



”Tämän ikäisenä pitää vielä harrastaa monipuolisesti erilaisia asioita.”

Vanhempien ja valmentajien näkemyksiä turvallisesta harrastusryhmästä.

Raportti kyselystä ja kehittämissuhteita urheiluseuroille.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

Kyselyjen toteutus, raportti ja lisätiedot:

Jenni Helenius

nuorisotyön päällikkö

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

jenni.helenius@mll.fi, p. 050 570 0023

Kyselyn toteutus pähkinäkuoressa:

Lasten ja nuorten liikunta- ja urheiluharrastuksiin liittyvät vanhempien ja valmentajien kyselyt toteutettiin osana Folkhälsanin ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton kehittämishanketta Trygga relationer inom Idrott / Turvallinen ja viihtyisä harrastusryhmä (rahoittaja OKM). Hankkeessa kehitetään urheiluryhmien osallisuus- ja kiusaamisen ehkäisemisen käytäntöjä yhdessä seurojen, lajiliittojen ja Olympiakomitean kanssa.

Vastaukset on koottu

- Vanhemmilta nettikyselyllä, jonka linkkiä jaettiin MLL:n sosiaalisen median kanavissa 1.1. –31.1.2019
- Valmentajilta seurojen kautta ja lisäksi sosiaalisessa mediassa jaetulla nettikyselyllä 1.10.2018 –24.2.2019

Vastaajamäärät

- 104 valmentajaa (12 eri nimeltä mainitusta seurasta. Vastaajista 15 ei maininnut seuraa.)
- 397 vanhempaa (urheilua tai liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten vanhempia, jotka ovat vastanneet kyselyyn Facebookin ja Twitterin kautta levitetyn linkin kautta.)

Kyselyn tavoite ja tutkimuskysymykset

Kyselyllä selvitettiin vanhempien ja valmentajien näkemyksiä

- 1) ryhmän ilmapiiristä,
- 2) osallisuuskäytännöistä ja
- 3) kiusaamisen ehkäisemisen ja puuttumisen käytännöistä.

Vastausten fokus yhdessä ryhmässä

Vanhempia pyydettiin ajattelemaan vastatessaan yhden lapsensa yhtä harrastusryhmää ja valmentajia pyydettiin ajattelemaan yhtä ohjaamaansa ryhmää. Näin vastaajat voivat miettiä syvemmin erilaisia osallisuus- ja vuorovaikutuskäytäntöjä, joita juuri kyseisessä ryhmässä on.

Analyysin fokus kilpailevien ja ei-kilpailevien lasten vanhempien kokemuksissa

Vanhempien kyselyssä vastaukset jaoteltiin kilpailevien ja ei-kilpailevien lasten vanhempien näkemyksiin. Valmentajien vastauksista esitetään keskiarvoja. Alle kouluikäisten lasten vanhempien vastauksista tehdään erillinen raportti, koska heidän kokemuksensa olivat melko erilaisia kuin kouluikäisten lasten vanhempien kokemukset.

Kyselyjen tuloksia hyödynnetään mm. valmentajien koulutuksessa. Tätä käyttöä varten tuloksista tiedotetaan seuroille lajiliittojen kautta ja Olympiakomitean uutiskirjeessä. MLL ja Folkhälsan myös muokkaavat tulosten pohjalta ehdotuksia osallisuuden kehittämiseksi ja kiusaamiseen puuttumisen käytäntöjen vahvistamiseksi urheiluseuroissa ja harrastusryhmien sisällä.

Sisällys

Lukijalle.....	4
Yhteenvetoa ja suosituksia kyselyjen tulosten pohjalta.....	5
Harrastuksen hyödyistä ja tavoitteellisuudesta	7
Sopiva harrastamisen määrä	9
Ryhmän ja seuran ilmapiiristä	11
Ilmapiirin kehittämisestä	12
Lopettamisaikaita?	13
Kiusaaminen harrastusryhmässä.....	16
Kiusaamisen havaitseminen	16
Millaista omien lasten kokema kiusaaminen on ollut?	17
Miten kiusaamisen puututtiin?	19
Osallisuuskäytännöistä	21
Mihin vanhemmat osallistuvat?	23
Vanhempien saamat ohjeet ja yhteiset säännöt.....	24
Miten vanhemmat voivat vaikuttaa siihen, että harrastuksesta jää lapselle myönteinen kokemus. Vanhempien mielipiteitä.	26
Miten valmentajat voivat vaikuttaa siihen, että harrastuksesta jää lapselle myönteinen kokemus? Vanhempien mielipiteitä.	28
Taustatietoja kyselyyn vastanneista valmentajista	30
Aiheesta muualla. Silmäys viimeaikaisisten laajojen tutkimusten tuloksiin	31

Taustaa: lajit ja ikäryhmät, joista raportissa puhutaan

Kyselyyn vastasi 397 urheilua tai liikuntaa harrastavan lapsen vanhempaa, joista naisia 86%, miehiä 13% ja muita 1%. Heidän lapsistaan 7–12-vuotiaita oli 61%, 13–16-vuotiaita 27%, alle kouluikäisiä 10 %. Yli 17-vuotiaita oli yhteensä alle 3%. Pääosa kyselyyn vastanneista oli siis peruskouluikäisten lasten ja nuorten vanhempia. Heidän lapsistaan yli 87% harrasti urheilua ja 13% liikuntaa ilman kilpailutavoitteita. Vastaajista 103 oli kilpailevien 13–19-vuotiaiden vanhempia, 13 ei-kilpailevien 13–19-vuotiaiden vanhempia, 177 kilpailevien 7–12-vuotiaiden vanhempia ja 85 ei-kilpailevien 7–12-vuotiaiden vanhempia.

Vastanneiden vanhempien lapsista 25% harrasti jalkapalloa, 13% jääkiekkoa, 12% taitoluistelua, 10% voimistelua, 8% salibandya, 5% koripalloa, 4% uintia. Alle 3% vastaajista kertoi lapsensa harrastavan amerikkalaista jalkapalloa, ampumaurheilua, cheerleadingia, golfia, hiihtoa, kamppailulajeja, käsipalloa, lentopalloa, muodostelmaluistelua, painia, pesäpalloa, ratsastusta, ringetteä, rullalautailua, sirkusta, suunnistusta, tanssia, team gymiä ja yleisurheilua. Kyselyyn vastasi siis monipuolisesti erilaisia lajeja harrastavien lasten ja nuorten vanhempia.

Valmentajista, joukkueenjohtajista ja muista seurojen edustajista 38% toimi käsipallon, 9% jääkiekon, 5% lentopallon parissa. Jalkapallosta, salibandysta, cheerleadingista, ja ratsastuksesta oli yksittäisiä vastaajia. Tämä jakauma vaikuttanee vastausten keskiarvoihin, sillä käsipallossa seurat ovat niin pieniä, että esimerkiksi jakautumista tasoryhmiin tehdään harvoin seuran sisällä.

Lukijalle

Kiitos kun olet tutustumassa kyselyraporttiimme! Kyseessä on vanhempien ja valmentajien kyselyjen tuloksia kuvaileva yhteenveto, jonka tarkoitus on tarjota aineksia seuratoiminnan kehittämiseen, ei tieteellinen raportti.

Kyselyjen tulokset piirtävät varsin myönteisen kuvan siitä, että keskimäärin vanhemmat ovat pääosin tyytyväisiä lapsensa harrastusryhmään ja valmentajat ovat innostuneita kehittämään ryhmän myönteistä ilmapiiriä. Monet vastanneet vanhemmat ja valmentajat myös korostavat sitä, että harrastuksen pitää olla osa elämää, muitakin harrastuksia pitää elämään mahtua. Silti harrastus voi olla tavoitteellista ja kehittävää, ja osa vanhemmista kertoo lastensa tähtävän huipputuloksiin. Raportin otsikko ”Tämänikäisenä pitää vielä harrastaa monipuolisesti erilaisia asioita”, on poiminta erään nuoren urheilijan vanhemman vastauksesta.

Jotta raportista olisi hyötyä kehittämiskohteiden tunnistamisessa, kunkin otsikon alla kerrotaan aluksi tuloksista ja sen jälkeen esitetään muutamia kysymyksiä seuralle pohdittavaksi. Kysymyksinä on esitetty asioita, jotka näyttävät vanhempien kyselyn perusteella herättävän huolta tai epäselvyyksiä. Toivomme, että näistä kysymyksistä on apua urheiluseurassa ja -ryhmissä, mietittäessä omien käytäntöjen kehittämistä.

Kyselyiden lomakkeita ovat olleet suunnittelemassa nuorisotyön päällikkö Jenni Helenius Mannerheimin Lastensuojeluliitosta, projektledare Karin Storbacka Folkhälsanilta sekä ohjausryhmämme jäsenet Olympiakomiteasta, Palloliitosta, Käsipalloliitosta, Finlandssvenska Idrott rf:sta, WAU ry:stä, Salibandyliitosta ja Ratsastajainliitosta. Olemme myös yhdessä tutustuneet alustaviin tutkimustuloksiin ja pohtineet niiden merkitystä ryhmän valmentamisessa ja seuratoiminnassa. Suurin osa tämän raportin seuroille tarkoitetuista pohdintakysymyksistä ja suosituksista pohjautuu näille keskusteluille. Kiitos teille kaikille, jotka olette olleet mukana näissä pohdinnoissa!

Helsingissä 6.3.2019

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Lämmin kiitos kaikille kyselyihin vastanneille vanhemmille ja valmentajille! Nämä kaksi lainausta tiivistävät jotakin olennaista siitä, mistä aikuiset tässä kyselyssä puhuivat. Lapsen ikätasoisesta huomioimisesta ja kannustamisesta häntä kiinnostavaan harrastukseen.

”Vanhempien tulee olla läsnä ja kuunnella kun lapsi kertoo harrastuksesta ja treenikerrasta. Tsemppata omatoimiharjoitteiden tekemiseen. Tukea harmituksen hetkinä. Jos menee liian vakavaksi touhuksi, ohjata rennompaan otteeseen. Korostaa liikkumisen iloa elämäntapana. Kuljettaa tarvittaessa treeneihin. Osallistua vanhempaintoimintaan ja talkoisiin, luo osaltaan ryhmähenkeä.” (kilpailevan alakoululaisen vanhempi)

”Tämänikäisenä pitää vielä harrastaa monipuolisesti erilaisia asioita.” (kilpailevan yläkoululaisen vanhempi)

Yhteenvetoa ja suosituksia kyselyjen tulosten pohjalta

Tässä raportissa esiteltävien kyselyn tavoitteena oli selvittää vanhempien ja valmentajien näkemyksiä 1) ryhmän ilmapiiristä, 2) osallisuuskäytännöistä ja 3) kiusaamisen ehkäisemisen ja puuttumisen käytännöistä. Niiden tuloksia on tarkoitus käyttää kehitettäessä urheiluseurojen toimintaa. Tavoitteena on, että kyselyistä on apua esimerkiksi valmentajakoulutusten suunnittelemiseen.

Kyselyn tulosten pohjalta seuroissa kannattaa kiinnittää huomiota näihin asioihin:

Ryhmässä tulee panostaa tutustumiseen ja ryhmäytymiseen. Se rakentaa myönteistä ja turvallista ilmapiiriä, jossa on myös hyvä oppia uutta ja pyrkiä hyviin suorituksiin. Useimmat vanhemmat kertovat lastensa saaneen ystäviä, tuttavvia tai aikaa jo aiemmin tuttujen kavereiden kanssa. Osa kuitenkin ei ole juurikaan tutustunut muihin vanhempiin, koska osallistuu vain kuljettamalla lapset paikan päälle.

Kannattaa tunnistaa ryhmän sosiaalisten suhteiden merkitys osana nuoren kehitystä ja elämänkaarta. Näyttää siltä, että kilpailevien lasten ja nuorten vanhemmat kokevat lastensa saaneen harrastuksesta vielä enemmän kavereita kuin ei-kilpailevien vanhemmat. Toisaalta myös kiusaamiskokemukset ovat olleet voimakkaampia kokemuksia kilpailevilla lapsilla ja nuorilla. Tämä saattaa kertoa siitä, että kilpailevat viettävät paljon aikaa yhdessä harjoituksissa, leireillä ja kilpailumatkoilla. Samojen harrastuskavereiden kanssa vietetään aikaa parhaimmillaan varhaisnuoruudesta yli murrosiän. Yhdessä kasvaminen on voimakas kokemus, myönteisenä ryhmään kuulumisen kokemuksena tai lannistavana ulosjättämisen kokemuksena

Kiusaamiseen ja syrjintään puuttumiseen pitää panostaa. Ohjatuissa harrastuksissa ei pitäisi joutua tilanteisiin, joissa kiusaamista kokenut joutuu lopettamaan, koska aikuiset eivät joko auta tai heidän auttamistoimenpiteistään ei ole apua. Seuroilla tulee olla suunnitelma kiusaamiseen, loukkaavaan kohteluun ja häirintään puuttumisessa. Samalla tulee madaltaa kynnystä ottaa puheeksi asioita, jotka saavat lapselle tai nuorelle vaikean olon ryhmässä: ulkopuolisuuden tunne, ilkeät ilmeet, eleet ja kommentit voivat jäädä aikuisilta huomaamatta. Silti lapset ja nuoret yleensä tietävät, mistä on kyse, ja näitä tilanteita pitää ottaa puheeksi aikuisten kanssa. Kyselyssä oli raportoitu eniten vähättelystä ja aliarvioinnista sekä ryhmän ulkopuolelle jättämisestä. Sellainen ei tietenkään ole hyväksi nuoren mielialalle tai sosiaaliselle itsetunnolle.

Harrastusryhmien osallisuuskäytäntöjä kannattaa seuroissa kehittää edelleen. Valmentajat kuvaavat tilannetta niin, että toiminnalla on tiettyjä reunaehtoja, joihin on vaikeaa vaikuttaa. Esimerkiksi tilat ovat tiettyyn aikaan käytössä, joten niihin valmentajatkään eivät voi aina vaikuttaa. Seuralta tulee valmentamiseen ohjeistuksia. Valmentajan osaamisen tulee näkyväksi ryhmän käytännöissä ja arjen kohtaamisissa.

Ryhmän sääntöjen tekeminen yhdessä, myös vanhemmat osallistaen on tärkeää. Valmentajien näkökulmasta se on vaikeaa, jos vanhemmat eivät tule esimerkiksi vanhempainiltaan, jossa niitä on tarkoitus tehdä yhdessä. Osa vanhemmista tulee, mutta eivät kaikki. Tulee kehittää keinoja tavoittaa myös osallistumattomia vanhempia, jotta he tietäisivät ryhmän säännöistä. Tätä toivottiin sekä valmentajien että vanhempien avovastauksissa.

Seurojen viestintää vanhemmille kannattaa kehittää: osataksaan toimia harrastusryhmän toimintaa parhaiten tukevalla tavalla, vanhemmat tarvitsevat yksityiskohtaista tietoa esimerkiksi kauden aikatauluista, eri tilanteissa tarvittavista välineistä ja muutoksista suunnitelmiin. Lisäksi vanhemmat toivovat tietoa ryhmän säännöistä, kiusaamiseen puuttumisen periaatteista sekä tietenkin tavoitteista lajissa kehittämisessä, joka tietenkin on harrastamisen iloa tuottava pääasia useimmille lapsille.

Ryhmän toimintasuunnitelma koko kaudelle. Ryhmän kauden toimintasuunnitelman tekeminen etukäteen helpottaa vuorovaikutusta vanhempien kanssa. Kun vanhemmat tietävät jo kauden alkaessa, missä kohdassa pitää varautua ajallisesti ja rahallisesti leireihin, matkoihin ja varustehankintoihin, yhteistyö sujuu helpommin. Muutoksia toki voi tulla, ja niistä kannattaa tiedottaa heti.

