

# HFC2016

## HELSINKI FLOORBALL CUP

» JUNIORIT 2.-4.1.2016  
» AIKUISET 8.-10.1.2016



### Mitä kiusaaminen on?

Kiusaaminen on henkilön tai ryhmän toistuvaa fyysistä, sanallista tai sosiaalista käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on aiheuttaa vahinkoa, tuskaa ja pelkoa heikommalle henkilölle.

Kiusaaminen on kuin syöpä. Sitä on vaikea huomata aikaisessa vaiheessa, se tappaa hitaasti ja huomaamatta, ja kun sen huomaa, voi olla jo liian myöhäistä. Jos kiusaamisen kuitenkin havaitsee ajoissa ja siihen puuttuu, sen vakavat seuraukset voi estää.

### Puuttumalla voit ehkäistä kiusaamista!

Kaikki kiusaamisen muodot ovat yhtä vakavia ja jättävät traumaattisia jälkiä uhriin. **Fyysinen kiusaaminen** voi olla lyömistä, potkimista, nipistämistä, kamppaamista, tönimistä, toisen tavaroiden varastamista tai rikkomista, tai rivoja kehokielen ilmaisuja. **Sanallinen kiusaaminen** voi olla hännäämistä, nimittelyä, sopimattomia seksuaalisia kommentteja, pilkkaamista tai uhkailua. **Sosiaalinen kiusaaminen** voi olla huhujen levittämistä, toisen nolaamista julkisesti, toisen jättäminen ryhmän ulkopuolelle tai estämällä muita olemasta toisen kaveri. Sosiaalinen media on tehnyt kiusaamisesta entistä helpompaa kiusaajille, mutta sosiaalinen media on myös tehokas väline kiusaamisen ehkäisemiseen.

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

### Mitä kiusaaminen aiheuttaa?

**Kiusaaminen jättää jäljet kiusattuun, kiusaajaan ja sivustakatsojaan.** Mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä itsemurha ovat suoraan yhteydessä kiusaamiseen. Kiusaaminen aiheuttaa koulussa tai joukkueessa oppimisvaikeuksia, turvattoman ympäristön tunteen sekä aiheuttaa pelkoa ja kunnioituksen puutetta muita kohtaan.

**Kiusaamisen uhrin** kärsivät usein mm. masennuksesta, perheongelmista, traumasta, itsetunnon puutteesta, 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, käyttäytyä 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 tunteissa ympäristössä. Jatkuva sivustakatsojan rooli voi myös johtaa päihde- ja mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen.

Kiusaaminen vaikuttaa meihin kaikkiin – vanhempiin, toimihenkilöihin, pelaajiin, ystäviin ja joukkueeseen. **Keskustelemalla lähipiirissäsi kiusaamisen haitoista voit ehkäistä monen lapsen tai nuoren kiusaamista!**

# #EIKIOUSATA #NOBULLYING

## 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 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

Kiusaamisen 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. Aikuisen rooli lasten kiusaamisen ehkäisemisessä on merkittävä, koska aikuisiin luotetaan. Jos lapsi tietää mitä kiusaaminen on ja mitä se aiheuttaa, hän pystyy helpommin tunnistamaan kiusaamisen 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 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.
- 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.

## 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.
- Luo helppo kanava ilmoittaa kiusaamisesta.
- Luo lapsille turvallinen ympäristö, sillä se ehkäisee kiusaamista. 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 vakava asia kiusaaminen on ja mihin se voi johtaa, alenee kynnys kiusaamiseen 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 lapsia syyttämättä ketään.

## Puutu kiusaamiseen äläkä katso vierestä!



## Yhteistyössä

**vzlo**



**SALIBANDY®**