



## MEILLÄ EI KIUSATA - SPV

Seinäjoen Peliveljissä kaikenlainen kiusaaminen, häirintä ja kaikki muu epäasiallinen kohtelu (myöh. kiusaaminen) on kiellettyä ja siihen tullaan puuttumaan.

### MITÄ KIUSAAMINEN ON?

Kiusaaminen on henkilön tai ryhmän toistuvaa fyysistä, sanallista tai sosiaalista käyttäytymistä, jonka tarkoituksen a on aiheuttaa vahinkoa, ahdistusta, pelkoa ja häpeää kyseiselle henkilölle.

Kiusaaminen on joko suoraa tai epäsuoraa. Epäsuora on luonteeltaan huomaamattomampaa ja joskus myös hyvin vaikea tunnistaa. Kokemustaan onkin tärkeä kuunnella ja myös uskoa. Kiusatuksi tuleminen on aina hyvin henkilökohtainen kokemus. Tärkeintä kiusatulle on ensinnä tulla kuulluksi, ymmärretyksi ja otetuksi todesta. Tärkeintä on se, miten kiusattu itse kokee tilanteen eikä se, miten tai miksi kiusataan. Kiusaamiskokemuksen vähättely voi tuntua jopa pahemmalta kuin itse kiusaaminen. Mikään asia ei ole liian vähäinen otettavaksi käsittelyyn. Yllättävän pieneltäkin tuntuvat teot voivat olla todella vahingollisia, etenkin toistuessaan. Kiusaamiseen on puututtava aina määrätietoisena napakasti ja huolehdittava myös seurannasta loppuun asti.

### Puuttamalla voit ehkäistä kiusaamista!

Kaikki kiusaamisen muodot ovat vakavia ja jättävät traumaattisia jälkiä uhriin.

**Fyysinen kiusaaminen** voi olla lyömistä, potkimista, nipistämistä, kamppaamista, tönimistä, toisen tavaroiden varastamista tai rikkomista jne..

**Sanallinen kiusaaminen** voi olla esim. hännäämistä, nimittelyä, pilkkaamista tai uhkailua.

**Seksuaalinen kiusaaminen/häirintä** voi olla esim. sopimattomia seksuaalisia kommentteja, rivoja kehokielen ilmaisuja tai epäasiallista koskettelua.

**Sosiaalinen kiusaaminen** (esim. henkinen ja sanaton kiusaaminen) voi olla huhujen levittämistä, toisen nolaamista julkisesti, toisen jättämistä ryhmän ulkopuolelle, asenteellisesti loukkaavaa käyttäytymistä, toisen henk.koht. ominaisuuksista huomauttelua ja vihjailua toistuvasti, pahan puhumista selän takana, kuiskimista ja vilkuilua sekä mitätöiviä ja muuten ikäviä eleitä, ilmeitä, katseita, äänenpainoja ja huokailuja jne.. Sosiaalinen media on tehnyt kiusaamisesta entistä helpompaa kiusaajille, mutta sosiaalinen media on myös tehokas väline kiusaamisen ehkäisemiseen.

**Hengellinen, etninen tai taloudellinen kiusaaminen** voi olla esim. lapsen tai lapsen perheen uskonnolliseen vakaumukseen, etnisen taustaan tai taloudelliseen asemaan kohdistuvaa pilkan tekoa, vihjailua, vitsailua jne.

**Yhdessä voimme välittää viestin, että kiusaaminen ei kuulu Peliveljiin!**

### MITÄ KIUSAAMINEN AIHEUTTAA?

**Kiusaamisen uhrit** kärsivät usein mm. masennuksesta, perheongelmista, traumasta, itsetunnon puutteesta, identiteettiongelmissa, painajaisista, yksinäisyydestä tai koulumenestyksen heikentymisestä. Kiusaamisen uhri ei välttämättä koskaan parannu fyysisistä tai henkisistä vammoistaan kokonaan. Kiusaaminen jättää ikuiset jäljet uhriin.

**Kiusaaja** puolestaan altistuu entistä helpommin alkoholi- ja huumeongelmiin nuorena iässä, käyttäytyy väkivaltaisesti, vandalisoi omaisuutta, jättää koulun kesken sekä todennäköisesti altistuu rikoksille. Kiusaaja ei siis tee harmia vain muille, vaan myös itselleen.

Kiusaaminen jättää jälkensä myös **sivustakatsojaan**. Sivustakatsojat tuntevat olonsa usein pelokkaaksi ja voimattomaksi, kun aggressiivisessa ympäristössä kiusaamiseen on vaikea puuttua. Myöhemmin se voi heijastua syyllistyneisyyden tunteeksi. Sivustakatsojat voivat myös tuntea haluttomuutta koulunkäyntiin turvattoman tuntuudessa ympäristössä. Jatkuva sivustakatsojan rooli voi myös johtaa päihde- ja mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen.

Kiusaaminen vaikuttaa meihin kaikkiin – vanhempiin, toimihenkilöihin, pelaajiin, ystäviin, joukkueeseen ja seuraan. Keskustelemalla kiusaamisen haitoista voimme ehkäistä monen lapsen tai nuoren kärsimystä!

## MITEN TUNNISTAA JOS LASTA KIUSATAAN?

Lapset ja nuoret eivät yleensä halua puhua kiusaamisesta. Nöyryytetyksi joutuminen on arka aihe, eikä lapsi halua aikuisten tietävän mitä hänestä sanotaan - oli se totta tai ei. Myös avuttomuuden tunne ja pelko kiusaajan kostosta voivat olla syitä, miksi lapsi ei halua puhua kiusaamisesta. Kiusaaminen kuitenkin aiheuttaa jälkiä, jotka aikuinen voi huomata ja näin puuttua siihen.

