

Häirinnästä vapaata harrastamista!



Opas
pienen lasten
häirinnän, kiusaamisen
ja väkivallan ennaltaehkäisyyn
ja rakentavaan puuttumiseen
harrastuksissa

Sisällys

Tervehdyssanat	3
Kehoitsetunto	5
Lapsi kuulee sanasi – puhu hänestä hyvää.....	6
Arvostava kohtaaminen ja ohjaaminen.....	6
Vahvuusajattelu.....	8
Huumori.....	8
Yksityisyys ja vessarauha.....	8
Lempeä kehopuhe.....	9
Painopuhe.....	10
Ymmärrys ikä- ja kehitystasosta	10
Muista kaikessa lapsen näkökulma.....	12
Häpeä	13
Stereotypiat	14
Lasten ihastumiset	15
Turvataidot	16
Seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyvän häirinnän pisarat ja lasten välinen väkivalta	18
Seksuaalissävytteiset tai sukupuoleen kohdistuvat loukkaukset pienillä lapsilla.....	20
Pisarapuuttuminen	20
Esimerkit pisarapuuttumisesta:.....	22
Lapset oppivat puuttumaan myös itse.....	22
Aikuinen häirikkönä.....	23
Rakenna turvallista ympäristöä ihan kaikille.....	25
Häirinnän ennaltaehkäisy	25
Yhteisöllisyys, ystävyystaidot ja myötätunteet	28
Harjoitellaan ystävyyttä.....	29
Yhteisössä jokainen yksilö on arvokas.....	30
Turvallinen kosketus.....	30
Huomioi lasten vanhemmat	31
Vaikeat aiheet puheeksi.....	32
Vanhempien tunteiden vastaanottaminen.....	32
Lähteet	33
Vinkkejä ja lisätietoa.....	34

Tervehdyssanat

Harrastustoimintaa järjestävät tahot tekevät paljon tärkeää työtä ja tavoittavat vuosittain satojatuhansia lapsia ja nuoria. Harrastuksista saa parhaimmillaan iloa, uusia taitoja, onnistumisia ja ystäviä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2022) mukaan 91 %:lla lapsista ja nuorista on jokin harrastus.

Pienet lapset ovat harrastuspolkunsa ensiaskeleilla ja on ensi arvoisen tärkeää, että heidät otetaan harrastuksissa vastaan omina ihanina itsenään. He tulevat harrastukseen yleensä luottamusta ja intoa täynnä. Tätä osallistumisen halua ja iloa ei saa rikkoa. Heidän itsetuntoaan, yhteisöllisyyttä sekä häirintävapaata ympäristöä tulee rakentaa parhaalla mahdollisella tavalla.

Tässä oppaassa pienillä lapsilla tarkoitetaan 0–9-vuotiaita lapsia. Oppaaseen on koottu tärkeää tietoa lapsen kasvusta, kiinnostuksen kohteista ja asioista, joista ei aina tule aikuisten kesken puhuttua ja sovittua, kuten yksityisyydestä, vessarauhasta tai rakentavasti häirintään puuttumisesta. Väestöliitolla olemme kouluttaneet aiheesta vuosia ja tehneet materiaalia ja malleja lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten tueksi. Jotta, kaikilla lapsilla olisi hyvä ja turvallista olla ihan kaikkialla.

Lapset kyselevät ja tekevät harrastuksissa monia sellaisiakin asioita, jotka eivät suoranaisesti liity harrastukseen. Heille tulee asioita mieleen, milloin vain. Myös harrasteohjaajan on tärkeä osata kohdata lapsi ikätasoisesti ja kunnioittavasti sekä rakentaa turvaa ihan kaikille lapsille harrastusryhmässä.

Harrastus ei kuitenkaan valitettavasti ole kaikille psykososiaalisesti turvallinen ympäristö. Esimerkiksi Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU -tutkimuksen (2022) mukaan urheiluharrastus on koulun ja netin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka lasten ja nuorten kiusaamiselle.

Sukupuolen lisäksi kuuluminen vähemmistöön altistaa väkivallalle ja epäasialliselle käytökselle. Sekä toimintarajoitteiset että sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat lapset ja nuoret ovat raportoineet mm. kouluterveyskyselyissä, Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2022) ja Tasa-arvobarometrissa (2017) kokeneensa häirintää, seksuaaliväkivaltaa ja epäasiallista käytöstä muita useammin. Lisäksi etnisyys, ihonväri, kieli ja uskonto lisäävät riskiä joutua rasismin, kiusaamisen, häirinnän tai väkivallan kohteeksi.

Kouluterveyskyselyt (2019 & 2021) osoittavat, etteivät lapset ja nuoret juurikaan kerro aikuisille kokemastaan seksuaalisesta häirinnästä tai väkivallasta. Siksi meidän aikuisten on aktiivisesti puhuttava ja uskallettava kysyä lasten ja nuorten turvallisuudesta sekä heidän kohtaamastaan väkivallasta. Tulokset kertovat siitä, että ennaltaehkäisevä työ turvallisemman toimintakulttuurin eteen vaatii edelleen panostusta.

Kuten lapset itsekin ovat tutkimuksissa todenneet, tärkeintä elämässä ovat kaverit ja se, ettei kiusata. Lapset, kuten kaikki ihmiset, tarvitsevat toisia ihmisiä, joukkoon kuulumista ja hyväksyntää. Muut asiat tulevat näiden perustarpeiden jälkeen.

Meillä kaikilla on kehot, jotka taipuvat hiukan eri asioihin. Osaamme kaikki erilaisia asioita, kehomme ovat moninaisia ja meiltä kaikilta löytyy vahvuutemme ja toisaalta heikkoutemme. Näin kuuluukin olla. Harrastuksessa ja ohjauksessa tärkeää ei ole vain keho ja siihen liittyvä osaaminen. Lasten erilaiset tiedot, ideat, unelmat, ystävyudet, kunnianhimo, kokemukset tai havainnoinnit ovat myös tärkeitä asioita huomioida ja arvostaa. Lasten kanssa leikin, draaman, seikkailun sekä huumorin kautta uudet asiat jäävät mieleen paremmin. Siten oppimisesta, liikkumisesta ja yhdessä tekemisestä tulee paljon innostavampaa.

Häirinnällä tarkoitetaan tässä oppaassa pienten lasten välisiä satunnaisia vuorovaikutuksen hetkiä, jotka liittyvät usein esimerkiksi valtaan, ryhmään liittymiseen tai sukupuolirooleihin. Tällaisia hetkessä ohikiitäviä huomautuksia, naurahduksia, läpsimisiä ynnä muuta on tärkeä tunnistaa ja niihin puuttua jo paljon ennen kuin testaus muuttuu tarkoitukselliseksi kiusaamiseksi!

Oppaan tekstit pohjautuvat Väestöliiton kehotunnekasvatuksen asiantuntijoiden, varhaiskasvatuksen opettaja Henriikka Kangaskosken ja lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren luentoihin ja osaamiseen. Kursivoidulla tekstillä olevat lainaukset ovat Väestöliiton toteuttamasta pienestä kyselystä huoltajille koskien lasten kokemaa häirintää harrastuksissa.

Opas on toteutettu IPPF:n (International Planned Parenthood Federation) rahoittamassa hankkeessa Citizens, Equality, Rights and Values 2023.

Pikkulapsivaiheen kehitystehtävä: Kehon haltuunotto

- *Uteliaisuus, kehoon tutustuminen*
- *Myönteinen kehonkuva!*
- *Myönteinen suhtautuminen läheisyyteen, kosketukseen ja hellyyteen*
- *Nauttiminen omasta kehosta*

Kehoitsetunto

Lapsi on luonnostaan ylpeä omasta kehostaan ja kaikista kehonsa osista. Lapsi suhtautuu kehoonsa avoimesti. Kehoja on eri muotoisia, kokoisia ja näköisiä. Ne toimivat eri tavoin. Kaikki kehot ovat yhtä arvokkaita ja hyviä. Lapsi opettelee toimimaan omassa kehossaan ja kuuntelee herkästi palautetta, mitä kehoista kerrotaan. Mikä on ihannekeho? Onko minun kehoni riittävän hyvä? Kelpaako kehoni tähän lajiin?

Lapsilla kehoitsetunto on yleensä hyvä. Lapsi kokee kaikki kehonsa osat upeiksi ja mielellään esitteleekin niitä avoimesti. Säilytä ja tue lapsen hyvää kehoitsetuntoa. Ole itsekin mallina kehoitsetuntoisesta aikuisesta. Opetetaan normit ja säännöt, kuten yksityisyys, lempeästi muistuttaen.

Kiinnitä huomiota siihen, mistä ja ketä kehut. Vähennä ulkonäköön ja esimerkiksi vaatteisiin kohdistuvaa kehumista ja lisää taitojen kehittymiseen, ystävälliseen ja reiluun käytökseen sekä luonteen piirteisiin liittyviä kehuja. Lapset tarkkailevat ketkä saavat kehuja. Yritä kehua ja kannustaa kaikkia tasapuolisesti.

"Itse kuulin lapsena, kuinka tuosta tytöstä ei kyllä tule taitavaa, sen verran on raskarakenteinen lapsi."

"Harrastuksessa aiemmin kommentoitiin jokaisella tunnilla niiden kehoja, jotka olivat lihoneet tai saaneet "väärää lihaksia". Jos epäonnistui liikkeessä tai kaatui, sai kuulla kaikkien edessä olevansa kömpelys. Muita aikuisia ei päästetty saliin."

"Harrastuksessa koskaan ei ollut hyvä vartalo ja aina piti olla dieetillä tai muuten muokata kehoa paremmaksi."

"Oppilas pakotettiin tekemään temppuja, joita ei osannut tai ei halunnut."

Lapsi kuulee sanasi – puhu hänestä hyvää

Muistatko miltä sinusta tuntui, kun sinua keuhuttiin lapsena? Muistatko ylpeyden tunteen, joka tuntui koko kehossa? Se, miten lapsena meidät kohdataan, kulkee mukana läpi elämämme.

Lapsilla on omat vaikeutensa ja huonot päivänsä. Toisilla lapsilla on enemmän haasteita ja stressiä pärjätä ryhmässä. Sellainen näkyy monenlaisina pulmina esimerkiksi käytöksessä.

Pyri siihen, ettet puhuisi lapsista kielteisellä tavalla lapsen, lapsen vanhempien tai muiden lasten kuullen. Kielteinen, moittiva tai vähättelevä puhe muokkaa toisten suhtautumista ja ajatuksia tästä lapsesta. Lapsi kuuntelee tarkasti, miten aikuiset puhuvat hänestä ja hänen kavereistaan. Lasten korvat kuulevat myös herkästi, miten aikuinen puhuu itsestään tai toisista aikuisista. Lapset muodostavat käsitystä itsestään ja toisista puheiden ja esimerkiksi kosketuksen perusteella. Siksi on tosi tärkeää kohdata kaikki lapset kunnioittavasti ja puhua lapsista, itsestä ja kaikista muistakin arvostaen.

Toisinaan kielteinen puhesävy ja omat reaktiot voivat tulla itsellekin yllätyksenä. Siksi on tärkeää välillä pysähtyä tarkastelemaan omaa tapaansa puhua ja ilmaista asioita.

Joskus voi lipsahtaa: ”Aina se Jenni huutaa”, ”Taas teit näin, vaikka...”, ”Ei hyvä käytös sinulta vain onnistu!” Voisitko löytää tilalle mukavaa puhetta ja kannustamaan vaikeissa tilanteissa? Voit sanoa vaikka: ”Jenni harjoittelee nyt hiljaa puhumisen taitoa, varmasti hän onnistuu!”, ”Hienoa, yritit parhaasi, kehityt koko ajan”, ”Miten voisit auttaa sinua onnistumaan?”, ”Olet tosi sinnikäs, kyllä opit, kun harjoittelet!”

Lapsi haluaa tehdä oikein, jos vain osaa tai pystyy. Kannusta ja kannattele lasta vaikeissa tilanteissa, sillä aikuisen tuki luo turvallisuuden tunteen. Vastoinkäymisestä selviämistä harjoitellaan läpi elämän. Ohjaa lasta vastoinkäymisten yli rohkaisten ja tukien.

Aikuisella on merkittävä rooli ohjata ja opettaa lasten välistä vuorovaikutusta itseä ja toisia arvostavaan suuntaan. Näitä tapoja ovat esimerkiksi arvostavan ja ystävällisen puheen ylläpitäminen sekä taito lähestyä toista ystävällisesti.

Lasta voi hyvin kehua pienistäkin onnistumisista, sillä aikuisen silmissä pienikin onnistuminen voi olla lapsen silmissä merkittävä onnistuminen. Jokainen onnistuu jossain, tänäänkin. Löydä nämä onnistumisen kokemukset, jotka vahvistavat myönteistä itsetuntoa. Ne kantavat ja motivoivat lasta eteenpäin.

Arvostava kohtaaminen ja ohjaaminen

Miten ojennat lasta nolaamatta ja loukkaamatta hänen itsetuntoaan sekä herättämättä hänessä vastustusta sanoillesi?

