

VOIMISTELIJAN KEHO JA TURVATAIDOT



Lajikulttuurin muutostyö 2019-2020:
Kohti avointa voimistelukulttuuria

Voimistelu liikuttaa!

TAVOITTEENA

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

LAPSEN KEHO

Valmentajan tehtävä

- Opeta voimistelijoille sanat, joilla kehon osia kutsutaan
- Oivalluta, että kaikkien ei tarvitse olla samalla tapaa samannäköisiä tai -kokoisia (joukkueessakaan)

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 tehtävä

- Kerro voimistelijalle, että treeniasun alla olevat kehon osat ovat lapsen omia alueita.

Voimistelijan osaaminen

- Tuntee treeniasusäännön ja osaa sanoa ei, jos joku rikkoo sääntöä.
- Ymmärtää, että kehossa on yksityisiä paikkoja ja osaa suojata ne.

KOSKETUKSEN JA AVUSTAMISEN SÄÄNTÖ

Valmentajan tehtävä

- Kerro voimistelijalle, millä eri tavoin valmentaja voi koskettaa.
- Kosketus ei saa 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

- 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
- 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 rajojaan.
- Tavoitteena on tukea kasvua ja kehitystä sekä edistää itseluottamusta.
- Tärkeintä on ymmärtää vuorovaikutuksen merkitys ja kannustaa lapsia ja nuoria puhumaan vaikeista asioista.
- Lasten oikeuksien tietäminen ja turvataidoista puhuminen lisäävät turvallisuutta ja itsearvostusta.

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