



## Ohje toimihenkilölle kiusaamisen ennaltaehkäisyyn Eldis 22 -leirillä

Toimihenkilöt voivat käyttää tätä ohjetta, kun haluavat ennaltaehkäistä kiusaamista ryhmässään tai nuoriso-osastossaan leirillä. Nämä askeleet on hyvä käydä läpi myös, jos ryhmässä on esiintynyt kiusaamista.

### **1. Kertaa leirin käyttäytymissäännöt**

Leirillä jokainen aloittaa leirin turvallisuuskävelyllä. Käyttäytymiseen liittyviä odotuksia läpikäydessä toimihenkilöiden on hyvä myös kertoa, minkälainen käyttäytyminen ei ole hyväksyttävää. Aikuisten on tärkeä muistuttaa, että kiusaamista ei hyväksytä.

Luo kurssinne tai ryhmänne pelisäännöt yhdessä nuorten 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 palokuntanuorille**

Käsittele kiusaamista koko ryhmän tai nuoriso-osaston kesken ja käy läpi mitä kiusaaminen on, kiusaamisen vaikutukset ja vahvista palokuntanuorten 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 henkilö joutuu kohteeksi ja on kykenemätön puolustautumaan kiusaajiaan vastaan.

*Kiusaaminen voi olla:*

- sanallista: pelottelua, uhkailua, haukkumista, jatkuvaa kiusoittelua
- fyysistä: lyömistä, potkimista, läpsimistä yms. fyysistä väkivaltaa
- sosiaalista: eristämistä, huhujen levittämistä, nolaamista
- omaisuuden vahingoittamista: harjoitusvarusteiden 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/tai 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 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 ansaitseen 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 palokuntanuorten keinoja puuttua näkemäänsä kiusaamiseen

Sivustaseuraajilla on suuri rooli kiusaamisen jatkumiseen tai loppumiseen. Siksi kiusaamisesta on tärkeää puhua myös koko ryhmän/kurssin/osaston kesken. Mielellään jo ennen kuin yhtäkään kiusaamistapausta on tullut esiin. Tutkimusten mukaan jopa 60 % tapauksissa kiusaaminen loppuu, kun harrastuskaveri 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 palokuntanuorten 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.
- Voit 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 aikuiselle.
- Sano, ettei kiusaaminen ole hänen vikansa ja sinusta kiusaajat tekevät väärin.
- Tue kiusattua ja kutsu hänet mukaan kurssin/ryhmän/osaston yhteisiin menoihin.

*Vaihtoehto 4: Kerro ohjaajille tai kouluttajille tai muulle luotettavalle aikuiselle*

- Vastuu kiusaamiseen puuttumisesta on aina aikuisella. Kannusta palokuntanuoria kertomaan, jos he näkevät kiusaamista ja kerro kehen he voivat olla yhteydessä vai kenelle he voivat asiasta kertoa.

#### **4. Luo kiusaamisen vastaista ilmapiiriä**

Toimihenkilö voi myös omalla käytöksellään luoda ilmapiiriä, joka ennaltaehkäisee kiusaamista.

Luottamuksen rakentaminen ja nuoren tunteiden huomioiminen

- Luottamuksellisen suhteen luominen nuoriin auttaa toimihenkilöä kontrolloimisen sijaan vaikuttamaan lapsiin ja nuoriin positiivisilla tavoilla.
- Yksinkertaisia keinoja tähän on esimerkiksi katsekontaktin hakeminen nuoriin ja nuorten aktiivinen kuuntelu. Aktiivista kuuntelua on esimerkiksi se, että kuuntelee nuoren asian aina loppuun asti ilman keskeytyksiä.
- Kun nuoren suoritus huononee tai hän vetäytyy, toimihenkilön tulee tarkistaa, onko nuorella 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 toimihenkilönä tuntuu, ettei kaikki ole kunnossa, on tärkeää, ettet lopeta kysymistä yhteen kertaan.