Kun olet lapsen kanssa eri mieltä ja haluat kertoa sen, pyri kertomaan se siten, että osoitat lasta kohtaan arvostusta ja yhteistyöhalua. Näin osoitat, että erimielisyydestä huolimatta olet lapsen puolella ja hänen tukena. Voit toimia esimerkiksi näin:

1. Kuva omin sanoin lapsen näkökulma niin, että lapsi samaistuu ja ilahtuu.
Halusit varmaan, että sinut huomataan ja otetaan mukaan!
2. Kerro lapselle, mistä olet samaa mieltä. Sanoita lapsen teon takana olevaa toivetta tai pyrkimystä.
Totta kai haluat olla mukana! On kivaa, kun leikitään yhdessä. Toisilla oli kiva leikki/peli meneillään!
3. Ala opettaa kivoja taitoja
Kun haluat mukaan peliin tai leikkiin kannattaa mennä hymyillen lähelle ja kysyä: Saanko tulla mukaan? Se näyttää kivalta.

”Aikuisen on helppoa opettaa tai ohjata lahjakasta lasta. Todellista taitoa tarvitaan liikunnallisesti ei niin lahjakkaan lapsen ohjaamiseen, jolla kuitenkin on motivaatiota. Ikävä kyllä motivaatio häviää, kun ohjaaja ohjaa vain niitä, jotka jo osaavat.”

Kun ohjaat arvostavasti, lapsi

- tuntee saavansa aidosti apua, eikä vain ylhäältä alaspäin käskytystä tai paheksuntaa
- oppii oikean ja väärän teon eron tulemalla itse hyväksytyksi
- ei asetu vastustamaan aikuista ja muutosta
- oppii empatiaa ja moraalialueita lämmöllä
- oppii tunnetaitoja: teon takana on joku hyväksyttävä tarve ja toive

Motivointi myönteisen, kuten kehujen, peukkujen ja hymyn, kautta on tehokasta. Urheilun harrastamisen ja yhteenkuuluvuuden ilo saa lapsen jatkamaan harrastusta ja kehittämään itseään. Lapsi haluaa olla mieliksi ja oikeanlainen. Ei ole yhtä tapaa olla hyvä urheilija tai harrastaja. Voi olla erilaisia rooleja, jotka ovat yhtä arvokkaita joukkueessa, ryhmässä tai yksilöinä.

Ymmärrä lapsen tarve tulla nähdyksi ja kohdatuksi arvokkaasti. Pienet lapset hakevat etenkin aikuisen hyväksyvää katsetta tai kommenttia monella tavalla. Etsi näitä hetkiä, pysähdy kuuntelemaan ja anna huomiota kaikille edes hetken verran. Aina ei voi, eikä ehdi, mutta jos lapsi jää huomiotta ja torjutuksi jatkuvasti, se loukkaa lasta hyvin paljon. Hän saattaa jopa lopettaa harrastuksen. Kun aikuinen kohtaa lapsen arvokkaasti, syntyy yhteys.

Pysähdy hetkissä, älä näytä kiirettäsi. Mene kyykkyyyn lapsen tasolle. Älä huutele kaukaa lapselle ohjeita, jos ei ole pakko. Peilaa lapsen tunnetta ja myötäelä aidosti. Älä naura lapsen epäonnistumisille tai hankalille hetkille. On tärkeää sietää yhdessä lapsen kanssa monenlaisia tunteita ja näyttää lapselle, ettei tunteen kanssa ole mitään hätää.

Tunteet menevät ohi kuin aallot. Iloisia hetkiä on ihana jakaa yhdessä iloiten. Surussa lohdutetaan. Jännityksessä luodaan uskoa. Kiukussa rauhoitetaan. Lapsesta tulee sitä rohkeampi, mitä enemmän hän saa kannustusta ja tukea epäonnistumisten hetkellä. Irrrottaudu aikuisen roolista neuvovana, ohjaavana ja käskyjä jakelevana henkilönä. Lapsilla on upeita ideoita, mielikuvitusta ja osaamista myös itsellään. Anna lasten osallistua myös suunnitteluun.

Vahvuusajattelu

Saat lapsista heidän parhaat ominaisuutensa ja puolensa esiin, kun vahvistat lapsen vahvuuksia. Voit esimerkiksi lasten nimilistaan jokaisen lapsen kohdalle kirjoittaa yhden lasta parhaana päivänä kuvaavan sanan. Mieti mikä voisi olla kenenkin lapsen vahvuus, mitä ihaillet kussakin lapsessa? Millainen kukakin lapsi on, kun hän on parhaimmillaan: hyvin levänneenä ja syöneenä, aikuisen kanssa ehkä kahden tai parhaana päivänään. Onko hän luova ajattelija, kaikkien ystävä, järjestelmällinen, hauskuuttaja, heittäytyjä?

Kirjoita miettimäsi vahvuudet jokaisen lapsen nimen perään. Seuraavan kerran kun katsot lasta tai lapsia, näe lapsen päällä t-paita tai lippis, jossa lukee häntä kuvaava sana/vahvuus. Kun lapsi on heikoimmillaan, väsyneenä, kiukkuisena, onnettomana tai tunnekaappauksessa, näe hänen päällensä tämä vahvuuksien t-paita tai lippis. Katso lapsia vahvuussilmälasien läpi muistaen, että nyt olet ohjaamassa tätä vähän vaikeuksissa olevaa ihanaa ystävää tai luovaa ajattelijaa. Tällöin näet hänet aina kunnioittavasti ja arvostavasti. Vähitellen lapsi oppii peilaamalla näkemään itsensä sinun silmiesi kautta vahvana. Lapsi saa uskoa ja luottamusta siihen, että hänestä pidetään, häneen luotetaan ja uskotaan. Hän saa myös voimaa rauhoittua ja mikä tärkeintä, toivoa. Hän saa olla oma itsensä.

Huumori

Monet lapset rakastavat vitsailua sekä kavereiden että aikuisen kanssa. Pissa-, kakka- ja pieruhuumori kukoistaa. Ymmärrä lapsen näkökulmaa ja anna lapsille asiallista tietoa. Mene myös itse mukaan hassutteluun välillä. Se on lapsen mielestä uskomattoman hienoa ja se luo myös yhteyttä lapsen ja aikuisen välille. Älä ikinä nolaa tai osoittele ketään huumorin avulla. Nauretaan lapsen kanssa, ei lapselle.

Yksityisyys ja vessarauha

Alastomuus on monelle lapselle luonnollista. Toisille ei. Moni lapsi kaipaa hyvin pienestä pitäen yksityisyyttä ja heillä on siihen oikeus. Kerro tästä oikeudesta lapsille. Järjestä vessa- ja pukemisrauha niille lapsille, jotka tarvitsevat rauhaa ja yksityisyyttä. Voit ohjata lapsen, joka haluaa vaihtaa vaatteita omassa rauhassa, esimerkiksi vessaan. Tai olla vessan ovella vahtina, jottei lapsi pelkää kurkkimista tai muuta vessarauhan rikkomista. Osa lapsista ei välitä ollenkaan siitä, näkeekö joku toinen, kun hän vaihtaa vaatteita tai on pissalla. Olemme monenlaisia. Kaikilla tulee kuitenkin olla turvallinen olo pukuhuoneessa, vessassa tai harrastustilassa.

Lasten vessarauhan takaaminen helposti unohtuu. Vessoissa on usein hälyä, kun monta lasta kerrallaan häsläävät siellä yhtä aikaa. Vessassa käynteihin saattaa liittyä ahdistuksen aiheita kuten kurkkimista, naureskelua, pelkoa kännykällä kuvaamisesta, tönimistä, pelottelua, valojen sammuttelua tai hanojen teippaamista. Vessassa käyminen on herkkä asia ja tarvitsee rauhaa ja turvallisuutta. Nämä kaikki asiat ovat monelle lapselle vaikeita kestää. Osa lapsista kokee vessassa käynnin turvattomana ja siksi panttaa hätäänsä.

Lapsia ei voi jättää yksin huolehtimaan omasta yksityisyydestään ja turvallisuudestaan. Se on myös vahingollista arvokasvatusta ja voi pahimmillaan viestiä lapselle seuraavia asioita: kehosi ei ole arvokas, yksityisyyttä tai rajoja ei ole, aikuiset eivät välitä tai turvaa sinua ja

oikeuksiasi. Turvalliset aikuiset huolehtivat lasten yksityisyydestä ja turvallisuudesta harrastuksissa. Lasten oikeuksien sopimuksen 16 artiklassakin muistutetaan: ”Lapsella on oikeus yksityisyyteen.” Aikuisen on oltava paikalla tarvittaessa.



Lempeä kehopuhe

Lapsille kannattaa puhua ihmisten erilaisuudesta ja moninaisuudesta. Lapsille voi suoraan sanoa, että meillä ihmisillä on monenlaisia masuja, peppuja ja kehoja. Lasten kanssa voidaan yhdessä miettiä, miten ihanaa on, ettei kukaan ihminen ole samanlainen, vaan me kaikki olemme ainutlaatuisia!

Kehoon kohdistuvat arvioinnit jäävät usein mieleen. Monella on kirkkaita muistikuvia hetkistä, jolloin keho sai palautetta. Milloin ohjaaja arvioi lapsen reidet liian paksuiksi, pitkää tyttöä kuvaillaan isoksi ja harteikkaaksi tai hoikkaa poikaa vitsaillaan kukkakepiksi. Ihanteet paistavat aikuisten puheista läpi ja painavat maahan niitä, jotka eivät täytä muottia. Urheilussa ja muussakin harrastamisessa saatetaan kovastikin keskittyä suorituskykyyn ja sen maksimointiin, mutta lasten ja erityisesti pienten lasten kohdalla olennaisinta harrastamisessa on se, että se on mukavaa ja monipuolista. Tervetulleeksi itsensä tunteva lapsi viihtyy parhaiten, ja vain viihtyvä lapsi jatkaa harrastuksessa. Parhaassa tapauksessa lapsi saa terveellisen harrastuksen koko elämänsä ajaksi.

Opetellaan kaikki yhdessä sekä aikuiset että lapset kohteliaisuussääntöjä, jotta emme loukkaa kenenkään kehoa tai mieltä. Samalla opitaan tärkeitä ja monimutkaisia sosiaalisia ja yhteisössä toimimisen taitoja. Pieni lapsi ei loukkaa arvosteluillaan ketään tahallaan! Hän matkii ja kokeilee. Sääntöjä ja sosiaalisia normeja opitaan pikkuhiljaa, lempeästi ohjaten ja muistutellen.

Lapset havainnoivat maailmaa eri vinkkelistä kuin aikuiset, ilman arvolatauksia ja asenteita eri ilmiöitä kohtaan. Lapsia ei voi torua samoista asioista kuin aikuista, jolla on enemmän tietoa asioista. Lapsi saa ihmetellä ja kysyä näkemästään ja kokemastaan mihin, aikuisten tulisi opetella vastaamaan "lapsinäkökulmaa tuovat silmälasit" päässään lempeästi. Lapsi monesti näkee asiat eri tavalla: "On ihanaa, kun sinulla on pyöreä masu, kun se on minun oma pehmeä tyynyni".

Painopuhe

Syömishäiriöliitto puhuu vastuullisen painopuheen tärkeydestä. Puhu omasta kehostasi ja lapsesi sekä toisten ihmisten kehoista kauniisti arvostelematta niitä. Puhu lapselle monenlaisista kehoista ja siitä, että jokainen ihminen on arvokas juuri sellaisenaan kuin on.

Lapsi ei pysty vaikuttamaan omaan painoonsa, eikä meistä kukaan voi vaihtaa kehoaan. Painon seuraaminen on monimutkaista jopa aikuiselle, saati lapselle. Kehon arvostelusta on vain haittaa lapselle. Älä riko kehoitsetuntoa arvostelulla!

Ajattelematon, huolimaton tai muulla tavalla vastuuton painopuhe voi laukaista vuosia tai jopa vuosikymmeniä kestävästä syömishäiriöoireilun tai olla muulla tavalla osaltaan rikkomassa ihmisen suhdetta ruokaan ja omaan kehoon.

Ymmärrys ikä- ja kehitystasosta

Pienten lasten valmentaminen, ohjaaminen ja heidän kohtaamisensa on ihan oma taitolaji. Pienet lapset jaksavat keskittyä yhteen ja samaan asiaan lyhyemmän ajan, leikkisyys tukee vahvasti oppimista ja aikuinen saattaa olla idoli, jota kuunnellaan ja jonka kehu ovat äärimmäisen tärkeitä. Tutustu mm. Olympiakomitean kymmeneen laatulupaukseen koskien lasten ja nuorten urheilua.

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/c4315cff-10_laatulupausta.pdf

Lapsen seksuaalisuus on monille aikuisille tabu. Se voi johtua siitä, ettei tunneta lapsuuden seksuaalista kehitystä ja lapsen avointa, viatonta, uteliasta oppimista läheisyydestä, kehosta ja omista oikeuksistaan. Aihe on ollut puhumaton, vaikka tutkimusta ja tietoa on paljon saatavilla. Lapsen seksuaalisuus on tyystin eri asia kuin nuorten tai aikuisten seksuaalisuus. Kyse on tavallisesta terveystiedosta lapsille, ei aikuismaailman opettamisesta, vaan siltä suojaamisesta. Lue lisää

www.vaestoliitto.fi/kehotunnekasvatus

Moni kehoasia on sellainen, josta aikuiset sekä vähän vanhemmat lapsetkin tietävät, ettei niistä ole tapana puhua. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi kehon yksityiset paikat tai eritteet. Pienimmät lapset ovat luonnostaan avoimia eikä heille ole vielä iskostunut

päähän ajatusta, että joihinkin asioihin liittyy tietynlaista latausta, puhumattomuutta tai häpeää. He saattavat kysellä aikuisten mielestä noloja ja hyssyteltäviä kysymyksiä ihan missä vain.