Valmentajakoulutuksessa on tärkeää panostaa vuorovaikutustaitoihin lasten ja nuorten kanssa. Kohtaaminen syntyy siinä hetkessä, jossa valmentaja kuuntelee lasta tai nuorta: ja keskustelee esimerkiksi siitä, miksi jokin harjoitus kannattaa tehdä tietyllä tavalla, miten lapsi voi tänään ja kuinka paljon jaksaa tehdä. Lapsen motivaatiolle sillä oli iso merkitys, että valmentaja edes silloin tällöin huomaa juuri minut, ohjaa minua ja hänelle syntyy tunne siitä, että valmentaja haluaa, että minä kehityn ja opin. Tähän useimmat kyselyyn vastanneista valmentajista halusivat panostaa ja edelleen kehittyä siinä. Erityisesti valmentajakoulutuksessa kannattaisi pohtia, kuinka toimia kiusaamistilanteiden tunnistamisessa, eri osapuolten näkemysten selvittämisessä ja siitä sopimisessa, miten jatkossa toimitaan. Riski on, että osapuolet laitetaan kättelemään ja pyytämään anteeksi, mutta asiaa ei oikeasti selvitetä tai tehdä näkyväksi sitä, että toisen oikeuksia koskemattomuuteen ja suojaan häirinnältä on rikottu.

Palautteen antamisen ja käsittelemisen tavat. Palautteen vastaanottamisen taitoja kannattaa pohtia seurassa. Negatiivista palautetta on ikävä saada. Erityisesti jos toimii vapaaehtoisena valmentajana ja antaa aikaansa, voi olla raskasta ottaa vastaan kritiikkiä, varsinkin jos sitä tulee jatkuvasti. Monella seuralla ja ryhmällä on sovittuna palautekanavat, joissa vanhemmat voivat kertoa näkemyksiään. Vanhempien tulisi ymmärtää seuratoiminnan periaatteita, jotta palaute kohdistuisi rakentavasti. Asiatonta haukkumista ei ole tarpeen sietää, ja sitä seuroissa pyritäänkin vähentämään säännöillä ja kannustavan käyttäytymisen ohjeilla. Valmentajat hyötyisivät myös mahdollisuudesta pohtia yhdessä sitä, miten negatiivinen palaute otetaan vastaan asiallisesti ja miten vastataan jäməkästi mutta ystävällisesti. Hyvän palautteen antamisen jälkeen molemmilla on sellainen olo, että ollaan yhdessä kehittämässä asiaa eteenpäin ja molemmat tekevät sille voitavansa.

Hyvä kohtaaminen kiusaamistilanteissa. Seurassa kannattaa yhdessä keskustella myös siitä, miten otetaan vastaan tieto tapahtuneesta kiusaamisesta, jos siitä kertoo lapsi, nuori tai hänen vanhempansa. On tärkeää viestiä välittömästi, että sinua kuunnellaan ja asiaa selvitetään. Moni vanhempi kertoi kyselyssä tullessa vähätellyksi kertoessaan lapsensa kokemuksesta. Toisaalta moni myös kertoo tilanteisiin puututun asiallisesti ja jäməkästi. Tällä on merkitystä kiusaamista tai häirintää kokeneen lapsen halulle jatkaa harrastukselle – ja myös sille, muuttuuko ryhmän vuorovaikutus niin, että jatkaminen on hänelle mahdollista kiusaamisen tuottamien lannistavien tunnekokemusten jälkeen.

Harrastuksen hyödyistä ja tavoitteellisuudesta

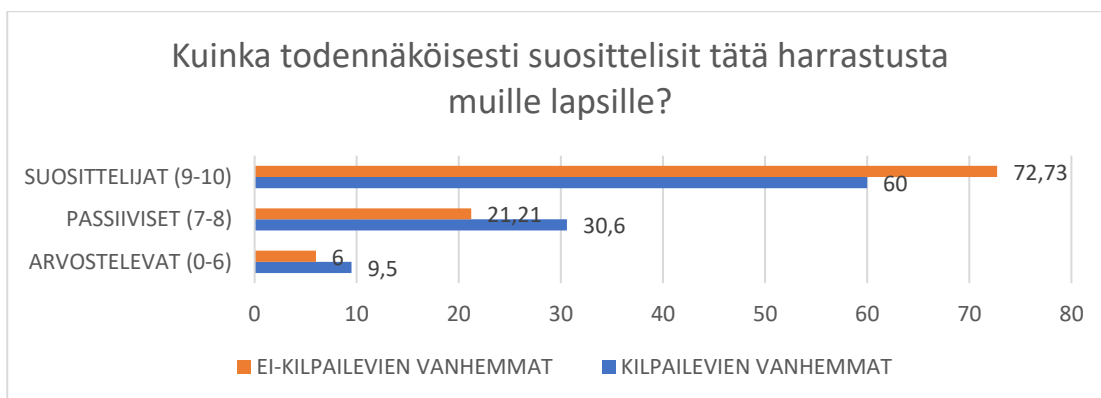
Tässä kyselyssä vanhempien vastauksia ryhmiteltiin sen mukaan, onko vanhempi kertonut lapsensa ryhmässä olevan kilpailutavoitteita vai ei. Vanhemmista 33% kertoi, että heidän lapsillaan ei ole kilpailullisia tavoitteita. Muilla oli tavoitteena menestyminen juniorisarjoissa ja/tai myöhemmin myös aikuisten sarjoissa Suomessa tai ulkomailla. 6% vanhemmista piti tavoitteena ammattilaisuutta. Kilpailevat lapset ja nuoret ovat keskimäärin harrastaneet lajiaan ikäänsä nähden kauemmin kuin ne, jotka eivät kilpaile. (Ilman kilpailutavoitetta harrastaneista 90% on harrastanut kyseistä lajia vähemmän kuin viisi vuotta. Kilpailevista lapsista ja nuorista sen sijaan 90% on harrastanut kyseistä lajia enemmän kuin kolme vuotta.)

Sosiaaliset suhteet korostuvat siinä, mitä vanhemmat pitävät urheiluharrastuksen keskeisenä hyötynä lapsilleen. Vanhempien mielestä tärkeimpiä asioita, joita oma lapsi on liikuntaharrastuksestaan saanut, motoristen ja liikunnallisten taitojen lisäksi, ovat:

- ystävät (kilpailevat 78%, ei-kilpailevat 48%) ja tuttavat (70% kaikista)
- kaveritaidot (esim. muiden huomioiminen ja puolensa pitäminen ystävällisesti) 70%
- reippautta ja itseohjautuvuutta n. 80%
- terveellisiä elämäntapoja (kilpailevat 69%, ei-kilpailevat 51%)

Myönteiset vaikutukset vanhempien arvioon itsetunnosta ja mielialasta. Erityisesti 13-19-vuotiaiden vanhemmat arvioivat myös itsetunnon lapsensa itsetunnon kohentuneen liikunnan harrastamisen myötä (kilpailevat 70%, ei-kilpailevat: 92%). Saman ikäryhmän vanhemmista 52% arvioi nuorensa mielialan kohentuneen kyseisessä liikuntaharrastuksessa. Tämä on mielenkiintoinen tulos, koska esimerkiksi Oikeus Liikkua- ja LIITU -tutkimusten mukaan moni nuori lopettaa liikunnan harrastamisen juuri yläasteikänsä. Tässä kyselyssä vanhemmat arvioivat lapsensa kokeneen näitä hyvinvointivaikutuksia.

Vanhemmista suuri osa suosittelisi kyseistä harrastusta muille vanhemmille. Kilpailevien lasten ja nuorten vanhempien ilmaisema NPS-luku on 51 ja ei-kilpailevien 67. Molemmat lukemat kuvaavat vanhempien erittäin suurta tyytyväisyyttä toimintaan, mutta ei-kilpailevien ryhmässä se on erityisen suurta.



Taulukko 1. Harrastuksen suosittelu

Monissa tutkimuksissa on todettu, että liikunnan ja urheilun harrastaminen vähenee selvästi yläkouluikään siirryttäessä. Mitä hyötyä harrastamisesta on 13–19 -vuotiaiden nuorten vanhempien mielestä?

Seuraavalla sivulla on kommentteja vanhempien omin sanoin.

Mikä on parasta, mitä lapsesi on saanut harrastuksesta? (Kilpailevien 13–19-vuotiaiden vanhemmat)

- *"Terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa."*
- *"Itsestä huolehtimista, tämä näkyy kaikessa toiminnassa muutenkin lapsen elämässä, häntä ei tarvitse hoputtaa huoneen siivoamiseen, koulutetun pakkaamiseen jne."*
- *"Erialaisten ihmisten kanssa toimimista."*
- *"Ryhmässä olemisen taitoja."*
- *"Liikunnan ilo ja itsensä voittaminen, itsetunnon kasvu."*
- *"Sosiaaliset taidot, paineen sietokyky, pettymyksen käsittely."*
- *"Elämäniloa. Mielekäs ja innostava harrastus, jossa hän haluaa pyrkiä maailman huipulle."*
- *"Joukkuelajissa oppii voittamaan ja häviämään ja sitä kautta käsittelemään tunteitaan paremmin. Siinä oppii myös toimimaan ryhmässä erilaisten ihmisten kanssa. Lisäksi saa isot verkostot myös laajemmin koko Suomessa, kun käy pelaamassa ympäri Suomea. Liikunnasta tulee myös luontevasti osa elämää ja liikkuminen sekä yhdessä olo joukkueen kanssa pitävät mielen virkeänä ja kohottavat itsetuntoa."*
- *"Taitojen myötä hyvä itsetunto ja fyysinen kunto. Porukan myötä sosiaaliset taidot, empatia ja huumori."*
- *"Työ tuo tulosta."*
- *"Upea laji jossa hyväksytään monenlaiset harrastajat: tarvitaan mm. nopeita ja vikkeliä pallonkantajia, isoja ja vahvoja linjamiehiä, taktisia taitopelaajia. Nuoreni on ystäväystynyt myös muiden seurojen pelaajien kanssa peleissä, ulkomaan pelimatkoilla ja liiton järjestämällä leireillä. Laji on hyvin taktinen ja pelikirja ja pelistrategia auttaa kehittämään myös ongelmanratkaisutaitoja. SM-sarjassa joukkueiden tulee olla suuria, noin 25 pelaajaa, joista kaikilla on tärkeä rooli. Tämä osaltaan lisää joukkuehenkeä ja pelikavereiden keskinäistä kunnioitusta. Seurassamme on monipuolista treeniä: laji, juoksu, keuhonhallinta ja ketteryys, voima. Henkilökohtaiset tavoitekeskustelut auttavat rakentamaan pelaajapolkua ja tuo toimintaan jatkuvuutta ja tavoitteellisuutta."*
- *"Vuosien saatossa hän on oppinut paljon itsestään, ei niinkään valmennuksen ansiosta vaan enemmänkin avoimen keskustelun ansiosta perheessä. Hyvistä ja huonoista hetkistä on puhuttu yhdessä, ja aina on pyritty muodostamaan positiivinen ja kannustava näkökulma."*

Mikä on parasta, mitä lapsesi on saanut harrastuksesta? (Ei-kilpailevien 13–19-vuotiaiden vanhemmat)

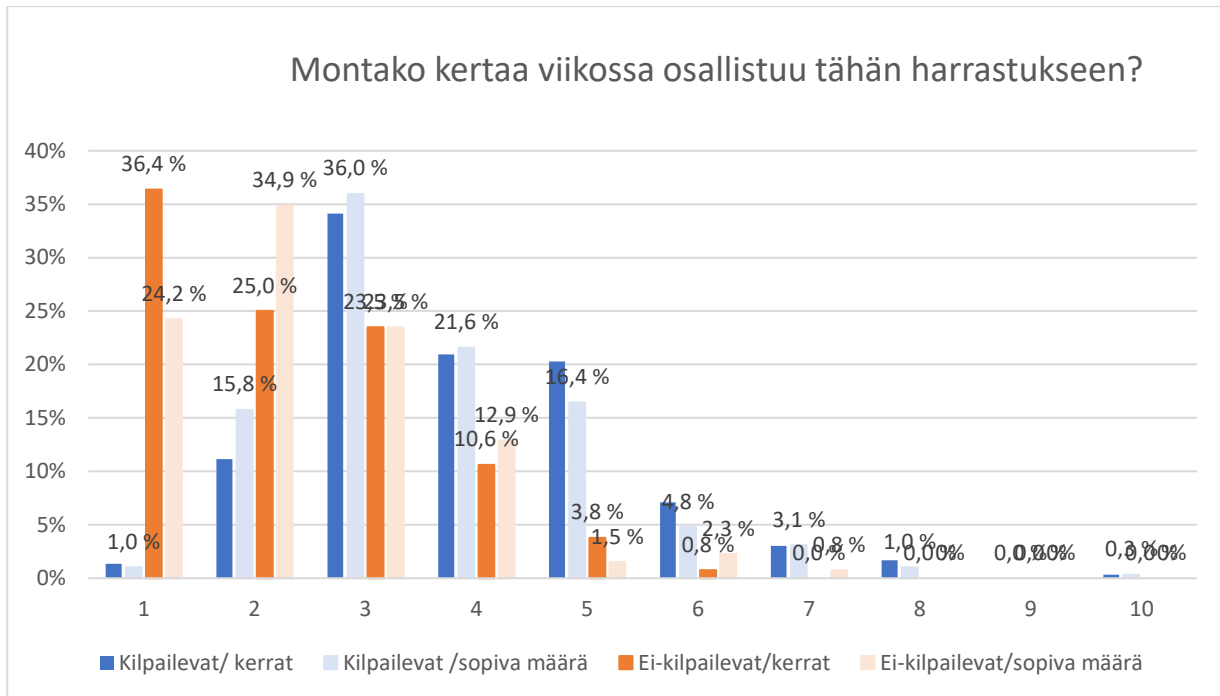
- *"Uskomaan omiin kykyihinsä."*
- *"Hän on päässyt erittäin kannustavaan ja välittävään yhteisöön."*
- *"Tutustuminen muihin lapsiin ja nuoriin."*
- *"Oman terveyden kokonaisvaltainen tärkeys, luonnon kunnioitus ja sosiaaliset taidot."*
- *"Kaikki. Liikkumisen ilo, sitkeys, onnistumisen ilo, pettymyksen sieto, sosiaaliset suhteet, elämänilo liikkumisen tuottamana."*
- *"Aikaisemmassa harrastuksessa lapseni oppi luottamaan itseensä, mutta kyseessä oli laji jossa haettiin tulevia kilpailijoita."*
- *"Liikunnallisen elämäntavan, harjoittelun merkityksen kehittymisen kannalta. Ystäviä."*
- *"Joukkuelajissa onnistumisten ja epäonnistumisten kokemuksen jakaminen."*
- *"Terveellistä elämäntapaa liikunnan muodossa."*

Pohdittavaksi seuralle:

- Miltä edellä mainitut asiat kuulostavat?
- Mitä eroja ja yhtäläisyyksiä huomaatte siinä, mitä kilpailevien ja ei-kilpailevien nuorten vanhemmat kertovat lastensa saaneen harrastuksesta?
- Mikä mielestäsi on parasta, mitä nuoret saavat ryhmässasi, pitkällä aikavälillä?

