



Mitä on sopu-toiminta?

Miten kiusaaminen saadaan väheneämään?

#valmennusosaaminen

#lajikulttuurinmuutostyö

#kiusaamineneneikuulurheiluun

#voimistelustavoimaa

Mihin tarpeeseen SoPu-toiminta on kehitetty?

- Sopimisen ja sovittelun toimintamallin tausta on Vaasalaisessa Suvilahden koulun 7-portaisessa Step by step-mallista, joka syntyi yli 6 vuotta sitten viiden opettajan yhteissuunnittelun tuloksena.
- Espoolaisessa Kirstin koulussa malli on muokkaantunut 4-portaiseksi Askel askeleelta-toimintamalliksi, joka on myös [Voimisteluliiton](#) toiminnan pohjana.

Kiusaaminen koetaan eri tavoin

- Mikä minulle on kiusaamista, ei sinulle sitä välttämättä ole.
- Sanallista, tuijottamista, ele, ilme, töniminen tai muu fyysinen kiusaaminen, syrjintä, uhkailu, kiristäminen tai yksin jättäminen, nettikiusaaminen tai ruma kirjoittelu wapissa, nimittely, kiroilu, ulkonäön tai vaatteiden arvostelu
- Kiusaamista ei tulisi ”arvottaa”: mikä on pahempaa kiusaamista ja mikä vähän vähäisempää, koska kiusaaminen koetaan niin yksilöllisesti.



Tavoitteena

- Löytää rohkeutta puuttua kiusaamiseen
- Löytää halua puolustaa itseään ja toisiaan
- Päästä eroon pelon ilmapiiristä



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

INNOSTUS

LAADUKAS
LASTEN
VOIMISTELU

ILO

ONNISTUMISET YHDESSÄ

KASVU IHMISENÄ
JA VOIMISTELIJANA

LIIKUNTASUOSITUKSEN
MUKAISTA TOIMINTAA

LAATU

LEIKKI
KASVATTAA
JA OPETTAA

KASVUA JA
KEHITYSTÄ
TUKEVA
HARJOITTELU

HARJOITTELU ON
INNOSTAVAA

TOIMINTA ON
SUUNNITELTUA

HALU KEHITYÄ

VOIMISTELIJIA JA
VALMENTAJIA
ROOLIMALLINA

HARJOITTELUON
OPPIMINEN
JA SIITÄ
NAUTTIMINEN

TURVALLISUUDEN
TUUNNE

RYHMÄN KUULUMINEN

OSALLISUUS

JOKAINEN KOHDATAAN

RAKKAUS LIIKUNTAAN SYNTYY,
KUN SALILLA ON KYVÄÄ

Kurkistetaan salille...



Katso video



1. TURVA-ASKEL

Jokainen meistä töpeksii joskus

- 1. "SEIS" = Kerro kaverille, että hän pahoitti mielesi
- kunnioita itseäsi, älä ole toisten alastulomattona
- kun sinua loukataan, sinun on saatava sanotuksi "tuo loukkasi minun tunteitani"
- Valitettavasti kiusaaja ei aina usko, eikä heti lopeta ja kiusaajia voi olla useita.





Katso video

Sanotaan yhdessä kiusaamiselle ei

2. TURVA-ASKEL

Ole nöyrä ja myönnä virheesi



- 2. "SORI" = Kaveri pyytää anteeksi
- toisen kunnioittaminen
- "tein jotakin, mikä riippumatta omista mielipiteistäni loukkasi toista, joten minun pitää pyytää anteeksi"

Anteeksi pyytäminen tarkoittaa:

- A) TAJUSIN LOUKANNEENI
- B) SAMALLA "SORI" ON LUPAUS SIITÄ, ETTEN TEE SITÄ UUELLEEN

3. TURVA-ASKEL

Anteeksiantaminen on uuden oppimista



- 3. "OKEI" = Hyväksy anteeksipyyntö
- kun toinen pyytää anteeksi, sinun pitää hyväksyä anteeksipyyntö
- anteeksipyyntö koskee juuri sitä hetkeä eli EI raahata mukaan sitä, mikä tapahtui esim. viime viikon treeneissä tai edellisvuoden leirillä
- **Anteeksi antaminen ei ole unohtamista, vaan uudenlaisen toiminnan ja ajattelumallin oppimista**

4. TURVA-ASKEL

Yhteistyössä on voimaa!

- 4. Kerro myös aikuiselle, niin asia ei jää painamaan mieltäsi
- Aikuinen varmistaa, että sinä muistit sanoa
”SEIS” ja
sinulta pyydettiin ”ANTEEKSI” ja
sinä ”ANNOIT ANTEEKSI”

Tilannetta tarkkaillaan ja tarvittaessa keskustellaan mm. treenikavereiden, huoltajien, valmentajien, seurajohdon, päävalmentajan, valmennuspäällikön jne. kanssa.



Sivustakatsojista puolustajia

Voimistelijat ja muut valmentajat/
tuomarit/ paikalla olijat ovat
jumppasalin/pukuhuoneen/kisamatk
an/leirin silmät ja korvat.

