



Huolen puheeksi ottaminen

Iisalmen Taitoluistelijat Ry





**IISALMEN TAITOLUISTELIJOIDEN
HUOLEN PUHEEKSI OTTAMISEN
MALLI PERUSTUU**



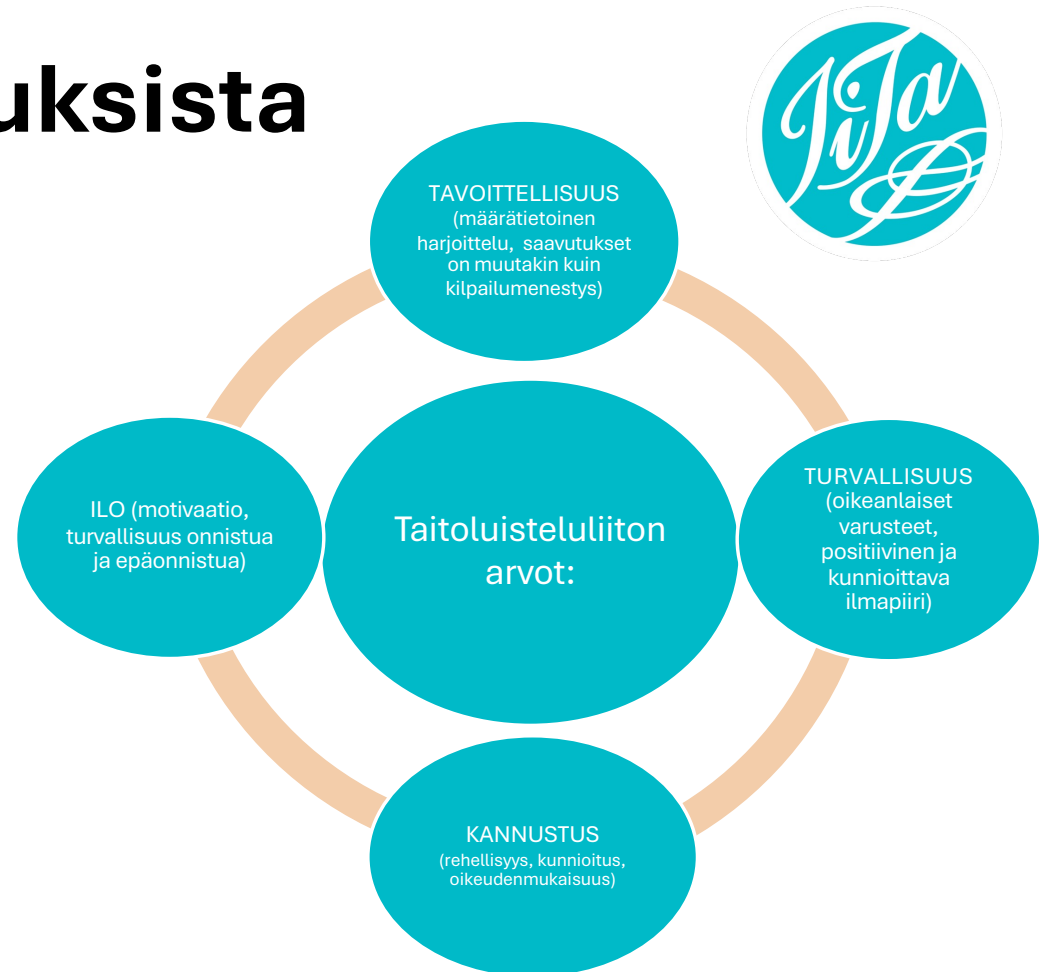
Lasten luistelun linjauksiin



Taitoluisteluliiton
vastuullisuusohjelmaan

Lasten luistelun linjauksista

- Kaikki alle 18-vuotiaat ovat lapsia. Yhteiskunnallinen tarve on tuoda lapsen oikeudet näkyvämmäksi taitoluistelussa.
- Tavoitteena turvata lapsille turvallinen harjoitteluympäristö ja mahdollistaa lajin harrastaminen mahdollisimman pitkään. Kun lapsilla on oikeuksia – aikuisilla on vastuu niiden toteutumisesta.
- Toiminnan tulee olla tasa-arvoista, jokaisella lapsella on oikeus olla oma itsensä. Tulee huomioida, että viestinnässä nostetaan esiin erilaisia harrastajia (ei tiedoteta ainoastaan kilpailutuloksista).
- Lapsella tulee olla oikeus turvalliseen harrastusympäristöön ilman epäasiallista kohtelua, häirintää, kiusaamista tai väkivaltaa.
- Lapsella on oikeus fyysiseen ja henkiseen koskemattomuuteen sekä kasvu- ja kehоруuhun.