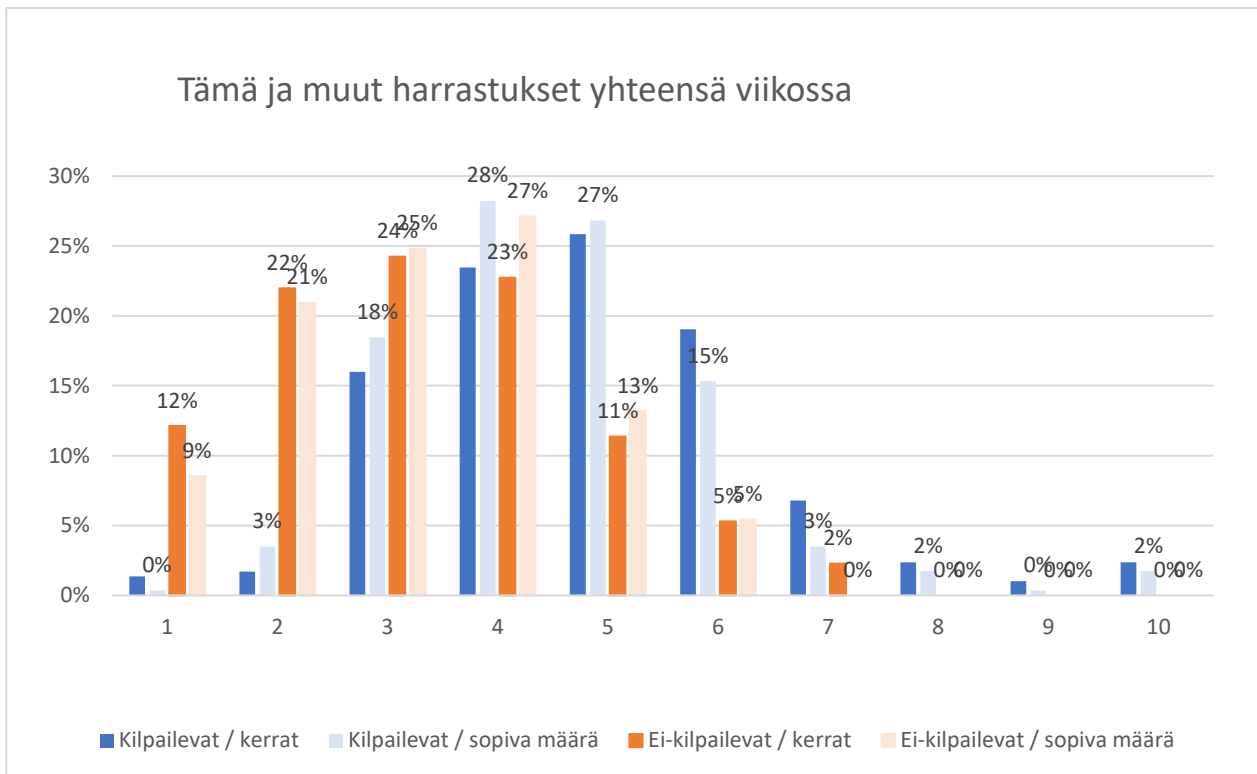
Sopiva harrastamisen määrä

Vanhempien raportoimat viikoittaiset osallistumiskerrat harrastukseen vaihtelivat paljon. Kilpailevat osallistuivat keskimäärin 4 kertaa viikossa. Noin 25% kilpailevista osallistui 5–10 kertaa viikossa. Sen sijaan ne, joilla ei ole kilpailutavoitteita, osallistuivat tavallisimmin 1–3 kertaa viikossa tähän harrastukseen. Kouluikäisten osallistumista on eritelty ikäryhmittäin taulukon jälkeen.



Taulukko 2. Vanhempien arvio viikoittaisista osallistumiskerroista tähän harrastukseen ja siitä, mikä olisi sopiva määrä osallistumiskertoja (kaikki ikäryhmät).

Vanhemmat arvioivat myös lapsen kaikkiin harrastuksiin viikoittain käytettäviä kokoontumiskertoja. Näyttäisi siltä, että eri-ikäisten lasten vanhempien mielestä keskimäärin sopiva harrastusmäärä on keskimäärin 3–5 kertaa viikossa. Kilpailevien lasten ja nuorten vanhempien mielestä sopiva määrä on korkeampi kuin ei-kilpailevien. 13–19-vuotiaiden kilpailevien nuorten vanhemmat pitävät sopivana määränä tähän harrastukseen n. 4–5 osallistumiskertaa viikossa (keskimäärin tämä myös toteutuu), ja samanikäisten ei-kilpailevien vanhemmat noin 4 osallistumiskertaa viikossa (heidän nuorensa harrastavat noin 3 kertaa). 7–12 -vuotiaiden ikäryhmässä kilpailevien vanhempien mielestä noin 3 kertaa on sopiva määrä (toteutuu 4), ja ei-kilpailevien vanhemmista noin 2–3 kertaa (toteutuu noin 3).



Taulukko 3. Vanhempien arvio viikoittaisista osallistumiskerroista tähän ja muihin harrastuksiin yhteensä, ja siitä, mikä olisi sopiva määrä osallistumiskertoja.

Vanhemmat arvioivat myös sitä, mikä on sopiva määrä osallistumiskertoja lapsen kaikkiin harrastuksiin yhteensä. 13–19-vuotiaiden kilpailevien nuorten vanhemmat pitävät sopivana määränä kaikkiin harrastuksiin yhteensä n. 5 osallistumiskertaa viikossa (mutta nuoret osallistuvat n. 6 kertaa) ja samanikäisten ei-kilpailevien vanhemmat pitävät sopivana noin 4 kertaa viikossa ja heidän lapsensa myös osallistuvat noin 4 kertaa. 7–12 -vuotiaiden ikäryhmässä kilpailevien vanhempien mielestä noin 4 kertaa on sopiva määrä, (mutta heidän lapsensa osallistuvat keskimäärin 5 kertaa), ja ei-kilpailevien vanhemmista noin 4 kertaa on sopiva määrä ja heidän lapsensa myös osallistuvat kaikkiin harrastuksiin yhteensä noin 4 kertaa viikossa.

Näyttäisi siltä, että suurimmalla osalla on muitakin kuin tämä yksi harrastus. Kokonaisuudessaan vanhempien mielestä sopivaan harrastusmäärään kuuluu tämän harrastuksen lisäksi osallistuminen yhden kerran viikossa johonkin toiseen harrastukseen.

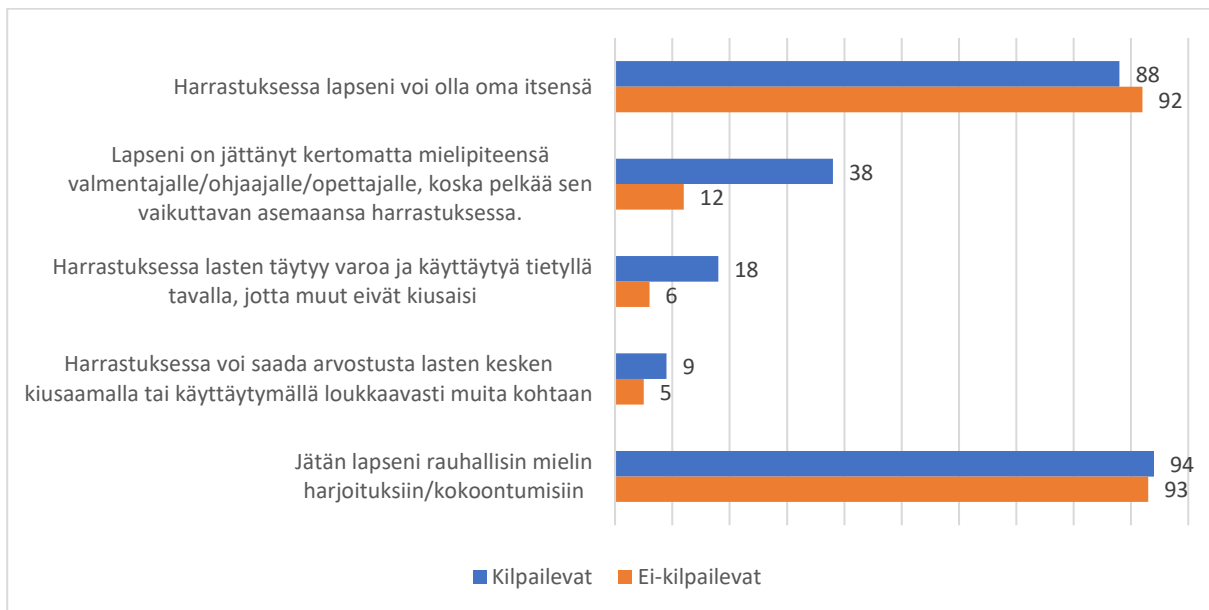
Pohdittavaksi seuralle:

- Miten seurassa suhtaudutaan siihen, jos joku ei osallistu jokaisiin treeneihin? Millaisia perusteluja poissaoloista kysytään? Riittääkö väsymys syyksi olla poissa treeneistä?
- Miten suhtaudutaan siihen, jos urheilija on välillä poissa toisen harrastuksen vuoksi?
- Voiko kasvuikäinen urheilija toimia kahdessa eri lajissa kilparyhmässä? Mitä kokemuksia seurallanne on, miten se onnistuu ajankäytön ja jaksamisen kannalta? Miten kasvuikäisen nuoren jaksamista seurataan?
- Onko kilparyhmien lisäksi tarjolla sellaisia ryhmiä, joissa voi harrastaa liikuntaa ilman vakavia kilpailutavoitteita?

Ryhmän ja seuran ilmapiiristä

Seuran toiminta. Valmentajista 36% on täysin ja 45% melko samaa mieltä siitä, että seuran ilmapiiri on hyvä (yhteensä 81%). Valmentajista 86% kokee, että seuran toiminnan tavoite on selkeä. Valmentajista 96% kokee, että kaikki saavat olla mukana toiminnassa tasosta riippumatta.

Harrastusryhmän väliset suhteet. 18 % kilpailevien ja 6% ei-kilpailevien vanhemmista sekä valmentajista 10% kokee, että ryhmässä pitää käyttäytyä tietyllä tavalla, jotta ei tulisi kiusatuksi muiden lasten ja nuorten taholta. Näistä valmentajista osa oli joukkue- osa yksilölajien valmentajia, eli samojen haasteiden kanssa kamppaillaan kummassakin. Joskus ryhmään syntyy kulttuuri, jossa osa kokee, että on oltava varuillaan. Tällainen on kuormittavaa, ja voi vaikuttaa kielteisesti harrastusmotivaatioon. Seuraavassa taulukossa kuvataan vanhempien näkemyksiä ryhmän ilmapiiristä.



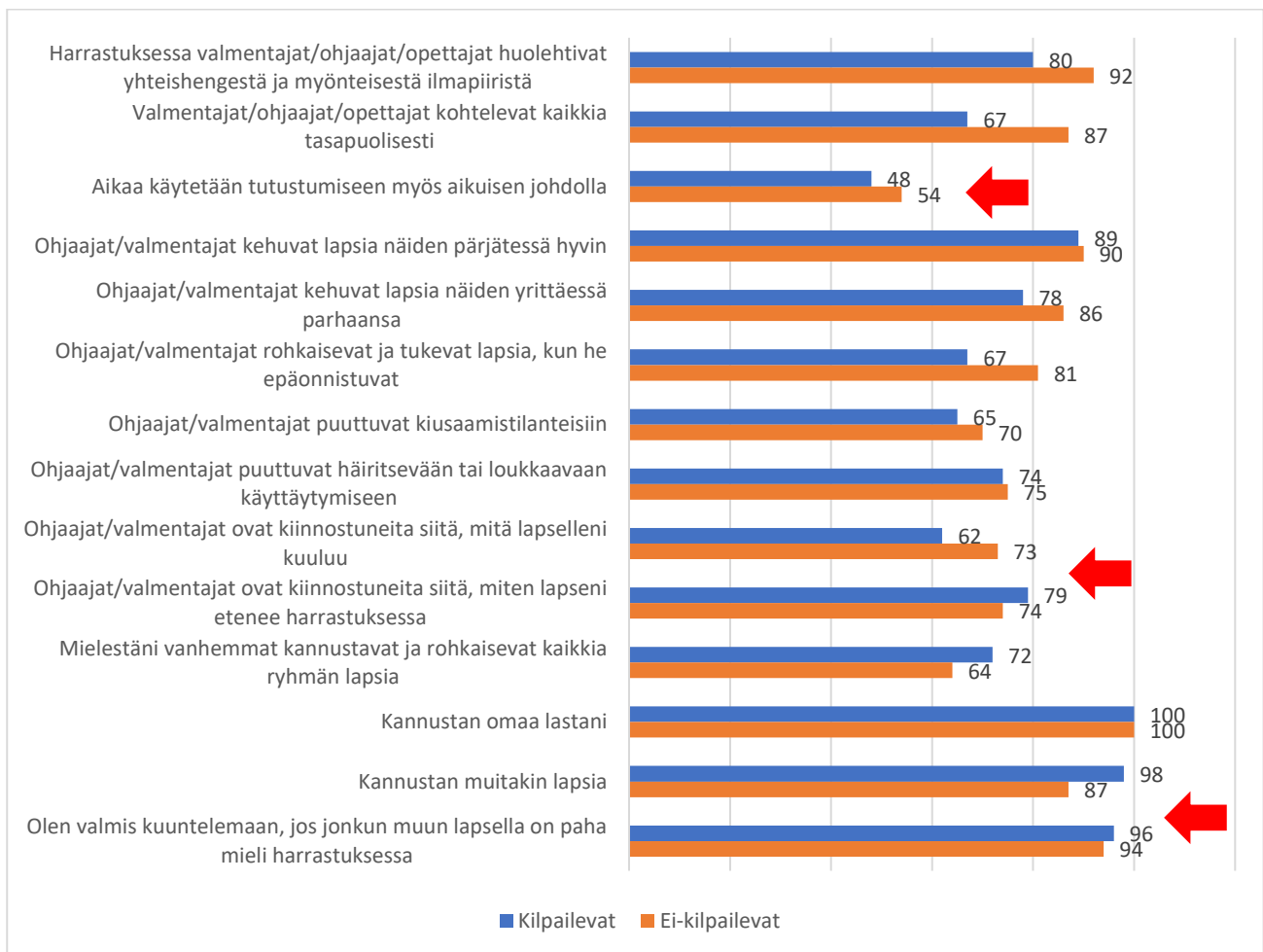
Taulukko 4. Vanhempien arvioita ryhmän ilmapiiristä.

Pohdittavaksi seuralle:

- Oletko huomannut ryhmässäsi sosiaalisia paineita käyttäytyä tietyllä tavalla, pukeutua tietyllä tavalla tai hankkia tietynlaisia varusteita, jotta muut eivät kiusaisi? Millaisia? Jos sinulla on herännyt tunne, että paineita on, oletko ottanut niihin kantaa?
- Millainen pukukoppikulttuuri ryhmässänne on?
 - Millaisia vitsejä ja toisten kaverillista naljailua kuulet?
 - Oletko kuullut sellaisia kommentteja, jotka voisivat olla loukkaavia?
 - Huomaisitko, jos huumori ahdistaa jotakuta ryhmässä?
- Mitä luulet, miksi urheilija saattaa ajatella, että oman mielipiteen kertominen valmentajalle saattaisi vaikuttaa hänen asemaansa ryhmässä?
 - Oletko huomannut, millaisia ajatuksia ja tunteita sinussa herää, kun urheilija sanoo olevansa kanssasi eri mieltä? Tilanne varmasti vaikuttaa. Kesken treenien ja kaikkien kuullen kerrottu eriävä mielipide on erilaista ottaa vastaan kuin rauhallisessa tilanteessa treenien jälkeen esimerkiksi kahden kesken kerrottu mielipide.
 - Miten tavallisesti vastaat urheilijalle, jos hän on kesken treenien eri mieltä kanssasi?
 - Entä jos hän tulee juttelemaan treenien jälkeen?

Ilmapiirin kehittämisestä

Vanhemmista suurin osa kokee, että valmentajat näkevät vaivaa myönteisen ilmapiirin kehittämisessä. Kuitenkin 38 prosenttia kilpailevien lasten vanhemmista ja puolet 13-19-vuotiaiden kilpailevien nuorten vanhemmista arvioi lapsensa jättäneen kertomatta mielipidettään valmentajalle, koska pelkää sen vaikuttavan hänen asemaansa. Lasten tasapuolisempaa kohtelua kaipaa 33% kilpailevien ja 13% ei-kilpailevien vanhemmista. Kyselyyn vastanneet valmentajat kertovat panostavansa myönteisen ilmapiirin rakentamiseen. Valmentajista n. 90% kertoo pyrkivänsä aktiivisesti rakentamaan myönteistä ilmapiiriä mm. huomioimalla jokaisen ryhmään kuuluvan säännöllisesti, puuttumalla heti kiusaamiseen ja loukkaavaan kohteluun ja kielenkäyttöön, sekä olemalla kiinnostunut siitä, mitä ryhmän jäsenten välillä tapahtuu.