Isommat eskari-ikää lähestyvät lapset ovat usein jo kuulleet yleisimmät kiro sanat sekä huomanneet, että pissa-kakkajutut ovat aikuisten mielestä useissa tilanteissa vaivaannuttavia. He käyttävät tätä havaintoa hyväkseen. Aikuisten monet reaktiot saattavat huvittaa heitä. Voi olla, että lapsiryhmässä ilmenee tällöin buumeja, joissa moni osallistuu näiden sanojen hokemiseen



Lapset ovat kuitenkin aidon kiinnostuneita juuri näistä heidän kasvuunsa ja kehitysvaiheeseensa keskeisesti liittyvistä aiheista. He kaipaavat asiallisia keskusteluja, tietoa ja luvan kysellä aikuisilta. Kun aikuiset antavat asiallisia vastauksia ja kertovat ikätasoisesti ja avoimesti elämään ja kasvuun liittyvistä asioista lapselle, heillä ei ole tarvetta lällätellä ja hokea näitä asioita.

Lapsilla olisi paljon kysymyksiä ja kiinnostusta kehoasioihin liittyen, jos vaan aikuiset haluaisivat jutella näistä lasten kanssa. Monet lapset ovat aistineet, että on paljon asioita, joista ei voi tai saa keskustella aikuisten kanssa. Aikuiset hermostuvat tai vaikenevat. Tämä koskee myös häirinnän kokemuksia, etenkin, jos ne liittyvät puhumattomiin aiheisiin, kuten sukuelimiin tai vessatilanteisiin.

Eikö tämä ole vähän huolestuttavaa? Lapset hakevat kysymyksiinsä vastauksia tai tukea huoliinsa siinä tapauksessa jostain muualta. Kavereilta, isommilta lapsilta tai vaikka verkosta. Monissa kyselyissä lapset ja nuoret ovat kertoneet puhuvansa ikävistä asioista

kavereilleen. Lapset ja nuoret supisevat kavereidensa korviin synkkiäkin salaisuuksia: ”Ethän kerro tästä sitten aikuisille! Lupaathan?”

Turvallisin, ikätasoin ja paikkaansa pitävin tieto ja apu varmasti saataisiin läheiseltä turvalliselta aikuiselta. Ollaan lapsille näitä turvallisia aikuisia, joilta voi kysyä kaikesta ja kertoa kaiken! Puhumisen malleja aikuisille on paljon, niistä hankalimmistakin asioista. Voit löytää sinulle sopivat sanat esimerkiksi suoraan tästä oppaasta.

Harrastuksessa ei ole toki aikaa aina keskustella kaikista lasta mietityttävistä asioista. Kuitenkin aikuisen asenne, miten kysymyksiin tai lällättelyihin suhtautuu, on tärkeää. Aina voi sanoa esimerkiksi lapsen vanhemmalle, että tällainen tärkeä asia pohdituttaa ja kiinnostaa lasta tällä hetkellä. Vanhempaa voi kehottaa puhumaan asiasta kotona.

Muista kaikessa lapsen näkökulma

Lapsella on nuoreen tai aikuiseen verrattuna vähemmän tietoa, mielikuvia ja kokemuksia elämän eri osa-alueilta. Lapsi on utelias ja haluaa ja tarvitsee lapsen tasoisia selityksiä maailmasta ja sen ilmiöistä. Lapsi tarvitsee turvaa, taitoja ja myönteistä asennetta elämässään lähiaikuisiltaan. Lapsen kanssa keskustellessasi asetu näkemään asiat lapsen näkökulmasta. Unohda omat häpeätaakkasi, mahdolliset ikävät kokemuksesi tai mielikuvasi. Näin sinun on myös helpompi alkaa puhua itsellesi hankailta tuntuvista aiheista. Lapsi kaipaa ytimekkäitä ja lyhyitä selityksiä välillä vähän oudostakin maailmasta. Ole se aikuinen lapselle, jolta voi kysyä mitä vaan ja saada aina arvostava vastaus. Mikäli ei ole aikaa tai keinoja vastata lapselle, sano: ”Olipas tärkeä kysymys! Palataan tähän myöhemmin.” Muista myös palata asiaan tai ohjata aihe lapsen vanhemmalle.

Taapero ilmaisee 1–3 v.

- Haluan isosti! Syliä, hellyyttä, ymmärrystä, apua. Ja välillä en näitä mitään. Tai en tiedä edes mitä haluan... Ole minun puolellani ja auta!
- Minua niin kiinnostavat kaikki uudet asiat, joita löydän: nenän kaivuu, hassut ilmeet, ensimmäiset pissat potassa, housuista löytynyt pimppi tai pippeli, kepit ja ruoho, toisten lasten halailu... Anna minulle tietoa ja ohjeita selkeästi, niin että ymmärrän. Anna myös välillä taukoja, huilin hetken.
- Rakastan suuresti! Eilen pehmolelua, tänään sinua tärkeä aikuinen.
- Olen omanlainen yksilö, olen minä!
- Täällä opitaan paljon uusia asioita! Olenhan turvassa?!

Leikki-ikäinen tarkkailee 3–5 v.

- Huomaan, että maailmassa on paljon sääntöjä. Joku asia ei ole kohteliasta, joku asia pitää muistaa tehdä yksityisesti, ryhmässä ollaan eri lailla kuin kotona. En millään muista niitä kaikkia aina. Muistuta minua lempeästi, jooohan?
- Ihailen yhtä ihanaa jalkapalloilijaa. Kuiskin tänään kaverin kanssa tästä. Kaverini kuulemma tykkää hurjasti hänen voimisteluryhmänsä ohjaajasta. Suhtauduthan tähän aikuinen arvostavasti ja turvallisesti!

- Olenkohan kaunis? En näytä yhtään siltä kuin luistelumainosten kauniit lapset tai lihaksikkaat judokat... Sano, että olen riittävä ja ihana!
- Pissa, kakka, pieru, hahaa haa! Aikuiset eivät taida oikein tykätä näistä jutuista. Välillä me kokeilemme lähtisikö aikuiset mukaan. Aika harvoin. Sitten me naureskelemme niitä kavereitten kanssa.

Eskarilainen tai pieni koululainen oppii 6–9 v.

- Osaisipa minun aikuiseni vastata kysymyksiini. Huomaan kyllä, että hän vaihtaa aihetta. Minua niin kiinnostaisi tietää kehosta, miten oikeasti saisin kavereita tai siitä miksi kiro sanat ovat olemassa. Keltähän voisoin näitä kysyä?
- Puhallathan kipeään kohtaan edelleen aikuinen!
- Haluaisin vessan oveen lukon. En tykkää siitä, että joskus joku tulee sisään, kun olen pöntöllä. Yksin on välillä pelottavaa käydä vessassa. Joskus joku sammutti valot, kun olin yksin vessassa.
- Eilen muut lapset ajoivat minua takaa ja yrittivät antaa pusua. En tykännyt siitä. Mitenhän saisin sen loppumaan?
- Vaikka olenkin jo iso, saanhan tulla syliin? Kun haluat minut syliisi, tunnen, että kehoni kelpaa ja olen oikeanlainen ja hyvä. Tykkään kun rohkaiset minua silittämällä olkapäästä. Onhan lähellä olo aina turvallista!?

Häpeä

Joillekin aikuisille voi olla hankalaa kohdata pienen lapsen kehollisuutta, avoimuutta tai kysymyksiä vaikkapa eritteistä. Taustalla voi olla itse lapsena saatu rangaistus, asenne tai aiheen puhumattomuus. Aiheen puhumattomuuden takia aikuisella ei välttämättä ole sanoja ja malleja tai ymmärrystä lapsen kehityksestä ja käytöksestä. Pieni lapsi ei vielä osaa sosiaalisia sääntöjä eikä ymmärrä esimerkiksi miksi korvan kaivaminen on eri asia kuin nenän tai pepun. Lapsi rakastaa omaa kehoaan kaikista paikoista, ja osa lapsista aika avoimesti esittelee sitä tai saattaa heittäytyä nakutanssiin hauskuuttaakseen kavereita.

Aikuista voi hämmentää, yllättää, säikähdyttää, suututtaa, jopa kauhistuttaa lasten teot ja puheet. Näitä tunteita ei pidä välittää lapsille, koska häpeä syntyy herkästi. Häpeä on kehittynyt yksilön suojaksi yhteisön paheksuntaa ja oman sosiaalisen arvon alentumista vastaan.

Jos lapsen kehoon liitetään häpeäleima, rikotaan lapsen ehjä kehoilpeys ja kehonkuva. Silloin kehosta tai sen osista tehdään vähemmän suojelemisen arvoiset. Sen vuoksi on tärkeä opettaa sosiaaliset tavat ilman häpeää. Voit sanoa, että ”laitetaan housut takaisin jalkaan, koska olemme yhdessä sopineet, että kaikki pitävät vaatteet päällä yhteisissä hetkissä.” Tai ”Ei ole tapana kaivaa nenää/peppua muiden nähden. Se on yksityinen asia. Muistetaan myös lopuksi pestä kädet.” Näin kasvatetaan samalla hygieniasta huolehtimiseen.

On ihan hyvä asia käydä pissalla ja sanoa se tarvittaessa ääneen. Oman kehon tutkiminenkin on ihan ok, kunhan se tehdään yksityisesti. Keho on arvokas joka paikasta ja siksi opetellaan turvataidot ja normit, jotta opitaan suojaamaan omaa ja muiden kehoa.

Stereotypiat

Lapsi, nuori ja aikuinenkin haluaa olla osa ryhmää, vertaisiaan. Ystävyys ja mukaan kuuluminen yhteisöön on elinehto. Se tarjoaa hyväksyttävyyden ja turvallisuuden kokemuksen.

Harrastuksissa, perheissä, varhaiskasvatuksessa, koulussa ja kadulla näemme monenlaisia ihmisiä. Olemme erinäköisiä, luonteisia, temperamenttisia, meillä on erilaisia kokemuksia ja koemme asioita monella tavalla. Monenlaisuus on hieno asia. Täydennämme toisiamme ja opimme olemaan hyvinkin erilaisten ihmisten kanssa, kun vain haluamme. Meidän aikuisten tulee puhua lapsille hyvää itsestämme ja toisista. Tärkeintä on myönteinen asenne. "Kiva tutustua!" "Hienoa, kun saamme uuden pelaajan joukkoomme!" Jos me aikuiset pelkäämme erilaisuutta, miltä se näyttää lapsesta ja nuoresta? Varmasti pelko ja jännitys tarttuu. Syntyy helposti asetelmia me ja he.

Miksi moninaisuus vaikkapa sukupuolen ilmaisussa tai erilaiset kulttuurit saavat aikaan sen, että tällaiseen ihmisryhmään kuuluvaa ihmistä joskus kartetaan lapsiryhmässä? Yksi pelkää ehkä ryhmästä ulos jättämistä, toinen jopa fyysistä väkivaltaa ja kolmas voi kamppailla omien kotoa tai muualta opittujen arvojen ja asenteiden kanssa. Aikuiset näyttävät mallia ja lapset ja nuoret seuraavat perässä. Asettuminen puolustamaan ja tukemaan joukosta jollain tavalla poikkeavaa ihmistä vaatii paljon uskallusta, oman identiteetin selkeyttä, vahvuutta, tietoa, samaistumista ja taustatyötä omien arvojen ja asenteiden kanssa. Siksi etenkin pienet lapset tarvitsevat aikuisen tukea.

Jos joku ryhmään pyrkivä on jollain tavalla erilainen, voi ryhmän valta-asemassakin oleva riskeerata asemansa hyväksyessään tämän porukkaan. On etenkin lapselta liikaa vaadittu, että he ovat moraalin ja tasa-arvon edistäjiä. Se on aikuisen tehtävä!

Kyse ei ole siitä, että lapset olisivat pahoja, mutta he vierastavat helposti toista lasta: vaikkapa eri lailla käyttäytyvää tai rooleja ja normeja rikkovaa. He tarvitsevat aikuisen mallin ja hyväksyvän näkökulman asiaan. He tarvitsevat ryhmänä tietoa siitä, miten tärkeää jokaiselle on tuntee kuuluvansa mukaan ja kokea olevansa merkityksellinen osa ryhmää. Ja tiedon, että kaikki saavat olla näkyviä ja arvokkaita sellaisenaan kuin ovat.

Tarvitaan samaistumista ja empatiaa toisen tilanteeseen, ymmärrystä monenlaisuudesta ja rohkeutta olla rinnalla. On myös tärkeää tietää miltä yksinäisyys tai ulkopuolelle jättäminen tuntuu. Monelta puuttuu omakohtainen kokemus siitä ja sen vuoksi ymmärrys sen satuttavuudesta.

Pienestä lapsesta lähtien aikuisten tulee puhua lapsille moninaisuudesta ja monista tavoista olla ihminen tai perhe. Moninaisuus on rikkaus. Kun noudattaa kohtaamisissaan

kolmen k:n sääntöä: kysy, kunnioita, kuuntele; pärjää pitkälle. Suhtaudutaan uusiin ja erilaisiin asioihin kiinnostuksen, ei pelon kautta.

Lasten pitäisi saada leikeissään olla koiria, kissoja, avaruusolioita, miehiä, naisia, isiä, äitejä, jos he niin haluavat. Lapsen pitää saada olla sydänystävä kenen kanssa haluaa. Aikuisten tehtävä on pitää huolta, että lapset saavat leikkiä turvassa ja rauhassa ilman häirintää tai vihjailua, eikä heitä ryhdytä seksualisoimaan aikuisten maailmaan kuuluvien tavoin.