<https://www.taitoluisteluliitto.fi/lasten-luistelun-linjaus/lasten-luistelun-linjauksen-perusteet/>

Taitoluisteluliiton ja lisalmen taitoluistelijoiden ydinperiaate



*Toiminnassamme on nollatoleranssi
kiusaamiselle, häirinnälle tai muulle
epäasialliselle käytökselle.*

Luistelijan tukipilarit



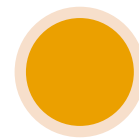
Valmentajat

Jos huoli koskee
luistelijaa, keskustele
aiheesta perheen kanssa
ja kerro avoimesti
huolesi



Perhe

Jos huoli koskee
valmennusta, ota yhteys
valmentajaan ja/tai
vastuullisuusvastaavaan
ja sopikaa yhteinen
keskustelu aika



Luistelukaveri

Jos huoli koskee
luistelukavereita, olkaa
yhteydessä
valmentajaan tai
vastuullisuusvastaavan
tai seuran hallituksen
jäseniin.

Huolen vyöhykkeet valmentajan käyttöön



Huolen vyöhykkeistö (mukailtu Erikson & Arnkil 2012)

Huolen puheeksi ottaminen harrastuksissa - Milloin nuori tarvitsee tukea?

Kymmenen tilannetta, joissa nuori saattaa tarvita aikuisten tukea harrastuksissa:

1. Käyttäytymisen muutos.

Nuori vetäytyy, vaikuttaa poikkeuksellisen alakuloiselta tai ärtyneeltä, tai ei enää nauti tekemisestä.

2. Keskittymisen ja osallistumisen haasteet.

Keskittyminen tekemiseen on heikentynyt. Nuori unohtaa sovitut asioita tai vaikuttaa haluttomalta osallistumaan.

3. Sosiaalisen vuorovaikutuksen muutos.

Nuori eristyy ryhmästä, välttelee keskustelua tai ilmaisee, ettei tunne kuuluvansa joukkoon.

4. Fyysiset oireet ilman selkeää syytä.

Toistuva väsymys, päänsäryt, vatsakivut tai lihasjännitys, joille ei tunnu olevan selvää syytä.

5. Tunteiden epätasapaino.

Itkuisuus, ahdistuneisuus, vihaiisuus tai voimattomuuden tunne nousevat herkästi esiin.

6. Ylikriittisyys itseä kohtaan.

Nuori puhuu itsestään vähättelevästi tai kokee toistuvasti, ettei mikään riitä (*"miksi edes yritän?"*).

7. Motivaatio hiipuu.

Nuori alkaa myöhästellä, jää pois ilman syytä tai puhuu harrastuksen lopettamisesta.

8. Kohtuuttoman kova paine.

Nuori kokee osallistumisen / harjoitukset / kilpailun / esiintymisen / tehtävät raskaiksi eikä saa iloa onnistumisista. Huoli epäonnistumisesta korostuu.

9. Huolestuttavat puheet ja viestit.

Nuori puhuu toivottomuudesta, halusta kadota tai itsensä vahingoittamisesta – nämä merkit on aina syytä ottaa vakavasti.

10. Avoin keskustelu herättää huolen.

Keskustelussa nuori kertoo itse, ettei jaksa tai että kaikki ei ole hyvin. Tai sinulle herää tunne, että nyt kannattaa toimia.

Yksittäiset havainnot eivät aina tarkoita suurta huolta, mutta jos tilanteet toistuvat tai herättävät epävarmuutta, pysähdy ja toimi yhdessä nuoren ja vanhempien kanssa.



**Miten
huolen voi
ottaa
puheeksi?**



Mitä kuuluu?



Huolen puheeksi ottamisen malli voi olla joustava ja riippua tilanteesta ja huolen laadusta. Tärkeää on kuitenkin olla avoin. Kunnioittava kommunikointi sekä mahdollisuus kuunnella ja ymmärtää toisen näkökanta on myös erityisen tärkeää.

