

Ei
kiusaamiselle!

lisalmen Taitoluistelijat Ry



Urheilu tuottaa iloa



- Liikunnan ja urheilun ensisijainen tarkoitus on tuottaa **iloa, mielihyvää** ja **uusia kokemuksia** urheilun kautta
- Jotta kaikkien olisi mukavaa tulla treenaamaan, **harjoitusympäristö** täytyy olla **kiusaamisvapaa** ja **turvallinen**
- Turvallinen harjoitusympäristö tarkoittaa ympäristöä, jossa urheilu tuottaa positiivisia kokemuksia
- Turvalliseen harjoitusympäristöön **ei kuulu** häiritseminen, epäasiallinen käytös ja kiusaamisen kokeminen
- Turvallinen harjoitusympäristö on jokaisen vastuulla – luistelijan, valmentajan ja vanhemman. Jokainen vaikuttaa siihen omilla teoillaan

Jotta jokaisella on hyvä olla treeneissä

- **Kunnioita toisia**
- Tervehdi ja sano heipat
- Anna jokaiselle riittävästi omaa tilaa
- Odota rauhallisesti omaa vuoroasi
- Kuuntele ja noudata annettuja ohjeita
- Älä keskeytä tai puhu päälle
- Ole tarkkaavainen ja seuraa ympäristöäsi
- Väistä muita turvallisesti
- Älä mene tahallaan toisen alle



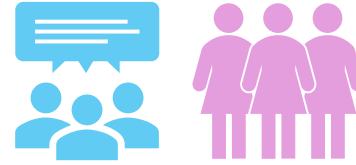
Tunteiden ilmaisu treeneissä

- Urheilu tuottaa paljon erilaisia tunteita
- **Jokaisella on oikeus näyttää ja ilmaista omia tunteita – mutta ethän anna sen häiritä muiden treenaamista**
- Omia ja muiden suorituksia ja onnistumisia saa ja pitää iloita!!
- Myös surullisia ja murheellisia tunteita saa jakaa muiden kanssa mikäli haluaa
- Jokaisen tehtävä on pitää huolta kaverista ja kysyä "Onko kaikki kunnossa?", jos huomaa jotain poikkeavaa

Kiusaaminen voi olla

- **Sanallista**: haukkuminen, uhkailu, ilkeät kommentit ja jatkuva kiusoittelu
- **Sosiaalista**: ulkopuolelle jättäminen, nolaaminen ja juoruilu
- **Nonverbaalisesti** eli **kehonkieli**: ilmeet, eleet, katseet, kehon asento, äänensävy sekä puheen nopeus ja voimakkuus
- **Fyysistä**: töniminen, lyöminen, potkiminen ja läpsiminen
- Kiusaamiseen kuuluu myös toisen tavaroiden piilottaminen, rikkominen tai sotkeminen
- Kiusaaminen voi tapahtua **kasvokkain** tai **somessa**

Kiusaamiseen puuttuminen



- Mikäli huomaat kiusaamista, **sinun täytyy puuttua** siihen ja **aina kertoa aikuiselle**
- Sano kiusaajalle vastaan
 - “Tuo oli loukkaavaa.”
 - “Ei ole ok toimia noin.”
- Kaikkien kanssa pitää tulla toimeen, vaikka ei oltaisi parhaita kavereita
- Jos tilanne jatkuu, poistu paikalta ja auta myös kiusattua pääsemään pois tilanteesta

Kiusaamisen seuraukset

- Kiusaajan kanssa keskustellaan kahden kesken, ja mukaan otetaan myös huoltajat
- Keskustellaan molempien osapuolten kanssa – **selvittely**, **sovittelu** ja **anteeksipyyntö**
- Jos kiusaaminen jatkuu keskustelusta huolimatta ➡ väliaikainen erottaminen harjoituksista 1-3 viikkoa
- Siirtäminen toiseen ryhmään
- Vakavassa ja äärimmäisessä kiusaamistapauksessa, joudutaan erottamaan kiusaaja seurasta, ja seura voi olla yhteydessä viranomaisiin (poliisi, lastensuojelu)