Lasten ihastumiset

Ihastumiset, rakastumiset ja mustasukkaisuuden tunteet kuuluvat ihan pientenkin lasten elämään. Lapsi voi ihastua omaan ihanaan lähiaikuiseen, harrastuksen ohjaajaan, ikätoveriinsa, pehmokoiransa tai idoliin. Kohteen sukupuolella ei ole lapselle väliä. Rakkaudellinen tunne vuorovaikutuksessa vahvistaa lapsen itseluottamusta ja rohkeutta rakastaa. Rakkauden tunteet ovat hyvää tekeviä ja terveellisiä, ne saavat lapset viihtymään toistensa kanssa. Ollaan siis tyytyväisiä, kun lapsi tuntee lämpimiä tunteita läheisiinsä!

Jos lapsi puhuu ihastumisestaan tai osoittaa ihastumistaan, puhu siitä lapsen kanssa. Lapsen ihastuksen tunteille ei saa vitsailla. Eikä lasten kaverisuhteita pidä romantisoida aikuisnäkökulmasta. ”Kyyhkyläisiksi”, ”kuherteluksi” tai ”pikkupariksi” nimittelyllä voi pilata lapsen kivan kaveruussuhteen. Tytöt ja pojat saavat olla hyviä kavereita keskenään siinä missä tytöt ja tytöt sekä pojat ja pojat tai ihan kuka vaan. Annetaan lasten määrittellä ystävyytensä itse. Näin emme luo myöskään turhia jännitteitä ja kuiluja sukupuolten välille. Moninaisuutta esille tuomalla vahvistetaan myös todellisuutta. Ihmisiä ja perheitä on hyvin monenlaisia.

Voitte miettiä yhdessä sitä, miten näytetään ihastumista arvostavasti ja toiset huomioiden. Miten päästään toisen lähelle ja miten siinä ollaan ystävällisesti. Nämä taidot voi oppia turvallisten aikuisten ja ikätovereiden kanssa. Puhu lapsen tunteista kiinnostuen ja kauniisti myös muille ihmisille.

Pieni lapsi kuvittelee, että myös muilla on sama tunne kuin hänellä. Auta lasta tunnistamaan omat ja toisten tunteet sekä omat ja toisen rajat. Se tarkoittaa, että lapsi saa itse määrätä esimerkiksi kuka häneen koskee, mihin tai milloin. Omasta kehosta saa päättää jokainen itse. Ketään ei saa väkisin halailta tai pusutella, eikä ketään saa satuttaa tai kiusata.

Lapsi on aina lapsi. Lapsen seksuaalinen kehitys on vasta aluillaan ja se eroaa täysin nuoren ja aikuisen seksuaalisuudesta. Lapsi kokee tunteensa omalla ikätasollaan, eikä hänen ajatuksissaan ja toiveissaan ole vielä mitään aikuisseksuaalisuuteen liittyvää.

Mikäli lapsi ihastuu aikuiseen, on aikuisen vastuulla kohdata lapsen tunteet arvostavasti. Ja kieltäytyä kohteliaasti vaikkapa pyynnöstä mennä naimisiin. Aikuisten tehtävä on ymmärtää lapsen näkökulma ja se, ettei hänen toiveenaan ole samat asiat kuin aikuisella. Aikuisten vastuulla on suojella lasta.

Jos lapsi haluaa mennä sinun kanssasi naimisiin, ota se kunniana. ”On kunnia asia, että pidät minua ihanana. Aikuiset eivät voi kuitenkaan mennä lasten kanssa naimisiin. Isompana varmasti löydät itsellesi hienon kumppanin, jos tahdot niin!”

Idoli voi myös olla tärkeä samaistumisen kohde lapsille. Idolia voi turvallisesti ihailla kaukaa. Lapsi voi harjoitella sitä, miltä tuntuisi, kun joku ihana idoli tykkäisi hänestä. Se vahvistaa lapsen itsetuntoa.

Voit myös auttaa pettymyksissä, kun esimerkiksi toisesta lapsesta ei tunnukaan samalta. Tai mustasukkaisuuden tunteiden yli pääsemisessä, kun ketään ei voi omistaa. Puhu kauniisti ja sukupuolia erottelematta lapsen ihastuksen kohteista. Luo toivoa ja luottamusta lapseen: ”Olet niin hauska ja ihastuttava persoona, että varmasti sinusta moni tykkää ja sinuun vielä ihastutaan!”

Lapselle rakentuu ensimmäisistä rakastumisista ja aikuisen palautteesta käsitys siitä, onko rakkaussuhde hänelle joskus mahdollinen ja kannattaako herkistä tunteista ylipäättään puhua toisille!

Turvataidot

Turvataidot suojelevat lasta! Kun lapsi saa turvallisilta aikuisilta myönteistä turvataitokasvatusta, lapsi:

- tietää miten toimia, jos tilanne on pelottava tai tuntuu pahalta
- tunnistaa pahalta tuntuvan kosketuksen ja osaa kieltäytyä siitä
- tietää, että hän saa ja osaa puolustaa itseään

Lapsi kaipaa toimintamalleja moniin tilanteisiin ja yksinkertaisia arvoja ja neuvoja. ”Saat suojata itseäsi, koska olet arvokas joka paikasta.” Lapsi tarvitsee turvataitoja useimmiten omissa kaverisuhteissaan ja lapsiryhmässä. Omasta kehosta saa itse päättää. Saa sanoa ei, lähteä pois, kertoa luottamalleen aikuiselle. Kerro, että lapsi voi luottaa omaan tunteeseensa siitä, mikä tuntuu hyvältä ja mikä pahalta.

Lapsi saa valita milloin ja kenen sylissä hän haluaa istua tai kenelle antaa suukon. Lasta ei saa pakottaa läheisyyteen. Myös läheisimpien ihmisten kosketuksesta saa kieltäytyä. Älä loukkaannu lapselle. Lapsi opettelee sanomaan ”ei” turvallisten aikuisten ja ikätovereiden kanssa. Lapsi kaipaa läheisyyttä ja syyliä, mutta valitsee itse ajankohdan ja harjoittelee itsemääräämisoikeutta.

Aikuiset eivät aina voi suojella lasta. Siksi lasten on opittava turvataitoja, joiden avulla he voivat puolustaa omia rajojaan sekä pitää huolta itsestään ja myös ystävistään. He oppivat kunnioittamaan omaa ja toisten ihmisarvoa ja kehoa.

Myös aikuista voi vastustaa. On olemassa aikuisia, jotka eivät noudata yhdessä sovittuja sääntöjä. Lapselta ei tietenkään voi vaatia, että hän osaisi toimia harjoiteltujen ohjeiden mukaisesti ikävimmissä tilanteissa. Hänen kuuluu kuitenkin tietää, että mikäli hänelle tehdään jotain ikävää, se ei ikinä ole hänen syynsä tai oikein. Vaikka joku niin hänelle

kertoisi. Tai että kosketus ei saa olla salaisuus. Ikäviä salaisuuksia ei ikinä tarvitse kantaa yksin, vaan lapsen luottoaikuinen voi aina auttaa lasta.

Turvataitojen avulla lapset saavat valmiuksia suojella itseään väkivallan, häirinnän ja kiusaamisen tilanteissa. Turvataidot voivat auttaa myös välttämään näitä tilanteita. Turvataitokasvatus saattaa rohkaista lapsia kertomaan huolistaan ja peloistaan aikuisille, joihin he luottavat. Lapset oppivat luottamaan itseensä toimijoina, kun saavat mallin ja harjoitusta siitä, miten toimitaan ikävissä tilanteissa.

Turvataitoja harjoittelemalla lapsella on paremmat eväät toimia oman kehotunteen mukaisesti ja kieltää sellainen teko, joka loukkaa hänen rajojaan tai muuten ahdistaa ja pelottaa.

Turvataidot pätevät myös digilaitteilla. Ketään ei saa kuvata ilman lupaa. Kiusaamista ei saa kuvata, eikä videoita jakaa. Kenenkään yksityisistä kehon osista ei saa ottaa kuvia. Jos digilaitteilla näkee jotain pelottavaa, ahdistavaa tai outoa, siitä kannattaa aina kertoa luotettavalle aikuiselle. Aikuinen osaa auttaa, eikä suutu.

Turvataidot ja lapsen keho -julist

https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/03/fa12c54b-turvataitojuliste_suomi.pdf

Tutustu neljään tärkeään lapsen turvataitoon ja opeta ne lapsille Turvataito- julisteen avulla.

Tieto:

- Miten huolehdi kehosi ja hygieniasta
- Nimet kehon osille
- Erilaiset kehot

Taito:

Jos joku läheisyys tai kosketus tuntuu pahalta:

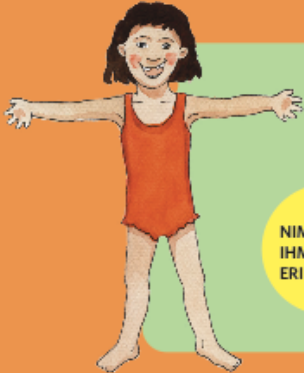
- Sano EI!
- Lähde pois!
- Kerro aikuiselle, johon luotat!

Myönteinen asenne:

- Minun kehoni on minun!
- Uikkareiden alla erityisen arvokkaat ja omat paikat
- Kaikki kehot ovat hyviä ja erilaisia
- Kaikki paikat ovat hyviä ja tärkeitä

TURVATAIDOT JA LAPSEN KEHO

TIETO, TAITO JA ASENNE



NIMET IHMISKEHON ERI OSILLE

MITÄ LAPSEN TULEE TIETÄÄ

Kerro lapselle ihmiskehon kaikista eri osista.

Opeta lapselle sanat, joilla kehon eri osia kutsutaan.

Tutustu lapsen kanssa ihmiskehoon eri tavoin: katsokaa kuvia, piirtäkää ja leikkikää.

MITÄ LAPSEN TULEE OSATA

Lapsi tietää, että kaikista kehon osista saa puhua aikuisten ja muiden lasten kanssa.

Lapsi osaa puhua omasta kehostaan.

Lapsi osaa käyttää sopivia ja hyväksytyjä nimiä kehon osista.

MITEN LAPSI SUHTAUTUU KEHOONSAA

Ihmiskehon kaikki osat ovat yhtä hyviä.

On tärkeää arvostaa ja hoitaa omaa kehoa.

Kaikenlaiset kehot ovat yhtä hyviä.

On hyvä, että on monenlaisia kehoja.



UIMAPUKU-SÄÄNTÖ

MITÄ LAPSEN TULEE TIETÄÄ

Kerro lapselle, että uimapuvun alla olevat kehon osat ovat lapsen omia alueita. Lapsi saa määrätä niistä itse.

Kukaan ei saa koskea uimapuvun alla olevia paikkoja, katsoa niitä tai puhua niistä ilman lapsen lupaa.

Tutustu lapsen kanssa uimapuku-sääntöön eri tavoin: katsokaa kuvia, piirtäkää ja leikkikää.

MITÄ LAPSEN TULEE OSATA

Lapsi erottaa kehon yksityiset alueet, joita ei tarvitse näyttää kenellekään, jos ei halua.

Lapsi tietää, että toinen voi katsoa tai tutkia toisen uimapuvun alla olevia paikkoja vain, jos se on molempien mielestä sallittua ja mukavaa.

Lapsi tuntee uimapukusäännön ja osaa sanoa ei, jos joku rikkoo sääntöä.

MITEN LAPSI SUHTAUTUU KEHOONSAA

Kehossa on erityisiä, yksityisiä ja arvokkaita paikkoja.

Niitä pitää ja saa suojata.

Niitä ei näytetä kaikille, vaikka ne ovat hyviä ja arvokkaita.



KOSKETUKSEN SÄÄNTÖ

MITÄ LAPSEN TULEE TIETÄÄ

Kerro lapselle, millä eri tavoilla toista voi koskettaa. Toista ihmistä saa koskettaa vain, jos se tuntuu toisen mielestä mukavalta ja sallitulta.

Kosketus ei saa tuntua pahalta kehossa, eikä siitä saa tulla paha mieli.

Jokainen tietää itse parhaiten, mitä kosketus tuntuu ja haluaako sitä.

Hyvä kosketus ei ole salaisuus.

Hyvästä kosketuksesta tulee turvallinen ja hyvä olo.

Huono kosketus sattuu, pelottaa tai suuttuttaa.

MITÄ LAPSEN TULEE OSATA

Lapsi osaa kysyä luvan, ennen kuin koskettaa toista, esimerkiksi suukottaa tai koskee yksityisiä paikkoja.

Lapsi osaa tunnistaa, että on erilaisia kosketuksia, jotka tuntuvat eri tavoin.

Lapsi osaa tunnistaa oman tunteensa.

Lapsi osaa sanoa ei, jos ei halua kosketusta.

Lapsi uskoo, jos toinen lapsi sanoo ei kosketukselle.

MITEN LAPSI SUHTAUTUU KEHOONSAA

Lapsella on valta päättää siitä, kuka koskettaa hänen kehoaan.

Toisen ihmisen kehoa pitää aina kunnioittaa.

Kaikilla on oikeus määrätä omasta kehostaan, ja sitä pitää aina kunnioittaa.

Kukaan ei saa puhua rumalla tavalla kenenkään kehosta, sillä se voi satuttaa ja tuntuu toisesta pahalta.