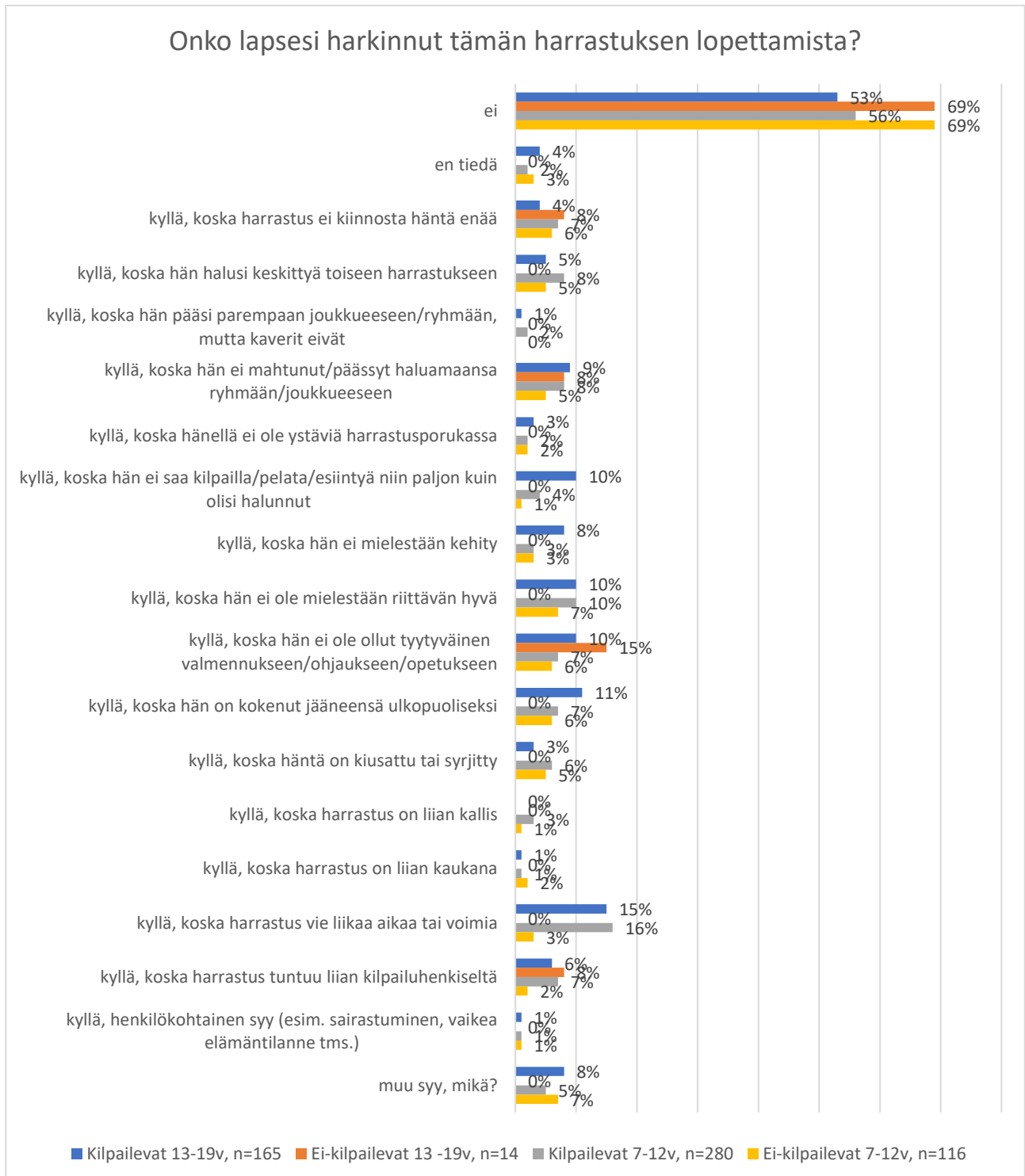
Taulukko 5. Vanhempien kokemuksia myönteistä ilmapiiriä rakentavasta toiminnasta.

Pohdittavaksi seuralle:

- Miksi olisi tärkeää käyttää aikaa urheilijoiden tutustumiseen myös aikuisen johdolla?
 - o Millaisia ryhmäytettäviä rutiineja omassa seurassanne on käytössä? Mitä tarvittaisiin lisää?
 - o Millainen lämmittelyharjoitus voisi tutustuttaa samalla urheilijoita toisiinsa?
- Miten valmentaja saa urheilijan tuntemaan, että hän on kiinnostunut siitä, mitä urheilijalle kuuluu?
- Urheilussa tulee väistämättä tilanteita, joissa jotkut saavat muita enemmän huomiota, tai valmentajan palautetta. Millaisilla pienillä asioilla voisi varmistaa, että urheilijat saavat mahdollisimman tasapuolista kohtelua? Milloin vanhemmille voisi tulla mielikuva, että lapsia ja nuoria ei ole kohdeltu tasapuolisesti?
- Miten vanhemmat saisi kannustamaan kaikkia ryhmän lapsia?

Lopettamisaikeita?

Merkittävä osa vanhemmista kertoo lapsensa harkinneen tämän harrastuksen lopettamista. Näyttää siltä, että kilpailevat lapset harkitsevat lopettamista keskimäärin hieman harvemmin kuin ne, jotka eivät kilpaile.



Taulukko 6. Vanhempien kokemuksia lastensa harrastuksen lopettamisaikomuksista.

Taulukossa 2 huomiota kiinnittää se, että 13–19-vuotiaiden, ei-kilpailevien nuorten vanhemmat mainitsevat hieman muita useammin nuoren tyytymättömyyden valmennukseen. Tosin ryhmän vastaajamäärä on muita selvästi pienempi, johon tämä tulos ei välttämättä ole luotettava.

MLL:n keväällä 2018 toteuttamassa lasten ja nuorten kyselyssä yleisin syy (30%) lopettamisajatuksille oli se, että harrastus vie liikaa aikaa ja voimia. Tässä kyselyssä kilpailevien lasten ja nuorten vanhemmista tämän syyn mainitsee puolet vähemmän, ja ei-kilpailevien vielä harvempi. Lasten kyselyssä toiseksi yleisin syy lopettamisajatuksille oli, että lapsi ei koe olevansa tarpeeksi hyvä (yläkouluikäisistä 31% ja sitä nuoremmista 19%). Kilpailevien lasten ja nuorten vanhemmista 10% on samaa mieltä ja 7–12-vuotiaiden ei-kilpailevien vanhemmista 7% on samaa mieltä.

7 –12-vuotiaiden, ei-kilpailevien muita syitä harkita lopettamista, vanhemman kertomana:

- *"Äitinsä kielsi harrastamasta isänsä kanssa."*
- *"Lapsi ei osaa sanoa, mikä häntä kiinnostaisi."*
- *"Lapsi on vähän laiska eikä tahtoisi harrastaa mitään."*
- *"Myöhäinen kellonaika."*
- *"Aikaisemmin voimistelua harrastanut kaveri lopetti ja myös tyttöni silloin mietti lopettamista, mutta halusi kuitenkin sitten jatkaa."*

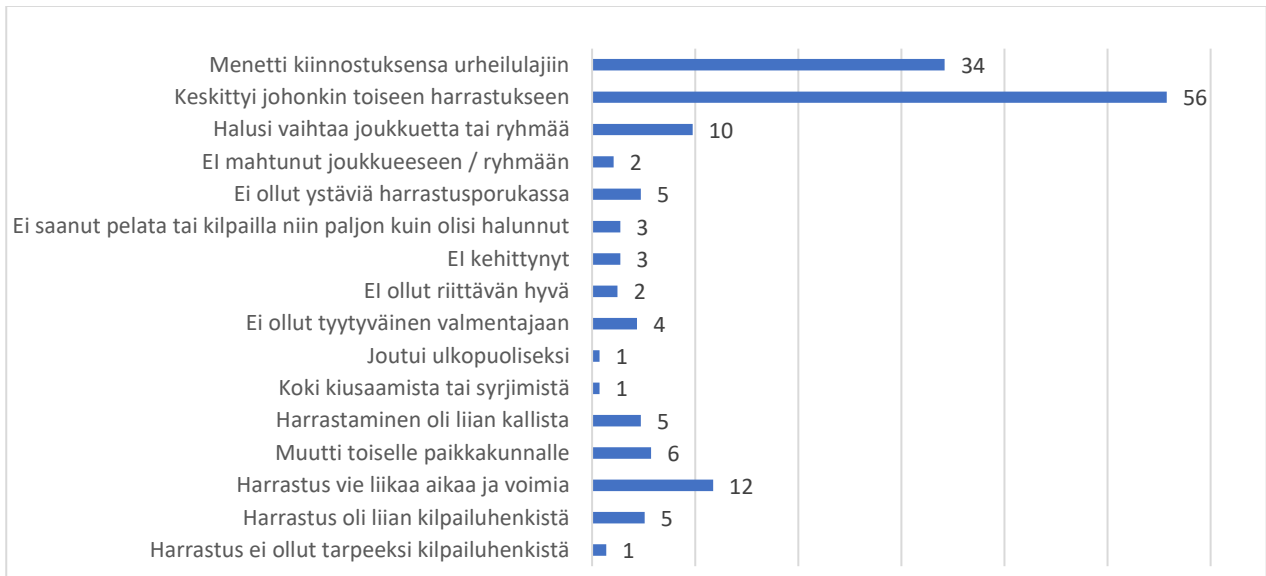
7 –12-vuotiaiden, kilpailevien muita syitä harkita lopettamista, vanhemman kertomana:

- *"Koki että uusi valmentaja ei pidä hänestä ja tämä ahdisti lasta. Tulkitsi näin vähäisestä kannustuksesta ja huomiotta jättämisestä."*
- *"Murrosiän vastustus."*
- *"Haluaisi joskus pelata play stationia tai nähdä koululavereita enemmän vapaa-ajalla. Ollaan välillä jätetty harkkoja väliin näistä syistä."*
- *"Lapsi ei osaa sanoa mikä häntä kiinnostaisi."*
- *"Lajiin liittyy ulkonäköpaineita joista en välttämättä pidä."*
- *"Moni muukin laji kiinnostais, aika ei vain riitä."*
- *"Väsymys."*
- *"Valmentajan jatkuva negatiivinen palaute, silmätikkuna oleminen. " vaikka teen mitä vaan niin aina valkun mielestä väärin."*
- *"Kun pelkäsi että putoaa joukkueesta."*

13 –19-vuotiaiden, kilpailevien muita syitä harkita lopettamista, vanhemman kertomana:

- *"Oli hetkittäinen aika, jota ei itse muista. Kannustin kokeilemaan vielä jonkun aikaa ja sitten päättämään. Myös valmentaja keskusteli ja tsemppasi ja rohkaisi kovasti. Puhui, että murrosikä voi vaikuttaa. Tämä liittyi siihen, että nuori koki, että kaikki muut kehittyi, mutta hänen ajat junnaa vuosia samassa. Sitten tapahtui ajallaan onnistumisia taas."*
- *"Motiivit vaihtelevat, ja haluaa vain hengaila (yleinen murkutus)."*
- *"Harrastuksen alkupuolella koki, että ei ole tarpeeksi hyvä, nyt tilanne parantunut, kokenut kehittyvänsä ja tuntenut onnistumisen kokemuksia, kokenut hyvää mieltä uusista kavereista."*
- *"Hyvä ystävä vaihtoi seuraa."*
- *"Motivaation puute."*
- *"Kausien välissä piti hakea uudeelleen omaan joukkueeseen. Jos jatkopaikka ei olisi tullut, olisi harrastus jäänyt. Hän ei olisi mennyt toiseen alempitaseeseen joukkueeseen seurassa."*

Niistä valmentajista, joiden ryhmässä joku on lopettanut, useimmat kertoivat lopettamisen liittyneen toiseen harrastukseen keskittymiseen (56%), tai kiinnostuksen menettäminen tähän urheilulajiin (34%). Seuraavaksi yleisimmin valmentajat mainitsivat sen, että harrastus vie liikaa aikaa tai voimia (12%) halun vaihtaa joukkuetta tai ryhmää (10%).



Taulukko 7. Valmentajien näkemyksiä ryhmässä lopettamisen syistä.

Valmentajien tietoon tulleet syyt olivat siis enemmän käytännöllisiä syitä kuin esimerkiksi tietoa siitä, olivatko kaverisuhteet vaikuttaneet lopettamispäätökseen.

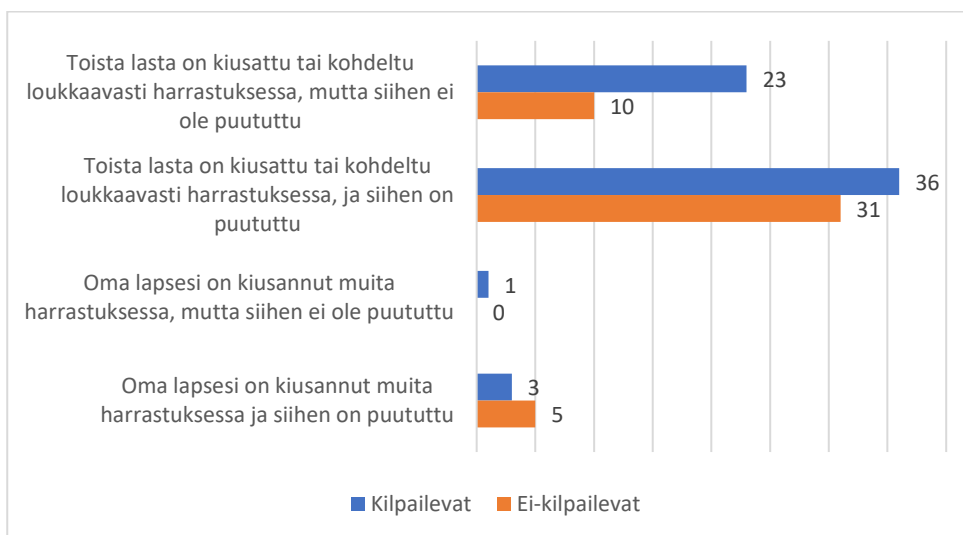
Kiusaaminen harrastusryhmässä

Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, että joku ihminen joutuu toistuvasti yhden tai useamman ihmisen loukkaamisen, vahingoittamisen tai syrjijämisen kohteeksi, pystymättä puolustautumaan.

Kiusaamisen havaitseminen

Valmentajilta kysyttiin, ”oletko viimeksi kuluneen vuoden aikana huomannut, että urheilijaa on kiusattu tai syrjitty ryhmässäsi?” Valmentajista 74% on joskus huomannut ryhmässään kiusaamista. Näistä 15% on ollut harrastuskaverin taholta ja muut yksittäisiä mainintoja toisen valmentajan, vanhemman tai huoltajan taholta.

Vanhemmista huomattava osa on ollut tietoisia jonkun muun kuin oman lapsensa kiusaamisesta ryhmässä. Noin kolmannes heistä muistaa tapauksia, joissa kiusaamistilanteeseen on puututtu. Lisäksi vanhemmista lähes 20% muistaa tilanteita, joissa kiusaamiseen ei ole puututtu. Muutamalla vanhemmalla on kokemusta myös siitä, että oma lapsi on kiusannut muita ja siihen on puututtu.



Taulukko 8. Vanhempien tietoisuus muiden kuin omien lasten kiusaamisesta ryhmässä

Lasten oikeuksien sopimuksen (20.11.1989) 19§ mukaan lasta on suojeltava kaikelta väkivallalta, välinpitämättömältä kohtelulta ja hyväksikäytöltä. Olisi tärkeä kiinnittää huomiota siihen, että myös kaikkiin harrastusryhmissä esiin tulleisiin kiusaamistapauksiin puututtaisiin. Lähes 20 % vanhemmista muistaa tilanteita, joissa siihen ei ole puututtu. Osittain tätä voi selittää myös se, että vanhemmat eivät aina ole paikalla harjoituksissa ja peleissä, eivätkä siksi välttämättä tiedä, miten ryhmässä tilannetta on hoidettu. Joka tapauksessa asiaan on hyvä kiinnittää huomiota seuroissa.