Jos sinä et mene puolustamaan,
olet kiusaajan puolella.

Jokainen on osa ongelmaa: joko
kiusaaja tai puolustaja.

Tue KIUSATTUA!



Sivustakatsojista puolustajia

- On tehokkaampaa ja kiusaaminen saadaan paremmin vähenemään, kun vaikutetaan passiivisiin sivustaseuraajiin ja saadaan heidät aktiivisiksi puolustajiksi kuin saadaan kiusaaja kokonaan lopettamaan kiusaaminen ja muuttamaan käytöstään.
- **Bystanders -> upstanders**

Nauraminen

- Kiusattujen aikuisten kielteisimmät muistot jopa monen vuosikymmenen takaa:
- KAIKKI VAIN NAUROIVAT, KUKAAN EI TEHNYT MITÄÄN
- eniten ei siis satuttanut se, mitä joku sanoi tai miten joku löi, vaan se, että kaikki NAUROIVAT



Katso video

Oletko puolustaja?



Salilla olijoista puolustajia

Älä lähde haukkumaan tai arvostelemaan kiusaajaa, vaan anna tukesi kiusatulle, jotta hän vahvistuisi puolustamaan itseään.

Kysy kiusatulta:

- “Miltä tuntuu?”
- “Oletko OKEI?”
- “Haluatko, että olen tukenasi?”

Vie asia eteenpäin toiselle aikuiselle tai ota yhteyttä

[Et ole yksin-palveluun.](#)

[Vastuullisen voimistelun puolesta!](#)

Vanhempien, valmentajien ja kaikkien kuulijoiden rooli

- On tärkeää saada aikuinen/ tukihenkilö mukaan, kun joku kertoo kiusaamisesta tai vääränlaisesta käytöksestä.
 - Kuulija tietäisi myös kysyä, avasitko itse suusi, pyysitkö/ annoitko anteeksi.
- Lapsentajuinen toimintamalli, miten toimitaan...
 - seuratasolla,
 - leireillä,
 - liiton toiminnassa,
 - ulkomaan matkoilla jne.

MUISTA, ETTÄ MYÖS SOMESSA ESIINTYY KIUSAAMISTA, JOHON PITÄÄ PUUTTUA!



Katso video

© Marja Räsänen
Voimistelu liikuttaa!



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Kaunis, hehkuva, ihailtava, kuten voimistelijat





Onko sisällä sittenkin säröjä?





SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

**Vai muhkeat mustelmat piilossa? Sanatkin voivat satuttaa.
Kaikki eivät näytä pahaa oloaan ulospäin.**



Punaiset ja vihreät ajatukset

FRIENDS-ohjelman työkalu

- Omilla ajatuksilla voit vaikuttaa siihen, millainen tunne ja olo sinulla on.
- Jos ajattelet ”ei tää oo kivaa” ”en mä kuitenkaan onnistu”, olet jo osittain luovuttanut.
- Mutta jos ajattelet ”en tykkää tästä, mutta haluan yrittää” sinulla paremmat mahdollisuudet onnistua.
- Onko sinun juomalasisi vain puoliksi täynnä? Vai onko siinä onneksi vielä puolet jäljellä?



Punaiset ja vihreät ajatukset

- Yritä jatkossa kiinnittää huomiota siihen, mitä sanot itsellesi eri tilanteissa.
- Kun murehdit jotakin asiaa, onko pääsi täynnä punaisia eli haitallisia ajatuksia? Millaisia tunteita ja käyttäytymistä punaiset ajatukset saavat sinussa aikaan?
- Miten pystyt kääntämään ikävän tunteen tai epäonnistumisen vihreäksi eli voimaannuttavaksi ajatukseksi?

Sisäisellä puheella on merkitystä

- Jatkuvat sanat omassa ajattelussa ”aina” ”koskaan” punaisissa ajatuksissa on vaarallinen merkki kielteisestä minäkuvasta -> opetellaan muuttamaan ajatuksia vihreiksi
- Jokainen voi vaikuttaa omaan oloonsa
- **Ajatuksemme vaikuttavat tunnetilaamme, joka vaikuttaa käyttäytymisemme.**
- *Punaiset ajatukset ovat ok! Mutta ei ruokita niitä.*
- Esimerkkiharjoitteita: mm. leikit Ajatusten taistelu miekoilla, Hattu kiertää, Ihanan valmentajan resepti, Hyvän voimistelijan resepti, puolustusmerkit, Kuuma tuoli (tutustu tarkemmin FRIENDS-ohjelmaan)

Pohdittavaksi

- Liikennevalot



1-2 asiaa, joiden tekeminen minun pitää lopettaa

1-2 asiaa, joiden tekemistä jatkan

1-2 asiaa, jotka minun tulee jatkossa tehdä

Lähde: Learns3-koulutuksen materiaali

Mistä tänään siis puhuttiin?

Lyhyesti: SoPu-toiminta koostuu 4 turva-askeleesta

1. Seis
2. Pyydän anteeksi
3. Annan anteeksi
4. Kerron aikuiselle



Puolustan oikein itseäni ja muita!



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Kiitos