KOLMEN KOHDAN SÄÄNTÖ

MITÄ LAPSEN TULEE TIETÄÄ

Opeta lapselle kolmen kohdan sääntö.

Jos jokin tilanne tai kosketus tuntuu pahalta:

1. Sano Ei.
2. Lähde pois.
3. Kerro tutulle ja turvalliselle aikuiselle.

MITÄ LAPSEN TULEE OSATA

Lapsi osaa toimia oikealla tavalla, jos tilanne on pelottava tai tuntuu pahalta.

Lapsi osaa tunnistaa pahalta tuntuvan kosketuksen ja läheisyyden ja kieltäytyä siitä, jos se tuntuu pahalta.

Lapsi osaa hakea apua.

MITEN LAPSI SUHTAUTUU KEHOONSAA

Lapsi saa puolustaa itseään.

Aikuiset auttavat lasta noudattamaan kolmen kohdan sääntöä.

Lapsi voi ja saa hakea aikuisilta apua.

Turvallisille aikuisille kannattaa kertoa, jos kosketus on tuntunut pahalta.

Laajemmin tietoa aiheesta: hyvakysymys.fi/lapsijaseksuaalisuus ja vaestoliitto.fi/kehotunnekasvatus

Seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyvän häirinnän pisarat ja lasten välinen väkivalta

Lasten harrastaminen nähdään monesti pelkästään myönteisenä asiana ja aikuisilla saattaa olla ajatus, että kaikki harrastukset, ohjaajat ja ryhmät ovat hyväksi lapselle. Tapana on ollut vaieta ongelmista (Berg, Lehtonen & Salasuo 2020). Lapset saattavat ryhmässä luoda omat, välillä aika epäreilutkin säännöt ja valtarakenteet, jos niitä ei ole aikuinen ohjaamassa ja luomassa sääntöjä.

Pienet lapset opettelevat toimimaan ihmissuhteissa. Lapset testaavat erilaisia toimintatapoja ja toistavat mitä ovat nähneet tai kokeneet toimivaksi. He myös keksivät tapoja puhua ja toimia. Usein ikävät tai alistavat tavat alkavat sattumalta ja pienistä hetkistä, ikään kuin pieninä pisaroina mukavan leikin ja puuhan aikana. Pienillä lapsilla häiritsevä tai loukkaava toiminta ei yleensä ole tarkoituksellista. Se on epäreilua vallankäyttöä, mutta usein satunnaista, huomaamatonta ja tiedostamatonta. Se voi olla esimerkiksi lapsen tapa noudattaa odotuksia siitä, millainen "oikeanlaisen" tytön tai pojan kuuluisi olla. Se voi olla porukoitumista, erilaiseksi nimeämistä, vastakkainasettelua tai valtakamppailua. Salamannopeaa naurahduksin, katsein, elein tai sanoin vähättelyä tai poissulkemista joukosta. Se lapsi, johon häirintä kohdistuu, voi nauraa jopa mukana. Lapsi voi olla hämmentynyt, eikä oikein tiedä mitä tapahtuu.

Väkivallan ja häirinnän ennaltaehkäisy alkaa jo pienillä lapsilla puuttamalla pieniinkin tilanteisiin rakentavasti ohjaten. Puutu loukkaavaan toimintaan "pisaravaiheessa", eli jo ennen kuin se muuttuu tarkoitukselliseksi ja pitkäkestoiseksi kiusaamiseksi. Pesarapuuttumisessa tilanne pysäytetään heti, kun ikävä toiminta huomataan. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi lapsen ominaisuuksien tai kiinnostuksen kohteiden vähättely. Joskus lapsen perhettä tai tavaroita kommentoidaan ikävästi tai lapsi jätetään yksin. Voi olla myös sukuelinten tai pepun läpsimistä tai jopa potkimista sekä väkisin halaamista tai pussaamista.

"Lapsi harrastaa lajia ja on esimerkiksi tullut lyödyksi, potkituksi, tönityksi, nipistetyksi ja purruksi ilman, että se liittyy pelitilanteeseen vaan siihen, että useimmiten vastapuolen pelaajalle on tullut huono mieli."

"Mielestäni myös lapsijoukkoa ohjattaessa ei puututa tarpeeksi napakasti häiriökäytökseen, ns. villitsemiseen, kuuntelemattomuuteen, levottomuuteen—ohjaajien taidot ja rohkeus eivät välttämättä ole riittävät. Lisäksi useita tekoja, läpsyt, tönäisyt, lyönnit ym. katsotaan läpi sormien, kun ei uskalleta kieltää."

"Lapsi kokee, että aikuiset eivät puutu tilanteisiin eivätkä luo rajoja. Hän on usein sanonut valmentajalle/peliohjaajalle (ns. tuomari) jostakin kokemuksestaan, esimerkiksi nipistys tai suora lyönti kasvoihin ja asiaan ei puututa."

"Opettajan huomio kiinnittyi menestyviin suosikkeihinsa."

Seksuaalissävytteiset tai sukupuoleen kohdistuvat loukkaukset pienillä lapsilla

Loukkaava toiminta voi olla sanatonta, sanallista tai kehoa koskettavaa. Toiminta loukkaa jonkun henkistä tai fyysistä koskemattomuutta, arvoa tai joukkoon kuulumisen tunnetta. Toiminta kietoutuu usein leikkiin tai kaveruuteen. Toiminnan kohteena oleva lapsi usein hämmentyy, eikä tiedä mitä sanoisi, miten näyttäisi tunteensa tai vastaisi tekoon.

Esimerkkejä seksuaalisuutta tai sukupuolta loukkaavasta toiminnasta 3–9-vuotiailla lapsilla

- vähätellään toista sukupuolen perusteella
- aliarvioidaan ja haukutaan ”vääränlaisista” tavoista olla tyttö tai poika
- vartaloa, pukeutumista, ulkonäköä tai yksityiselämää koskevat huomautukset
- koskettamista, halaamista, pussaamista väkisin
- liian lähelle tulemista, ”iholla olemista” toisen toiveesta piittaamatta
- kaveruuden vähättely, estäminen tai häirintä (kuten romantisointi), kun kaverukset ovat eri sukupuolta
- housujen vetäminen alas
- kurkkiminen / meneminen vessaan / häirintä ja kiirehtiminen, kun siellä on joku pissalla/ kakalla
- ”jos et näytä pyllyä/pimppiä/pippeliä, et ole minun kaverini...”
- nimittelyä esim. homoksi, pissa/kakkapääksi, jne
- ”nännarit” eli puristetaan nännistä
- takapuoleen tai sukuelinalueelle lyöminen, ”munille” potkiminen
- seksuaalisesti vihjailevat eleet, ilmeet, puheet, kaksimieliset puheet
- pornon näyttäminen

Usein häirintä tapahtuu lasten välisessä hierarkiassa alimmille. Hierarkiassa alhaalla oleville lapsille on erityisen tärkeää aikuisen turva ja herkkä puuttuminen. Etsi keinoja voimaannuttaa näitä lapsia. Anna heille sopivia tehtäviä ja oikeuksia. Järjestä heille tilaisuuksia loistaa ja osoittaa lapsiryhmässä valtaa ja vastuuta. Ohjaa hierarkiassa korkealla olevaa lasta käyttämään valtaa muilla tavoin, ryhmää auttaen ja myönteisesti, reilulla ja tasa-arvoisella tavalla.

”Lapseni (5 v.) urheiluharrastuksessa valmentaja ei kiinnittänyt huomiota sivussa kahinoiviin lapsiin. Vasta kun joku lapsista itki, käytökseen puututtiin vihaisesti ja syyttäen. Kaulassa roikkumista, toisten kamppaamista/tönimistä ja hattujen heittäilyä toisten pästä ei kielletty. Jonossa ohittamisesta ei sanottu mitään.”

Pisarapuuttuminen

Pisarapuuttuminen on malli pienten lasten välisen kiusaamisen ja kaiken häirinnän ehkäisyyn. Malli on kehitetty yhdessä lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren ja Oulun yliopiston

akatemiaturkija Tuija Huukin kanssa. Mallissa opitaan lapsia leimaamatta empatiaa, avoimuutta ja rakentavaa sanallistamista.

1) Pysäytä tilanne

Voit pysäyttää tilanteen heti, kun huomaat loukkaavaa toimintaa. Voit kysyä ”Huomasitteko, mitä tässä juuri tapahtui?” Puhu rauhallisesti, paheksumatta ja tuomitsematta ketään. On tärkeää, että lapset lähtevät luottavaisin mielin mukaan, pelkäämättä aikuisen sanoja tai vaihtelevia seuraamuksia. Älä etsi syyllistä. Ketään ei syytetä tai tuomita. Voit sanoa, että ”Ei saa lyödä/satuttaa/töniä” yleisellä tasolla, mutta älä sano, että joku teko oli väärin. Älä ole tuomari tai se, joka päättää mitä todella tapahtui.

Anna lasten puhua. Kysele ja sanoita itsekin tapahtunutta. Kaikki saavat puhua vapaasti. Pyrkikää palauttamaan mieleen tapahtuman yksityiskohtia. Eikä haittaa, vaikka ”ei olisi tapahtunut mitään”. Välillä on hyödyllistä pysähtyä ja harjoitella tilanteista puhumista.

2) Miltä se mahtoi tuntua?

Kaikkien tunteet ovat tärkeitä. Ota pohdintaan mukaan kaikki lapset, jotka näkivät tilanteen. Käy tunteet läpi kaikkien kannalta: mitä tunteita heräsi. Ketään ei syytetä. Ei ole oikeita tai väriä tunteita. Hyväksy ”tekijänkin” tunteet ja motiivit.

3) Oliko se kaikista kivaa, oikein tai reilua?

Kaikki saavat arvioida omaa ja toistensa kokemusta. Riittää, että lapset puhuvat ja punnitsevat tapahtuneen mukavuutta kaikkien kannalta. Lasten käsitys sopivasta käytöksestä on vasta syntymässä. Lapset tietävät, että monissa paikoissa sallitaan epäreilua käytöstä. Anna lasten kertoa myös muista kokemistaan tilanteista, jos tuovat sellaisia esiin. Lasten tieto ja ymmärrys siitä, että täällä loukkaavaa toimintaa ei ohiteta vaikenemalla, vahvistuu pikkuhiljaa. Sano ääneen, jos luulet, että tilanne ei ihan kaikista ollut kiva tai reilu. Älä nimeä ketään. Pohdi kuitenkin ”Voisiko tämä olla jostakin lapsesta joskus pelottavaa/tyhmää/satuttavaa...”

4) Jos me jatkamme näin...

Juttele isompien lasten kanssa siitä, mihin tilanne johtaa, jos jatketaan ennallaan. Jos jatketaan pysähtymättä ja puuttumatta loukkaavaan toimintaan, sitä alkaa tapahtua enemmän. Se alkaa tuntua sallitulta. Jos loukkaava toiminta vakiintuu osaksi ryhmän jokapäiväistä arkea, mitä se tekee kaverisuhteille? Entä mitä tapahtuu lasten turvallisuudelle ja turvallisuudentunteelle? Miten käy ryhmähengelle ja viihtyvyydelle? Tämä tulevaa ennakoiva keskustelu auttaa lapsia päättelemään ja huomaamaan, että jonkin toiminnan hyväksyminen tarkoittaa samalla sen vakiintumista. Lasten on tärkeää ymmärtää, että näin isoihin asioihin voidaan yhdessä vaikuttaa.

5) Muistetaanhan ensi kerralla, että me emme tee enää niin?

Sovitaan, miten toimitaan jatkossa. Älä kyllästy, vaikka joudut sopimaan saman asian uudelleen ja uudelleen. Älä sano, että ”mehän jo sovimme ja ettekö te muista.” Sosiaaliset

tilanteet ovat vaikeita hahmottaa. Toistot auttavat lasta oppimaan. Sovitaan aina uudelleen sulassa sovussa, että ei enää tehdä niin. Tärkeintä ovat toistot ja pienet hetket.

Esimerkit pisarapuuttumisesta:

1) Lapsi potkaisee toista sukuelimiin vauhdikkaassa taisteluleikissä.

”Lauria varmaan sattui, lohdutetaan! Mitähän tässä just tapahtui?” [odota, kuule]

”Voihan se olla, että joku on nähnyt, vaikka TV:ssä pippelille potkimista.” [älä tuomitse julkisesti/ensin]

”Miltäköhän se tuntuu? Onkohan se ihan kaikista kivaa? Voisikohan se sattua, paljonkin? Voisikohan jostain lapsesta tuntua kurjalta nähdä, kun täällä satutetaan?”

”Olisiko kivampi, jos kaikki uskaltaisivat olla täällä pelkäämättä, että ketään sattuu? Tuntuisiko turvallisemmalta olla täällä, jos ei satuteta?”

”Sovitaanko, ettei me enää potkita ketään, vaan kaikki saavat olla turvassa?”

2) Poika tanssii keijukaisena. Toinen lapsi nauraa hänelle. Ympärillä olevat lapsetkin alkavat nauraa.

”Mitähän tässä juuri tapahtui?” [odota, kuule]

”Varmaan on hauskaa, kun kaverit nauraa ja juttu tuntuu hassulta.” [älä tuomitse]

”Voisikohan se jostain lapsesta tuntua kurjalta, kun muut nauravat hänelle?”

”Olisiko kivampi, jos kaikki uskaltaisivat leikkiä mitä vaan? Tuntuisiko turvallisemmalta olla täällä, jos kukaan ei naura toiselle ikävästi?”

”Sovitaanko, ettei me enää osoiteta ketään sormella ja naureta, vaan kaikki saa olla omanlaisia?”

Lapset oppivat puuttumaan myös itse

Kaikkein oleellisinta on jatkuva toisto, eli se, että puututaan jokaiseen pisaraan, joka selvästi huomataan. Tilanteita voi olla paljon varsinkin alussa.

Tärkeää on olla tuomitsematon. Monet tilanteet ovat lasten iloista, yhteenkuuluvuutta lisäävää riehaantumista ja peuhaamista. Kaikkea kontaktia ja yllätyksellisyyttä ei pidä kieltää, siitä on vain haittaa.

Puuttuminen voi tuntua alussa vaivalloiselta, mutta kantaa pian hedelmää. Kauden alussa ryhmä vasta tutustuu toisiinsa sekä sen sääntöihin ja toimintatapoihin. Loukkaava toiminta vähenee, kun lapset huomaavat, että tilanteisiin puututaan lempeästi mutta suunnitelmallisesti. He oppivat käytössä olevat rajat ja sosiaaliset säännöt.

Puuttumistilanteita tulee myöhemminkin. Niissä kaikki kuitenkin pääsevät paljon helpommalla, kun ratkottavana on vain pieniä asioita. Häirintä, väkivalta ja kiusaaminen

eivät pääse normalisoitumaan eli juurtumaan ryhmään ja kasvamaan valtavirraksi. Lasten suhteet eivät kehity vaikeaselkoisiksi valtarakenteiksi, vaan hyvinvointi ja turvallisuus lisääntyvät.

Näissä hetkissä lapset oppivat

- huomaamaan loukkaavaa toimintaa, joka jää yleensä pinnan alle
- puhumaan tapahtumista, josta yleensä ei puhuta
- käsittelemään loukkaavaa toimintaa, joka yleensä ohitetaan, esimerkiksi ottamalla se puheeksi ja asettamalla toisen asemaan
- kehittämään yhdessä vaihtoehtoisia tapoja toimia.

Kun pysähtymistä tehdään toistuvasti, lapset oppivat kaikkia näitä tärkeitä taitoja. Samalla pienet, mahdolliset ikävät vallankäytön tilanteet sekä niiden aiheuttama paha mieli tulevat kaikille näkyviin. Näin lapset voivat itse ymmärtää sanojensa ja tekojensa vaikutukset. Lapset voivat ottaa vastuun omasta toiminnastaan ja tehdä toisenlaiset ratkaisut toimia jatkossa. Lapset saavat rohkeutta puuttua alistaviin tekoihin sekä keinoja lisätä kaikkien hyvinvointia, turvallisuutta ja viihtyvyyttä. Nämä taidot voivat lisätä merkittävästi lasten pärjäämistä koko elämän ajan.

Aikuinen häirikkönä

Tutkimuksen mukaan lapsia ahdistaa se, että tyttöjen ja poikien kaveruutta yritetään romantisoida. Monet koululaiset toivoivat, että tytöt ja pojat voisivat olla normaalisti kavereita keskenään, eikä heidän suhteitaan ulkoapäin seksuaalisoitaisi ja erotisoitaisi. Kaveruuden leimaaminen seurusteluksi sisältää voimakkaan piiloviestin. Sen mukaan tytön ja pojan välisessä kanssakäymisessä on aina oltava romanttista latausta.

Lasten ystävyysuhteiden erotisointi lisää tyttöjen ja poikien välistä jännittyneisyyttä, estää sukupuolten välistä ystävyyttä ja pitää yllä tyttöjen ja poikien välisiä rajoittavia ja epätasa-arvoisia suhteita. Lisäksi se vahvistaa sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyvän moninaisuuden näkymättömyyttä.

Lasten ei pitäisi joutua kokemaan aikuisten epäasiallista kommentointia tai puuttumattomuutta lasten väliseen häirintään missään ympäristössä.

"Ylimitoitetun kovia otteita, kun lapseni ei osannut yhtä hyvin, ivallista neuvomista, "pullistelua", syrjimistä... Ei puututtu."

"Lapseni on sellainen, että sietää aika pitkälle häirintää ja tönimistä. Harrasteohjaajat lähinnä huutelivat tehottomasti, että rauhoittukaahan. Vaikka lähinnä vain yksi tai kaksi lasta häiritsivät."

"Moni vanhempi jäi seuraamaan treenejä, ja he saattoivat sivussa huomautella lasten osaamisesta ja toiminnasta, usein juurikin negatiiviseen sävyyn toisille vanhemmille."

"Valmentaja on jatkuvasti huutanut ja nöyryyttänyt lapsia harjoituksissa. Isommat ovat kertoneet tutulle aikuiselle, että tilanteet ovat olleet pelottavia. Lapset ovat itkeneet ja kerran eräs pissasi housuun, kun pelkäsi huutoa niin paljon."

Vältä näitä:

- puheissa, kuvissa, oppaissa tai viesteissä esiintyy vain tietynlaisia (esim. hetero) ihmisiä tai perheitä
- värikoodit, erottelu jonoihin jne. sukupuolen mukaan
- rooli-odotukset: ”poika- ja tyttöroolien” vahvistaminen puheissa (mm. machoilu, rempseys, rohkeus, hoivaavuus, hiljaisuus jne.) ”kiivetkää te pojat, kun olette rohkeita”, ”annetaan poikien riehua”, ”korjataan tyttöjen kanssa tavarat”; laitetaan kiltti tyttö levottoman pojan pariksi
- lapsen sukupuolen kyseenalaistaminen: ”miksi sinulla on punaiset sukkahousut?”, pojan neidittely
- ”humoristiset heitot ” kuten, ”rakkaudesta se hevonenkin potkii” => väkivallan normalisointi
- lapsen nolaaminen ja häpäisy ”olet kuin vauva”
- tytöt ja pojat erotetaan puheessa, kohtelussa, leikeissä, kosketuksen määrässä ja tavassa
- ”pojat ovat poikia”, ”pojat eivät itke”, ”tytöt ovat kilttejä”, ”ota mallia tytöistä” => ylläpidetään rajoittavia ja epätasa-arvoisia suhteita
- sanattomat piiloviestit, eleet, paheksuvat ilmeet
- epäoikeudenmukaisuus, epäarvostava puhe, kehon arvostelu

Jos näet tällaista aikuisen toimintaa, puutu siihenkin. ”Miltähän tämä tuntuu lapsesta?” ”Tehtäisiinkö jatkossa tällä tavalla (ehdota rakentavaa tapaa toimia), niin kaikilla olisi turvallista.”

”Jos lapsi ei ole erityisen hyvä harrastuksessa, aikuinen jättää tämän huomiotta tai jopa syrjii. Muut lapset alkavat toimia tämän mallin mukaisesti.”

”Lapseni ensimmäisessä seurassa valmentajat käyttivät valtaa lapsia kohtaan. Valmentajat esimerkiksi nöyryyttivät, jos lapsi teki virheen. He uhkailivat, että jos lapsi tekee virheen, valmentaja heittää lasta tossulla. Venytellessä kukaan ei saanut poistua venytysasennosta, vaikka venytys aiheutti kipua, sillä poistumisen seurauksena oli, että venytystä jatkettiin muutamalla minuutilla lisää. Valmentajat eivät kehuneet mistään lapsia, vaan vaativat aina vain parempia suorituksia. Valmentajien vallankäyttö alkoi vaikuttaa esikoiseni mielenterveyteen, joten päätimme vaihtaa seuraa ja -joukkuetta. Uudessa seurassa asiat ovat paremmin, ja siellä lapseni ei ole kohdannut mitään tuon kaltaista uhkailua tai nöyryyttämistä, kuin edellisessä seurassa.”

”Lapseni pelasi yhden kesän paikallisessa seurassa. Tai oikeastaan hän lopetti pelaamisen kesken kauden, sillä heidän valmentajansa käytös oli epäasiallista. Erityisesti, jos lapsi ei jaksanut keskittyä koko treeniä, valmentaja saattoi ikään kuin hylätä lapsen eikä enää kohdistanut mitään mielenkiintoa lasta kohtaan (esimerkiksi kannustamalla tätä mukaan treeneihin). Valmentaja oli aina kiukkuisen oloinen, ja joskus oli vähällä, ettei kiroillut treeneissä. Hän ei tuntunut ymmärtävän, että kyseessä oli 6-vuotiaiden joukkue, ja sen ikäisten treenien pitäisi olla vielä pitkälti leikkiä ja laulua, ei verenmaku suussa treenaamista. Valmentaja saattoi häpäistä, huomautella ja nöyryyttää lapsia treeneissä.

Lapseni ei lopulta enää halunnut osallistua treeneihin, koska koki valmentajan asenteen ja käytöksen ikäväksi. Nyt lapseni aloitti uuden lajin toisessa paikallisessa seurassa, ja siellä on eri meno. Lapsia kannustetaan ja treenit ovat ikätasoisia. Heidän annetaan rauhassa opetella ja tehdä virheitä, kehittyä omaan tahtiin lajijominaiseen liikkumiseen. Siellä lapsi viihtyy hyvin.”

Rakenna turvallista ympäristöä ihan kaikille

Turvaton ympäristö on sellainen, jossa aikuiset eivät puutu eivätkä tunnista vahingollista vallan käyttöä tai jopa ovat osa sitä. Turvallisessa ympäristössä kaikki saavat olla omanlaisiaan, eikä kenenkään tarvitse pelätä häirintää tai väkivaltaa. Pieniinkin häirinnän tilanteisiin puututaan. Puuttuminen saa häirinnän loppumaan.

Seuraavista aineksista saat rakennettua turvallisen harrastusympäristön kaikille:

- leikkisyys
- kaikenlaiset lapset ja aikuiset ovat tervetulleita ryhmään omana itsenään
- vallan käytön pieniin pisaroihin puututaan
- joukkoon kuulumista vahvistetaan
- käytössä kannustava ja hyviä toimintatapoja etsivä käytöksen rajaaminen. Ketään ei leimata tai tuomita.
- myönteisen toiminnan esiin nostaminen
- lapsia kuunteleva ja osallistava toiminta, lasten aloitteiden arvostaminen
- ennakkoluulojen tiedostaminen ja purkaminen. Jokainen on erilainen, jokainen on omanlainen, jokainen on hyvä ja arvokas.

”Lapsen puolesta tuntuu pahalta, on vaikea yrittää opettaa lapselle oikeita toimintamalleja itse, kun toisille ne tavallaan sallitaan. Oma lapseni on vilkas ja temperamenttinen, ja meillä on hyvin selkeät säännöt sille, kuinka harrastustoiminnassa toimitaan ja mitä seurauksia mistäkin tulee, sillä mielestäni kaikkien on saatava harrastaa turvallisesti eikä kellään ole oikeutta häiritä muiden harrastamista omalla toiminnallaan - ei myöskään oman lapseni. Hän usein kyseenalaistaa sitä, että miksi toiset saavat toimia kuten toimivat ja hän ei.”

Turvallisemman tilan periaatteisiin kannattaa myös tutustua ja luoda seuralle tai harrasteryhmälle omat periaatteet. Ne voi myös tehdä yhdessä lasten kanssa ja lisäksi kuvittaa, jotta pienet lapset ne myös muistavat.

Häirinnän ennaltaehkäisy

Perheissä, lasten harrastuksissa ja varhaiskasvatuksessa pystytään ennaltaehkäisemään tulevaisuuden suuria ongelmia yhteistyöllä. Opettamalla itsemääräämisoikeutta, omia ja toisten oikeuksia ja luvan kysymistä kosketukseen jo pienille lapsille opetetaan lapset tunnistamaan häirintää ja huonoa käytöstä. Häirintä on askel kohti satuttamista ja väkivaltaa.

Kun aikuinen avaa puheen kehosta, sen oikeuksista, turvataidoista tai häirinnästä, lapsi kehtaa puhua huolistaan aikuiselle ja saa näin apua. Kun lapsilla ja aikuisilla on puhumisen malli, sanat ja lupa puhua, on kertomisen ja puuttumisen esteitä vähemmän.

Sen sijaan häpeä, tabut ja vaikeneminen estävät tehokkaasti seksuaalisen tai sukupuoleen liittyvän häirinnän häviämistä ja antavat häiritsijälle luvan jatkaa toimintaansa. Tarvitaan yhteiset, kaikkien tiedossa olevat säännöt häirinnän varalle. Yhtä tärkeää on myös, että kaikki tietävät, että niitä myös ihan oikeasti noudatetaan. Asioita ei lakaista maton alle.

”Kummankaan lapsen harrasteryhmien vetäjät tai valmentajat eivät ole kertoneet häirintään puuttumisen menetelmistä vanhemmille. Toivon kovasti, että sellaisia on olemassa.”

”Urheiluseuralla on harrastajien kanssa yhdessä laaditut pelisäännöt, joihin kaikki harrastajat ovat sitoutuneet. Häirintään ja asiattomaan käytökseen puututaan aina välittömästi havainnon jälkeen tilanne keskeyttäen ja siitä keskustellaan asianomaisten ja tarvittaessa myös muun ryhmän kanssa.”

