



KIUSAAMISEN EHKÄISEMINEN JALKAPALLON KAUTTA

PINBALL

Tehtävä 1 – “Kerro lisää”

Tehtävän kuvaus

Tämän tehtävän tavoitteena on kertoa nuorille kiusaamisesta ja sen seurauksista. Tehtävä on kaksiosainen: ensin nuoria pyydetään epäsuorasti jakamaan käsityksensä kiusaamisesta kuvaamalla sitä. Sitten he voivat kerätä siitä lisää tietoa ja havaita, että kiusaamiseen liittyy erilaisia tekijöitä (kiusaaja, uhri, sivustakatsojat ja liittolaiset), joilla on tiettyjä piirteitä (esim. voiman epätasapaino, ajallinen toistuvuus, voi perustua uhrin yksilöllisiin piirteisiin ja/tai hänen kuulumiseensa tiettyyn ryhmään...), ja voi johtaa erittäin vaarallisiin seurauksiin, ei ainoastaan uhrin, vaan myös kiusaajan ja sivustakatsojien osalta.



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Ikäryhmä: 10-14-vuotiaat

Tarjoaa tietoa kiusaamisesta	60 minuuttia
------------------------------	--------------

VAIHE 1 – Jos olisimme näyttelijöitä

AIKA: 20 minuuttia

Tämän tehtävän aluksi valmentaja pyytää joitain pelaajia (5–6 pelaajaa: yksi kiusaaja, yksi uhri ja 3–4 sivustakatsojaa) näyttelijöiksi esittämään kolme jalkapallossa mahdollisesti tapahtuvaa kiusaamistilannetta: yhden ryhmän tehtävänä on kuvata kiusaamistilanne treenien aikana (sosiaalinen eristäminen: ikätoverit sulkevat lapsen ulkopuolelle olemalla syöttämättä hänelle), toinen pukuhuoneessa (sanallinen kiusaaminen: lasta pilkataan) ja viimeinen pelin aikana (fyysinen kiusaaminen: isompi lapsi tönii lasta). Valmentajan on oltava valmiina tukemaan ja neuvomaan harjoituksen aikana ja inspiroimaan ryhmää kokeilemaan heidän ehdotuksiaan, jotta he eivät käytä liikaa aikaa yrittäessään keksiä "täydellistä esitystä". Lisäksi valmentajan on seurattava kaikkia skenaarioita ja varmistettava, ettei lapsille tapahdu mitään oikeasti haitallista. Tätä varten on noudatettava joitain varotoimia:

- Kolmessa skenaariossa roolit on sekoitettava niin, että eri lapset esittävät kiusaajaa/uhria;
- Toisessa skenaariossa valmentajan on huolehdittava, että uhria esittää lapsi, joka ei loukkaannu leikistä. Skenaariota voi alustaa joukkueelle esimerkiksi näin: "Leikimme, että kiusaaja pilkkaa yhtä teistä. Tämän leikin tarkoituksena ei ole kiusata ketään vaan



Project supported
by





näyttää, mitä kiusaaminen on, jotta voimme keskustella ja ymmärtää sitä paremmin. Kenenkään ei ole pakko esittää uhria, mutta suostuisiko joku esittämään uhria?". (Jos kukaan ei halua, valmentaja voi kysyä muita vapaaehtoisia).

- Kolmannessa skenaariossa valmentajan pitää varmistaa, että pelaajat ymmärtävät, että tönimisen pitää olla leikkiä eikä kukaan saa loukkaantua oikeasti.

Skenaarioiden aikana kaikkien muiden lasten tehtävänä on katsoa niitä erittäin tarkkaan ja yrittää havaita yhtäläisyyksiä ja eroja. Tämän jälkeen pelaajilla on 5 minuuttia aikaa keskustella kaikista yhtäläisyyksistä ja eroista skenaarioiden välillä. Esim. "Aina oli joku, jota kohdeltiin väärin ja oli syyllinen", tai "Kiusaaja oli isompi/vahvempi, jne.", sekä "Yhdessä tapauksessa lapsi jätettiin ulkopuolelle, toisessa hänelle huudettiin ja viimeisessä häntä tönittiin, mutta se oli silti kiusaamista". Valmentaja voi herättää keskustelua seuraavilla kysymyksillä:

- Kuka/ketkä ovat alttiina kiusaamiselle?
- Kuka altistaa kiusaamiselle?
- Kuka/ketkä ovat passiivisia sivustaseuraajia?

Kommentit kirjoitetaan taululle (**katso Liite 1.1**) valmentajan aiheittain jaottelemana [TEKIJÄT-OMINAISUUDET-SEURAUKSET] ja säilytetään käytettäväksi tehtävän toisessa vaiheessa. Tämän tehtävän toteuttaminen niin sanoituissa "vaikeissa" ryhmissä voi olla hankalaa. On tärkeää, että valmentaja selittää alusta asti, että tehtäviin on suhtauduttava vakavasti, kuten kaikkeen muuhunkin harjoitteluun. Jos valmentaja kuitenkin huomaa, että



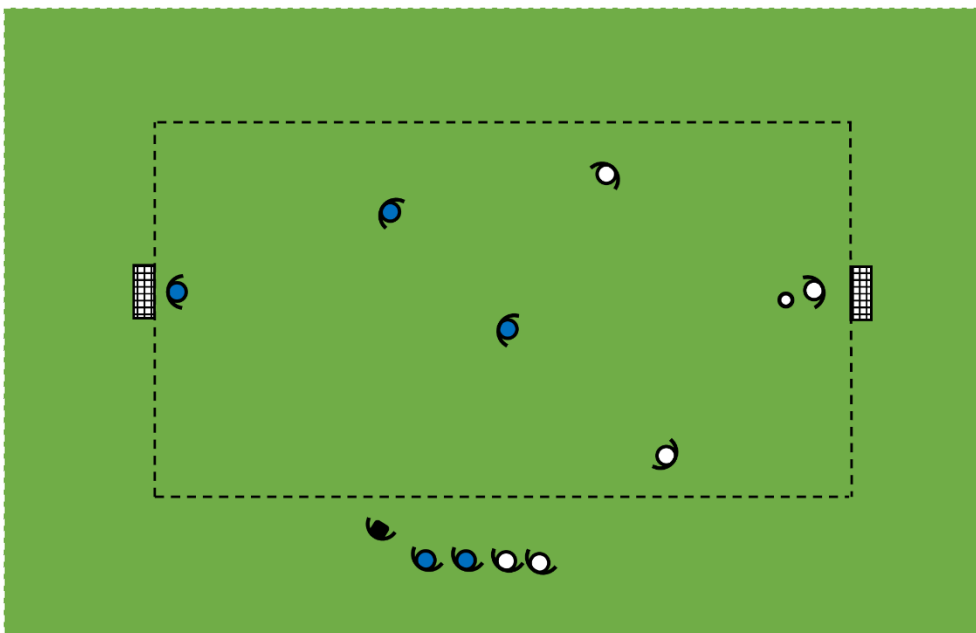
Project supported
by





nuoret eivät ole riittävästi mukana tehtävässä, VAIHE 1:tä voidaan lyhentää hieman, jotta VAIHE 2:lle jää enemmän aikaa.

Kuva tehtävästä alla:



VAIHE 2 – Kiusaamisen ominaisuudet

AIKA: 30 minuuttia

Tässä 15 minuutin pelissä pelaajat jaetaan kolmeen ryhmään ja heitä pyydetään suorittamaan kolme haastetta palkinnon saamiseksi: nämä haasteet (sekä haasteeseen määrätty ryhmä) voivat olla valmentajan suunnittelemia sen perusteella, missä pelaajien tulisi hänen mielestään kehittyä enemmän (esim. reaktionopeuden parantamista varten joukkuekaveri voisi potkaista

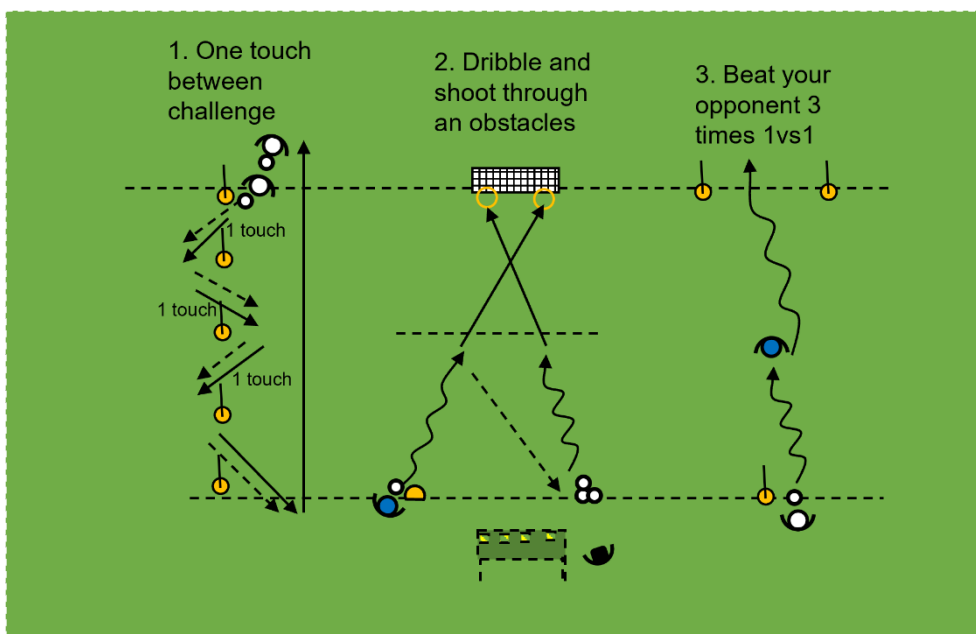


Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



palloa takaapäin ja se pitäisi saavuttaa ja pysäyttää ennen kuin se ylittää viivan vähintään neljällä viidestä yrityksestä). Aina, kun ryhmän jäsen saavuttaa tavoitteensa, hän voi noutaa palkintonsa - kortin, joka kuuluu tiettyyn kiusaamiseen liittyvään kategoriaan (**katso Liite 1.2 - ikä 10-14**), eli TEKIJÄT, OMINAISUUDET tai SEURAUKSET, ja joka auttaa oppimaan lisää aiheesta.

Kuva tehtävästä alla.



Haaste 1: “Yksi kosketus tötsien välissä”.

Haaste 2: “Kuljeta ja lauo esteen läpi”.

Haaste 3: “Voita 1v1-vastustajasi kolme kertaa”



Project supported
by





Tehtävän lopussa kaikki kortit kerätään yhteen ja liitetään aiheisiin, joita pelaajat ovat nostaneet esiin vaiheen 1 aikana. Valmentaja johtaa keskustelua kysymällä:

- Tiesitkö kaiken tämän kiusaamisesta jo valmiiksi?
- Mikä yllätti sinua eniten?
- Luuletko oppineesi jotain uutta tästä ilmiöstä?

Valmentaja voi lisätä tietoisuutta ongelman vakavuudesta kannustamalla nuoria seuraavilla kysymyksillä:

- Oletko koskaan kuullut lapsen oikeuksia koskevasta sopimuksesta?
- Tiesitkö, että sopimuksen mukaan jokaisella lapsella on oikeus suojaan kaikenlaiselta väkivallalta, myös kiusaamiselta? Miksi luulet, että on näin?

Mahdollinen lisäys. Jos tämän tehtävän jälkeen on vielä aikaa, valmentaja voi ehdottaa roolipelin pelaamista uudestaan pienellä mausteella. Tällä kertaa yleisö voi korvata kenet tahansa passiivisen sivustakatsojan. Pelaajat yleisössä voivat huutaa "stop" milloin tahansa ja vaihtaa mitä tahansa passiivista hahmoa. Sitten kohtausta jatkuu uudella näyttelijällä, joka yrittää parantaa, välttää tai muuttaa tilanteen paremmaksi kokemukseksi altistuneille henkilöille.

Lopuksi valmentaja voi päättää keskustelun sanomalla esimerkiksi: "Keskustelemme tästä aiheesta, koska me seurana pidämme kiusaamisen torjuntaa erittäin tärkeänä ja



Project supported
by





haluamme sinun ymmärtävän tätä ilmiötä ja miten sitä vastaan voi taistella. Jos tämä aihe triggeröi teitä tai tuntuu, että haluatte jutella jonkun kanssa, voitte milloin tahansa tulla minun luokseni. Jos en osaa vastata sinulle sillä hetkellä, yritän ohjata sinut jonkun luo, joka osaa vastata" <https://www.etoileyksin.fi/haluatko-jutella/> tai soita +358 503 025 942 Ma 12.00 – 14.00 tai chattaa www.etoileyksin.fi

KOTITEHTÄVÄ

Ensi viikolla, ennen kuin vitsaillet, yritä ajatella, voiko se loukata edessäsi olevaa henkilöä.