Pohdittavaksi seuralle:

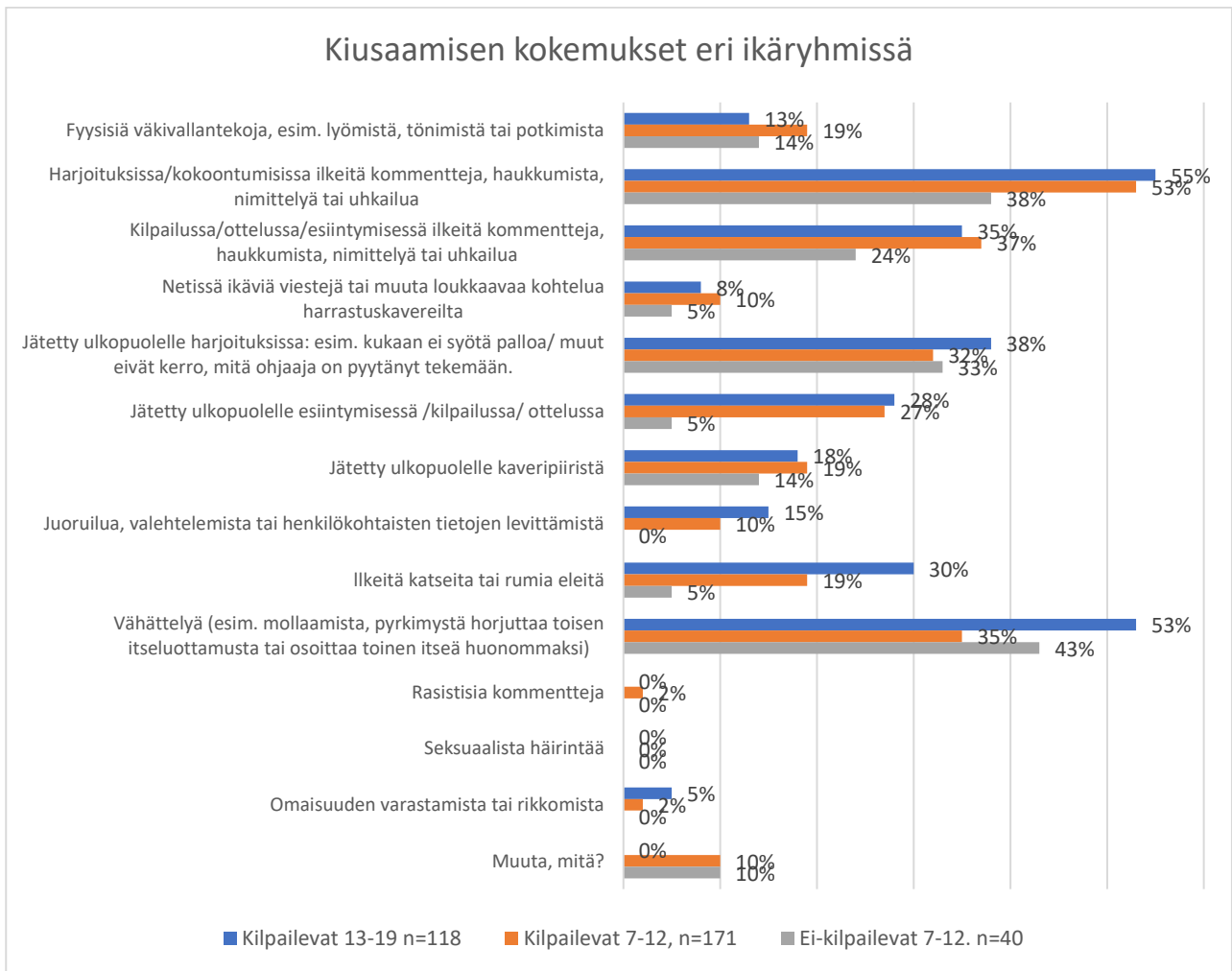
- Mitä ja miten kiusaamistilanteiden selvittämisestä on eettisesti oikein kertoa ryhmän jäsenille ja vanhemmille?
- Oletteko muistaneet kertoa, miten ja kenelle urheilijat ja vanhemmat voivat ryhmässä ja seurassa kertoa kokemastaan (tai lapsensa kokemasta) loukkaavasta kohtelusta, häirinnästä, kiusaamisesta tai väkivallasta? Entä sitten, jos kokee jonkun muun lasta kohdeltavan huonosti?

Millaista omien lasten kokema kiusaaminen on ollut?

Kyselyyn vastanneista vanhemmista noin 30 % kertoo lapsensa joutuneen joskus kiusatuksi, joista:

- Harrastuskavereiden taholta 27% (kilpailevat) ja 16% (ei-kilpailevat)
- Valmentajan taholta 18% (kilpailevat) ja 2% (ei-kilpailevat)
- Huoltajan tai vanhemman taholta 4% (kilpailevat) ja 1% (ei-kilpailevat)

Taulukossa 10 on eritelty kilpailevien ja ei-kilpailevien lasten ja nuorten vanhempien tietoon tulleita oman lapsen tai nuoren kiusaamiskokemuksia.



Taulukko 9. Vanhempien tiedossa olevat omien lasten kokemukset kiusaamisesta

Ei-kilpailevien 13–19-vuotiaiden vanhemmista vain kaksi kertoi lapsensa kokeneen kiusaamista. Toinen mainitsi kiusaamisen olleen ikävää kohtelua netissä ja toinen ulkopuolelle jättämistä harjoituksissa. Valmentajien havaitsema kiusaaminen on ollut lähinnä ilkeitä kommentteja, rumia eleitä ja ulkopuolelle jättämistä. Vain 3% tähän kyselyyn vastanneista valmentajista oli havainnut omassa ryhmässään esimerkiksi lyömistä tai potkimista ja yksi vastaaja seksuaalista häirintää.

Esimerkkejä eri-ikäisten lasten vanhempien kiusaamisen kokemuksista:

Kilpailevien 13–19-vuotiaiden vanhemmat

- *"Eräs tyttö joukkueessa usein kävelee ohi niin, että samalla tönäisee. Tekee tätä kaikille muillekin. Aiemmin sama tyttö löi muita leikillään ja valmentajan piti puuttua tähän käytökseen, koska se ei ollut muiden mielestä kivaa."*
- *"Jäi aina ilman paria, ei otettu mukaan, esim. ruokailuun jäi yksin."*
- *"Pukuhuoneessa ei päästetä viereen kun ""ei mahdu"" vaikka tilaa olisi paljonkin. Lapsi ratkaisi asian olemalla paikalla aina niin aikaisin, että sai ensimmäisenä valita paikkansa."*
- *"Pelissä valmentaja haukkuu ja moittii kaikkien kuullen, jopa katsomoon asti kuuluvalla äänellä. Käskee siirtyä penkin päähän istumaan eli ns. penkittää kun ei peli kulje (vaikka onkin virallisesti kiellettyä junnuissa)."*
- *"Kommentteja ulkonäöstä ja kannattamasta seurasta. Ulkonäkö (hiukset) kommenteista kerrottiin valmentajille, jotka lupasivat seurata, mutta vähättelivät. Tilanne onneksi rauhoittui itsekseen ja lapseni oli vahvasti omaa mieltään edelleen."*
- *"Ryhmän sisälle tehtiin toinen ryhmä, jonka harjoitteluun sekä kilpailuihin fokuoitiin puoli vuotta. Pari murrosikäistä tyttöä jätettiin ulkopuolelle eikä heidän tekemisiin kiinnitetty huomiota. Tämä kuulemma kasvattaa henkisesti kertoi valmentaja. Tytöt sitten yrittivät harjoitella omiaan lattialla, kun joukkueeksi muodostuneet toiset tytöt veivät mattotilan ja valmentajan huomion. Joukkue teki leirejä ja ulkomaanmatkan keskenään sekä viettivät ryhmänä kauden päättäjäisiä. Nämä ulkopuolelle jääneet olisi hyvin voitu ottaa varalle joukkueeseen, jotta olisivat tunteneet itsensä hyväksytyksi, mutta se ei ilmeisesti ollut vaihtoehto. Kyseessä kuitenkin oli ryhmä, joka ei kisa mestaruuksista. Tämä tapahtuma vieläkin syö lapsen itsetuntoa, hyväksyntää ja ei varmasti opettanut mitään positiivisessa mielessä."*

Kilpailevien 7–12-vuotiaiden vanhemmat

- *"Lapseni harrastus loppui muutamassa kuukaudessa kiusaamisen takia. Ei vaan jaksanut, vaikka rakasti pelaamista. En vaatinut jatkamaan, kun tuli niin paha mieli joka kerta. Ohjaajat olivat nuoria(16v) joilla ei muuta asiantuntijuutta kuin tekniikoista. Otin kyllä yhteyttä lajivastaavaan mutta aikuisia valmentajia ei riittänyt."*
- *"Suurin osa ryhmästä kutsuttiin tiettyjen kaverusten syntymäpäiville, mutta ei kaikkia."*
- *"Toinen tyttö sanoi ilkeästi ja mollasi lastani. Puutuin itse asiaan ja soitin tytön vanhemmille, kerroin myös asiasta valmentajalle. Joka puhuikin kaikille tytöille tämän jälkeen kiusaamisesta. Sitä ei hyväksytä lainkaan."*
- *"Joukkueoverit haukkuivat, tulivat kotiinkin kertomaan, miten huono pelaaja poikani muka oli"*
- *"Pojalla ei ollut hyvä mieli mennä harjoituksiin, kun valmentajat huutaa ja puhui rumasti. Asia käsitelty valmentajan kanssa millä tilanne parani. Myös joukkueen johto tietoinen ja linjausta muutettu."*
- *"Joukkueoverin töniminen käsitelty erikseen. Kyseisellä on huono käytös yleisesti ja oma poika herkempi. Eli ei ole henkilökohtaista kiusaamista vaan yleistä."*
- *"Viime vuonna uudessa joukkueessa tyttäreni ei löytänyt ns. parasta kaveria itselleen, tytöt kun hyvin helposti etsivät aina parin, jonka kanssa jutellaan, syödään eväitä jne. Otti sen todella raskaasti ja pohti jopa lajin lopettamista, kun koki jäävänsä ulkopuoliseksi. Juttelin asiasta vastuvalmentajalle, joka heti puuttui asiaan, ja muutti toimintamalleja niin, että valmentajat määräisivät parit, jotka vaihtelivat eri tilanteissa. Tämä toimi hyvin ja tilanne laukesi ja tyttö oli tyytyväinen ja jatkoi harrastustaan."*
- *"Alussa kun hän liittyi joukkueeseen uutena, pari tytöistä ei ottanut häntä hyvin mukaan. Jos yritti liittyä keskusteluun, tytöt sanoivat "tää ei kuulu sulle!". Tyttäreni ei kertonut tästä valmentajille, eikä ollut siitä kovin pitkään pahoilla mielin. Yksittäisiä heittoja alussa, jotka meni nopeasti ohi."*

Ei-kilpailevien 7–12-vuotiaiden vanhemmat

- *"Jätetään usein syöttämättä vaikka oma lapsi olisi ns. vapaassa paikassa."*
- *"Sama lapsi on useamman kerran lyönyt/jopa purrut päähän omaa lastani, tehnyt samoin myös muille. Asiaan puututtu ohjaajien taholta. Tekijä saanut keltaisen kortin, jos häiritsevä käytös vielä toistuu, ei saa osallistua vähään aikaan treeneihin."*
- *"Väheksyvää suhtautumista. Ei neuvota mitä pitää tehdä. Jätetään ulkopuolelle harjoituksissa, jos ei tiedä mitä pitää tehdä. Puhumattomuutta. Paheksuvia katseita."*
- *"Poikani on lyhytkasvuinen. Se sattuu kun siitä kiusataan. Puhuin itse asiasta asianomaisen kanssa. Hän ei tajunnut kiusaavansa."*
- *"Toiset kiusasi, mutta valmentaja ei uskonut, muut näki ja kertoi mutta ei uskonut."*

Pohdittavaksi seuralle:

- Kun tutustutte ylläoleviin tarinoihin, mitä ajatuksia teille herää? Missä vaiheessa valmentaja yleensä huomaa kiusaamisen sen tyyppisissä tilanteissa, joita vanhemmat kuvailevat? Mitä kaikkea on saattanut tapahtua jo ennen kuin se huomataan?
- Oletteko joskus joutuneet tilanteeseen, jossa asiat eivät olekaan sitä, miltä ensin näyttivät?
 - o Esimerkiksi kaverillinen naljailu onkin tavoitteellista mollaamista, joka jatkuu koulupäivästä harrastuksiin?
 - o Tai jos kiusaamisesta kertova onkin itse kiusannut muita?
- Jos valmentaja on aluksi tullut tehneeksi tilanteesta väärän tulkinnan, mitä sitten pitäisi tehdä?
- Oletko joutunut tilanteeseen, jossa olet itse vahingossa tullut kohdelleeksi lasta tai nuorta epäreilusti? Esimerkiksi niin, että olet antanut ohjeen ja hän on toiminut sen mukaan, mutta nuhtelet häntä, koska luulet, että hän ei ole tehnyt ohjeen mukaisesti?

Miten kiusaamisen puututtiin?

Kiusaamiseen puuttumisessa on tärkeää kuulla kaikkien osapuolten näkemykset siitä, mitä tapahtui, osoittaa se, että loukkaavaa kohtelua ja kiusaamista ei hyväksytä. Lisäksi tulee sopia siitä, miten toimitaan jatkossa, jotta kiusaaminen ei toistuisi. Alla olevista vastauksista piirretty kuva siitä, että valmentajat pyrkivät antamaan palautteen heti, jos joku toimii epäasiallisesti tai sääntöjen vastaisesti. Kukaan valmentajista ei kuitenkaan kertonut niistä tilanteista, joissa kiusaaminen on pitkittynyt ja sitä pitää selvittää useaan otteeseen urheilijoiden sekä osapuolten vanhempien kanssa. Kiusaamisen loppuminen edellyttää yleensä seurantaa ja samalla myönteisen ilmapiirin rakentamista tietoisesti, jotta saadaan aikaan kaikki mukaan ottava ja kiusaamistilanteisiin nopeasti reagoiva ryhmähenki.

Valmentajien kertomuksia siitä, miten he ovat puuttuneet kiusaamiseen

- *"Puhuttelu ja jäähy."*
- *"Puhuttiin pelaajille joukkueen säännöistä, mihin on jokainen pelaaja sitoutunut noudattamaan. Lisäksi asioista puhuttiin asianomaisten vanhempien kanssa. Pelaaja mikä toistuvasti rikkoo kyseistä sääntöä, on laitettu viikoksi joukkueen toiminnasta sivuun."*
- *"Asia on käyty läpi molempien osapuolien kanssa, onnistuneesti. Käytös muuttui."*
- *"Puhuin joukkueen kesken, että ketään ei jätetä yksin."*
- *"Otin "kiusaajan" heti puhutteluun ja asia käsiteltiin treenin päätteeksi."*
- *"Asiasta keskusteltu pelaajan ja vanhempien kanssa. Ei suuria vaikutuksia."*
- *"Otin sopimattomasti käyttäytyvän pelaajan sivuun ja annoin varoituksen syyn kera, kerroin myös, että jos kommentointi jatkuu seuraa määräaikainen erottaminen joukkueesta. Kyseessä oli asiaton kommentointi toisen pelaaja pelisuorituksista. Kerroin joukkueelle kopissa teosta, joka ei sopivaa ja seurauksista myös. Kaikille samat säännöt."*

Vanhempien näkemyksiä. Useimmat kiusaamista kokeneiden lasten vanhemmat kertovat kiusaamiseen puuttumisesta olleen ainakin jonkin verran apua. Kuitenkin osa kiusaamista kokeneista lapsista on vanhempien mukaan esimerkiksi joutunut vaihtamaan ryhmää kiusaamisen takia, pelkää mennä harjoituksiin tai pohtii lopettamista. Osa vanhemmista kokee tilanteen menneen entistä huonommaksi, kun vanhempi on ottanut yhteyttä. Valmentajat ovat saattaneet vähätellä asiaa. Kyse on voinut olla myös mm. lyömisestä ja tönimisestä esimerkiksi ennen treenien alkamista, jolloin valmentajan on hankala puuttua.