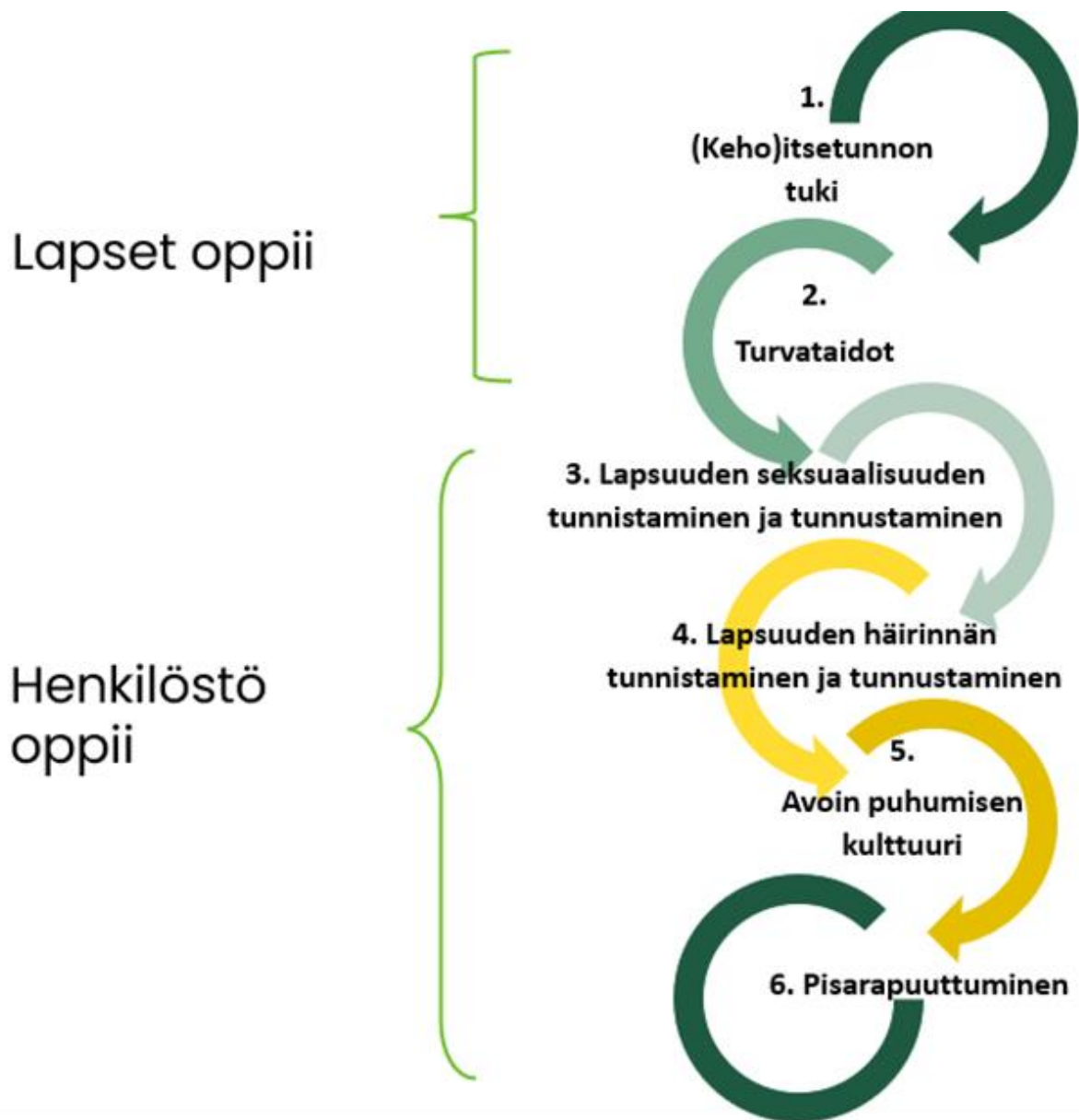
Väestöliitolla olemme kehittäneet mallin häirinnän ennaltaehkäisyyn pikkulapsi-ikästä lähtien. Siinä on kuusi askelta. Mallissa otetaan huomioon sekä lapsen omat taidot että yhteisön eli aikuisten tiedot ja taidot.

Kuusi askelta turvaan-malli:

1. (Keho)itsetunnon tuki → Kaikkien kehot ovat arvokkaita ja hyviä joka paikasta. Oma ja toisten kehoa kunnioitetaan ja kohdellaan hyvin.
2. Turvataidot → Lapset saavat suojella ja päättää omasta kehostaan. Lapsi tietää omat ja toisten keho-oikeudet.
3. Lapsuuden seksuaalisuuden tunnistaminen ja tunnustaminen → Aikuiset osaavat toimia kunnioittavasti ja arvostavasti lapsuuden seksuaalisuutta kohtaan. He tunnistavat tavallisen ja toisaalta huolestuttavan käytöksen.
4. Sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyvän häirinnän tunnistaminen ja tunnustaminen → Aikuiset tunnistavat lapsuuden häirinnän pisarat.
5. Avoin puhumisen kulttuuri → Aikuiset aloittavat puheen ja näin antavat lapsillekin luvan kertoa mm. häirinnästä.
6. Pisarapuuttuminen → Aikuiset ja lapset oppivat ennaltaehkäisemään häirintää ja puuttumaan siihen rakentavasti.

Lisätietoa täältä: <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/sites/1/2023/09/ab1847d4-kuusiaskeltaturvaan-pienikoko.pdf>

Kaikki häirinnän ennaltaehkäisy alkaa (keho)itsetunnon tuesta lapselle. Lapsen tulee kokea itsensä ja kehonsa niin arvokkaaksi, että hän haluaa sitä suojata. Lapselle tulee olla selvää, mikä ei ole sallittua. Kun aikuinen avaa keskustelun aiheesta, lapsi kehtaa myös hakea apua. Hän tällöin uskoo todennäköisemmin, että aikuinen osaa ja haluaa myös auttaa häntä. Myös toisen lapsen kehon kunnioitus lähtee oivalluksesta, että omakin keho on arvokas.



Seuraavaksi opetellaan turvataidot sekä kasvokkain että digilaitteilla. Lapsi tietää ja harjoittelee, miten suojata itseä ja tietää kaikkien oikeudet. Tämä antaa uskoa ja voimaa lapselle luottaa omiin kykyihin suojata itseä. Lapsi harjoittelee näitä tilanteita omien ikätovereidensa kanssa. Lasta ei pidä kuitenkaan syyllistää, mikäli hän ei toimi ikävissä tilanteessa opetetulla tavalla. Aikuinen on aina vastuussa lapsesta.

Yhteisön on tunnistettava ja tunnustettava lapsuuden seksuaalisuus: se, että sellainen on myös pienillä lapsilla, erilaisena kuin nuoruudessa tai aikuisuudessa. Lapsen seksuaalisuutta on helpompi tukea ja suojata, kun tietää mikä on ikätasoista. Seksuaalisen häirinnän ilmiöitäkään ei voi muuten tunnistaa lasten kohdalla tai puuttua niihin. Häirintää on monenlaista ja myös aikuiset voivat olla häiritsijöinä lasten suuntaan, esimerkiksi sukupuoleen liittyvässä ohjaamisessa.

Yksi tärkeimmistä askelista on avoin, asiallinen kehosta puhumisen kulttuuri. Kun lapsilla ja aikuisilla on puhumisen malli, sanat ja lupa puhua, on kertomisen ja puuttumisen esteitä vähemmän. Häpeä, tabut ja vaikeneminen tukevat seksuaalisen häirinnän salaamista ja antavat häiritsijälle mahdollisuuden jatkaa toimintaansa.

Lapset vasta kokeilevat erilaisia toimintamalleja ja muiden reaktioita niihin, joten parhaita tilanteita opetella uusia taitoja on aikuisen huomaamissa häirinnän pisaroissa. Pisarapuuttumisen mallissa luodaan toimintakulttuuria, jossa lapset oppivat katkaisemaan häirinnän tunne- ja vuorovaikutustaidoilla, leimautumatta itse uhreiksi tai pahoiksi. Siinä pohditaan yhdessä, että mitähän tässä juuri tapahtui; miltähän se mahtoi tuntua; oliko se kaikista kivaa ja reilua; ja muistetaanhan ensi kerralla, että me emme tee enää niin!

Pienimmät, eli lapsemme, ovat haavoittuvimmat. Heillä itsellään ei käytännössä ole mahdollisuutta tietää oikeuksistaan, rajoistaan, laista. Heillä ei myöskään ole taitoja hakea poliisin tai lastensuojelun apua. He ovat monin tavoin läheisten aikuisten armoilla. Tutkimusten mukaan mikään yksittäinen keino suojata lapsia ei yksin auta. Tarvitaan toimia kaikilla rintamilla.

Valmentajien, harrasteohjaajien ja kaikkien lasten kanssa työskentelevien aikuisten taito ottaa lasten seksuaalinen turvallisuus puheeksi on loistava ennaltaehkäisyn keino. Kansainvälisten ja kansallisten laajojen tutkimusten mukaan enemmän kuin joka kymmenes lapsi kokee seksuaalista häirintää tai väkivaltaa. Sen ehkäisy on meidän yhteinen asiaamme.

Yhteisöllisyys, ystävyystaidot ja myötätuntoteot

Yhteys toisiin ihmisiin, kuuluminen yhteisöihin sekä turvallinen kosketus ovat perustarpeita ihmiselle. Ilman näitä me voimme olla yksinäisiä, surullisia ja epätoivoisiakin. Me tarvitsemme toisiamme, jotta meillä on hyvä olla. Sinun, minun, kuten lapsenkin on tunnettava olevansa tärkeä, ystävä jollekulle. Harrastuksissa luodaan elinikäisiä kaveruuksia. Harrastuksen vaatimien taitojen oppimisen ohella on tärkeää kuulua harrastusyhteisöön, saavuttaa tavoitteita ja pitää hauskaa yhdessä.

Professori Lasse Lipponen on varhaiskasvatusikäisten tutkimuksissaan osoittanut, että ihan pienetkin lapset pystyvät empatiaan ja myötätuntoisiin tekoihin, kuten kaikkien mukaan ottamiseen, mutta tarvitsevat aikuisen tukea ja ohjausta.

Mukaan kuulumisen tuo lapselle ilon, turvallisuuden ja merkityksellisyyden tunteen. Jo pienet lapset kokevat vahvasti ystävyyden ja tuntevat paljon rakkautta. Aikanaan nämä läheisyystaidot tulevat olemaan avainasemassa työssä, vapaa-ajalla, ystävyys- ja rakkaussuhteissa. Taidot ovat kauaskantoisia ihmisen elinkaareissa: hyvinvointi ja itsetunto vahvistuvat, kun on ystäviä ja turvallista läheisyyttä.



Harjoitellaan ystävyyttä

Lapset elävät monenlaisissa ympäristöissä, perheissä ja kulttuureissa. Monet saattavat olla eriarvoisessa asemassa toisiin verrattuna, kun tarkastellaan ystävyytaitoja, tunnetaitoja ja itsetuntoa. Lapset, jotka eivät ole saaneet tukea tai hyviä kokemuksia ystävyydestä tai omasta arvostaan, tarvitsevat aluksi paljon kannustusta ja kannattelua aikuisilta. Ystävyys- ja läheisyystaidot pitää oppia ja niitä voi ihan kaikkialla tuetusti harjoitella aikuisen tuella. Ne tukevat hyvinvointia ja oppimista koko elämänkaaren ajan lapsen tulevaisuudessa.

Rohkaise lapsia tekemään mukaan pääsemisen aloitteita, riippumatta yrityksen lopputuloksesta. Ohjaa lapsi kiinnittämään huomio kokemusten keräämiseen ja ole hänen rinnallaan. Menkää lähemmäs toisia lapsia, katselkaa ja keuhkaa toisen tekemistä, hymyilkää. Lapsi tarvitsee rohkeutta, yhdessä oppimista, yrittämisen mallia ja yksinkertaisia tekoja.

Yhteisössä jokainen yksilö on arvokas

Kerro lapsille myös miltä yksinäisyys tuntuu ja miten yksinäisen voi pyytää mukaan. Suurin osa ei tiedä, kuinka pahalta tuntuu jäädä ulkopuolelle ja yksin, koska he eivät ole kokeneet sitä itse. Esimerkkien kuuleminen herättää monissa empatian ja halun auttaa: ”En halua, että kenestäkään tuntuu tuollaiselta!”. Ulkopuolelle jättäminen voi tuntua musertavalta.

Kaikki me olemme yksilöllisiä ja omalaatuisia. Nähkää monenlaisuus rikkautena – se tuo positiivisia jännitteitä ja hauskuutta hetkiin. Puuhailu monenlaisten persoonien kanssa yhdessä opettaa lapsille parhaalla tavalla sosiaalisia ja tunnetaitoja! Erilaisia piirteitä saa olla, ne eivät ole vikoja. Nosta jokaisen vahvuuksia ja keskity niiden esiin tuomiseen. Älä puheessasi kehota ”sietämään kaikkia, myös niitä, joista ei pidä”, vaan etsimään ystävää kaikenlaisista, monenlaisista, uusista ja jännittävistä ihmisistä.

Mieli pysy terveenä, kun välitämme toisista ja kun meistä välitetään. Kun on ystäviä, lämpimiä ihmissuhteita sekä turvaa ympärillä, elämän kolhut tuntuvat pienemmiltä ja vastoinkäymisiä on helpompi kestää.

Turvallinen kosketus

Kosketuksella viestitetään lapselle, että tämän keho on arvokas ja ihana. Kosketan sinua hellästi, koska olet tärkeä. Harrastuksenkin aikana pieni lapsi voi haluta kiivetä aikuisen syliin tai iloita kannustavasta silityksestä selkään.