#### Nuoren tukeminen tunteiden hallinnassa

- Toimihenkilöt voivat auttaa palokuntanuoria toipumaan tekemästään virheestä tai palokuntakaverin tekemästä virheestä. Tarjoa tukea virheiden jälkeen. Älä tuomitse. Tämä näyttää esikuvaa palokuntanuorille. ”Epäonnistumiset kuuluvat toimintaan ja oppimiseen! Ymmärrän, että ne silti harmittavat. Mitä tekisit ensi kerralla toisin?”
- Jokainen palokuntanuori on yksilö ja myös heidän tunteidensa hallinnassa on eroja. Jos nuori menettää herkästi malttinsa tai esimerkiksi itkee helposti, voit kysyä osaston vastuuhenkilöltä tai turva-aikuisilta, miten parhaiten auttaa lasta hallitsemaan tunteitaan.
- Hallitse toimihenkilönä omia tunteitasi palokuntanuoria, muita toimihenkilöitä ja leiriläisiä kohtaan, varsinkin, kun henkilö tekee virheen.
- Rohkaise palokuntanuoria puhumaan positiivisesti itsestään. Voit auttaa nuoria näkemään omat vahvuutensa ja keskittymään niihin: ”Tänään sujui harjoitukset tosi hyvin! Mitä mielestäsi teit tänään parhaiten?” ”Tänään ei ollut ihan paras treenipäivä, mutta mitä teitte mielestänne tänään hyvin?”

#### Kurssin, ryhmän tai palokuntaosaston yhtenäisyyden vahvistaminen

- Anna palautetta hyvästä tiimityöstä: ”Hieno suoritus! Se oli selkeästi koko ryhmän ansioita”
- ”Lohdutit tosi hyvin kaveria, kun hänelle sattui virhe. Näin toimii oikea tiimipelaaja.”  
”Kannustit tosi hyvin muita kisoissa/ harjoituksissa.”
- ”Kiva, että kutsuit X:n mukaan teidän kurssipäivän jälkeisiin suunnitelmiin. Näin uudet palokuntakaverit tuntevat olonsa tervetulleiksi ryhmään.”
- Toimihenkilöiden kannattaa antaa vastuuta suosituimmille nuorille kaikkien mukaan ottamisesta ryhmässä. He toimivat usein mielipidevaikuttajina muuhun ryhmään ja heidän esimerkkinsä saa muutkin toimimaan palokuntahenkeä 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.”
- Sanattomat kaveruuden osoitukset, kuten ylävitokset ja kannustavat hymyt voivat vaikuttaa yhtä positiivisesti kuin sanatkin.

#### 5. Ota huomioon ryhmät, jotka ovat alttiimpia kiusaamiselle

##### HLBTQIA+ palokuntalaiset

- HLBTQIA+ palokuntalaisilla tarkoitetaan seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvia henkilöitä. Tällaisia voivat esimerkiksi olla lesbot, homot, biseksuaalit, aseksuaalit, trans- ja intersukupuoliset ihmiset.
- Tutki omia ennakkoluulojasi ja käsityksiäsi liittyen HLBTQIA+ palokuntalaisiin ja huomioi se, ettet arvioi palokuntalaisia näiden uskomusten perusteella. On hyvä lähteä siitä oletuksesta,



että kurssillasi/nuoriso-osastossasi/palokunnassasi on henkilöitä, jotka kuuluvat 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 sukupuolisensitiivisesti. ”Voitte pyytää perhettä, ystäviä ja kumppaneita/seurustelukumppaneita katsomaan leirin vierailupäivänä.”
- Muiden kouluttaminen sukupuolen moninaisuuteen tai seksuaalivähemmistöihin liittyen ei saa olla HLBTQIA+ palokuntalaisen vastuulla. Hänen tulee saada olla yksi palokuntalainen muiden joukossa. Älä siis kysy kaikkea, mitä et tiedä seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvalta palokuntalaiselta, vaan ota asioista itse selvää.
- Lue konkreettisia käytännön vinkkejä esimerkiksi [Setan ”Opitaan yhdessä!”-oppaasta](#).

Yli- tai alipainoiset palokuntalaiset

- Älä kommentoi kenenkään painonvaihteluita.
- Toimihenkilön oma asenne heijastuu hänen puheessaan rivien välistä, joten on tärkeää tarkistaa, millainen oma suhtautuminen painoon on, ja kommentoiko esimerkiksi omaa painoaan negatiiviseen sävyyn.

Ylivilkkaus- tai tarkkaavaisuushäiriö

- Kysy sekä vanhemmilta että nuorelta, mikä parhaiten auttaisi heitä.
- Pyydä neuvoa asiantuntijoilta esimerkiksi adhd-liitosta.
- Tarjoa henkilökohtaista ohjeistusta tai neuvoja. Käytä selkeää kieltä, vältä kielikuvia.
- Pyydä palokuntanuorta toistamaan ohje, älä kuitenkaan yksilöi henkilöä ryhmästä.
- Tarjoa tekemistä odotteluajoille, koska adhd voi vaikeuttaa esimerkiksi paikallaan istumista.

Lähteet:

Etoleyksin.fi (Väestöliitto)

Kivakoulu.fi (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/>