Vanhempien kokemuksia epäonnistuneesta puuttumisesta tai puuttumattomuudesta

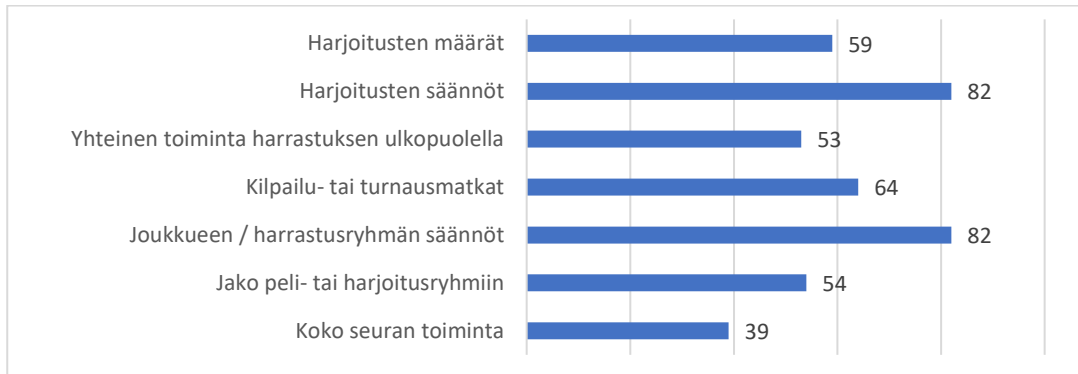
- *"Ohjaajat eivät joko ole tietoisia asiasta ja eivät siksi halua puuttua siihen, välillä tuntuu että ohjaajat myös vähättelevät asian merkitystä "näitä tapahtuu, kaikkea ei voi valvoa, tytöt vastaavat itse, on energisiä päiviä jolloin näin käy"."*
- *"Edellinen valmentaja sulki pojan pois ykkösryhmästä, kun puutuin valmentajan epäasialliseen käytökseen."*
- *"Lapsi itse kertoi valmentajalle nimittelyistä, syylistämisestä. Valmentaja puhutti toista osapuolta, tosin osallisia oli pari ja vain toinen nostettiin keskusteluun, johon lapseni otettiin myös mukaan koska oli asian nostanut esille. Yhteinen keskustelu muuttui kantelutunnelmaksi."*
- *"Kielsin poikia haukkumasta tyttöäni. Kerroin poikien valmentajalle miten pojat kommentoivat tyttöäni (tyttöjen joukkueessa) pelaamista. Valmentaja puhui heille, mutta siitä jäi silti huono fiilis."*

Pohdittavaksi seuralle:

- Miten voisi välttää sen, että joku tuntee tulleen vähätellyksi kiusaamisesta kertoessaan? Miten osoittaisit, että koet myötätuntoa ja olet kiinnostunut selvittämään asiaa? Auttaisiko rauhallisen keskusteluajan varaaminen?
- Miten syntyy "kantelutunnelma", johon kyselyyn vastannut vanhempi viittaa? Miten valmentaja on silloin suhtautunut kuulemaansa kiusaamiskokemukseen? Miten tunnelma olisi rakentavampi ja huomioisi paremmin eri osapuolten näkemyksen siitä, mitä on tapahtunut?
- Voitko kuvitella tilannetta, jossa tulisit itse vahingossa huomaamattasi kohdelleeksi urheilijaa loukkaavasti? Esimerkiksi antamalla hänelle negatiivista palautetta jostakin asiasta, jonka hän kokee tehneensä hyvin, sinusta se ei näytä hyvältä, mutta hän onkin harjoitellut juuri kuten ohjeistit. Voisiko tällaisia väärinkäsityksiä ehkäistä ennalta? Rohkaisetko urheilijaa kertomaan, jos antamasi palaute hämmentää häntä, tai jos hän ei ymmärrä, mitä tarkoitat?
- Mitä seuraava esimerkki mielestänne voisi kertoa valmennuksesta seurassa? : *"Edellinen valmentaja sulki pojan pois ykkösryhmästä, kun puutuin valmentajan epäasialliseen käytökseen."* Jos teidän seurassanne tapahtuisi vastaavaa, keneltä seurassanne voisi pyytää apua tilanteen selvittämiseen?
- Mikä on oma paras kokemuksenne kiusaamistilanteen selvittelymisestä? Mikä siitä teki onnistuneen? Mitä siitä voisi oppia vastaisuutta varten – vaikka jokainen tilanne onkin omanlaisensa.

Osallisuuskäytännöistä

Valmentajat kertovat kysyvänsä urheiluvien lasten ja nuorten mielipiteitä erityisesti sellaisista asioista, joihin heillä on mahdollisuus vaikuttaa. Esimerkiksi sali- tai tilavuorot määrittävät harjoitusten aloitusaikoja, eikä niihin useinkaan pysty vaikuttamaan.



Taulukko 10. Mistä asioista valmentajat kertovat kysyneensä lasten ja nuorten mielipiteitä?

Seuraavassa vanhempien kertomuksia siitä, miten heidän mielipiteitään on kysytty harrastuksessa:

Ei-kilpailevien 13–19-vuotiaiden vanhemmat

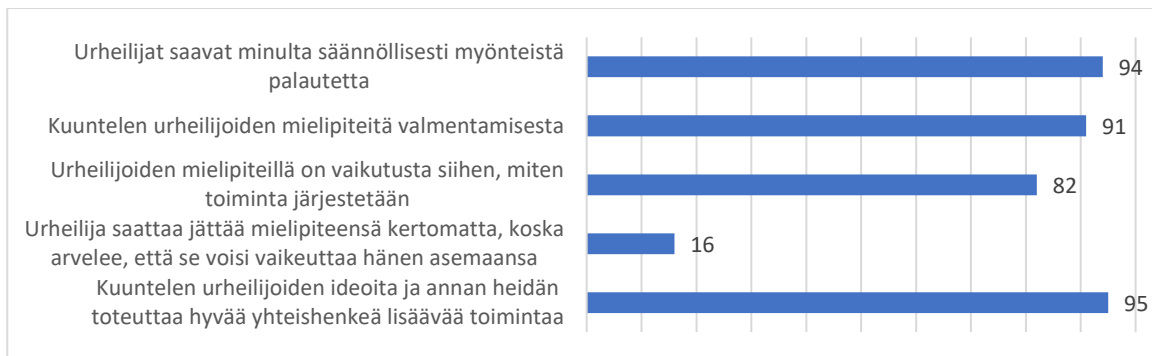
- *"Vanheppainilloissa keskustellaan asioista."*
- *"Whatsapp ryhmässä kysellään .Esim olemme vuokranneet bussin pitkille pelireissuille, koska vanhemmat eivät ole kerenneet tai halunneet lähteä omilla autoilla."*
- *"Parkour on hyvin yhteisöllinen laji, missä tekijät vaikuttavat itse sisältöön."*
- *"Minusta on hyvä, että vanhemmat eivät puutu opettajan ja ryhmän välisiin treeniasioihin. Kiusaamiseen ja muuhun epäasialliseen kohteluun sen sijaan on puututtava ja tiedotettava vanhempia."*
- *"Lähes kaikilla asioilla on hinta, josta pitää sopia ennen toteuttamista."*
- *"Nykyisessä harrastuksessa on kyse 14-18 vuotiaiden harrasteryhmästä. Nuoret huolehtivat itse ilmoittautumisesta ja muuta. Vanhemmat pääosin vain kuljettavat tai nuoret liikkuvat itse harrastuspaikkaan. Nuorilta uskoisin että kysytään, mutta meiltä vanhemmilta ei kysellä."*
- *"Vanheppainillassa pari kertaa vuodessa keskustellaan, moneenko turnaukseen osallistutaan (kotimaa/ulkomaa). Palkkavalmentajan sopimuksen jatkamisesta/lopettamisesta. Joukkueen tavoitteista."*

Ei-kilpailevien 7–12-vuotiaiden vanhemmat

- *"Ei juurikaan kysytä. Pienessä piirissä epävirallisesti voi joskus päästä osallistumaan keskusteluun."*
- *"Kauden alussa tehtiin yhdessä tavoitteet ja keskusteltiin arvoista. Niihin ei kuitenkaan palattu koko kauden aikana, joten en tiedä, miten paljon keskustelu vaikutti toteutukseen."*
- *"Yleensä asiat vain ilmoitetaan, ei paljon kysellä."*
- *"Ei mitenkään. Tehty heti selväksi, että "johto" päättää."*
- *"Harrastus tarjotaan sen oman mallin mukaan. Siihen liittyy erilaisia treenejä ja kilpailuja. Kaikki on vapaaehtoista. Voi osallistua mihin haluaa."*
- *"Vanheppia infotaan kaikesta hyvin. Jos lapsi kilpailee, seura tukee harrastajaa hienosti."*
- *"Aina kysytään vanhemmilta ja uskon lapsienkin kanssa asioista keskustellun. Ryhmä sen verran alussa vasta."*

- *"Harjoitusten ajankohtiin jossain määrin, ja siitä haluaako osallistua useammin vai harvemmin treenaavaan ryhmään, mihin turnauksiin osallistutaan ja milloin."*
- *"Käymme usein keskustelua valmentajan ja vanhempien välillä. Kaikesta voi puhua suoraan ja avoimesti, valmentaja kuuntelee kyllä."*
- *"Nykyään, kun lapset isompia, voi esittää toiveita harrastusryhmän ajankohdasta (niitä on useana päivänä, ja voi valita haluamansa määrän). Lapsilta kyytään tunnilla, tarvittaessa ottavat yhteyttä vanhempiin sähköpostilla."*
- *"Vanhempainvartit, vanhempien ja valmentajien whats up ryhmä."*
- *"Pakollisissa kokouksissa voi asioita ottaa esille."*
- *"Kokouksissa (muutamana kerran vuodessa) vanhemmat sopivat ja äänestävät yhteisistä asioista. Harkkamääriin, valmennukseen, toimihenkilöiden valintaan, tasoryhmien jaosta keskustellaan jne."*
- *"Omassa seurassamme voimme vaikuttaa asioihin hienosti."*
- *"Vanhempain kokouksissa pitkällä tähtäimellä, lyhyellä kentän laidalla ja viesteillä (sähköposti, WA, jalkkis.net"*
- *"Turnauksista päätämme yhdessä valmentajien ja vanhempien kesken."*
- *"Voimisteluhallille eivät vanhemmat saa osallistua, vaan ovat täysin vain kuskeja harrastukseen. Sen vuoksi kontakteja muihin vanhempiin ei ole, paitsi meillä toisen tyttären kaveriin, joka kulkee välillä treenimatkoja meidän kyydissä. Lapset haetaan treeneihin portin toiselta puolelta, josta valmentajat vievät tytöt treeneihin. Mitään palautetta ja osallistamista ei valmentajilta tule taidoista tai mitä treeneissä tapahtuu tms."*

Useimmat valmentajista kertovat myös antavansa urheilijoille säännöllisesti palautetta sekä kuuntelevansa heidän ajatuksiaan sekä valmentamisesta että muusta yhteishenkeä lisäävästä toiminnasta. Valmentajat kertovat kysyneensä urheilijoiden mielipiteitä erityisesti ryhmän ja seuran sääntöihin liittyen (82%), mutta esimerkiksi jaossa peli- ja harjoitusryhmiin urheilijoiden mielipiteitä on kysynyt vain 54%. Koko seuran toiminnasta ryhmänsä lasten ja nuorten mielipiteitä on kysynyt 39% vastanneista valmentajista. Valmentajista yli 90% kertoo antavansa säännöllisesti myönteistä palautetta ja kuuntelevansa urheilijoiden mielipiteitä valmentamisesta.

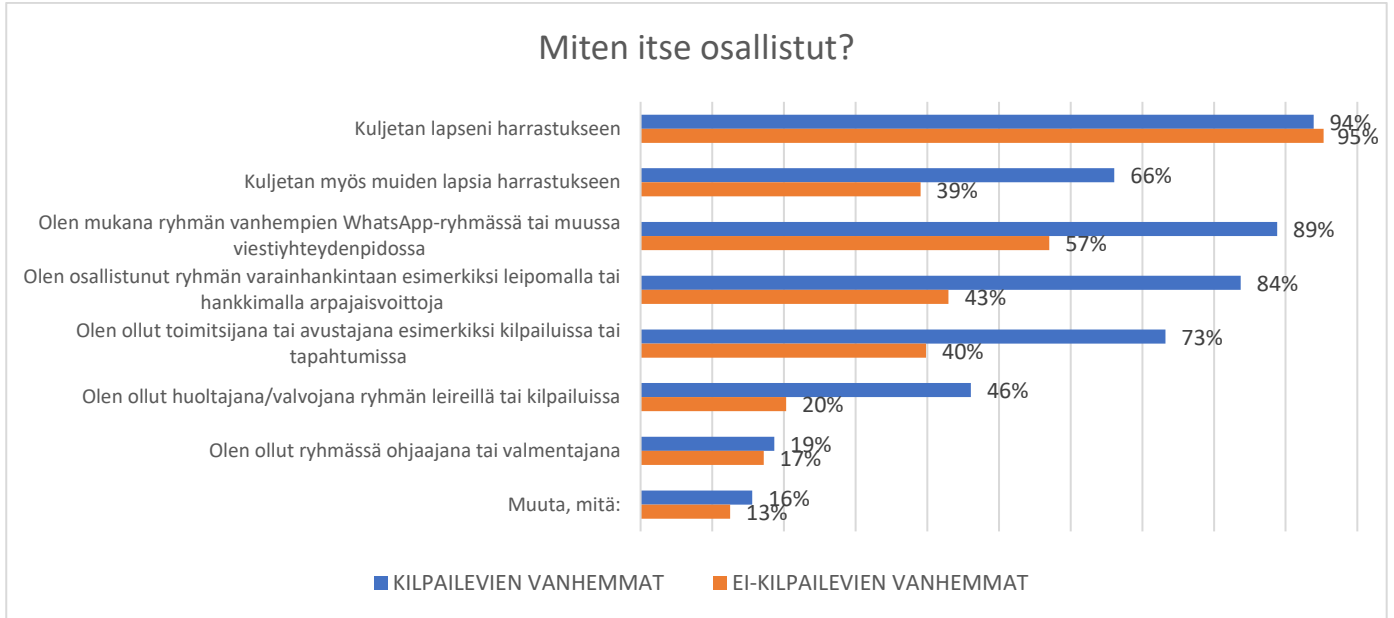


Pohdittavaksi seuralle:

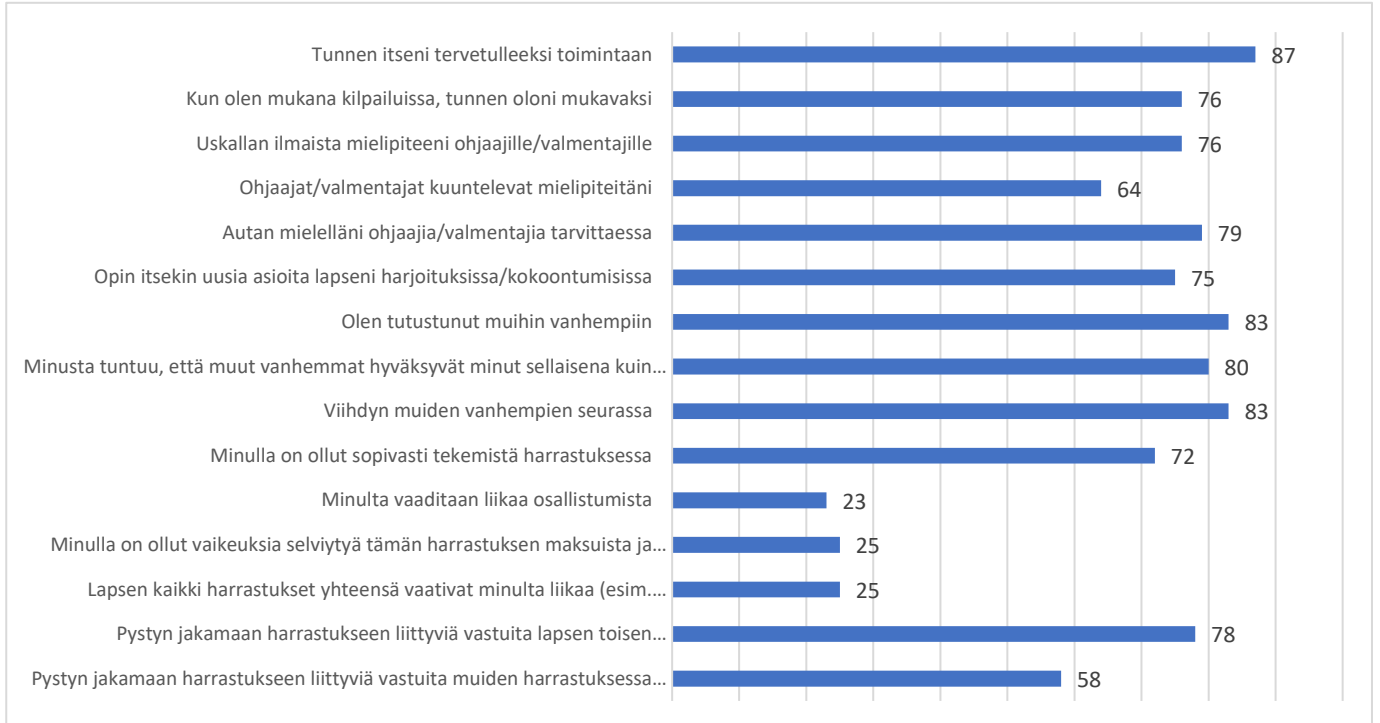
- *Missä asioissa kysytte vanhempien ja urheilijoiden mielipiteitä?*
- *Millaisissa asioissa itse tarvitset tietoa vanhempien näkemyksistä?*
- *Muistatko jotain lasten ja nuorten ideoita yhteishenkeä lisääväksi toiminnaksi? Kokeilitteko?*

Mihin vanhemmat osallistuvat?

Vanhemmilla on monenlaisia tapoja osallistua lastensa harrastukseen. Pääsääntöisesti näyttää siltä, että kilpailevien vanhemmat osallistuvat hieman aktiivisemmin kuin niiden vanhemmat, jotka eivät kilpaile.



Taulukko 11. vanhempien osallistumisen tavat Vanhemmilta kysyttiin, miten he itse viihtyvät seurassa. Monet viihtyvät, kaikki eivät. Osa haluaa vain tuoda lapsensa, moni haluaa osallistua käytännössä.



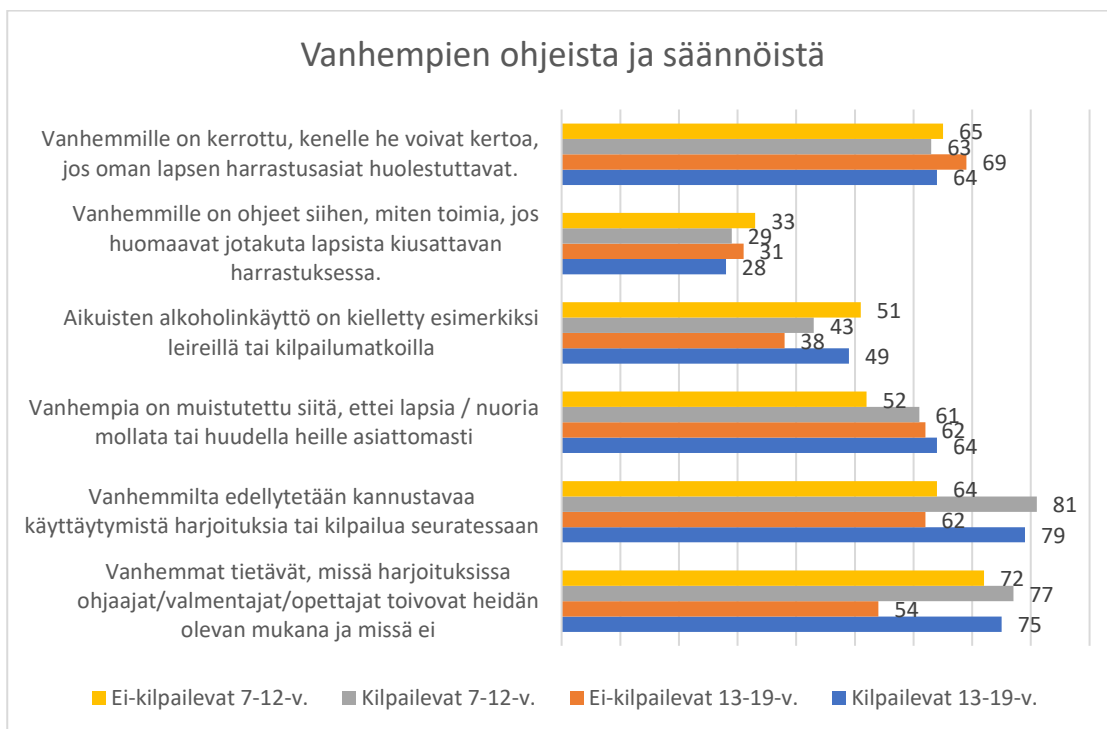
Taulukko 12. Vanhempien viihtyminen seurassa

Pohdittavaksi seuralle:

- Millaisiin tehtäviin yleensä pyydätte vanhempia mukaan?
- Kun he tulevat esimerkiksi tapahtumaan avustamaan, onko heillä selkeä tehtävä, vai tuleeko heille epävarma olo siitä, tarvitaanko heitä vai ei?
- Usein käy niin, että mukana ovat samat aktiiviset vanhemmat. Millaisissa yhteyksissä kysytte kaikilta, haluavatko tulla apuun esimerkiksi harjoituksiin tai kilpailujen järjestelyihin? Voiko käydä niin, että aktiivisten porukka myös tahattomasti sulkee muita ulos sillä, että he tiedottavat lähinnä toisilleen? Tai heillä on oma sisäpiirin huumori ja kaverisuhteet?
- Kyselyssä muutama vanhempi kertoi itsekin saaneensa pitkäaikaisia ystäviä muiden harrastajien vanhemmista. He pitivät sitä todella tärkeänä kokemuksena itselleen. Oletteko huomanneet tällaista? Pystyisittekö hyödyntämään tätä tietoa esimerkiksi mainostaessanne lajia uusille urheilijoille? Perheenä (tai lapsi-aikuinen -parina) harrastamisen mahdollisuus kiinnostaa monia.

Vanhempien saamat ohjeet ja yhteiset säännöt

Vanhempien osallistuminen seuran ja ryhmän toimintaan sujuu paremmin, jos he tietävät, millaista käyttäytymistä ja osallistumista heiltä odotetaan. Eri ikäryhmissä ja kilpailevien sekä ei-kilpailevien vanhempien vastaukset ovat melko samansuuntaisia sen suhteen, mitä ohjeita he ovat saaneet. Suurin ero kilpailevien ja ei-kilpailevien ryhmien käytännöissä on siinä, että kilpailevien vanhemmilta edellytettiin useammin kannustavaa käyttäytymistä harjoituksia tai kilpailuja seuratessaan.



Taulukko 13. Mitä seuraavista ohjeista ryhmässänne on annettu vanhemmille?

Vanhemmilta kysyttiin myös, millaisia ohjeita he mielestään tarvitsevat. Eräs vanhemmista muotoili ohjeistamiseen sopivaa kirjoitustyyliä seuraavasti: *”Selkeät ja kannustavat. Aikuisille kirjoitetut. Kuumakallet ärtyvät myös lässytykseksi kokemistaan ohjeistuksista.”* Keskustelimme tästä vastauksesta Trygga relationer inom Idrott -hankkeen ohjausryhmässä, jossa on mukana monia valmentajia. He pohtivat sitä, että käytännön kokemukset ovat osoittaneet, että ohjeistusten tulee olla tarkkoja. Esimerkiksi

varustelistat leireille kannattaa laatia yksityiskohtaisiksi. Kaikki vanhemmat eivät esimerkiksi itse ole olleet leireillä, joten eivät välttämättä osaa itse miettiä, mitä varusteita tarvitaan harjoitteluun ja mitä vapaa-aikaan. On myös huomioitava, että mukana on yhä enemmän lapsia, joiden vanhemmat eivät puhu hyvin suomea. Maahanmuuttajaperheiden kannalta on huomaavaista kirjoittaa varustelistat ja ohjeet selkeästi, eikä pitää itsestäänselvyytenä, että kaikki tietävät perusasiat. Alla olevat sanalliset vastaukset kertovat myös siitä, että seurassa ja ryhmässä on tärkeää tehdä kaudelle toimintasuunnitelma, jotta vanhemmat tietävät, mihin tapahtumiin ja niiden kuluihin varautua missäkin vaiheessa vuotta. Tämä ei ole itsestäänselvyys kaikissa ryhmissä, vaikka sitä yleensä seuratasolla painotetaankin.

Kyselyyn vastanneet vanhemmat kokivat tarvitsevansa lapsensa harrastusryhmään liittyvää tietoa:

Työnjaosta vanhempien ja valmentajien kesken

- *"Työnjaosta vanhempien ja valmentajien kesken. Kannustavasta käyttäytymisestä kisoissa. Välillä on hyvä muistuttaa vanhempia, että alaluokkalaisten kanssa vanhempien vastuulla on se, että lapsi on ajallaan harjoituksissa ja että hänellä on asianmukaiset välineet mukana."*

Konkreettisista järjestelyasioista

- *"Aikataulut, harjoitusten sisältö, pelipaikkojen määräytyminen, budjetti, harjoittelu ajankohta, loma-ajat."*
- *"Kuulumisista, ajoissa pelireissuista ja tulevasta kaudesta, joukkueen raha-asioista avoimesti; mihin menee jne."*
- *"Mitä vanhemmilta ja pelaajilta odotetaan, mitkä tapahtumat sisältyvät maksuun ja mihin tarvitaan erillistä rahoitusta, aikataulut, ohjeet varusteista, vaatteista, eväistä ja ravinnosta sekä muut joukkueen/seuran käytännöt"*

Ryhmän säännöistä

- *"Meillä on ollut säännöt niin lapsille kuin aikuisille miten kannustetaan ja ollaan toiminnassa mukana. Ne ovat olleet ok."*

Urheilijana kehittämisestä ja sen tukemisesta

- *"Kehityksestä, tavoitteista. Kisakokoonpanon syistä."*
- *"Rasitusvammat."*

Pohdittavaksi seuralle:

- Mitä ne kanavat ovat, joissa tiedotatte vanhemmille? Mitä viestejä vanhemmat lukevat ja muistavat parhaiten?
- Saavatko vanhemmat kauden alussa suunnitelman koko kauden aikatauluista ja kuluista? Kuinka usein tiedotatte muista asioista?
- Onko teillä sovittuna periaatteita esimerkiksi varustelistojen lähettämisestä kotiin ennen leirejä tai matkoja? Mitä listalla pitäisi kertoa?

Miten vanhemmat voivat vaikuttaa siihen, että harrastuksesta jää lapselle myönteinen kokemus. Vanhempien mielipiteitä.

Kannustamalla, mahdollistamalla, empatialla

"Kannustamalla omaa lasta ja koko joukkuetta. Osoittamalla, että koska harrastus on tärkeä lapselle, se on tärkeä myös vanhemmalle."

"Olla mukana ja kiinnostuneita. Rohkaista ja kannustaa. Osoittaa empatiaa; oma nuori sanoo, että kun on mennyt huonosti niin hän ei halua kuulla, et hyvinhän se meni, ja seuraavan kerran sitten. Vaan että vaikka olisi hiljaa ja lohduttaisi. Tulisi myös antaa sitten lasten levätä, ja muistaa että se on harrastus "ei koko elämä." Pitää välillä taukoa, jos huomaa että lapsi väsy."

"Luoda yhteishenkeä. Kannustaa, kuljettaa, olla mukana. Myös mielestäni siinä ettei anna heti lopettaa, kun siltä vaan tuntuu. Meillä on molempien lasten kanssa ollut sopimus; kun harrastus on niin kallis, niin lopettamista tuumaillaan 1kk. Taukoa voi pitää jos siltä välillä tuntuu. Aina on mieli muuttunut ja harrastus jatkunut. Eri asia olisi tietysti jos olisi kiusaamista tms.mutta kun vaan tulee niitä että ei huvitakaan. Myöskin aikuisen pitää muistaa, että se on harrastus, ja kiva juttu. Eikä vertailla toisiin lapsiin ja vaatia älyttömiä."

"Olemalla kiinnostuneita, kyselemällä, olemalla mukana katsomassa peliä. Vanhempien mukana ololla on mielettömän iso vaikutus lapsen motivaatioon, vaikka suurin motivaatio lähteekin lapsesta itsestään."

"Kehumalla, tukemalla, kysymällä kuulumisia ja ajatuksia. Mutta niin, että ei kehuta muita mollaamalla ("sinä kyllä pelasit tänään paljon paremmin kuin Sanni-Elmeri")"

"Oma asenne. Annetaan lasten harrastaa oman halunsa mukaan, ilman vsnhemmilta tulevaa tavoitteita. Vanhemmat kannustavat, myös muita lapsia. Kannustuksen kautta, ei mollaamalla lapsia, valmentajia tai tuomareita."

"Tarjoamalla lapselle mahdollisuuden löytää oma laji, sallia eri eri asioiden kokeilut. Kannustaa ja tukea sitoutumista harjoitteluun ja huomioida lapsen taitojen kehittyminen, mutta antaa myös lapsen päättää mitä ja miten paljon hän haluaa harrastaa. Valvoa ja huolehtia, että lasta kohdellaan harrastuksessa ystävällisesti ja kunnioittavasti ja hyväksytään omana itsenään. Ja vaatia lapselta myös tätä suhteessa muihin. Tukea syntyviä ystävyyssuhteita. Auttaa harrastukseen liittyvissä talkootöissä yms. ja osoittaa että arvostaa lapsen lajia ja haluaa tukea häntä siinä ja mahdollistaa toiminnan."

"Olla aidosti kiinnostunut, kannustaa, kysellä ja auttaa eteenpäin. Jutella niin harjoituksista kuin ihmissuhteistakin. Olla iloinen lapsen kehityksestä ja yrittämisestä ja kertoa siitä ääneen lapselle sekä lapsen kuullen muille."

Antaa asian edetä omalla painollaan

"Kun harrastus vetää puoleensa ihan itsekseen, ei vanhemman tarvitse tehdä sen enempää kun huolehtia, että lapsi pääsee harrastukseen. Jos harrastus ei oikein vedä puoleensa, pitää miettiä mitä pitää muuttaa, että imu syntyisi."

Kannustamalla kaikkia lapsia ja valmentajaa

"Pitämällä keskusteluyhteyden avoinna. Kannustamalla kaikkia lapsia - myös esim. vastustajan maalivahdille voi taputtaa tämän onnistuessa. "

”Kannustamalla omaa lasta ja koko joukkuetta. Osoittamalla, että koska harrastus on tärkeä lapselle, se on tärkeä myös vanhemmalle.”

”Tsemppaamalla omaa lasta, kannustamalla myös valmentajaa, juttelemalla muidenkin lapsille ja muille vanhemmille. Osoittamalla hyväksyntää.”

”Hyväksymällä valmentajan periaatteet - eikä tuoda esiin, että valmentaminen tapahtuu väärällä tavalla.”

Tulemalla vapaaehtoiseksi

”Vanhempien tulisi rohkeasti osallistua vapaaehtoisvoimin pyöritettävän urheilujoukkueen toimintaan. On parempi, että joukkuetta koskevat päätökset tehdään mahdollisimman monien näkökunnan mukaan. On myös hyvä keskustella joukkueen tavoitteista ym. yhdessä.”

”Osallistumalla itse huoltajana, olemalla tietoinen mitä harrastuksessa tapahtuu. Olemalla kiinnostunut lapsen harrastuksesta ja lapsen mielipiteistä.”

Hallitsemalla omia tunteitaan

”Ilmapiiiriin vaikuttaa se, millä mielellä kukin tilanteisiin tulee; vaikka tulisi myöhässä, ei kannata purkaa harmiaan matkalla lapseen, oman esim. työhön liittyvän kiireen ja kiukun täytyy jäädä harrastushetkien ulkopuolelle.”

Pohdittavaksi seuralle:

- Millaisia ajatuksia teille herää vanhempien näkemyksistä siitä, miten vanhemmat voivat vaikuttaa siihen, että harrastuksesta tulee myönteinen kokemus lapsille ja nuorille?
- Entä valmentajien toiminnan vaikutuksista lasten ja nuorten myönteisiin kokemuksiin?

Miten valmentajat voivat vaikuttaa siihen, että harrastuksesta jää lapselle myönteinen kokemus? Vanhempien mielipiteitä.

Myönteinen kiinnostus lapsia kohtaan

”Arvostava katse jokaista kohtaan. Kohtaaminen yksilöinä.”

”Maltilla, kannustuksella, näyttäen, että ovat kiinnostuneita harrastusporukasta ja yhdessä tekemisestä.”

”Olemalla avoimia kaikille lapsille ko. ryhmässä. Kuuntelemalla jokaista lasta, eikä vain omaa.

Hyödyntämällä harvat mahdollisuudet kuunnella ryhmän jäseniä.”