Kaikki lapset tarvitsevat turvallista ja hellää kosketusta. Kosketathan jöröjukkaa yhtä paljon kuin vilkasta livertäjää? Osaathan olla loukkaantumatta lapsen kieltäytyessä kosketuksesta? Lapsen on hyvä saada harjoitella itsemääräämisoikeutta kehoonsa juuri sinun, turvallisen aikuisen kanssa.

Kosketus on herkkä asia. Kosketuksesta puhutaan liian vähän ja sitä voidaan pelätä: ”Voinko koskettaa toista? Mihin? Milloin? Pitääkö siihen pyytää lupa? Miltä kosketus näyttää ulkopuolisille?” Kosketus on jännitteinen ilmiö. Meillä aikuisilla seksuaalisuus saattaa kytkeytyä kosketukseen. Mieleen voi tulla myös satuttava kosketus. Kehollisen kurittamisen ajastakaan ei ole kauan.

Kosketuksen on useissa tutkimuksissa todettu vähentävän stressiä, ärtyneisyyttä ja levottomuutta. Kosketuksen puutteen on todettu lisäävän muun muassa aggressiivisuutta ja ahdistuneisuutta. Erityisen tärkeää kosketus on lapsille. Kosketusta vaille jääminen merkitsee vähentyneitä turvallisuuden tunnetta ja yksinäisyyttä. Kosketus on tapa muodostaa yhteys toiseen. Kun kosketusta on paljon, lapset tuntevat olonsa turvallisiksi ja he oppivat parhaiten.

Toisaalta pitää ottaa huomioon myös lapset ja aikuiset, jotka eivät pidä kosketuksesta. Jokaisella on oikeus myös kieltäytyä siitä. Tämä tulisi opettaa jo pienille lapsille esimerkiksi kysymällä: ”Saanko silittää sinua selästä? Tykkäätkö, kun taputan sinua selkään tai annan läpsyn?” Lapsen on hyvä tietää, että hänen läheisyyttään arvostetaan.

Peuhaaminen, nassikkapaini, syli ja toisessa kiinni kiehnääminen kuuluvat lasten leikkeihin. Lapsiläjä tai pusuhippa voi olla parasta. Jollekin lapselle tällaiset leikit taas ovat ahdistavia. Kunnioitetaan aina myös kieltäviä vastauksia. Esimerkiksi kutittaminen pitää lopettaa, jos kaveri sanoo ei, vaikka hän nauraisikin samalla. Lapsia täytyy havainnoida ja heidän kanssaan jutella. Kaikilla täytyy olla kosketuksissa mukavaa ja turvallista.

Usein lapsesta on ihana olla lähellä toisia ja tuntea olevansa mukana. Tuetaan näitä lapsille tärkeitä peuhuleikkejä kunnioittaen omaa ja toisten kehotunnetta. On surullista, jos lasten täytyy hankkia edes vähän kosketusta tönimällä tai lyömällä toisiaan. Kosketusta voi lisätä erilaisilla leikeillä ja esimerkiksi loppurentoutuksena satuhieronta.

Ammattilaisten, harrasteohjaajien, vapaaehtoisten ja lasten huoltajien on turha aristella lämmintä ja kunnioittavaa kosketusta. Ammattitaitoinen ja turvallinen kosketus perustuu lapsen kunnioitukselle. Sen kautta luodaan turvaa ja yhteyttä kaikkiin lapsiin.

Huomioi lasten vanhemmat

Lasten vanhemmilla ja huoltajilla nousee herkästi huoli lastensa hyvinvoinnista ja turvallisuudesta, jos lapsi kertoo harrastuksessa häirinnästä. Vanhemmilla herää usein valtava suojelun halu. Huoli herää myös siitä, jos seuralla tai harrastusryhmällä ei ole selkeitä ohjeita ja toimintatapoja, miten häirinnän, kiusaamisen ja väkivallan tilanteissa toimitaan.

Lapsen kokema häirintä, kiusaaminen ja väkivalta herättää lapsen läheisissä ihmisissä tietenkin huolta ja suuria tunteita.

”Aivan hirveältä. Vanhempana on voitava luottaa, että lapset ovat turvassa.”

”Minulle tuli lapseni puolesta kurja olo. Kasvavat lapset tarvitsevat turvallisia ja kannustavia aikuisia, eivät huomauttelua tai häpäisemistä. Huomasin myös, etteivät [lajissa] vanhemmat uskaltaneet huomauttaa valmentajalle hänen käytöksestään, tai osa vanhemmista saattoi jopa tukea käytöstä. Toisen lapsen kohdalla vanhemmat eivät päässeet seuraamaan treenejä, joten siellä ei ollut ketään kontrolloimassa valmentajien käytöstä. Asiaan ei myöskään tunnuttu puuttuvan, vaikka laitoin viestiä suoraan valmentajalle esikoisen puheiden perusteella.”

”Olo tuli tosi surulliseksi. Tuli valtava suojeluhalu omaa lastaan kohtaan. Oli vaikeampi innostua lapsen mukana uudesta harrastuksesta.”

”Tosi noloilta. Julkinen nolaaminen sai palavan innon harrastusta kohtaan loppumaan vähitellen.”

”Vanhempana tällaiset tilanteet herättävät avuttomuuden tunteita ja halua suojella lasta/lapsia. Lasten kanssa toimivilla ohjaajilla ja valmentajilla tulisi olla taito pitää ryhmädynamiikka hallinnassa ja edistää iloa liikkua ja harrastaa.”

”Pahalta. Olisin toivonut, että lapseni motoriset taidot olisivat voineet kehittyä harrastuksessa, jota pidin monipuolisena ja hyvänä. Sen sijaan turvattomuuden vuoksi lapseni lopetti harrastuksen, ja epäröi uuden aloittamista.”

Lapsen aloittaessa harrastusta on hyvä hetki kertoa huoltajille yhteisistä pelisäännöistä ja arvoista. Niitä voisi olla muun muassa seuraavat:

- myönteinen ohjaaminen ja arvostava kohtaaminen on meidän toimintamme lähtökohta
- kannustamme kaikkia lapsia, omia ja muiden! Se lisää ryhmähenkeä, saa jokaisen lapsen tekemään parhaansa sekä tekee harrastamisesta kaikille mukavaa ja turvallista.
- me kaikki aikuiset olemme lapsille mallina toisia huomioivasta käytöksestä
- kaikki lapset ovat tärkeä osa harrastusryhmäämme
- puutumme kaikkeen häirintään, kiusaamiseen ja väkivaltaan, mitä mahdollisesti esiintyy harrastuksessamme. Puutumme myös aikuisten epäasialliseen käytökseen.
- annamme lapsille harrastusrauhan. Jokainen oppii omassa tahdissa. Kaikkien kehot ovat erilaisia ja taipuvat vähän eri juttuihin. Näin kuuluukin olla. Kaikille löytyy paikka ja rooli harrastuksessa, joka tukee koko ryhmää tai joukkuetta!

Vaikeat aiheet puheeksi

On tärkeää luoda luottamuksellinen puheyhteys lasten ja heidän huoltajiensa kanssa jo heti alusta alkaen. Kerro millaisia asioita opettelette yhdessä, miten ryhmä toimii, millaisia ryhmäyttämisen menetelmiä teillä on käytössä ja miten ennaltaehkäisette tai puututte mahdolliseen häirintään. Vanhemmat ovat monessa harrastuksessa suljettujen ovien toisella puolella, eivätkä he aina pääse avoimesti seuraamaan harrastusta. Tällöin on erityisen tärkeää, että harrastuksen ohjaaja puhuu avoimesti ryhmän toimivuudesta ja omista ohjausmenetelmistään.

Vaikeat asiat, kuten väkivaltatilanteet ja kiusaaminen, kannattaa ottaa heti tapahtuneen jälkeen puheeksi lapsen vanhemman kanssa. Vanhemman on parempi kuulla tilanteista ryhmän ohjaajalta kuin pelkästään lapsen kautta. Avoimesti toimimalla voidaan välttää epäluottamuksen ja väärinymmärrysten syntymistä. Voit tuoda esille kaikkien osapuolten näkökulman sekä muistuttaa myös lapsinäkökulmasta. Monimutkaiset sosiaaliset tilanteet ovat vielä lapsille hankalia, eikä heillä ole aina keinoja selvittää niistä rakentavasti. Kerro, että harjoittelette näitä taitoja koko ajan ryhmässänne.

Vanhempien tunteiden vastaanottaminen

Rauhoita itsesi ennen kohtaamista tai puheeksi ottoa. Käytä itsellesi toimivia menetelmiä mm. rauhoittava hengittäely, venyttely, käsien pesu lämpimällä vedellä, mielikuvat turvallisesta paikasta/ihmisestä, rohkeutta tuovat ajatukset. Ohjaajan rauhallisuus auttaa kiihtynyttä tai huolestunutta vanhempaa kokemaan turvaa tilanteessa.

Tässä vinkkejä vanhempien tunteiden vastaanottamiseen:

- kiinnitä huomio kehosi asentoon, hartiat alhaalla, pehmenä kasvojasi ja ääntä ilman, että se tuntuu teennäiseltä. Muista sopiva katsekontakti. Toisinaan vaikeat ja tunteita herättävät keskustelut voi olla helpompaa käydä esimerkiksi kävellessä.
- anna vanhemmille aikaa reagoida, näyttää voimakkain ensireaktionsa ja tunteensa ja pysy itse rauhallisena
- anna tarvittaessa lisätietoa tilanteesta, lapsen kehityksestä tai ohjaustavastasi
- kohtaa vanhempi aina arvostavasti ja avoimesti

- tarvittaessa kiihtyneen keskustelun aikana keskity hengitykseen, rauhoittele itseäsi, puhu itsellesi kannustavasti/rauhottelevasti mielessäsi "tästä selvitään".
- osoita kuuntelevasi vanhempaa sekä sanoin että sanattomasti
- muista, että ohjaajana sinulla on oikeus omiin rajoihisi. Jos keskustelu tuntuu sinusta turvattomalta, pyydä tilaa itsellesi. Vedä tarvittaessa rajat, huonoa käytöstä ei tarvitse sietää.
- sovi vanhemman kanssa, milloin ja miten asiaan palataan

Vanhempia on erilaisia ja he reagoivat tilanteisiin hyvin yksilöllisesti. Yksi vanhempi voi vähätellä ongelmia, joku on surullinen ja huolissaan, joku tarkkailee tai on hiljaa, joku voi olla myös vihainen ja hyökkäävä. Vanhemman tulee kokea turvaa ja saada konkreettista viestiä siitä, että asiaan puututaan tehokkaasti. Varmasti jokainen vanhempi, huoltaja ja lapsen läheiset ihmiset haluavat ihan kaikille lapsille turvallisen tilan harrastaa, oppia, iloita ja rakentaa uusia ystävyys-suhteita. Tehdään yhteistyössä lapsille turvallinen ja antoisa ympäristö harrastaa.

Lähteet

Berg, Lehtonen & Salasuo 2020: "SIITÄ ON PIKEMMINKIN VAIETTU" Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa.

Cacciatore, R., K. Porras, and M. Kalland (2020). "Safe Body-Emotion Education and Sexuality Education." In *Non-Violent Childhoods – Action Plan for the Prevention of Violence against Children 2020–2025*, edited by Korpilahti, U., Kettunen, H., Nuotio, E., Jokela, S., VM., Nummi, and P. Lillsunde, 176-190. Ministry of Social Affairs and Health 2020:34. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162554>

Huuki, Tuija 2016: Vallan visaiset kaverisuhteet. (Väki)valta alakouluikäisten lasten suhdekulttuureissa.

Innocenti Report Card 16: Worlds of Influence, Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries, UNICEF, 2020

Jauhiainen, S., Rajala, A., & Lipponen, L. (2022). Kuinka mielipaha kohdataan? Lohduttavan kosketuksen rakentuminen päiväkodissa. In P. Heinonen, & U. Karvonen (Eds.), Katso kuule koulua: Kehollisuus, materiaalisuus ja tekstit koulun vuorovaikutuksessa (Vol. 2022, pp. 25–53). Vastapaino.

Liikuntaneuvosto 2022: LIITU-tutkimus. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 8/2018: Tasa-arvobarometri (2017).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyt (2019 & 2021).

Valtion nuorisoneuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Nuorisotutkimusverkosto 2023: <https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuorten-vapaa-aikatutkimukset/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2022/>

Vinkkejä ja lisätietoa

<https://4h-akatemia.fi/tehtavat/4h-kerhonohjaajan-tyokalupakki/>

<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/ystavyys-ja-laheisyystaidot/>

<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/seksuaalisen-hairinnan-ennaltaehkaisy/>

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/64dcb932-lupa-valittaa-lupa-puuttua.pdf>

<https://alarikourheilua.fi/vaaditaanko-lapsilta-urheilussa-liikaa/>

<https://ihmisoikeusliitto.fi/urheilussa-on-turvattava-lapsen-oikeudet/>

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/koulutukset/ohjaaja-ja-valmentajakoulutus/>

<https://icoachkids.org/>

<https://www.fifa.com/social-impact/fifa-guardians/education>

<https://learning.safesportinternational.com/i-protect/individual-route/>

<https://sport.ec.europa.eu/news/new-study-on-safeguarding-children-in-sport>

<https://www.children1st.org.uk/help-for-families/child-wellbeing-and-protection-in-sport/>

<https://pjp-eu.coe.int/en/web/pss>

<https://syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-siit%C3%A4-painosta-sitten-pit%C3%A4isi-puhua.pdf>