VALMENTAJALTA VALMENTAJALLE: KÄYTÄNNÖN EHDOTUKSIA

Tässä on muutamia käytännön ehdotuksia valmentajilta, jotka ovat jo toteuttaneet aktiviteetteja joukkueissaan.

1. **VAIHEESSA 1**, jos ryhmä on suuri (30 pelaajaa tai enemmän), se kannattaa jakaa useaan pienempään ryhmään, jotka voivat leikkiä roolileikkiä rinnakkain.
2. On tärkeää tarjota vahvaa ohjausta aktiviteetin aikana, jotta pelaajat tuntevat olonsa turvallisiksi roolipelin aikana: Näytä läsnäolosi ja tule kuulluksi.
3. **VAIHEESSA 2** voit muokata materiaaleja, jos korttien tulostaminen ja leikkaaminen on haasteellista. Voit esimerkiksi käyttää pelin aikana kerättäviä merkkejä ja tulostaa vain yhden korttisarjan, joka voidaan "vaihtaa" pelin lopussa. Näin voit edelleen keskustella materiaaleista, mutta sinun ei tarvitse leikata kortteja tai askarrella niitä.



Project supported
by





Ikäryhmä: 15-18-vuotiaat

Tarjoaa tietoa kiusaamisesta	50 minuuttia
------------------------------	--------------

VAIHE 1 – Kiusaamisen roolileikki

AIKA: 20 minuuttia

Valmentaja pyytää 4–5 pelaajaa esittämään joukkueovereilleen kiusaamistilanteen jalkapallossa: tilanteessa pitää olla kiusaaja, uhri ja sivullisia. Lisäksi sen pitäisi osoittaa, miltä kaikista näyttelijöistä tuntuu ja miten he käyttäytyvät kiusaamistilanteen JÄLKEEN. Heillä on 5 minuuttia aikaa tilanteen valmisteluun ja 5 minuuttia tulkintaan. Sillä välin muita pelaajia pyydetään vastaamaan paperilla (**katso Liite 1.3**) seuraaviin kysymyksiin:

1. Ketkä tekijät ovat osallisena tässä tilanteessa?
2. Mikä antaa kiusaajan toimia, kuten hän tekee?
3. Mitä seuraamuksia kiusaamisesta on kaikille osallisille?

Seuraavassa 10 minuutin keskustelussa pelaajat etsivät vastauksistaan yhtäläisyydet, jotka kirjataan pahville (**katso Liite 1.1**).



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



VAIHE 2 – Kiusaamisen ominaisuudet

AIKA: 30 minuuttia

Kuten edellä, myös tässä 20 minuutin pelissä pelaajat jaetaan kolmeen ryhmään ja heitä pyydetään suorittamaan kolme haastetta palkinnon saamiseksi. Haasteet voivat olla valmentajan suunnittelemaa sen perusteella, missä pelaajien tulisi hänen mielestään kehittyä enemmän: tässä tapauksessa pelaajalla on mahdollisuus asettaa omat tavoitteensa (esim. suorittamalla 15 dribbleä). Aina, kun ryhmän jäsen saavuttaa tavoitteensa, hän voi noutaa palkintonsa, kortin, joka kuuluu tiettyyn kiusaamiseen liittyvään kategoriaan (**katso Liite 1.2 - ikä 15-18**), eli TEKIJÄT, OMINAISUUDET tai SEURAUKSET, jossa on lisätietoa aiheesta. Jokainen pelaaja voi saada mahdollisuuden kilpailla useita kertoja 20 minuutin aikana nostamalla rimaa (esim. 20 dribbleä).

Tehtävän lopussa kaikki kortit kerätään yhteen ja liitetään vastauksiin, jotka on kerätty vaiheen 1 aikana. Valmentaja johtaa keskustelua kysymällä:

- Tiesitkö kaiken tämän tiedon kiusaamisesta? Todistitko sitä koskaan?
- Mikä on uutta sinulle? Mikä näistä tiedoista yllättää sinua eniten?
- Miltä sinusta tuntuu, kun olet oppinut tämän kaiken?

Lopuksi valmentaja voi päättää keskustelun sanomalla esimerkiksi: "Keskustelemme tästä aiheesta, koska me seurana pidämme kiusaamisen torjuntaa erittäin tärkeänä ja haluamme sinun



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



ymmärtävän tätä ilmiötä ja miten sitä vastaan voi taistella. Jos tämä aihe triggeröi teitä tai tuntuu, että haluatte jutella jonkun kanssa, voitte milloin tahansa tulla minun luokseni. Jos en osaa vastata sinulle sillä hetkellä, yritän ohjata sinut jonkun luo, joka osaa vastata"

<https://www.etoileksin.fi/haluatko-jutella/>

tai soita +358 503 025 942 Ma 12.00 – 14.00 tai chattaa www.etoileksin.fi.

KOTITEHTÄVÄ

Ensi viikolla, ennen kuin vitsaillet, yritä ajatella, voiko se loukata edessäsi olevaa henkilöä.

TARVITTAVAT MATERIAALIT

Liite 1.3 (kopio jokaiselle pelaajalle) (vain 15-18-vuotiaat)

Liite 1.1

Tussi

Liite 1.2

Kirjekuoret

Jalkapallot

Haasteisiin tarvittavat materiaalit



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Tehtävä 2 – “Miltä se tuntuu?”

Tehtävän yleinen kuvaus

Tämän tehtävän tarkoituksena on edistää näkökulman ottamista ja emotionaalista empatiaa kiusaamista kokeneita kohtaan. Kun pelaajat määrätään satunnaisesti tiettyyn "merkkiin", pelaajat kokevat, miltä tuntuu pelata joko ystävien kanssa, jotka ovat mukana ja tukevat tai tyyppien kanssa, jotka kiusaavat ja loukkaavat. Jokainen pelaaja kokeilee molempia puolia, jotta he voivat tuntea ja vertailla hyvän ja ystävällisen kohtelun sekä häirinnän ja huonon kohtelun välisiä eroja. Seuraava keskustelu auttaa a) ymmärtämään, miltä ihmisistä tuntuu, kun heitä kiusataan (sekä suora sanallinen väkivalta että/tai sosiaalinen eristäminen) ja b) pohtimaan, kuinka käyttäytymisemme voi vaikuttaa muiden hyvinvointiin.

Ikäryhmä: 10-14-vuotiaat

Lisää empatiaa uhreja kohtaan	50 minuuttia
-------------------------------	--------------

VAIHE 1 – Katso otsaani!

AIKA: 30 minuuttia

Tässä pelissä, joka on tavallinen 10+10 minuutin jalkapallopele (5 minuutin tauko välissä), kaikki pelaajat käyttävät otsanauhaa. Ennen pelin alkua jokainen pelaaja menee valmentajan luo, joka kiinnittää nauhaan lapun (**katso Liite 2.1), joka osoittaa muille pelaajille käyttäytymissäännön. Mahdolliset laput ovat seuraavia (puolet ovat "kiusaamislappuja" ja puolet ovat "osallistavia ja tukilappuja"):**



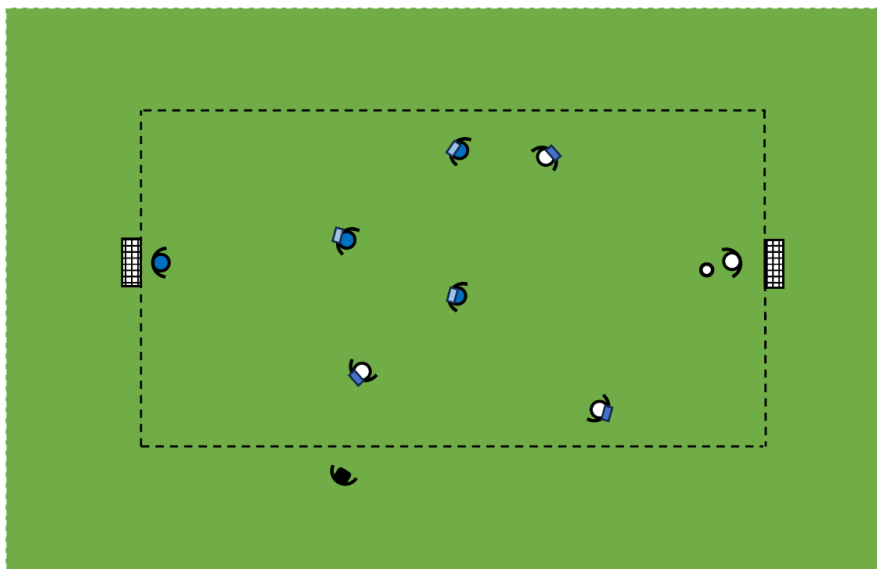
Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



- Älä koskaan syötä palloa minulle.
- Syötä pallo minulle aina mahdollisimman pian.
- Kommentoi peliäni epämiellyttävästi.
- Kehu minua paljon siitä, miten paljon panostan peliini.
- Lohduta minua, jos teen virheen.
- Jos teen virheen, pahenna oloani.

Pelaajille annetaan aikaa katsoa toistensa lappuja. Sääntönä on, että toisten lappuja ei paljasteta. Pelin aikana pelaajien on toimittava tiettyä pelaajaa kohtaan hänen lappunsa mukaisesti. Tauon jälkeen laput vaihdetaan ja ne, kenellä oli kiusaamislappu, saavat osallistavan lapun ja päinvastoin.

Kuva tehtävästä alla.



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



VAIHE 2 – Puhutaan tunteista

AIKA: 20 minuuttia

Pelin päätyttyä nuoret pelaavat 5 minuutin pelin ennen keskustelun aloittamista. Pelin tarkoituksena on harjoitella tekniikoita hyvän ilmapiirin edistämiseksi sekä havainnollistaa näkymättömyyden ja syrjinnän seurauksia. Pelissä pelaajat pääsevät eri rooleihin ja yrittävät kuvata sekä näkymättömyyttä että näkyvyyttä. Peliä varten:

- Jaa ryhmä pareiksi.
- Yksi parin jäsenistä alkaa puhua (mistä tahansa, esim. kesälomasta, lempiruoasta, hyvästä kirjasta jne.) minuutin ajan. Toista pyydetään olemaan välinpitämätön sen minuutin ajan, jonka kumppani puhuu.
- Vaihda rooleja. Se, joka aloitti puhumisen, on nyt välinpitämätön minuutin ajan.
- Toista (puhu samasta asiasta), mutta tällä kertaa kumppani, joka ei puhu, osoittaa aidosti olevansa kiinnostunut.

Valmentaja kerää nopeasti pelaajien ensireaktiot:

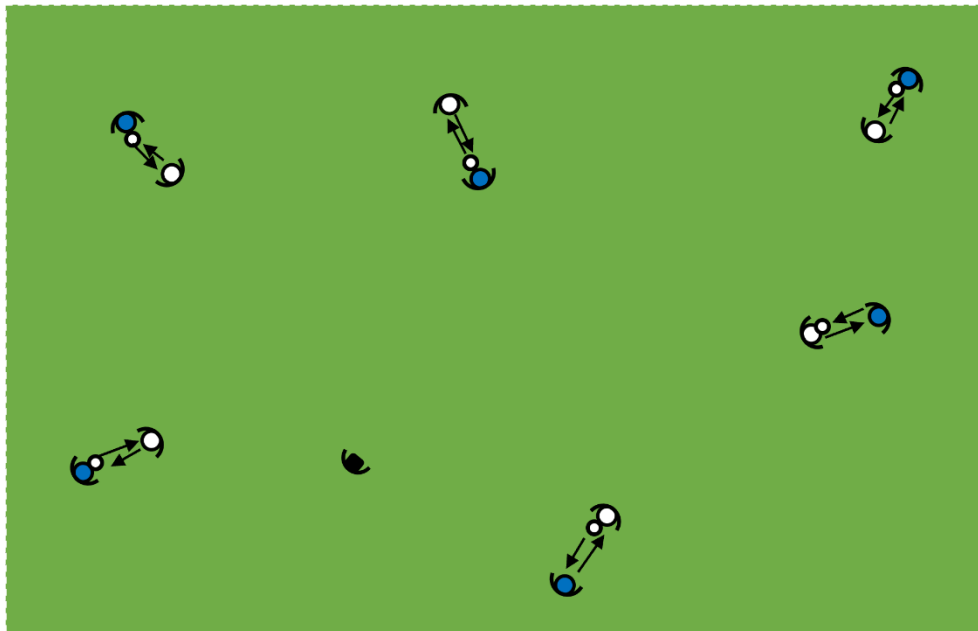
- Miltä tuntui puhua toiselle, joka oli välinpitämätön? Mitä tapahtui sinulle, tarinalle?
- Miltä tuntui puhua toiselle, joka osoitti kiinnostusta? Mitä tapahtui sinulle, tarinalle?



