

VOIMISTELIJAN KEHO- JA TURVATAIDOT

Perustuslain mukaan jokaisella on oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Fyysisen koskemattomuuden rajan ylittäminen ja kiusatuksi tuleminen rikkoo tätä perusoikeutta ja aiheuttaa monia kielteisiä ja usein kauaskantoisia seurauksia lasten ja nuorten kehitykselle. Kaikkeen koskettamiseen täytyy aina liittyä turvallisuus ja tasavertaisuus. Tämä tarkoittaa, ettei kukaan saa koskaan vaatia, painostaa tai pakottaa johonkin kosketukseen tai katsomiseen. Eikä isommat koskettele pienempiä tai isolla joukolla ei aleta yhtä koskemaan.

TAVOITTEENA

- Lisätä tietoa ja taitoa lasten parissa työskenteleville ohjaajille ja valmentajille sekä voimistelijoille.
- Korostaa lasten oikeuksia voimistelussa.
- Vahvistaa valmentajien tervettä asennetta lasten kanssa työskentelyyn.

LAPSEN KEHO

VALMENTAJAN/OHJAAJAN TEHTÄVÄ	• Opetaa voimistelijoille sanat, joilla kehon osia kutsutaan. • Oivalluta, että kaikkien ei tarvitse olla samalla tapaa samannäköisiä tai -kokoisia.
VOIMISTELIJAN OSAAMINEN	• Osaa käyttää sopivia ja hyväksytyjä nimiä kehon osista. • Osaa arvostaa omaa kehoa ja ymmärtää, että on monenlaisia kehoja ja kaikki ovat yhtä hyviä.

TREENIASUSÄÄNNÖT JA TAIDOT

VALMENTAJAN/OHJAAJAN TEHTÄVÄ	• Kerro voimistelijalle, että treeniasun alla olevat kehon osat ovat lapsen omia alueita. Eikä niihin saa kukaan koskea ilman hyvää syytä ja voimistelijan lupaa.
VOIMISTELIJAN OSAAMINEN	• Tuntee treeniasusäännön ja osaa sanoa ei ja poistua paikalta, jos joku rikkoo sääntöä. • Ymmärtää, että kehossa on yksityisiä paikkoja ja osaa suojata ne.

KOSKETUKSEN JA AVUSTAMISEN SÄÄNTÖ

VALMENTAJAN/OHJAAJAN TEHTÄVÄ	• Kerro voimistelijalle, millä eri tavoin valmentaja voi koskettaa. • Kosketus ei saa koskaan tuntua pahalta kehossa, eikä siitä saa tulla paha mieli. • Kerro, että on lupa kieltäytyä, jos kosketus sattuu tai pelottaa, mutta kerro myös, että turvallisuussyistä osa liikkeistä vaatii avustamista koskettamalla.
VOIMISTELIJAN OSAAMINEN	• Tunnistaa oman tunteensa ja osaa sanoa ei, jos ei halua kosketusta. • Uskoo, jos toinen lapsi sanoo ei kosketukselle. • Ymmärtää, että kukaan ei saa puhua rumalla tavalla kenenkään kehosta.

ARKIOHJEITA SALILLE

VALMENTAJALLE/OHJAAJALLE	• Kunnioita lapsen oikeutta kieltäytyä kosketuksesta. • HUOM! avustaminen liikkeissä ja asentojen korjaaminen voi vaatia koskettamista turvallisen liikkumisen tai loukkaantumisriskin vuoksi, mutta kerro siitä voimistelijalle. • Mieti haluatko olla osa ongelmaa vai ratkaisua: jätä turhat kommentit, vitsit kehosta, sukupuoli- ja seksuaali-identiteetistä kertomatta.
VOIMISTELIJALLE	• Jos sinusta tuntuu pelottavalta tai pahalta, uskalla kertoa siitä turvalliselle aikuiselle. • Uskalla sanoa EI, jos jokin tilanne tuntuu pahalta ja poistu tilanteesta heti. • Muista kunnioittava suhtautuminen toisiin salilla ja salin ulkopuolella, myös somessa. Myös ikävä katse ja vitsiksi tarkoitetut heitot voivat loukata toista.

MITÄ ON TURVATAITOKASVATUS?

- Turvataitokasvatuksen avulla voimistelijat oppivat taitoja, joilla he osaavat suojella itseään sekä puolustaa omia rajojaan.
- Tavoitteena on tukea kasvua ja kehitystä sekä edistää itseluottamusta.
- Tärkeintä on ymmärtää vuorovaikutuksen merkitys ja kannustaa lapsia ja nuoria puhumaan vaikeista asioista. Siihen kuitenkin ketään pakottamalla.
- Lasten oikeuksien tietäminen ja turvataidoista puhuminen lisäävät turvallisuutta ja itsearvostusta.

Lähteet: Lapsen oikeudet -sivusto, Väestöliitto, Et ole yksin-palvelu ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos