



## Ohje valmentajalle kiusaamisen ennaltaehkäisyyn urheiluharrastuksessa

*Valmentajat voivat käyttää tätä ohjetta, kun haluavat ennaltaehkäistä kiusaamista ryhmässään tai joukkueessaan. Nämä askeleet on hyvä käydä läpi myös, jos ryhmässä on esiintynyt kiusaamista.*

### 1. Kertaa ryhmän/joukkueen 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.

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

### 2. Anna tietoa kiusaamisesta urheilijoille

Käsittele kiusaamista koko joukkueen tai ryhmän kesken ja käy läpi mitä kiusaaminen on, kiusaamisen vaikutukset ja vahvista urheilijoiden 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 urheilija joutuu kohteeksi ja on kykenemätön puolustautumaan kiusaajiaan 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 stressihormoni kortisolia, jolla on vahingollisia vaikutuksia verenkiertoon, ruuansulatukseen ja immuunijärjestelmään.

#### Psyykkiset vaikutukset

- Kiusaaminen vahingoittaa kiusatun minäkuvaa 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
  - ✓ vaikeudet luottaa toisiin, halu kostaa, vihan tunteet, alhainen itsetunto, vaikeudet ihmissuhteissa, itsetuhoiset ajatukset, sosiaalisten tilanteiden välttäminen

### 3. Vahvista urheilijoiden keinoja puuttua näkemäänsä kiusaamiseen

Sivustaseuraajilla on suuri rooli kiusaamisen jatkumiseen tai loppumiseen. Siksi kiusaamisesta on tärkeää puhua myös koko joukkueen 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 urheilijoiden 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 joukkueen yhteisiin menoihin.

### **Vaihtoehto 4: Kerro valmentajalle tai muulle luotettavalle aikuiselle**

- Vastuu kiusaamiseen puuttumisesta 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 urheilijan tunteiden huomioiminen**

- Luottamuksellisen suhteen luominen urheilijoihin auttaa valmentajaa kontrolloimisen sijaan vaikuttamaan lapsiin ja nuoriin positiivisilla tavoilla.
- Yksinkertaisia keinoja tähän on esimerkiksi katsekontaktin hakeminen urheilijoihin ja urheilijoiden aktiivinen kuuntelu. Aktiivista kuuntelua on esimerkiksi se, että kuuntelee urheilijan asia aina loppuun asti ilman keskeytyksiä.
- Kun urheilijan suoritus huononee tai hän vetäytyy, valmentajan tulee tarkistaa, onko urheilijalla 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.

### Urheilijan tukeminen tunteiden hallinnassa

- Valmentajat voivat auttaa urheilijaa toipumaan tekemästään virheestä tai joukkuekaverin tekemästä virheestä. Tarjoa tukea virheiden jälkeen. Älä tuomitse. Tämä näyttää esikuvaa urheilijoille. "Epäonnistumiset kuuluvat urheiluun ja oppimiseen! Ymmärrän, että ne silti harmittavat. Mitä tekisit ensi kerralla toisin?"
- Jokainen urheilija on yksilö ja myös heidän tunteidensa hallinnassa on eroja. Jos urheilija menettää herkästi malttinsa tai esimerkiksi itkee helposti, voit kysyä vanhemmilta, miten parhaiten auttaa heidän lastaan hallitsemaan tunteitaan.
- Hallitse valmentajana omia tunteitasi urheilijoita, muita valmentajia ja tuomareita kohtaan, varsinkin, kun urheilija tekee virheen.
- Rohkaise urheilijoita puhumaan positiivisesti itsestään. Voit auttaa urheilijoita 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 tai ryhmän yhtenäisyyden vahvistaminen

- Anna palautetta hyvästä tiimityöstä. "Hieno maali! Se oli selkeästi koko joukkueen ansioita"
- "Lohdutit tosi hyvin joukkuekaveria, kun hänelle sattui virhe. Näin toimii oikea joukkuepelaaja." "Kannustit tosi hyvin muita kisoissa. "
- "Kiva, että kutsuit X:n mukaan teidän treenien jälkeisiin suunnitelmiin. Näin uudet joukkueenjäsenet tuntevat olonsa tervetulleiksi joukkueeseen."
- **Valmentajien kannattaa antaa vastuuta suosituimmille urheilijoille kaikkien mukaan ottamisesta joukkueessa tai ryhmässä.** He toimivat usein mielipidevaikuttajina muuhun ryhmään ja heidän esimerkkinsä saa muutkin toimimaan joukkuehenkeä 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 esimerkkiä.”