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Kuva tehtävästä alla.



Tämän jälkeen pelaajia pyydetään yhdistämään tämä pikapeli jalkapallotoimintaan ja keskustelemaan tunteistaan, jotka liittyvät kiusaamiseen ja ystävälliseen kohteluun. Valmentaja kerää heidän ajatuksiaan ja mielipiteitään taululle (**katso Liite 2.2**).

- Miltä tuntui, kun sinua kiusattiin tai kukaan ei syöttänyt palloa sinulle?
- Miltä tuntui, kun kaikki olivat ystävällisiä ja tsemppaavia?
- Onko mielestäsi tärkeää olla ystävällinen muille ihmisille? Miksi?
- Voitko antaa konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä voit tehdä tai sanoa osoittaaksesi tukea tai ystävällisyyttä toiselle pelaajalle?



Project supported
by





- Lapsen oikeuksien yleissopimuksen mukaan kaikilla nuorilla on oikeus **olla sellaisia kuin ovat**. Miten luulet pystyväsi vaikuttamaan ikätovereihisi pitämällä tämän mielessäsi?

KOTITEHTÄVÄ

Sitoudu ensi viikolla sanomaan ystävällinen sana yhdelle henkilölle päivässä ja katso hänen reaktiotaan.

VALMENTAJALTA VALMENTAJALLE: KÄYTÄNNÖN EHDOTUKSIA

Tässä on muutamia käytännön ehdotuksia valmentajilta, jotka ovat jo toteuttaneet aktiviteetteja joukkueissaan.

- Lappujen tulostamisen ja pelaajien otsaan kiinnittämisen sijaan voit laittaa pelaajien selkään teippiä ja kirjoittaa niihin heidän ”roolinsa”.
- Kotitehtävät ovat tärkeitä! Ne auttavat pelaajia pitämään tiedot mielessään aktiviteettien välillä.

Ikäryhmä: 15-18-vuotiaat

Lisää empatiaa uhreja kohtaan

50 minuuttia

Peli on samanlainen kuin 10-14-vuotiaiden ikäryhmässä, mutta keskustelun kysymykset ovat tarkempia.

- Miltä tuntui, kun kaikki olivat ystävällisiä ja tsemppaavia?
- Miltä tuntui, kun sinua kiusattiin tai kukaan ei syöttänyt palloa sinulle?
- Tuntuiko sinusta joskus tältä jalkapallossa? Tuntuiko sinusta joskus tältä jalkapallon ulkopuolella?



Project supported
by





- Miten toivoisit muiden käyttäytyvän sinua kohtaan jalkapallossa ja sen ulkopuolella?
- Miltä sinusta tuntuu, kun näet, että jotakuta kiusataan?
- Mietitkö koskaan, miltä SINUN käytöksesi tuntuu muista ihmisistä?
- Miten luulet voivasi vaikuttaa muihin ihmisiin?
- Lapsen oikeuksien yleissopimuksen mukaan kaikilla nuorilla on oikeus olla **sellaisia kuin ovat**. Miten luulet pystyväsi vaikuttamaan ikätovereihisi pitämällä tämän mielessäsi?

KOTITEHTÄVÄ

Sitoudu ensi viikolla sanomaan ystävällinen sana yhdelle henkilölle päivässä ja katso hänen reaktiotaan.

TARVITTAVAT MATERIAALIT

Jalkapallot
Peliliivit joukkueen jakamiseen
Maalit
Pilli
Otsanauhat (yksi jokaiselle pelaajalle)
Liite 2.1
Liite 2.2
Tussi



Project supported
by





Tehtävä 3 – “Verkon rakentaminen”

Tehtävän yleinen kuvaus

Tämä tehtävä sisältää kaksi peliä, jotka on suunnattu nimenomaan yhteenkuuluvuuden, hyväksynnän ja luottamuksen rakentamiseen. Pelaajia kannustetaan suorittamaan lyhyistä harjoituksista koostuva kierros, jossa tulos perustuu kykyyn tutustua toisiin ja luottaa kumppaniin yksilöllisten puutteiden voittamiseksi.

Ikäryhmä: 10-14-vuotiaat

Psykologinen periaate: Joukkueen yhteenkuuluvuuden parantaminen	Ajoitus: 45 minutes
--	---------------------

VAIHE 1 – Tunnetmeko toisemme?

AIKA: 15 minuuttia

Tehtävän tarkoituksena on saada joukkueen jäsenet tutustumaan toisiinsa paremmin. Pelaajat asettuvat ympyrään ja syöttelevät kiihtyvällä tahdilla (ajat sanelee valmentaja, joka voi päättää, tekeekö harjoituksesta enemmän tai vähemmän haastavan). Ennen siirtymistä seuraavan kumppanin luo, jokaisen pelaajan on jaettava itsestään jokin tieto, jota monet joukkueetoverit eivät tiedät (esim. "Haluaisin eläinlääkäriksi ja minulla on kaksi kultaista noutajaa, joita rakastan todella paljon"). Pelaaja voi sitten päättää syöttää pallon toverille, joka tietää vähemmän kuin muut, oppiakseen heistä jotain. Tämä tehtävä voidaan tehdä myös 2-3 pienemmässä ympyrässä, mutta silloin on huolehdittava ryhmien sekoittamisesta useampia



Project supported
by



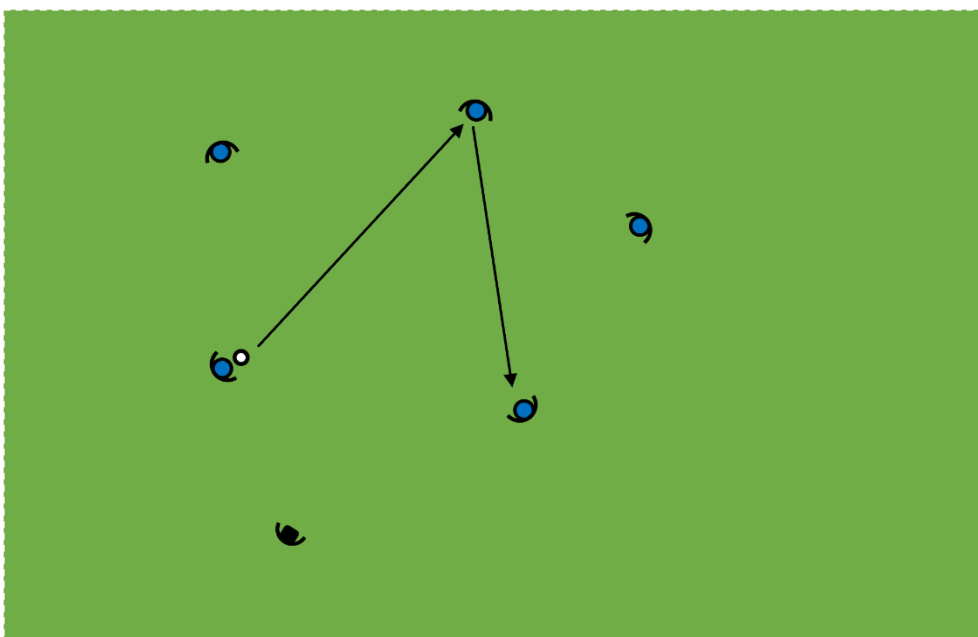


kertoja, että jokainen oppii jotain jokaisesta. Jos pelaajilla on vaikeuksia keksiä kerrottavaa itsestään, valmentaja voi ehdottaa aiheita, kuten:

- Ruoka, jota vihasit pienenä;
- Jotain lemmikistäsi tai lemmikki, jonka toivoisit;
- Lempiaiinesi koulussa ja miksi;
- Lempiharrastuksesi, jos jalkapalloa ei lasketa?

Kaikissa tapauksissa hyvä vinkki on aloittaa pallon syöttäminen joukkueen puheliaille jäsenille, jotta he voivat kannustaa muut mukaan.

Kuva tehtävästä alla:



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



VAIHE 2 – Sain sinut

AIKA: 15 minuuttia

Tämä toinen peli rakentaa yhteenkuuluvuutta keskinäisen luottamuksen kautta. Kaikki tehtävät suoritetaan pareittain, jotka voidaan arpoa tai jotka valmentaja valitsee. Kriteereitä voivat olla: 1) urheilijat, joiden pitäisi oppia työskentelemään kentällä paremmin yhdessä; 2) urheilijat, jotka eivät tunne toisiaan kovin hyvin (jos valmentaja tietää), tai 3) yksinkertaisesti arpomalla nimiä. Kaikissa tapauksissa parhaiden ystävien laittamista pariiksi tulee välttää, koska koko toiminnan tavoitteena on oppia tuntemaan joukkuekavereita paremmin ja luottamaan heihin. Valmentaja valmistelee kentälle kolme asemaa (**katso Liite 3.1**), joissa kukin pari viipyy 5 minuuttia suorittamassa tehtäviä. Valmentajan vihellyksen jälkeen kaikki parit siirtyvät seuraavalle asemalle, myötäpäivään.

- **Kisa:** jokaisen parin edessä on rivi värillisiä kartioita. Valmentaja päättää värin, ja sokoksi sidottua pelaajaa yritetään ohjata kumppanin äänellä kohteeseen.
- **Solmiot:** Parin jäsenet on sidottu yhteen (ranteet ja nilkat) ja heidän on työskenneltävä yhdessä ja kerättävä mahdollisimman monta esinettä (esim. kartiot tai jalkapallot), jotka ovat hajallaan ympäri kenttää.
- **Täydennät minua:** parin toisen jäsenen silmät sidotaan, kun taas toisen täytyy liikkua yhdellä jalalla hyppien. Toisen pelaajan on aina pidettävä molemmat kätensä kiinni ensimmäisen vartalossa. Jos yksikin irtoaa, parin pitää aloittaa alusta. Jos toinen pelaaja



Project supported
by





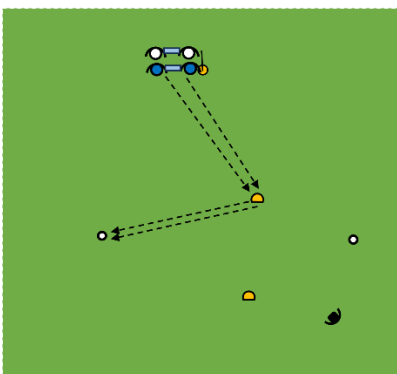
koskettaa maata molemmilla jaloillaan parin on aloitettava alusta. Tavoitteena on saavuttaa merkitty tavoite yksinkertaisella polulla.

Kuva tehtävästä alla.

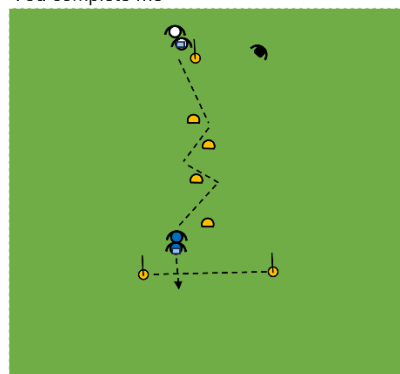
The race



Ties



You complete me



1. "Kisa", 2. "Solmiot", 3. "Täydennät minua"

VAIHE 3 – Keskustelu

AIKA: 15 minuuttia

Tehtävän päätteeksi on valmentajan ohjaama keskustelu. Keskusteluun rohkaistakseen valmentaja kysyy pelaajilta sarjan kysymyksiä, kuten:

- Opitko jotain uutta joukkueovereiltasi?
- Miltä sinusta tuntui toisen harjoituksen aikana? Oliko helppoa työskennellä yhdessä?
Mikä tuntui vaikealta?
- Mihin näillä harjoituksilla mielestäsi pyrittiin?



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Jälleen valmentaja voi kommentoida keskustelua viitaten lapsen oikeuksien yleissopimuksen artiklaan 31 (lepo, leikki, kulttuuri, taide), esim. "Lapsen oikeuksien sopimus sanoo, että jokaisella lapsella on oikeus mielekkääseen vapaa-aikaan, joka sisältää oikeuden harrastaa urheilua tavoitteista tai aiemmasta kokemuksesta riippumatta. Eikö ole tärkeää auttaa toisia tämän oikeuden takaamiseksi?".