”Valmentajan tulee nähdä lapsi ihmisenä, eikä vain satunnaisena harrastajana ja luoda häneen kontakti.

Tulee myös kiinnittää huomiota ryhmähenkeen ja yhteisiin pelisääntöihin ja ryhmäyttää porukka hyvin, muutenkin kuin vain lajin kautta. Jos lapsi viihtyy porukassa, hän myös pysyy harrastuksessa todennäköisemmin.”

”Nähdä lapsi kokonaisuutena, ei vain suorituskoneena. Nähdä vahvuudet ja auttaa käyttämään niitä. Luoda ihmissuhteita lasten välille ja tuoda iloa harjoituksiin.”

Selkeiden tavoitteiden asettaminen ja johdonmukaisuus

”Kiitokset ja selkeä tavoitteen asettaminen. Johdonmukaisuus ja leikkisyys.”

”Omalla esimerkillä ja innostuneisuudellaan.”

”Auttaa asettamaan realistiset tavoitteet ja opastaa tietä niiden saavuttamiseksi. Kannustaa.”

Ohjaus lapsen näkökulman huomioiden

”Kohdella lasta harrastuksessa aina ystävällisesti, kannustavasti ja innostavasti. Antaa lasten vaikuttaa. Ei rankaisevia ohjaustapia vaan positiivisia oikeasta toiminnasta palkitsevia keinoja. Hyväksyä jokainen lapsi omana itsenään ja tukea kunkin lapsen heikkouksia ja vahvuuksia. Pohtia mikä kutakin lasta motivoi ja erityisesti usein miettiä harjoitustilanteita lasten näkökulmasta ja heidän kehitystasonsa huomioiden. Johtaa esimerkillä ja puuttua nopeasti lasten keskisiin pulmiin ja sanoittaa miyen ryhmässä toimitaan. Ja vaatia lapselta myös tätä suhteessa muihin.”

Herättää sisäisen palon urheilemiseen

”Valmentaja on vaativa, mutta kannustava.”

”Heidän pitää olla kannustavia, sytyttää tai ylläpitää ja voimistaa sitä sisäistä paloa, mikä ajaa lasta urheilemaan. Heidän pitää olla oikeudenmukaisia ja positiivisia. Haasteita tulee olla sopivasti, että homma kiinnostaa.”

”Huomioimalla pelaajat arvostaen tasapuolisesti. Kannustus ja lapsen vahvuuksien esiin tuominen sekä jokaisen pelaajan merkityksellisyyden esiin tuominen on tärkeää. Jokaisen tulisi kokea olevansa merkityksellinen pala joukkuetta. Lisäksi olisi tärkeää puuttua kiusaamistapauksiin heti kun ne tulee ilmi. Rajoja on asetettava ja niistä on pidettävä kiinni. Positiivisuus ja joukkuehenki vie pitkälle!”

Kaverisuhteiden tukeminen

”Joukkuehengen luomiseen panostamalla. Kaverisuhteita tukemalla. Myönteisellä palautteella!”

Tasapuolisuus

”Kohtelemalla lapsia reilusti ja tasapuolisesti. Muistamalla lasten nimet. Kysymällä mielipiteitä.”

”Kaikkien osallistujien pitää olla samanarvoisia. Ei voi suosia ns. parempia pelaajia.”

”Lapsi on harrastanut viime vuosina kahta lajia, jalkapalloa ja koripalloa. Lajeista sinänsä ei ole jäänyt huonoja kokemuksia, mutta valmentaja vaikuttaa aivan valtavasti siihen, miten lajin ja harrastamisen

kokee. Koripallossa onneksemme oli valmentaja, joka hyväksyi aidosti eri tasoiset pelaajat ja antoi silti kaikille pelaikaa tasapuolisesti. Jalkapallossa ehdimme nähdä kolme eri valmentajaa, jotka valitettavasti kaikki olivat aivan vastakohtia - jokainen kannusti ja kehui vain niitä paria "parasta" pelaajaa, yksi ei koskaan peluuttanut tiettyjä pelaajia, viimeisin valmentaja jopa antoi näiden muutaman "parhaan" pelaajan haukkua muita."

Empaattinen ja ohjaa toimimaan reilusti

"Ohjata rakentavasti ja kannustaen epäonnen hetkellä, neuvoa miten toimia toisin ystävällisesti."

"Kannustamalla ja olemalla reilu."

"Antaa positiivista palautetta ja neuvoa jos on jokin asia mikä vaatii parannusta."

Ikätason huomioiminen

"Ei kannata vaatia pieniltä vielä liikoa. Harrastamisen kuuluisi tässä iässä innostaa ja olla hauskaa, jotta lapsi saa myönteisiä kokemuksia. Asettamalla tarpeeksi haastavaa ja omaa ikätasoa vastaavaa toimintaa."

"Valmentajat ovat oleellisessa roolissa. Heitä pitäisi kouluttaa ymmärtämään lasten käyttäytymistä ja motivointia. Lapsille pitää tarjota mahdollisuuksia onnistumiseen ja kehittymiseen omassa tahdissa. Joukkuehenkeen tulisi panostaa kaikkien, siksi pitäisi olla muunkinlaista yhdessä oloa. Harrastamisen tulisi olla tärkeämpää kuin kilpaileminen. JoJo on tärkeä linkin vanhempien ja valmentajan välillä, keskusteluyhteyden pitäisi olla avoin."

"Seurat eivät olisi näin kilpailullisia vaan lapset (kuten meillä), joilla on AITO HALU pelata, saisivat käydä harrastuksessa omana, huononakin itsenään. He saisivat myös tasapuolisesti pelaikaa ja voisi olla joskus harjoituksistakin pois jos 3 pv/vk tuntuu olevan liikaa."

"Mielestäni alle 12 vuotiaan lapsen suunnitelmallinen kehittyminen hiihdossa ei ole vielä tärkeää vaan liikkuminen yleensä monipuolisesti. Kilpailemme ja sitä kautta vanhempien omien motiivien esille tuomisessa voi olla ikävät seuraukset lapset pitkän tähtäimen harrastamiseen lajissa."

Luo yhteishenkeä ja antaa lasten vaikuttaa

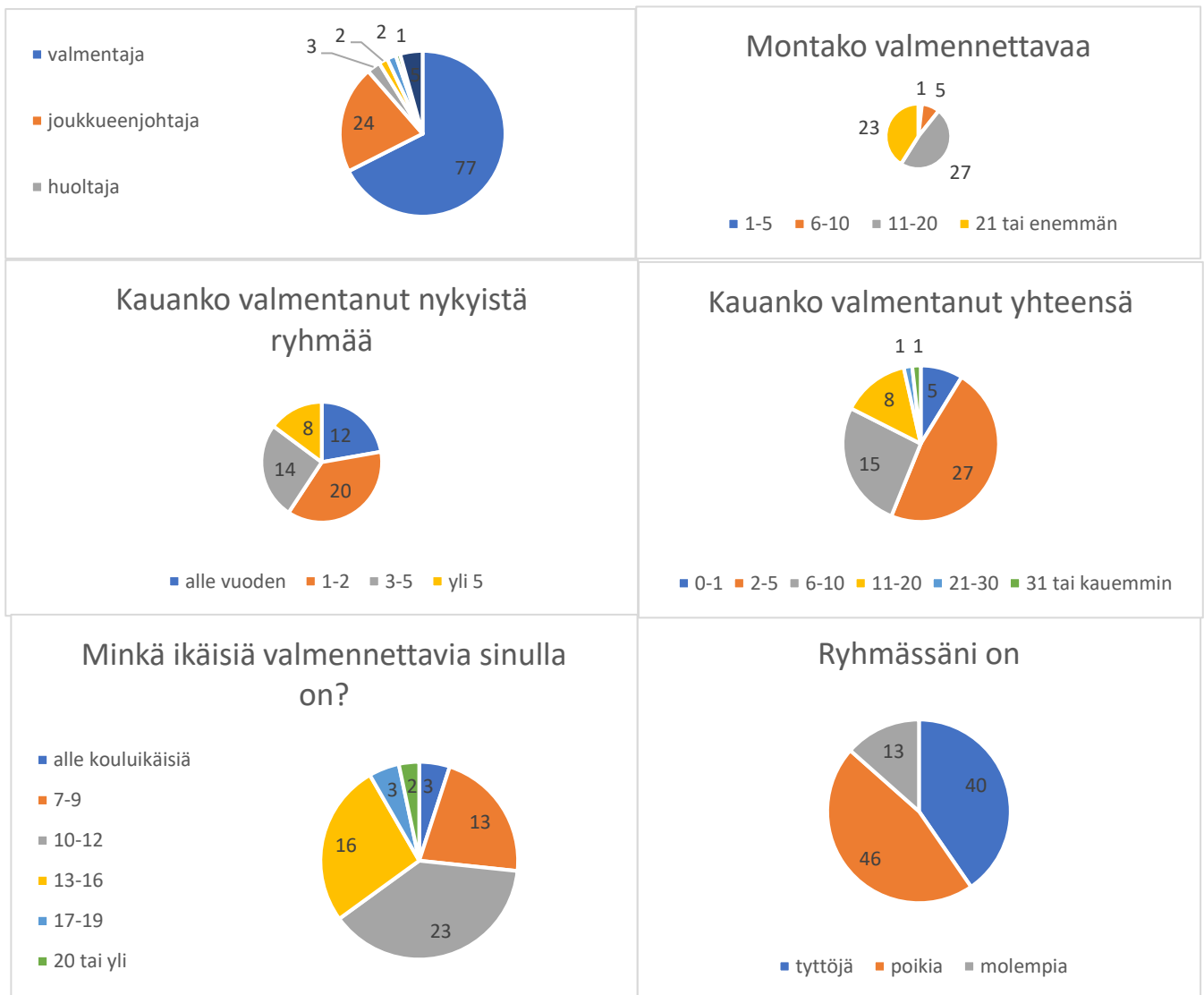
"Kannustaa ja hupsutella ei voi koskaan liikaa."

"Nuorella on taitava, ihan huippu valmentaja, joka on nuorelle tärkeä. Vaikka heitä on useampi samassa ryhmässä, ja kilpailevat toisiaan vastaan, hän on saanut heille tosi hyvän hengen. Iloitsevat toistensa onnistumisista ja tukevat pettymyksistä. Olen aina miettinytkin että kuinka hän onnistuu siinä. Seura osallistuu myös "joukkueena" välillä cuppeihin, ja valmentaja on ollut sama vuosia. Varmaan kisamatkat ja kaikki tuo yhteishenkeä. Valmentaja kuuntelee nuoria, on myös oikeus kieltäytyä jostain lajista kisoissa. Jotenkin kuitenkin usein hän saa kannustettua, että nuori rohkaistuu, vaikka venymään välillä joukkueen eteen ottamalla haasteitakin vastaan, johon on sanonut et "en varmana juokse 200m aitoja" heillä on jokaisella syksyllä keskustelu valmentajan kanssa tulevasta kaudesta. Rauhallinen, huumorintajuinen. Koko seurassa on kyllä mielestäni kannustava ja iloinen tunnelma."

"Kohdella lasta harrastuksessa aina ystävällisesti, kannustavasti ja innostavasti. Antaa lasten vaikuttaa. Ei rankaisevia ohjaustapoja, vaan positiivisia oikeasta toiminnasta palkitsevia keinoja. Hyväksyä jokainen lapsi omana itsenään ja tukea kunkin lapsen heikkouksia ja vahvuuksia. Pohtia mikä kutakin lasta motivoi ja erityisesti usein miettiä harjoitustilanteita lasten näkökulmasta ja heidän kehitystasonsa huomioiden. Johtaa esimerkillä ja puuttua nopeasti lasten keskisiin pulmiin ja sanoittaa miten ryhmässä toimitaan. Ja vaatia lapselta myös tätä suhteessa muihin."

Taustatietoja kyselyyn vastanneista valmentajista

Valmentajakyselyyn vastasi 104 henkilöä, joista 62 % miehiä, 37% naisia, 1% muu. Heistä 77% toimi valmentajina, 24% joukkueenjohtajina ja loput muissa tehtävissä seurassa. Heille kysely lähetettiin joko oman seuran kautta, tai he vastasivat lomakkeelle netissä. Kyselystä tiedotettiin mm. Olympiakomitean ja Trygga relationer inom Idrott-hankkeen uutiskirjeissä, Twitterissä ja Facebookissa.



Taulukko 14. Taustatietoja kyselyyn vastanneista valmentajista.

Aiheesta muualla. Silmäys viimeaikaisisten laajojen tutkimusten tuloksiin

Hakanen Tiina, Salasuo Mikko & Myllyniemi Sami. 2019.

Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto Nuorisotutkimusverkosto.

- **Liikunta on suosituin harrastus.** Viimeaikaisissa lasten ja nuorten harrastustoimintaa käsittelevissä tutkimuksissa näyttää siltä, että useimmilla lapsilla ja nuorilla on ainakin jokin harrastus. Tosin liikunta-aktiivisuus vähenee selkeästi iän karttuessa yläkouluikäisestä alkaen. Samalla liikuntaharrastus vaihtuu ohjatusta omatoimiseksi. Suosituimpia liikuntamuotoja olivat juoksu, ulkoilu, kuntosali ja pyöräily. Selkeästi ohjatuista liikuntamuodoista suosituimpia olivat jalkapallo, uinti, sähly, hiihto, luistelu ja tanssi.
- **Kiusaamista esiintyy liikuntaharrastuksissa.** Liikuntaharrastuksissa joka kolmas lapsi tai nuori on kokenut joskus kiusaamista, syrjintää tai epäasiallista käytöstä.
- **Vanhemmat toivovat, että liikuntaharrastuksessa on kivaa.** Vanhemmille on tärkeää, että liikunta on mielekäs ajanviettotapa, jossa opitaan liikkumaan.
- **Lasten ja nuorten mielestä vanhempien kannustuksella on merkitystä.** Liikuntaa seuroissa harrastavista nuorista noin 70 prosenttia kertoi isän tai äidin paljon vaikuttavasta kannustuksesta ja motivoinnista. Vielä useammin kannustuksesta raportoivat liikunnallisesti erittäin aktiiviset ”himoliikkujat”, joista noin 80 prosenttia raportoi saaneensa paljon motivointia isältä tai äidiltä. Vastaavasti inaktiivisista, vähän liikkuvista lapsista ja nuorista, noin puolet koki saaneensa isän tai äidin taholta vain vähän kannustusta liikuntaan tai kokivat kannustuksen merkityksettömäksi. Tulosten perusteella lasten ja nuorten kokema isän tai äidin kannustaminen ja motivointi ovat yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen.

Lähde:

Tutkimusraportti pdf-muodossa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/644/Lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimus - Oikeus liikkua. Verkojulkaisu.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/644/Lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimus_-_Oikeus_liikkua_Verkkojulkaisu.pdf)

Infograafit. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/647/Vapaa-ajantutkimus-infografiikka-netti.pdf>

Kokko, Sami ja Martin, Leena. 2019 ja Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1/2019.

- **Itse raportoitu liikunta lisääntynyt.** Myönteistä kehitystä on liikuntasuosittelun mukaisessa itse raportoidun liikkumisen määrässä: 9–15-vuotiaista 38 prosenttia liikkui suosituksen mukaisesti (32 prosenttia vuonna 2016). Liikemittaritulosten mukaan liikuntasuosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuus ei muuttunut vuosien 2016 ja 2018 välillä, kun tarkastelussa huomioitiin osallistujajoukon ikä- ja sukupuolijakauman erilaisuus.
- **Liikunnan merkityksellisyys on vähentynyt.** Lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vuonna 2018 vähemmän merkityksellisiä asioita kuin neljä vuotta aikaisemmin. Esimerkiksi liikunnan avulla saatavan hyvän ulkonäön tai virkistykseen ja rentoutumiseen arvostukset olivat vähentyneet selvästi.
- **Liikunta-aktiivisuus lisää terveyden lukutaitoa.** Liikunta-aktiivisuudella on suotuista yhteys terveyden lukutaitoon. Tulosten mukaan lisäksi urheiluseuratoimintaan osallistuvilla oli parempi terveydenlukutaito kuin seuraan kuulumattomilla.

Lähde:

Tutkimusraportti pdf-muodossa:

https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Lisätietoa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liitu>