- 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 joukkueessasi ja valmennustiimissäsi on henkilöitä, jotka identifioituvat johonkin seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön.
- Viesti selkeästi, että minkäänlaista syrjimistä ja halventavia kommentteja seksuaaliseen suuntautumisen liittyen ei sallita. ”Ollaan yhdessä pelisäännöissä sovittu 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 tai joukkueessasi, vaan ota asioista itse selvää.
- Lue konkreettisia käytännön vinkkejä esimerkiksi Setan [”Opitaan yhdessä!”-oppaasta](#) tai Setan [nettisivuilta](#).



## Yli- tai alipainoiset urheilijat

- Keskustelut painosta tulisi aina pitää vain valmentajan ja urheilijan välisenä. Älä kommentoi kenenkään painonvaihteluita julkisesti.
- Myös yksityisissä keskusteluissa on tärkeää, että valmentaja harkitsee tarkasti, millä tavalla puhuu urheilijan 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.

## Vammaisurheilijat

Jos ryhmääsi tulee vammaisurheilija..

- Tarkista oman seurasi/lajiliittosi ohjeet.
- Kysy urheilijan vanhemmilta parhaista tavoista ottaa urheilijan vamma huomioon. Kysy suoraan urheilijalta 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 VAU:n [Löydä oma seura](#) -palvelusta. Myös VAU:sta tai oman kunnan erityisliikunnanohjaajalta voi kysyä neuvoja.
- Etsi tietoa urheilijan vammasta, mutta keskity ihmiseen, älä vammaan.
- Kohtele urheilijaa tasavertaisesti harrastusryhmässäsi- Näytä luottamuksesi urheilijaa kohtaan esimerkiksi antamalla mahdollisuus olla johtaja.

## Ylivilkkaus- tai tarkkaavaisuushäiriö

- Kysy sekä vanhemmilta että urheilijalta, mikä parhaiten auttaisi urheilijaa.
- Pyydä neuvoa asiantuntijoilta esimerkiksi adhd-liitosta.
- Tarjoa henkilökohtaista ohjeistusta tai neuvoja. Käytä selkeää kieltä, vältä kielikuvia.



- Pyydä urheilijaa toistamaan ohje, älä kuitenkaan yksilöi urheilijaa ryhmästä.
- Tarjoa tekemistä odotteluajoille, adhd voi vaikeuttaa esimerkiksi paikallaan istumista.

### Lähteet:

Kivakoulu.fi ([www.kivakoulu.fi](http://www.kivakoulu.fi))

Mannerheimin lastensuojelu liitto (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>)

Mannerheimin lastensuojelu liitto (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/nettikiusaaminen/>)

Preventing Bullying: What Great Coaches Need to Know. Us Centre for safe sport. 2016

Sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus – opitaan yhdessä! Opas opettajille. 2016. Seta.

Us Centre for safe sport. 2016. Preventing Bullying: What Great Coaches Need to Know.

Valtti-ohjelman käsikirja urheiluseuroille ja yhdistyksille – Näin otamme mukaan erilaisia liikkujia. Vau Ry.

[https://www.vammaisurheilu.fi/images/Valtti/valtti-ohjelma\\_2.pdf](https://www.vammaisurheilu.fi/images/Valtti/valtti-ohjelma_2.pdf)

[www.playbytherules.net.au](http://www.playbytherules.net.au)

[www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi)

<https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/lapset/adhd-perustietoa/>