Jos pelaajien keskustelu menee syvällisemmäksi, voit tukea sitä seuraavalla ajatuksella:

- Elämä on vähän kuin jalkapallo-ottelu. Teemme parhaamme, kun luotamme toisiimme ja työskentelemme kohti yhteistä päämäärää. Näiden tehtävien tavoitteena oli auttaa teitä tuntemaan toisenne paremmin, jotta voitte luottaa toisiinne sekä kentällä että sen ulkopuolella.

KOTITEHTÄVÄ

Ennen ensi viikkoa, yritä oppia jotain uutta luokkatoverista tai ystävästä, jota et tunne kovin hyvin, ja kerro heille jotain itsestäsi. Se on ensimmäinen askel kohti uuden ystävän saamista.

VALMENTAJALTA VALMENTAJALLE: KÄYTÄNNÖN EHDOTUKSIA

Tässä on muutamia käytännön ehdotuksia valmentajilta, jotka ovat jo toteuttaneet aktiviteetteja joukkueissaan.

- 1. Luottamus etenkin vasta muodostetuissa tiimeissä ei ole helppo aihe. Pelissä on tärkeää, että ”rohkeat” aloittavat. Jos kukaan ei tunne oloaan turvalliseksi, valmentaja voi toimia esimerkkinä.**
- 2. Sinun ei välttämättä tarvitse käyttää silmäsiteitä, jos sinulla ei ole niitä. Voit peittää pelaajien silmät ruokalapuilla, hatuilla tai vaikka kankailla.**



Project supported
by





Sitoaksesi pelaajat yhteen, voit vain sitoa heidän kengännauhansa toisiinsa.

- 3. Tulosta ja käytä valmiita kysymyksiä keskustelun tehostamiseen (tai laita ne valmiiksi puhelimeesi): on helpompi syventyä aiheeseen, jos sinulla on joitain ohjeita.**

Ikäryhmä: 15-18-vuotiaat

Joukkueen yhteenkuuluvuuden parantaminen	60 minuuttia
--	--------------

Tehtävä on sama kuin yllä. Kuitenkin vaihe 1:ssä suositellaan käyttämään yksinkertaisia syöttöjä haastavampaa tehtävää (esim. syötön jälkeen voi tehdä haastavampia kuljetusharjoitteita).

- Mitä haluat tehdä lukion jälkeen ja miksi?
- Kuuluisa henkilö, joka inspiroi sinua ja miksi;
- Lempileffasi ja miksi;
- Lempiharrastuksesi, jos jalkapalloa ei lasketa?

Tämän lisäksi loppukeskustelussa mennään syvällisempiin asioihin. Kysymyksiä voi olla:

- Opitko ensimmäisessä tehtävässä jotain uutta joukkuekavereistasi? Kuinka tärkeää mielestäsi on tutustua toisiinne joukkueessa? Miksi?
- Mitä mieltä olit parityöskentelystä toisessa tehtävässä? Mitkä olivat suurimmat vaikeudet? Miksi luulet meidän tehneen tämän harjoituksen?
- Kuinka tärkeitä yhteenkuuluvuus ja luottamus joukkueessa ovat mielestäsi?



Project supported
by





- Onko joukkue mielestäsi yhtenäinen? Mitä asioita voisit parantaa ja miten?

Jos pelaajien keskustelu menee syvällisemmäksi, voit tukea sitä seuraavalla ajatuksella:

- Elämä on vähän kuin jalkapallo-ottelu. Teemme parhaamme, kun luotamme toisiimme ja työskentelemme kohti yhteistä päämäärää. Näiden tehtävien tavoitteena oli auttaa teitä tuntemaan toisenne paremmin, jotta voitte luottaa toisiinne sekä kentällä että sen ulkopuolella.

TARVITTAVAT MATERIAALIT	
10-14-vuotiaat	15-18-vuotiaat
Jalkapalloja	Jalkapalloja
Erivärisiä kartioita	Erivärisiä kartioita
Köyttä nilkkojen ja ranteiden sitomiseen	Köyttä nilkkojen ja ranteiden sitomiseen
Silmäsiteitä	Silmäsiteitä
Materiaalia yksinkertaisen polun suunnitteluun	Materiaalia yksinkertaisen polun suunnitteluun

Tehtävä 4 – “Mennään yhdessä”

Tehtävän yleinen kuvaus

Pelaajat jaetaan satunnaisesti kahteen joukkueeseen, ja he käyvät läpi kaksi lyhyttä tehtävää, jotka molemmat pyrkivät yhteistyön ja yhteenkuuluvuuden lisäämiseen. Tehtävän tarkoituksena on herättää keskustelua siitä, miten tiimin yhteistyö on olennaista tavoitteiden saavuttamiseksi.



Project supported
by





Ikäryhmä: 10-14-vuotiaat

Psykologinen periaate: Joukkueen yhteenkuuluvuuden parantaminen	Ajoitus: 45 minuuttia
--	------------------------------

VAIHE 1 – Yhteistyö on avain menestykseen

AIKA: 20 minuuttia

- Valmentaja valmistelee kaksi identtistä reittiä: jokainen reitti sisältää pujottelua, ylitettävän esteen ja maalin (**katso Liite 4.1**). Reitteihin voidaan lisätä vaikeuksia valmentajan arvion perusteella. Selityksen aikana valmentaja pystyy näyttämään, miten reitti suoritetaan urheilijan avulla. Peli koostuu kolmesta 5 minuutin kierroksesta, kaikki jokaisen joukkueen jäsenet suorittavat reitin. Peli päättyy, kun kaikki joukkueen jäsenet ovat suorittaneet tehtävät, mutta nopein joukkue voittaa. Valmentaja merkitsee taululle rastin merkitsemään kunkin kierroksen voittajaa (**katso liite 4.2**). Joukkue, joka saa vähintään 2 pistettä, voittaa. Joukkue 1 toimii "yhteistyötilassa", kun taas joukkue 2 "yksilötilassa".
- Yhteistyötila.** Kolme pelaajaa kerrallaan suorittaa kaikki tehtävät astumalla kentälle samaan aikaan - he voivat syöttää pallon toisilleen, kun ovat suorittaneet oman osuutensa reitistä: eli yksi suorittaa pujottelun, toinen ratkaisee esteen ja kolmas tekee maalin. Sitten pelaajat vaihtavat tehtäviä. Samaa kaavaa noudatetaan niin kauan, että kaikki joukkueen jäsenet ovat suorittaneet tehtävän.



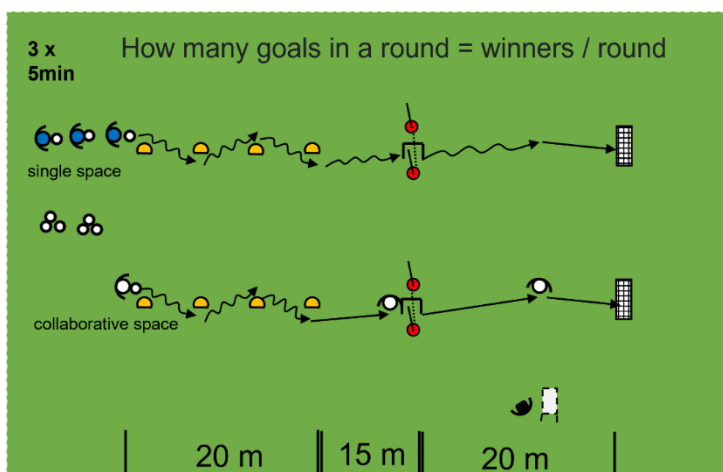
Project supported
by





- **Yksilötila.** Yksi pelaaja kerrallaan astuu kentälle ja suorittaa kaikki tehtävät itsenäisesti. Vasta sen jälkeen toinen joukkueoveri aloittaa reitin. Samaa kaavaa noudatetaan niin kauan, että kaikki joukkueen jäsenet ovat suorittaneet tehtävän.

Kuva tehtävästä alla.



“Single space” - yksilötila, “collaborative space” - yhteistyötila.

Kullakin kierroksella on yhtä monta maalia ja voittajaa.

VAIHE 2 – Jaa, kun sillä on merkitystä

AIKA: 10 minuuttia

Joukkueet osallistuvat 10 minuutin jalkapallo-otteluun, jossa on yksi yksinkertainen lisäsääntö: jokaisen maalin pistemäärä riippuu siitä, kuinka moni saman joukkueen pelaaja on "koskenut" palloon ennen maalintekoa. Siispä jos 4 eri pelaajaa on koskenut palloon ennen laukausta, tämä maali tuo joukkueelle 4 pistettä yhden sijaan. Lisäksi: pisteet tuplataan, jos kaikki joukkueen jäsenet ovat koskeneet palloon. Valmentaja voi käyttää taulua pisteiden kirjaamiseen (**katso**

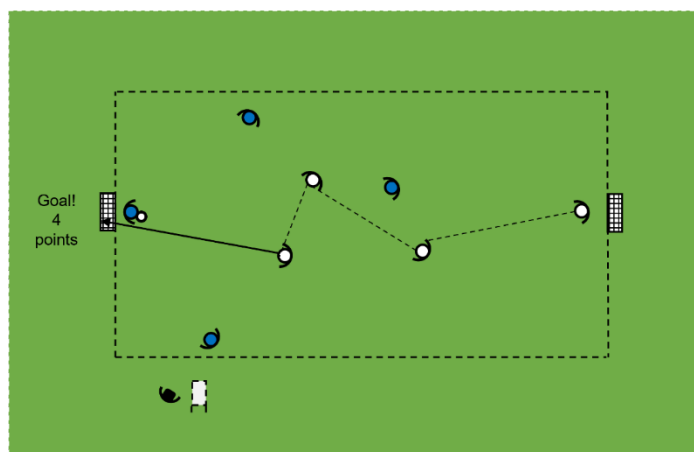


Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Liite 4.3). Tärkeää! Jotta peli sujuisi oikein, on tärkeää, että valmentaja selittää, että perimmäisenä tarkoituksena on edelleen maalinteko - eli nuoria kannustetaan pelaamaan normaalin jalkapallopelin tapaan, vain syöttelemään enemmän ja ottamaan joukkueetovereita mukaan mahdollisimman paljon, kun pelitilanne sallii.

Kuva tehtävästä alla.



“Maali! Neljä pistettä.”

VAIHE 3 – Keskustelu

AIKA: 10 minutes

Tehtävän päätteeksi on valmentajan ohjaama keskustelu. Keskusteluun rohkaistakseen valmentaja kysyy pelaajilta sarjan kysymyksiä, kuten:

- Miten meni? Nautitko tehtävistä?
- Miltä tuntui pelin 1 yksilötilassa? Entä yhteistyötilassa? Löysitkö eroja?
- Mikä pelissä 2 oli erilaista kuin tavallisessa pelissä? Miksi luulet pelanneesi tällä tavalla?



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



- Yritä löytää sana kuvaamaan harjoituksia (sen pitäisi olla samassa linjassa "yhteistyön", "yhtenäisyyden" yms. kanssa).

KOTITEHTÄVÄ

Käytä seuraavalla ainakin yksi tilaisuus auttaa jotakuta: esimerkiksi äitiäsi ruokaostosten kanssa tai luokkakaveriasi läksyissä. Kokeile yhteistyön voimaa!

VALMENTAJALTA VALMENTAJALLE: KÄYTÄNNÖN EHDOTUKSIA

Tässä on ehdotus valmentajilta, jotka ovat jo toteuttaneet aktiviteetteja joukkueissaan.

- Voisi olla hyödyllistä keskustella pelaajien kanssa lyhyesti harjoitusten aikana ja esittää heille kysymyksiä pelin kuluessa. Voit varata viimeiset 10 minuuttia keskustelulle harjoitusten jälkeen.

Ikäryhmä: 15-18-vuotiaat

Psykologinen periaate: **Joukkueen yhteenkuuluvuuden parantaminen**

60 minuuttia

Tehtävä on sama kuin yllä, mutta reitin pitäisi olla haastavampi, jotta se sopii vanhemmille ja kehittyneemmille pelaajille. Sen lisäksi kaikkien kolmen harjoitteen pituus on 20 minuuttia. Loppukeskustelu on syvällisempi, ja kysymykset voivat olla:

- Miten meni?
- Miltä tuntui pelin 1 yksilötilassa? Entä yhteistyötilassa? Löysitkö eroja? Miksi mielestäsi on näin?



Project supported
by





- Entä peli 2? Miten järjestäyditte? Oletko tyytyväinen siihen, miten suoritit tehtävän?
Mikä tässä on keskeinen viesti?
- Miksi luulet, että teimme nämä tehtävät? Mitä yhteistä niillä on? Minkä viestin viet mukanasasi kotiin? Yritä löytää sana kuvaamaan tätä harjoitusta (sen pitäisi olla samassa linjassa "yhteistyön", "yhtenäisyyden" yms. kanssa).
- Onko tämä yhteenkuuluvuuden arvo mielestäsi tärkeää jokapäiväisessä elämässä?
Miksi?