Jos lasta kiusataan, hänen arkipäiväisessä käyttäytymisessään voi olla esimerkiksi seuraavia muutoksia:

- selittämättömiä fyysisen väkivallan jälkiä
- omaisuuden katoamista tai tuhoutumista
- avuttomuuden tunne tai itsetunnon alentuminen
- itsetuhoinen ajattelu, kuten kotoa karkaaminen
- itsensä vahingoittaminen tai itsemurhasta puhuminen
- toistuvat pää- tai mahasäryt tai niiden teeskentely
- ruokailutapojen äkilliset muutokset
- haluttomuus mennä kouluun tai harrastuksiin tai arvosanojen romahtaminen
- univaikeudet
- sosiaalisten tilanteiden välttely

Jos lapsi kiusaa, hänen arkipäiväisessä käyttäytymisessään voi olla esimerkiksi seuraavia muutoksia:

- vastuun pakoilu tai muiden syyttäminen omista ongelmista
- selittämätön määrä rahaa tai omaisuutta
- toistuva jälki-istuntoon tai puhutteluun joutuminen
- väkivaltaisuuden/aggressiivisuuden lisääntyminen
- muiden kiusaajien kaveripiiriin kuuluminen
- fyysisiin ja verbaalisiin tappeluihin joutuminen

Varoitusmerkkejä on useita ja niiden tunnistaminen on ensimmäinen askel kiusaamisen ehkäisemiseen. **Älä jätä varoitusmerkkejä huomioimatta, vaan toimi!**

## MITEN KIUSAAMISTA VOIDAAN EHKÄISTÄ?

Kiusaaminen on osa monen lapsen arkipäivää. Aikuisten rooli lasten kiusaamisen ehkäisemisessä on merkittävä, koska aikuisiin luotetaan. Jos lapsi tietää mitä kiusaaminen on ja mitä se aiheuttaa, hän pystyy helpommin tunnistamaan sen ja puuttumaan siihen.

- Kannusta lasta puhumaan luotettavalle aikuiselle, jos hän todistaa kiusaamista. Kiusaamisesta ilmoittaminen luotettavalle aikuiselle on tärkeää.
- Kerro lapselle, että jos hän todistaa kiusaamista, niin sille ei saa antaa yleisöä
- Kannusta lasta tekemään asioita, joita hän rakastaa. Erilaisista ryhmistä voi löytää ystäviä, jotka suojaavat toisiaan kiusaamiselta.
- Ole esimerkki. Näytä lapselle miten muita ihmisiä tulee kohdella. Jos yksi lapsi osaa seurata esimerkkiä, niin muutkin lapset seuraavat sitä.
- Kannusta lasta auttamaan kiusaamisen uhria olemalla hänen ystävänsä ja auttamalla uhria pääsemään pois tilanteesta
- Kerro lapselle mitä tehdä, jos häntä kiusataan. Joskus tilanne raukeaa katsomalla kiusaajaa silmiin ja sanomalla "Lopeta". Lapsi voi myös yrittää nauraa tilanteelle ja näin yllättää kiusaajan. Myös yksinkertaisesti tilanteesta pois käveleminen ja kiusaajasta kaukana pysyminen voi toimia.

### **JOUKKUEEN TOIMIHENKILÖ, NÄIN EHKÄISET KIUSAAMISTA!**

- Arvioi, tiedustele, kysele. Tiedostamalla miten paljon kiusaamista ryhmässäsi tapahtuu, pystyt myös tehokkaammin estämään sitä.
- Asettakaa yhdessä lasten kanssa toimintaperiaatteet ja säännöt miten heidän odotetaan kohtelevan toisiaan. Myös seuraukset sääntöjen rikkomisesta on hyvä sopia.
- Kiusaamisesta tulee aina olla seurauksia kiusaajalle, vaikka hän olisi joukkueen menestyksen kannalta kuinka keskeinen pelaaja tahansa.
- Luo helppo kanava ilmoittaa kiusaamisesta.
- Luo lapsille turvallinen ympäristö. Lasten pitää tuntea olonsa turvalliseksi joukkueessa ja sen ulkopuolella. Kaikki joukkueen jäsenet voivat toimia yhdessä – joukkueena turvallisen ympäristön takaamiseksi.
- Levitä tietoa kiusaamisesta ja sen haitoista joukkueenjohdolle, vanhemmille ja lapsille. Kun kaikki toiminnassa mukana olevat henkilöt tiedostavat miten vakavasta asiasta on kyse ja mihin se voi johtaa, alenee kynnys puuttumiseen.
- Kun puutut lasten kiusaamiseen, älä yritä selvittää tapahtuman kulkua välittömästi kaikkien edessä. Vie lapset erilleen ja tiedustele kaikilta erikseen mitä tapahtui. Älä painosta lasta kertomaan mitä tapahtui muiden lasten edessä tai tivaa kysymyksiä lapsilta muiden lasten edessä. Älä painosta lapsia pyytämään anteeksi toisiltaan muiden lapsien edessä. Aikuisen tulee kuunnella kaikkia, syyttämättä ketään.

### **MYÖS AIKUINEN VOI OLLA KIUSAAJA/KIUSATTU**

Tämä ohjeistus koskee kaikkia harrastajia, toimihenkilöitä ja työntekijöitä eli koko seuran väkeä.

### **Puutu kiusaamiseen, älä katso vierestä!**

Lähde: Helsinki Floorball Cup #EIKIUSATA #NOBULLYING

Päivitetty 19.8.2019

