



# YHDESSÄ #KIUUSAAMISTAVASTAAN

## OHJAAJILLE JA VALMENTAJILLE:

Kamppailuyhteisöissä on tavoitteena luoda avoimuuden valmennuskulttuuria. Valmentaja ja ohjaaja ovat vastuussa omasta ryhmästä. Omalla toiminnallaan ja esimerkiksi ryhmän vetäjä luo toimintailmapiiirin. Turvallisessa ryhmässä jokainen uskaltaa toimia täysivaltaisena jäsenenä ja voi olla oma itsensä. Hyvässä ilmapiirissä kaikki saavat osallistua päätöksentekoon, yhteisten tavoitteiden asetteluun sekä mahdollisten pulmien ratkaisuun. Ryhmän vetäjän tehtävä on puuttua välittömästi kiusaamiseen, jos itse sitä huomaa tai joku siitä hänelle kertoo. Ryhmän yhteisissä pelisääntökeskusteluissa määritellään mikä on kiusaamista, jotta jokaisella on samansuuntainen käsitys asiasta. Lisäksi yhdessä määritellään miten kiusaamiseen puututaan sekä luodaan ryhmän yhteisöllistä toimintaa tukevat ohjeet.

## KAMPPIILUOHJAAJA JA -VALMENTAJA KANNUSTAA HYVÄÄN KAMPPIILUUN REILUSSA HENGESSÄ.

### Ohjaajan ja valmentajana toimin näin:

- Huolehdin, että ryhmässä on yhteiset pelisäännöt.
- Huomioin, kamppailijoiden ikärakenteen mukaan, että pelisääntöihin saa vaikuttaa ryhmäläisten lisäksi vanhemmat.
- Luon tilaisuuden, jossa ryhmäläisten kanssa keskustellaan mitä kiusaaminen on ja mitä ei.
- Vahvistan kamppailijan itsetuntoa palautteen antamisella, vastuutehtävillä ja julkisella kiitoksella.
- Varmistan, että kamppailijat tutustuvat toisiinsa ja toimivat kaikkein kanssa.
- Kohtelen kamppailijoita tasavertaisesti.

### Ohjaajana ja valmentajana puutun tilanteen vaatiessa:

- Havainnoin aktiivisesti harjoitustilanteita.
- Kuuntelen herkällä korvalla pukuhuonekohtaamisia sekä harjoitusmatkoja.
- Puutun välittömästi kaikenlaisen kiusaamiseen.
- Keskustelen kiusaamistilanteesta kaikkien osapuolien kanssa.
- Maltan kuunnella kaikkia loppuun saakka ja luon turvallisen ilmapiirin asian selvittämiseksi.
- Kertaan kamppailijoiden kanssa pelisäännöt.
- Selvitän jokaisen tietooni tuleen tilanteen ja rohkaisen asioiden reiluun kertomiseen.

### Ohjaajana ja valmentajana kuuntelen ja välitän:

- Kysyn säännöllisesti kamppailijoiden kuulumisia.
- Rohkaisen kamppailijoita vertaissovitteluun.
- Kiusaamistilanteiden sovinnonteon jälkeen seuraan asioiden sujumista.
- Annan aina kiitosta hyvin sujuneesta harjoituksesta sekä mukavasta tunnelmasta.
- Tarvittaessa olen rohkeasti yhteydessä eri toimijoihin: seura, koti, koulu, muu harrastus.