TARVITTAVAT MATERIAALIT	
10-14-vuotiaat	15-18-vuotiaat
Jalkapallot	Jalkapallot
Peliliivit joukkueen jakamiseen	Peliliivit joukkueen jakamiseen
Kartioita pujotteluun	Kartioita pujotteluun
Este	Este
Maalit	Maalit
Pilli	Pilli
Tussi	Tussi





Tehtävä 5 – “Tätä me olemme...”

Tehtävän yleinen kuvaus

Pelaajia rohkaistaan kuvailemaan itseään valitsemalla kuvia ja kertomalla, miksi he nauttivat jalkapallosta ja joukkueessa olemisesta. Tämän tavoitteena on vahvistaa joukkueen merkitystä jäsenille ja korostaa yhteisiä arvoja.

Ikäryhmä: 10-14-vuotiaat

Kehitetään joukkueidentiteettiä	60 minuuttia
---------------------------------	--------------

VAIHE 1 – Kuka sinä olet?

AIKA: 30 minuuttia

Valmentajan laatima rata, jossa on kolme erilaista, ikätasolle sopivaa harjoitusta (5 minuuttia per harjoitus). Jokaisen harjoituksen päätteeksi pelaajat voivat valita kuvan pyöreän tilan edessä olevasta laatikosta. Pelaajaa pyydetään vastaamaan kysymykseen "Kuka sinä olet? Kuvittele esitteleväsi itsesi jollekulle, joka ei ole koskaan nähnyt sinua. Valitse kolme kuvaa, jotka mielestäsi parhaiten kuvaavat sinua."

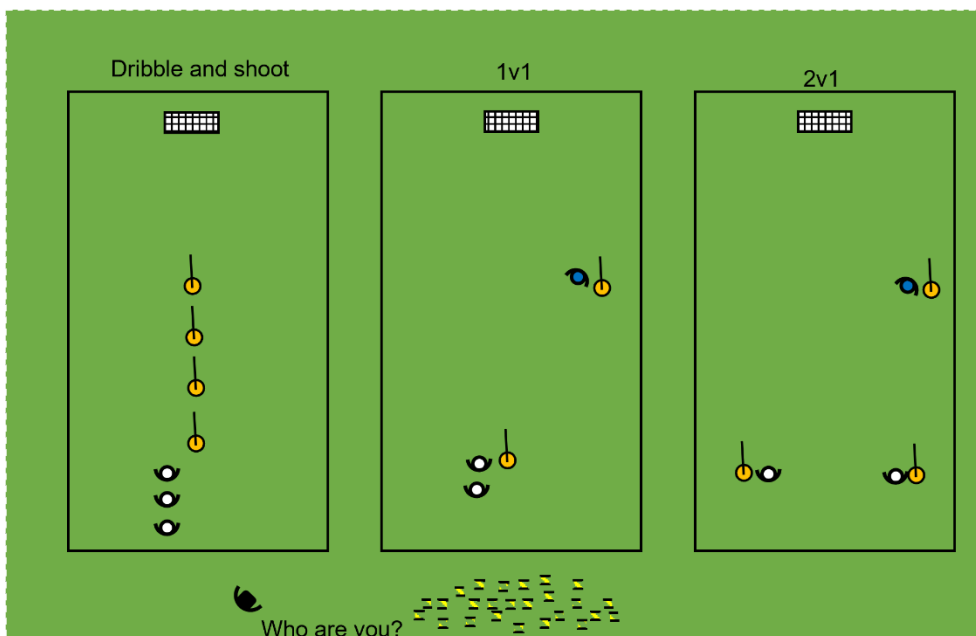
Kuvat jaetaan neljään kategoriaan (yksilöjalkapallo - ryhmäjalkapallo - muu yksilö - muu ryhmä) (**katso Liite 5.1 - ikä 10-14**). Huomaa, että jokainen seura voi muuttaa ja muokata kuvia paremmin sopiviksi, kunhan ne sopivat edellä mainittuihin luokkiin. Kun kierros on ohi, jokaisella pelaajalla on minuutti aikaa näyttää kuvansa (halutessaan) ja selittää, miksi he valitsivat juuri ne. Muutama minuutti käytetään korostamaan sitä, että useimmat pelaajat





luultavasti valitsivat jalkapalloon liittyvän kuvan osoittaakseen, kuinka tärkeä tämä laji on heidän elämässään.

Kuva mahdollisista radoista alla.



1. Kuljeta ja lauo, 2. 1v1, 3. 2v1. "Who are you" = Kuka sinä olet?

VAIHE 2 – Keitä me olemme?

AIKA: 20 minuuttia

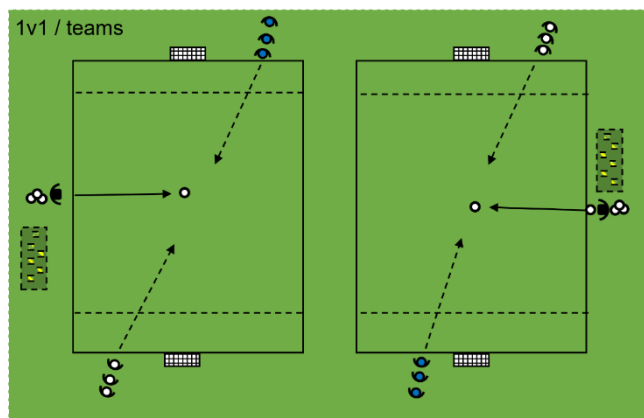
Toisessa pelissä pelaajia pyydetään ajattelemaan joukkuetta ja mitä siihen kuuluminen heille merkitsee. Odotusajan lyhentämiseksi perustetaan min. kaksi joukkuetta (voi olla enemmän) ja min. kaksi ikäryhmälle sopivaa pientä pelikenttää (**katso liite 5.2**). Sekä joukkue A että joukkue B jaetaan kahdelle kentälle pelaamaan samaa peliä. Pelaaja A aloittaa kentän toiselta puolelta ja pelaaja B vastakkaiselta puolelta. Pallo A joukkueella ja A aloittaa ensimmäisen parin, sen



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



jälkeen aina aloittaja vaihtuu. Pelaajat haastavat toisensa 1vs1-kilpailussa. Voittaja (eli se, joka ensimmäisenä tekee maalin vastustajaa vastaan, tarkoituksena saada nopea maali, valitse pelaajille maksimiaika suoritukseen esim. 10s.) saa valita eri vaihtoehtoja täynnä olevasta laatikosta (**katso liite 5.3**) sen lapun, joka hänen mielestään vastaa parhaiten kysymykseen: "Mitä tämän ryhmän jäsenenä oleminen merkitsee sinulle?". (Katso alla).



VAIHE 3 – Keskustelu

AIKA: 20 minuuttia

Lopuksi kaikki laput kerätään yhteen. Valmentaja lukee ne kaikki ääneen ja yleisimmin toistuvat poimitaan erikseen taululle (**katso Liite 5.4**). Valmentaja johtaa 15 minuutin keskustelua, jossa korostetaan, miten tärkeää joukkue ja seuraan kuuluminen on jokaiselle pelaajalle, alkaen vastauksista kuten "Ylpeys", "Ystävyys" ja niin edelleen. Voidaan käyttää kysymyksiä, kuten:

- Kuka haluaa selittää, minkä vaihtoehdon valitsi ja miksi?



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



- Mitä tähän joukkueeseen kuuluminen merkitsee sinulle? Onko se sinulle tärkeää?

Voit kannustaa ja summata keskustelua joillakin ajatuksilla, kuten:

- Joukkue muistuttaa perhettä. Me välitämme toisistamme ja yhdistämme tekemisemme kohti yhteistä tavoitetta. Siksi meille on tärkeää olla osana tätä joukkuetta, ja me kaikki olemme ylpeitä siitä. Perheiden ja joukkueiden jäsenet auttavat toisiaan silloinkin, kun on vaikeaa.

KOTITEHTÄVÄ

Ensi viikolla yritä antaa takaisin joukkueellesi. Voit tehdä niin monin eri tavoin: auttamalla valmentajaa keräämään tarvikkeet treenien jälkeen, auttamalla joukkueoveria oppimaan uusia taitoja, osallistumalla vapaaehtoisena pienempien lasten pelien järjestämiseen jne. Se riippuu sinusta!

VALMENTAJALTA VALMENTAJALLE: KÄYTÄNNÖN EHDOTUKSIA

Tässä on ehdotus valmentajilta, jotka ovat jo toteuttaneet aktiviteetteja joukkueissaan.

- Kuvat ovat välttämättömiä hyvän tuloksen saamiseksi tässä aktiviteetissa. Varaa ennen aktiviteetin toteutusta aikaa mallipohjassa olevien kuvien tulostamiseen ja leikkaamiseen tai omien kuvien askarteluun.

Ikäryhmä: 15-18-vuotiaat

Kehitetään joukkueidentiteettiä

45 minuuttia

Tehtävä on sama kuin yllä kuvattu tehtävä. Tehtävässä 1 (**katso Liite 5.1 – iät 15-18**), rata pitää tietysti suunnitella vanhempien pelaajien kykyjen mukaan. Lisäksi tehtävässä 2 pelaajia



Project supported
by





pyydetään kirjoittamaan post-it-lapuille, mitä heille merkitsee olla joukkueen jäsen. Keskusteluvaiheessa post-it-laput lajitellaan teemojen mukaan ja ne luetaan yhdessä. Keskustelun tueksi voidaan käyttää kysymyksiä, kuten:

- Kuka haluaa jakaa kirjoittamansa ja miksi?
- Mitä tähän joukkueeseen kuuluminen merkitsee sinulle?
- Sanoisitko, että tämän joukkueen jäsenyys on tärkeä osa sitä, kuka olet? Oletko ylpeä siitä?
- Onko joukkueetovereidesi mielipide sinulle tärkeä? Luotatko heihin? Ihailenko heitä? Luuletko, että teillä on samat arvot?

Keskustelua voi kannustaa esimerkiksi seuraavanlaisten mietteiden avulla:

- Joukkue on vähän niin kuin perhe: välitämme toisistamme ja meillä on yhteinen päämäärä, jonka me kaikki yritämme saavuttaa. Siksi minulle ja meille kaikille on tärkeää olla osa tätä joukkuetta ja tunnemme joukkueestamme ylpeyttä. Perheenjäsenet, kuten joukkueiden jäsenet, auttavat toisiaan vaikka välillä voi olla vaikeaa.

TARVITTAVAT MATERIAALIT	
10-14-vuotiaat	15-18-vuotiaat
Jalkapallot	Jalkapallot
Sopivaa materiaalia piiriin	Sopivaa materiaalia piiriin
Peliliivit joukkueen jakamiseen	Peliliivit joukkueen jakamiseen
Maalit	Maalit
Pilli	Pilli



Project supported
by





Liite 5.1	Liite 5.1
Liite 5.2	Liite 5.3
4 laatikkoa, johon laitetaan kuvat	3 laatikkoa, johon laitetaan kuvat
Pahvia	Post-it-lappuja
Tussi	3 tai 4 kynää/tussia pelaajille
	Tussi
	Jalkapallot

Tehtävä 6 – “...Ja näin me teemme sen!”

Tehtävän yleinen kuvaus

Tämä tehtävä on avainasemassa joukkueen kiusaamisenvastaisten sääntöjen määrittelyssä. Ensimmäisessä pelissä pelaajat ymmärtävät, että kiusaajat toimivat rankaisematta vain yleisen välinpitämättömyyden/pelon normin takia. Jos kuitenkin monet ihmiset vastustavat tätä normia ja luovat uusia, kiusaajista tulee voimattomia. Toinen askel on antaa nuorten määritellä omat kiusaamisen vastaiset norminsa.

Ikäryhmä: 10-14-vuotiaat

Kiusaamisen vastaisten sosiaalisten normien luominen	60 minuuttia
--	--------------

VAIHE 1 – Ryhmä tekee säännöt, ryhmä voi muuttaa niitä

AIKA: 30 minuuttia



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Peli alkaa yleisesti pelattuna "rondona" joka on esitys kiusaamisesta ryhmäilmiönä. Yksi pelaaja on uhri, kaksi pelaajaa - vastakkaisilla puolilla kenttää- on kiusaajia ja kaikki muut ovat sivustakatsojia. Peli alkaa uhrin yrittäessä avuttomasti saada palloa. Hetken kuluttua valmentaja puhalttaa pilliin ja pyytää yhtä sivustakatsojaa tulemaan "liittolaiseksi", auttamaan uhria. Hetken päästä valmentaja puhalttaa taas pilliin ja kolmesta sivustakatsojasta tulee liittolaisia. Lopuksi valmentaja puhalttaa vielä kerran pilliin ja liittolaisista tulee enemmistö. Tällä hetkellä kiusaajat eivät enää voi sulkea uhria ulkopuolelle. Tämä peli toistetaan 3 kertaa, "uhria" ja "kiusaajia" vaihdetaan joka kerta.

Kymmenen minuutin keskustelussa korostetaan tätä näkökantaa käyttämällä seuraavia kysymyksiä:

- Mitä pelin aikana tapahtui?
- Pystyivätkö kiusaajat kiusaamaan uhria, kun liittolaisia oli paljon?
- Mitä voisit tehdä tai sanoa ollaksesi kiusaamisen kohteeksi joutuneen henkilön liittolainen? [Esimerkkejä valmentajalle, jos ei tule mitään: "Jos tunnet olosi mukavaksi - voit sanoa ääneen, että tämä ei ole okei", "Voit kysyä uhrilta, haluaako hän tulla mukaasi ja poistua tilanteesta", Jos et tunne oloasi mukavaksi puuttuaksesi asiaan, voit myös mennä pyytämään apua valmentajalta tai toiselta aikuiselta"].
- "Sivustakatsojat muuttivat asemaansa kiusaajan kannattajista uhrin liittolaisiksi. Tämä tarkoittaa, että ryhmä voi muuttaa sääntöjään niin, että kaikki tuntevat olevansa mukana. Kun näin tapahtuu, kiusaaja ei voi muuta kuin lopettaa kiusaamisen. Yritetäänkö luoda uudet säännöt?".



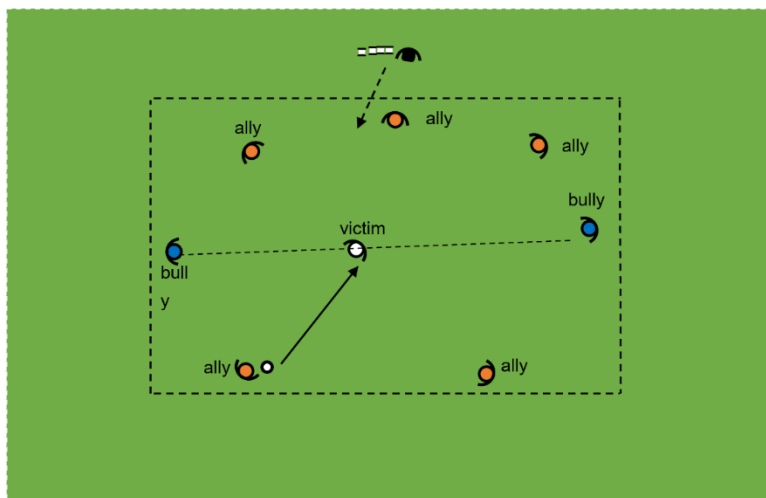
Project supported
by





On tärkeää painottaa sitä, miten kiusaajan toiminta tarvitsee sivustaseuraajien hiljaisen hyväksynnän. Heti, kun sivustaseuraajat puolustavat uhria tai uhreja, kiusaaja ei voi kiusata enää.

Kuva tehtävästä alla.



Ally – liittolainen, bully – kiusaaja, victim - uhri

VAIHE 2 – Meillä on uudet säännöt!

AIKA: 30 minuuttia

Peli suunnitellaan kirjaimellisesti torjumaan kiusaamista suunnittelemalla säännöt tavoitteeseen pääsemiseksi, mikä on hyvä ilmapiiri joukkueessa. Valmentaja jakaa pelaajat kahteen joukkueeseen pelaamaan 15 minuutin jalkapallo-ottelu. Tavanomaisen maalin sijaan maalia edustaa kuitenkin 5 kartiota, jotka kuvaavat metaforisesti kiusaamisilmiötä. Aina kun



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



joukkue tekee maalin, heillä on mahdollisuus kirjoittaa lapulle kiusaamisen vastainen sääntö, jota he pitävät tärkeänä joukkueelle. Lopullisena tavoitteena on ainakin viisi sääntöä, joista keskustellaan ja sovitaan yhdessä seuraavien 15 minuutin aikana, seuraavien periaatteiden mukaisesti:

1. Sääntöjen pitää olla lyhyitä ja helposti ymmärrettäviä.
2. Säännöistä pitää aina neuvotella ja sopia yhdessä joukkueovereiden kanssa.
3. Säännöt pitää ilmaista positiivisesti, esim. "Älä loukkaa joukkueovereitasi" sijaan "Käytä aina ystävällisiä sanoja joukkueovereistasi".

Nämä sisäiset säännöt kirjoitetaan asiakirjaan (**katso Liite 6.1**), mukaan lukien joitain esimerkkejä ja tarkennuksia sekä mitä seuraa sääntöjen rikkomisesta. Esimerkki:

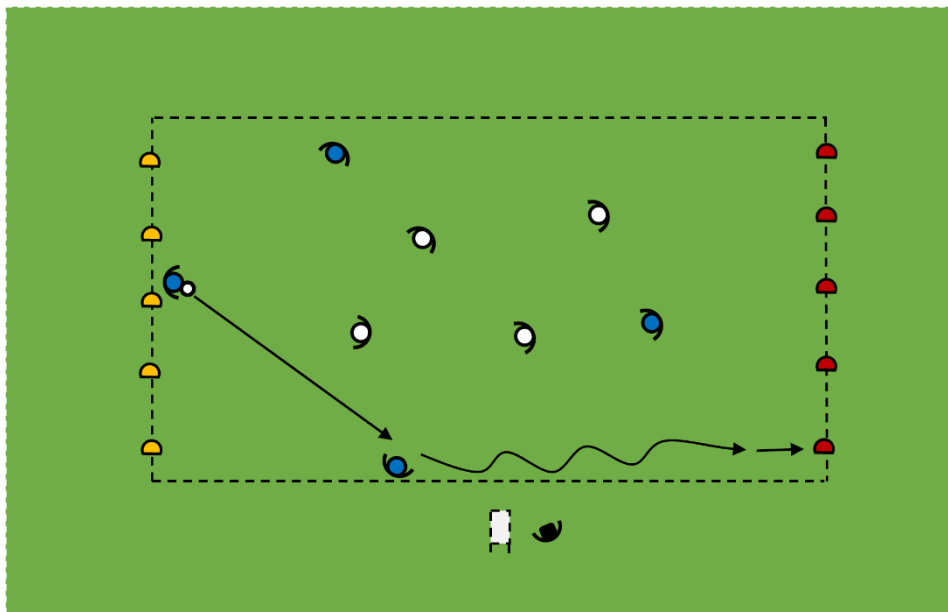
SÄÄNTÖ	MITEN TEEMME TÄMÄN?	JOS RIKOMME SÄÄNTÖÄ
Käytä aina ystävällisiä sanoja joukkueovereistasi	- Säilytä rauhallinen sävy keskustelussa joukkueoverin kanssa - Vältä kiro sanoja - Kuuntele ennen puhumista	Joukkueoverien pitää antaa lempeää palautetta säännön rikkomisesta ja yrittää olla ystävällisempiä. Anteeksipyyntö olisi hyvä.

Sääntöjen suunnittelun jälkeen urheilijoille esitetään korttipakka (niin monta kuin lopullisia sääntöjä on) (**katso Liite 6.2**): joka viikko osa heistä ottaa vastuun ja yrittää huolehtia siitä, että yhtä sääntöä noudatetaan ja puuttuu asiaan, jos sitä rikotaan. Valmentaja voi valita joka viikko eri pelaajia ja heillä on mahdollisuus valita, mitä sääntöä haluavat edistää.





Kuva tehtävästä alla.



KOTITEHTÄVÄ

Keskity seuraavalla viikolla siihen sääntöön, joka tuntuu sinusta vaikeimmalta noudattaa ja yritä huomata aina, kun rikot sitä tai aiot tehdä niin. On hyvää harjoitusta rikkoa sitä aina vähemmän ja vähemmän!

VALMENTAJALTA VALMENTAJALLE: KÄYTÄNNÖN EHDOTUKSIA

Tässä on ehdotus valmentajilta, jotka ovat jo toteuttaneet aktiviteetteja joukkueissaan.

- On tärkeää käydä säännöt läpi harjoituksen jälkeen tai seuraavan harjoituksen alussa. Olisi hyödyllistä tehdä yhteenveto ja julkaista lopulliset joukkueen säännöt virallisesti.



Project supported
by





Ikäryhmä: 15-18-vuotiaat

Kiusaamisen vastaisten sosiaalisten normien luominen	60 minuuttia
--	--------------

Tehtävä on sama kuin nuoremmilla, mutta keskustelu on stimuloivampi. Vaihe 1:n jälkeen esimerkiksi seuraavista kysymyksistä voisi olla hyötyä:

- Voitko kertoa, miten tämä rondopeli oli metafora kiusaamiselle?
- Huomasitko jotain kiusaajien tai uhrin käyttäytymisessä, kun liittolaiset liittyivät mukaan? Miksi luulet, että on näin?
- Luuletko, että sama prosessi voisi tapahtua jokapäiväisessä elämässä?
- ”Pelin säännöt muuttuivat ”uhri vastaan kaikista” ”liittolaisten ryhmä kiusaajaa vastaan” ja tämä määritti muutoksen kiusaajan käytöksessä. Mitä luulet tämän metaforan tarkoittavan?”
- ”Todellakin. Sivustakatsojat muuttivat asemaansa kiusaajan kannattajista uhrin liittolaisiksi. Tämä tarkoittaa, että ryhmä voi muuttaa sääntöjään niin, että kaikki tuntevat olevansa mukana. Kun näin tapahtuu, kiusaaja ei voi muuta kuin lopettaa kiusaamisen. Yritetäänkö luoda uudet säännöt?”.

On tärkeää alleviivata, miten kiusaajan toiminta tarvitsee sivustaseuraajien hiljaisen hyväksynnän. Heti, kun sivustaseuraajat puolustavat uhria tai uhreja, kiusaaja ei voi kiusata enää.





TARVITTAVAT MATERIAALIT	
10-14-vuotiaat	15-18-vuotiaat
Jalkapallot	Jalkapallot
Peliliivit joukkueen jakamiseen	Peliliivit joukkueen jakamiseen
10 kartiota	10 kartiota
Pilli	Pilli
Liite 6.1	Liite 6.1
Tussi	Tussi
Post-it-lappuja	Post-it-lappuja
Kyniä	Kyniä
Jalkapallot	Jalkapallot

Tehtävä 7 - “Seuraa johtajaa”

Tehtävän yleinen kuvaus

Tämän tehtävän tarkoituksena on vahvistaa joukkueen kiusaamisen vastaisia sääntöjä käyttämällä kapteeneja roolimalleina. Kapteeneilla on sosiaalinen vaikutus joukkueetovereihinsa, ja muut pelaajat seuraavat todennäköisesti heitä: antamalla heille tehtävän torjua kiusaamista, on siksi todennäköisesti vahva vaikutus heidän jalkapallokavereihinsa.



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Ikäryhmä: 10-14-vuotiaat

Kiusaamisen vastaisten sosiaalisten normien luominen	45 minuuttia
--	--------------

VAIHE 1 – Kapteeni, katso!

