäännöt.
- Selvitän jokaisen tietooni tuleen tilanteen ja rohkaisen asioiden reiluun kertomiseen.

### Vetäjänä seuran tilanteita:

- Kysyn säännöllisesti kamppailijoiden kuulumisia.
- Rohkaisten kamppailijoita vertaissovitteluun ja toimin tarvittaessa itse vertaissovittelijana
- Kiusaamistilanteiden sovinnon-talon jälkeen seuran asioiden sujumista.
- Annan aina kiitosta hyvin sujuneesta harjoituksesta sekä mukavasta tunnelmasta.
- Tarvittaessa olen rohkeasti yhteydessä eri toimijoihin: seura, koti, koulu, muu harrastus.

## 15. Huoneentaulu vanhemmille

Vanhemmat ja kotijoukot toimivat tärkeässä roolissa ollen kamppailijan tukijana sekä kannustajana. Turvallisia taustajoukkoja tarvitsee jokainen. Vanhemmat ovat lapsille ja nuorille esimerkkejä. Vanhemman reilu toiminta ja kannustava käyttäytyminen tukevat ryhmän yhteisöllistä kehitystä. Vastuullinen kamppailuvanhempi tuo ryhmän vetäjän tietoon kaikki kiusaamiseen liittyvät asiat, joita kenties havaitsee salin laidalla ollessaan, kuulee nuorten keskusteluissa, huomaa kotona kamppailijan käytöksessä muutosta tai hänelle kerrotaan kiusaamisesta. Nuori tai lapsi ei välttämättä osaa tai halua kertoa kiusaamisesta oman kamppailuryhmän vetäjälle. Kamppailuvanhempi vaikuttaa vastuullisesti.

## HUONEENTAULU VANHEMMILLE

### Vanhempana toimin näin:

- Toimin itse esimerkkinä – muistan, että toimintani vaikuttaa.
- Luon avointa ilmapiiriä ja keskustelen asioista.
- Haluan osallistua yhteisten pelisääntöjen luomiseen ja noudattamiseen.
- Autan lasta ja nuorta ymmärtämään mitä kiusaaminen on ja miten toimia kiusaamisen välttämiseksi.
- Kerron vaihtoehtoja, kuinka toimia erilaisissa ja uusissa tilanteissa (peruskasvatus).
- Seuraan tilanteita salilla ja salin ulkopuolella – olen aidosti kiinnostunut.
- Toimin tasa-arvoisesti ja kannustan kaikkia.

### Vanhempana puutun tilanteen vaatiessa:

- Puutun reilusti ja välittömästi kiusaamistilanteeseen.
- Toimin rauhallisesti, en syyttele vaan selvittelen.
- Olen tasapuolinen vaikeassakin tilanteessa.
- Keskustelen kaikkien osapuolien kanssa.
- Muistan ratkaisukeskeisen asenteen ja toimin sen mukaisesti.
- Tuon kiusaamistilanteet kamppailuvetäjälle tiedoksi – tarvittaessa myös kotiin ja kouluun.

### Vanhempana seuraan tilanteita:

- En vähättele tilanteita, pyrin objektiivisuuteen.
- Seuraan avoimesti toimintaa salilla ja salin ulkopuolella.
- Pysin aina asialliseen keskusteluun.
- Pidän omalta osaltani avoimia välejä kaikkien kanssa.
- Annan aikaa lapselle ja nuorelle.
- Osoitan mielenkiintoa lapsen ja nuoren asioita kohtaan.