1. Pohdi omaa huoltasi (miten huoli ilmenee, mikä huolestuttaa)
2. Mieti, kenen kanssa aiot asiasta puhua (vaikutus huoleen)
3. Valitse sopiva aika ja paikka (anna mahdollisuus valmistautua, varmista kiireettömyys sekä rauhallinen tila)
4. Kerro huolestasi selkeästi ja suoraan (konkreettiset esimerkit kirjattuna, kerro avoimesti mikä aiheuttaa huolta)
5. Kuuntele aktiivisesti (mitä sinulle kerrotaan, ymmärrä mitä kerrotaan)
6. Huomioi toisen reaktio (mahdolliset tunnepurkaukset)
7. Hanki tarvittaessa apua (apua voi pyytää esimerkiksi ohjaajilta, hallitukselta, luistelukavereilta)
8. Ole valmis tekemään muutoksia (tarvittaessa)
9. Etsikää yhdessä ratkaisuja (miten päästään kaikkien kannalta parhaaseen lopputulokseen, minkä toivotaan muuttuvan, mitä halutaan saavuttaa)

Avoimista kysymyksistä apua

“Miltä sinusta on tuntunut viime aikoina?”

“Minulla on herännyt huoli siitä, että olet ollut aika vaisu viime aikoina. Miten itse koet tilanteesi?”

“Olet ollut väsyneempi viime aikoina, miten sinulla menee?”

“Sinua ei ole näkynyt aikoihin, mitä sinulle kuuluu?”

“Olen huomannut, että... Mitä sinä itse ajattelet tästä?”

“Olet maininnut, että ... on vaikeaa. Voisitko kertoa minulle enemmän siitä? Mitä tarvittaisiin, että onnistuisit?”

“Olet sanonut, että toivoisit... Millä tavoin voisit päästä tavoitteeseen? Kuinka minä voisin auttaa?”



Huolen puheeksi ottamisen jälkeen



Pohdi omaa huoltasi ja mieti, missä asioissa aidosti tarvitsit huoltajien apua lapsen tukemisessa.

Mieti, mikä lapsen kanssa työskentelyssä on hyvää ja toimivaa.

Pohdi, miten voisit ilmaista sekä hyvät asiat että huolesi nyt niin, ettei puheesi tule tulkituksi moitteeksi tai syytteeksi.

Ennakoi, mitä tapahtuu, jos teet sen mitä ajattelit – miten sanoihisi reagoidaan.

Etsi itsekseesi ajatuskokein ja mahdollisesti työtoverisi kanssa ääneen puhuen tapaa, joka ennakoitisi mukaan aukaisee mahdollisuuksia puhua, kuunnella ja jatkaa yhteistyön rakentamista.

Muuta lähestymistapaasi, jos ajatuskokeesi tuottavat kielteisen tunteen – ennakoinnin siitä, että dialogiin ei päästä tai sitä ei voi pidemmälläkään aikavälillä jatkaa.

Kun tunnet, että olet löytänyt rakentavan ja kunnioittavan lähestymistavan, ota huolesi puheeksi sopivan ajan tullen ja sopivassa paikassa.

Kuuntele ja ole joustava, kysehän on kontaktissa tapahtuvasta vuoropuhelusta – älä siis toteuta aikeitasi mekaanisesti, tilanteesta välittämättä.

Pohdi, mitä tapahtui: Kävikö niin kuin ennakoit? Mitä opit? Miten turvaat osaltasi dialogin ja yhteistyön jatkamista?

Muista ennen kaikkea, että olet pyytämässä apua huoltesi vähentämiseen; lapsen asioiden kehittymisen kannalta tärkeintä on päästä jatkamaan hyvin.