AIKA: 30 minuuttia

Valmentaja suunnittelee harjoituksen kolmelle erilaiselle pienelle ryhmälle ja valitsee jokaista ryhmää varten yhden pelaajan johtamaan joukkuetta. Ennen harjoituksen alkamista valmentaja tekee kaksi asiaa:

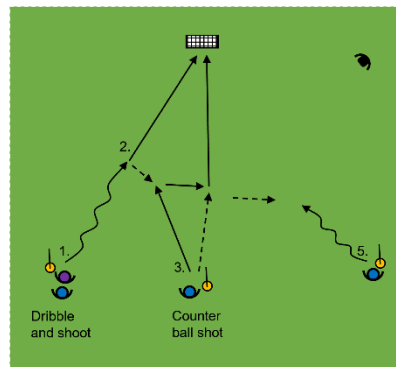
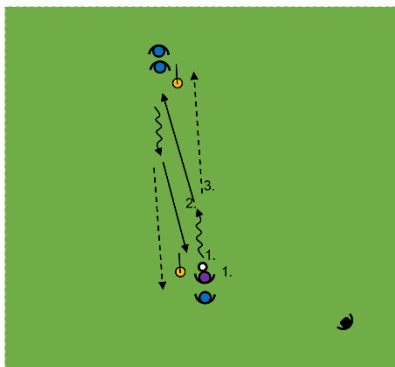
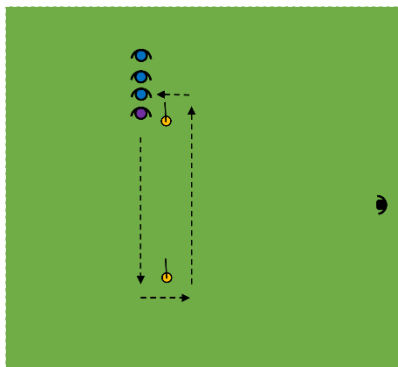
- Pyytää "johtajia" varmistamaan, että tehtäviä ei vain suoriteta vakavasti, vaan myös sovittuja käyttäytymissääntöjä noudattaen.
- Nimeää salaisesti yhden "kiusaajan" ryhmää kohden suorittamaan (avoimesti tai hienovaraisesti) ryhmän normien vastaista käyttäytymistä (esim. vastaamaan ikävästi joukkueovereille, sulkemaan jonkun pois harjoituksesta, kiusaamaan, jne.) yhtä (MYÖS ILMOITETTUA) uhria vastaan.

Kapteenin on löydettävä strategioita käyttäytymissääntöjen noudattamiseen muuttumatta aggressiiviseksi. Valmentajan on suoraan tuettava kapteenia tässä, jotta joukkueoverit huomaavat kapteenin sitoutuneen sääntöihin.

Kuvat tehtävistä alla.



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Dribble and shoot – kuljeta ja lauo

Counter ball shot – lauo vastapalloon

VAIHE 2 – Keskustelu

- **AIKA: 15 minuuttia**

Valmentajan peli paljastetaan ja keskustelu käynnistetään muutamalla nopealla kysymyksellä:

"Johtajalle":

- Mikä oli sinulle vaikein osa?
- Miltä sinusta tuntui puolustaa joukkueetovereita?

Kaikille:

- Miltä kapteenin väliintulo tuntui?
- Kuinka tärkeää on, että kapteeni toimii esimerkkinä sinulle?
- Puuttuiko joku muu kuin johtaja asiaan ryhmässäsi? Jos kyllä, miksi teit niin? Jos ei, miksi sinua estettiin?



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Valmentajan on korostettava keskustelun päätteeksi, että toisten suojeleminen on jokaisen vastuulla, ei vain johtajan, vaikka onkin tärkeää, että hän näyttää hyvää esimerkkiä. Mikä tärkeintä, päävastuu on valmentajalla itsellään, joten tarvittaessa pitää aina kysyä apua.

KOTITEHTÄVÄ

Yritä ensi viikolla toimia johtajana. Joka kerta, kun näet joukkueoverisi rikkovan sääntöä, muistuta häntä ystävällisesti, että joukkueessa ystävällisyys ja kunnioitus ovat tärkeitä arvoja.

VALMENTAJALTA VALMENTAJALLE: KÄYTÄNNÖN EHDOTUKSIA

Tässä on ehdotus valmentajilta, jotka ovat jo toteuttaneet aktiviteetteja joukkueissaan.

- **Kapteenien rooli joukkueessa on tärkeä ja siksi harjoitus toimii erittäin hyvin. On kuitenkin tärkeää, että valmentaja ohjaa ja tukee kapteenia: hyvä tapa olisi käydä nopea keskustelu kapteenin/kapteenien kanssa ennen harjoituksen alkua.**

[Ikäryhmä: 15-18-vuotiaat](#)

Kiusaamisen vastaisten sosiaalisten normien luominen

45 minuuttia

VAIHE 1 – Kapteeni, katso!

AIKA: 30 minutes

Joukkueen kapteeni suunnittelee kolmesta erilaisesta 10 minuutin tehtävästä koostuvan kierroksen ja ottaa sen hoitamisen päiväksi vastuulleen. Tässä tapauksessa valmentajan apua ei välttämättä tarvita suunnitteluvaiheessa (valmentaja voi kuitenkin pyytää erityisesti kohdennettuja harjoituksia esim. joukkueen yhteistyön parantamiseksi), mutta he tarkistavat harjoitukset jälkikäteen.



Project supported
by





Ennen harjoituksen alkua valmentaja nimeää salaisesti yhden "kiusaajan" ryhmää kohden suorittamaan (avoimesti tai hienovaraisesti) ryhmän normien vastaista käyttäytymistä (esim. vastaamaan ikävästi joukkueoverille, sulkemaan jonkun pois harjoituksesta, kiusaamaan, jne.) yhtä (MYÖS ILMOITETTUA) uhria vastaan.

Kapteenin on havaittavat tämä negatiivinen käytös ja löydettävä keinoja tukemaan joukkueen sopimien toimintasääntöjen noudattamista. Jos joukkueen kapteeni ei näytä huomaavan, että jotain pahaa on tekeillä tai ei puutu ensimmäisen 5 minuutin aikana, valmentaja saattaa rohkaista häntä pyytämään joukkueovereitaan noudattamaan menettelyohjeita. Valmentaja tukee kapteenia hänen ratkaisuisaan varauksetta, jotta joukkueoverit huomaavat kapteenin sitoutuneen sääntöihin.

VAIHE 2 – Keskustelu

- **AIKA: 15 minuuttia**

Valmentajan peli paljastetaan ja keskustelu käynnistetään muutamalla nopealla kysymyksellä:

"Johtajalle":

- Mikä oli sinulle vaikein osa?
- Miltä sinusta tuntui puolustaa joukkueovereita?
- Ymmärrätkö roolisi tärkeyden ja vastuusi sen takaamisessa, että kaikki ovat turvassa ja noudattavat sääntöjä?

Kaikille:

- Miltä kapteenin väliintulo tuntui?



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



- Kuinka tärkeää on, että joukkueen kapteeni saa kaikki tuntemaan olonsa turvalliseksi joukkueessa?
- Kuinka tärkeää on, että kapteeni toimii esimerkkinä sinulle?
- Arvostatko sitä, kun kapteeni muistuttaa sinua sääntöjen noudattamisesta? Katsotko heitä ylöspäin?
- Puuttuiko joku muu kuin johtaja asiaan ryhmässäsi? Jos kyllä, miksi teit niin? Jos ei, miksi sinua estettiin?
- Mitä voimme tehdä ollaksemme valmiita ja puolustaaksemme toisiamme kiusaamiselta?

TARVITTAVAT MATERIAALIT	
10-14-vuotiaat	15-18-vuotiaat
Jalkapallot	Jalkapallot
Piiriin tarvittavat materiaalit	Piiriin tarvittavat materiaalit

Tehtävä 8 - “Voimme muuttaa yhteiskuntaa”

Tehtävän yleinen kuvaus

Tällä viimeisellä tehtävällä on useita tarkoituksia: ensinnäkin se tähtää joukkueen kehittämien kiusaamisen vastaisten normien lopulliseen noudattamiseen; toiseksi, seuran tarkoituksena on vahvistaa pyrkimykset suunnittelemalla seuralle kiusaamisen vastainen käytäntö, joka sisältää virallisesti seuran sisäiset säännöt; kolmanneksi, se rohkaisee nuoria toimimaan roolimalleina ja esittelemään kiusaamisen vastaista kampanjaa ikätovereille virallisen tapahtuman aikana.



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Tämä lisää myös sääntöjen noudattamista "kognitiivisen dissonanssin" mekanismin vuoksi, koska julkisen kannanoton jälkeen on vaikeampaa käyttäytyä ristiriitaisesti sen kanssa.

Ikäryhmä: 10-14-vuotiaat

Nuorten osallistuminen kiusaamisen vastaisiin kampanjoihin	60 minuuttia + 1 turnauspäivä
--	----------------------------------

VAIHE 1 – Kiusaamisen vastainen politiikkamme

AIKA: 45 minuuttia

Tämä tehtävä ei ole kentällä, mutta tavoitteena on järjestää suuri kenttätapahtuma, jossa pelaajat ovat päähenkilöitä. Tehtävässä 5 laaditusta asiakirjasta alkaen nuoret jaetaan viiteen ryhmään, joista jokainen huolehtii säännön paremmasta määrittelystä ja selittämisestä. Jokaista sääntöä varten voidaan myös keksiä symboli tai kuva. Lopulta jokainen ryhmä keksii iskulauseen, jota käytetään seuran järjestämässä "Kiusaamisen vastaisessa turnauksessa", johon kutsutaan naapuruston kouluja ja muita joukkueita/seuroja. Ryhmät työskentelevät erikseen 30 minuuttia, jonka jälkeen viimeiset 15 minuuttia he esittelevät toisilleen sääntönsä ja turnauksen lopullisesta iskulauseesta neuvotellaan ja se valitaan. Seuroille toimitetaan malli, jota urheilijat voivat käyttää referenssinä (**katso Liite 8.1**).



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



VAIHE 2 – Vakava sitoumus

AIKA: 15 minuuttia

Valmentaja selittää, että koko seura on inspiroitunut joukkueen työstä ystävällisemmän ympäristön luomiseksi, ja he ovat muotoilleet ja ottaneet käyttöön kiusaamista ja häirintää käsittelevän käytösohjeen. Tämä käytäntö, joka voidaan suunnitella ehdotetun mallin pohjalta (**Liite 8.1**), sisältää pelaajien säännöt manifestina ja esitellään suuressa julkisessa tapahtumassa, jossa on mukana muita jalkapallojoukkueita ja kouluja, joissa nuoret ovat päähenkilöitä. Valmentaja voi aloittaa keskustelun lainaamalla Lapsen oikeuksien yleissopimuksen kohtaa 12 (lasten näkemysten kunnioittaminen), "Jokaisella lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä missä tahansa häntä koskevassa asiassa". Pelaajat toimivat siis roolimalleina pyytämällä tukea yhteisöltä, esim. ehdottamalla kouluille näiden sääntöjen omaksumista ja luomalla kiusaamisen vastaisen kumppanuuden. Kaikki ryhmän jäsenet allekirjoittavat lopullisen asiakirjan ja sitoutuvat kunnioittamaan ja levittämään laadittuja käytösohjeita. Ensimmäisen allekirjoituksen tekee kapteeni ja viimeisen valmentaja. Tämä korostaa myös aikuisten vastuuta. Lapsilla ja alle 18-vuotiailla nuorilla on oikeus puhua ja tulla kuulluksi sekä siihen, että heidän oikeuksiaan noudatetaan.

VAIHE 3 – Turnaus

AIKA: Koko päivä/iltapäivä

Pelaajia pyydetään auttamaan järjestämään julkinen Kiusaamisen vastainen tapahtuma, joka on turnaus, jota ennen on käytösohjeen esittely, jossa nuoret nousevat lavalle esittelemään



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



sääntönsä ja iskulauseensa. Turnauksen jälkeen palkinnot jaetaan joukkueille, jotka noudattivat parhaiten osallistumisnormeja ja jalkapallojoukkueiden edustajat (esim. kapteenit) ja koulut voivat saada kopion säännöistä joukkueen kapteenilta symbolina sitoutumisesta sääntöihin.

Esittelemme nyt esimerkin yhdestä tavasta, jolla turnaus voidaan järjestää. Muista, että jokainen seura voi itse päättää, miten järjestää oman turnauksensa, tavoitteena on levittää kiusaamisen vastaisia sääntöjä muille seuroille tai kouluille. Tässä mielessä yksinkertainen neljän seuran turnaus, jota edeltää tai seuraa esittely, on hyvä, kuten myös 1-2 luokan kutsuminen koulusta. Myös muut turnausmuodot ovat tervetulleita.

Lisäämällä seuran ja muutaman luokan, voidaan luoda 8 sekajoukkuetta. Jalkapalloturnaus pelataan 4 kentällä samanaikaisesti ja jokainen joukkue määritellään ja numeroidaan 1-8 (esim. eriväriset paidat). Valmentaja luo 4 kenttää jakamalla koko jalkapallokentän 4 osaan käyttämällä kartioita. Kentän molempiin päihin sijoitetaan kaksi pientä ovea. 7 ottelua pelataan samanaikaisesti 4 kentällä. Ottelun kesto on 15 minuuttia ja välissä on 5 minuutin lepotauko. On tarpeen ottaa käyttöön rotaatioperiaate, jota nuoret voivat otella useampien joukkueiden kanssa (**katso Liite 8.2**).

5 minuutin lepotauon aikana jokaisen ottelun jälkeen, jokaisen joukkueen pelaajat valitsevat pelaajan, joka osoitti parhaiten osallistavaa käyttäytymistä. Turnauksen lopussa eniten ääniä saaneet pelaajat palkitaan. Pisteet kirjataan taululle (**katso Liite 8.3**).