Luistelijalle

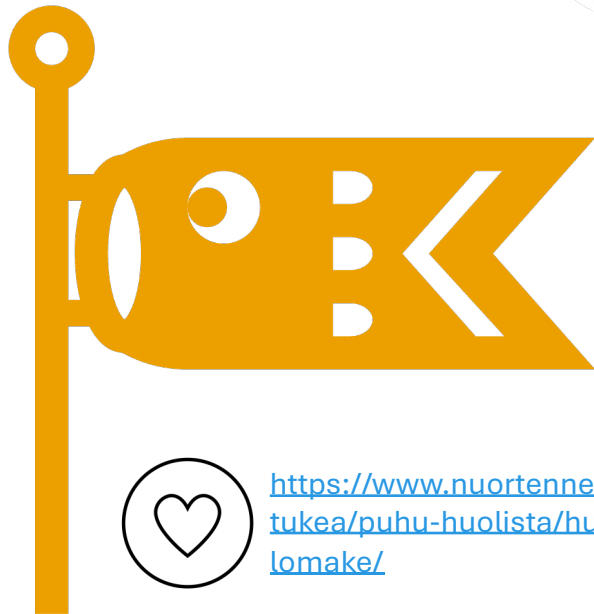


Kaverin tukemisessa tarvitaan tärkeitä taitoja

- Kysy kaverin kuulumisia.
- Muista, että läsnäolo ja kuunteleminen on tärkeää
- Sinun ei tarvitse ratkaista kaverisi ongelmaa.
- Kuuntele rauhallisesti ja osoittaa, että olet oikeasti kiinnostunut siitä, mitä kaverisi kertoo.
- Kannusta tarvittaessa hakemaan apua ja tukea.
- Rohkaise ottamaan vastaan tarjottua apua ja tukea.
- Jos kaveri ei halua jutella, se on myös ok.
Olet kuitenkin osoittanut, että välität ja olet kiinnostunut.

<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2022/01/Kamutuntien-diat-2022-lopullinen.pdf>

Miten avata keskustelu huolta aiheuttavasta asiasta kaverin kanssa?

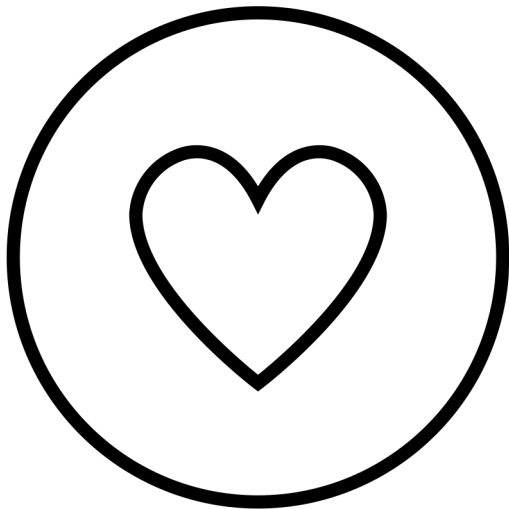


<https://www.nuortennetti.fi/apua-jatukea/puhu-huolista/huoli-puheeksi-lomake/>

Voit aina kysyä kaveriltasi esimerkiksi näin:

- Mitä sinulle kuuluu? Miten menee?
- Miten sen x asian kanssa menee?
- Pohdi, mikä kaverisi tilanteessa huolettaa.
Aloita omista huomioistasi tai omasta huolestasi.
- Olet vaikuttanut olevan viime aikoina...
surullinen/kärttyisä/stressaantunut
 - ”onko jotain kurjaa tapahtunut?”
- Minua on hieman huolettanut, kun olet ollut niin x ja miettinyt, että mitä sinulle oikein kuuluu?
 - Voit tehdä lisäkysymyksen esimerkiksi näin:
”Onko jotain, mistä haluaisit jutella? ”
- Jos kaverin lähipiirissä on tapahtunut jotain ikävää, voit sanoa vaikka näin:
 - ”Kuulin x tilanteesta, miten olet jaksanut?”
<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2022/01/Kamu-tuntien-diat-2022-lopullinen.pdf>

Mistä apua?



-
- <https://mieli.fi>
 - <https://www.nyyti.fi/>
 - <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/puhu-huolista/huoli-puheeksi-lomake/>
 - <https://www.mll.fi/nuorisoneuvola/huolia/>
 - <https://www.taitoluisteluliitto.fi/wp-content/uploads/sites/4/2024/10/Epaasialliseen-kaytokseen-puuttumisen-toimintamalli-2024.pdf>



Ota yhteyttä:

Puheenjohtaja: Suvi Juntunen/0442469377

Päävalmentaja: Tero Hämäläinen

Vastuullisuusvastaava: Johanna Kauppinen

Tero.hamalainen.iita@gmail.com

iisalmentaitoluistelijat@gmail.com

johannamkauppinen@gmail.com