Project supported
by





KOTITEHTÄVÄ

Ole kertoja! Puhu ystävillesi ja luokkatovereillesi kiusaamisen vastaisesta politiikasta, jonka sinä ja seurasi olette suunnitelleet ja kutsu heitä katsomaan turnausta.

Ikäryhmä: 15-18-vuotiaat

Nuorten osallistuminen kiusaamisen vastaisiin kampanjoihin	60 minuuttia + 1 turnauspäivä	60 minute tournament
--	----------------------------------	-------------------------

VAIHE 1 – Kiusaamisen vastainen politiikkamme

AIKA: 50 minuuttia

Tehtävä on sama kuin yllä, tietyn eron: tunnin politiikkaesittelyn jälkeen nuorille esitellään seuran säännöt alusta alkaen ja heillä on mahdollisuus ehdottaa muutoksia (20 minuuttia). Tässä valmentaja selittää alusta alkaen, että koko seura on inspiroitunut kiusaamisen vastaisesta työstä ja on luonut kiusaamista ja häirintää käsittelevän menettelyohjeen (**katso Liite 8.1** kiusaamisen vastaisen politiikan mallipohjasta) ja pyytää ”asiantuntijoilta” lausuntoa asiakirjasta. Tämä johtuu siitä, että he ovat tarpeeksi kypsiä osallistumaan aktiivisesti seuran politiikkaan ja tällainen sitoutuminen on heille erittäin palkitsevaa. Tämän jälkeen nuorilla on mahdollisuus viimeistellä käyttäytymissääntönsä jakautumalla pieniin ryhmiin (20 minuuttia) ja keksiä yhdessä iskulause yleisötilaisuuteen (10 minuuttia).



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



VAIHE 2 – Vakava sitoumus

AIKA: 10 minuuttia

Kaikki ryhmän jäsenet allekirjoittavat lopullisen asiakirjan ja sitoutuvat kunnioittamaan ja levittämään laadittuja käytösohjeita. Ensimmäisen allekirjoituksen tekee kapteeni ja viimeisen valmentaja.

VAIHE 3 – Turnaus

AIKA: Koko päivä/iltapäivä

Yleisötahtuma ja turnaus suunnitellaan yllä ehdotetulla tavalla, muutamien pienin eroin. Ensinnäkin pelaajille annetaan enemmän organisatorista vastuuta ja heitä voidaan mahdollisesti pyytää kehittämään ideoita osallistumisen ja väkivallattomuuden edistämiseksi turnauksessa (esim. suunnittelemalla tietty turnausta edeltävä peli tai ohjaamalla jokin PINBALL-tehtävistä, jota he pitivät hyödyllisempänä muissa joukkueissa). Toiseksi, vaikka pelaajilla on mahdollisuus pelata peli ikätovereitaan vastaan, he toimivat myös erotuomareina nuorempien ikäluokkien peleissä - joten he ovat entistä enemmän roolimalleja nuoremmille lapsille. Erotuomareilla on sininen PINBALL-kortti (katso Liite 8.4), joka antaa 1 lisäpisteen niille lapsille, jotka toimivat turnauksen periaatteiden mukaisesti. Turnauksen lopullinen pistemäärä muodostuu pelin tuloksen + PINBALL-korttien summasta ja parhaiten toimineet pelaajat saavat palkinnon PINBALL-pelaajien kapteeneilta.



Project supported
by





TARVITTAVAT MATERIAALIT	
10-14-vuotiaat	15-18-vuotiaat
TEHTÄVÄÄ VARTEN	
Tehtävän 5 asiakirja	Tehtävän 5 asiakirja
Kyniä ja tusseja	Kyniä ja tusseja
Liitteet 8.1 ja 8.2	Liitteet 8.1 ja 8.2
TURNAUKSEEN	
Jalkapallot	Jalkapallot
Peliliivit joukkueen jakamiseen	Peliliivit joukkueen jakamiseen
Maalit	Maalit
Pillit	Pillit
Liite 8.3	Liite 8.3
Materiaalit pelikenttien luomiseen	Liite 8.4
Palkinnot	Materiaalit pelikenttien luomiseen
Ruokaa/vettä osallistujille	Palkinnot
Mikrofonit/projektori esitystä varten	Ruokaa/vettä osallistujille



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Liiitteet

Tehtävän 1 materiaalit

Liite 1.1 (iät 10-14)



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Liite 12 10-14
Taka

Sanallinen kiusaaminen  Rumat sanat, loukkaukset, toisten pilkkaaminen esim. pukeutumisesta, fyysisestä olemuksesta tai perhetilanteesta	Kiusaaja  Joku vahva, joka on aggressiivinen heikompiaan kohtaan näyttääkseen valtaansa tai saadaakseen jotain	Uhri  Joku, jota kiusaaja kohtelee toistuvasti huonosti ja joka tuntee itsensä heikoksi ja pelokkaaksi	Sivulliset  He, jotka todistavat kiusaamista. He voivat olla joko kiusaajan kannattajia, hiljaisia tarkkailijoita tai uhrien liittolaisia ("puolustajia")
Fyysinen kiusaaminen  Potkiminen, lyöminen, töniminen, myös toisten ihmisten omaisuuden tuhoaminen tarkoituksella	Sosiaalinen eristäminen  Pahan puhuminen toisen selän takana, tavoitteena toisen eristäminen	Henkilöiden välinen kiusaaminen  Kiusaaminen, joka kohdistuu toisen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin (kuten ylipaino tai ujous)	Ennakkoluuloihin perustuva kiusaaminen  Kiusaaminen johtuu siitä, että uhri kuuluu tiettyyn ryhmään (esimerkiksi on ulkomaalainen)

Liite 12 10-14
Etu

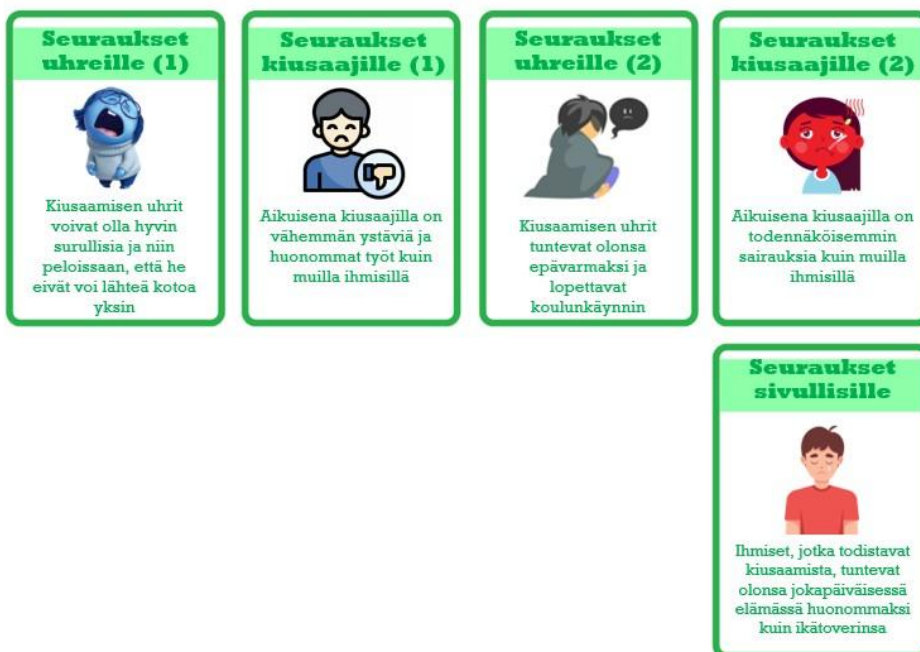


Project supported
by





Liite 12 10-14
 Taka



Liite 12 10-14
 Etu



Project supported
 by





Liite 1.2 10-14
 Taka

Liite 1.1 (iät 15-18)

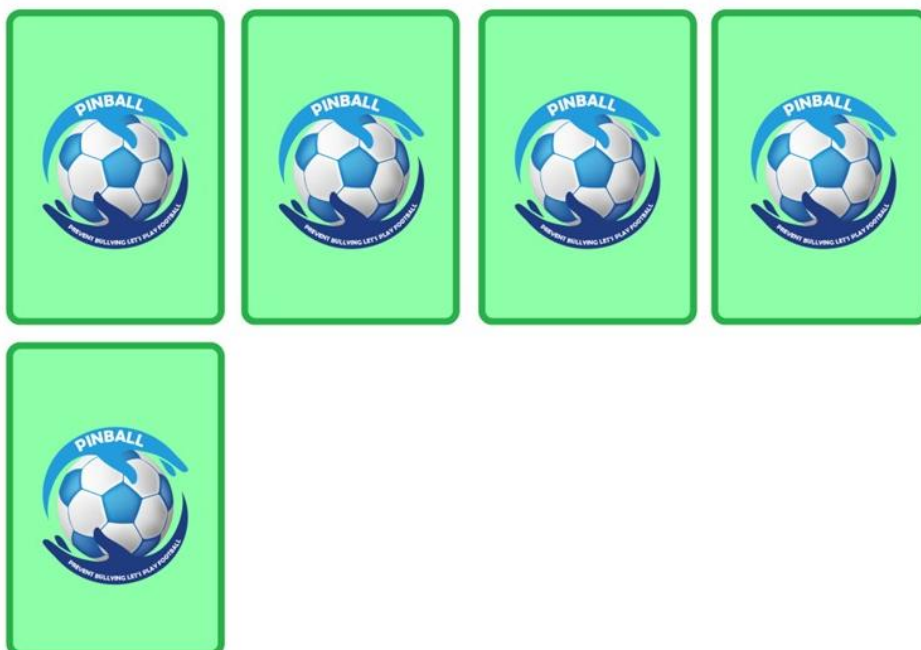
Verbal bullying  Humiliating by insulting, for example, their dressing, physical appearance, gender or family situation	Bully  Individual, often more physically fit than the victim, who acts on aggressive behaviours to assert their powers, taking advantage from that situation	Victim  Individual characterized by physical or mental weaknesses, who cannot defend themselves and is subject to the aggressiveness of the bully	Bystanders  Individuals who witness the bullying phenomenon. They can either be supporters to the bully, silent observers or victim's allies («defenders»)
Physical bullying  Direct physical acts (e.g., kicks, punches, pushes), but also theft of objects and/or voluntary damages to other people's belongings	Social isolation  Isolation, spread of gossip and slandering	Interpersonal bullying  The aggressive behavior is perpetrated due to the individual characteristics on the part of the victims (e.g., being overweight/shy)	Bias-based bullying  The aggressive behavior is perpetrated due to the victim's belongings to social groups (e.g., ethnicity, sexual orientation, disability or religion)



Project supported by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Consequences for victims (1)


Victims of bullying tend to develop anxiety and depression

Consequences for bullies (1)


Research shows that bullies are more likely, when adults, to work failure, poor relationships and physical illness

Consequences for victims (2)


Victims of bullying tend to have a deterioration in school performance and can even end up abandoning their studies prematurely

Consequences for bullies (2)


Bullies, when adults, can manifest very aggressive behaviours and have mental illnesses (more than average)

Consequences for bystanders


A recent study showed that bystanders of bullying are more likely to report lower satisfaction than youngsters who are not bystanders



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Tehtävän 2 materiaalit

Liite 2.1



Liite 2.1



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Tehtävän 5 materiaalit, 10-14-vuotiaat



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Tehtävän 5 materiaalit, 15-18-vuotiaat



Liite 5.2



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Liite 5.2

	LIITTO
	PERHE
	YSTÄVYYS
	LUOTTAMUS
	TUKI
	YLPEYS
	ARVOT
	YHDESSÄ VOITTAMINEN
	OPPIA
	HAUSKA
	INTOHIMO
	TULEVAISUUS



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Tehtävän 6 materiaalit

Liite 6.1

OUR RULES

- RULES SHOULD BE BRIEF AND EASY TO UNDERSTAND
- RULES SHOULD ALWAYS BE NEGOTIATED AND AGREED UPON BY ALL TEAMMATES
- RULES SHOULD BE EXPRESSED POSITIVELY, E.G. INSTEAD OF 'DON'T INSULT YOUR TEAMMATES', USE 'ALWAYS USE KIND WORDS WITH YOUR TEAMMATES'.

	RULE	HOW DO WE DO THIS?	IF WE BREAK THE RULE
1			
2			
3			
4			
5			



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Liite 6.2



Liite 6.2 Taka



Liite 6.2 etu

[PRINTATAAN NIIN MONTA KERTAA KUIN TARVITAAN]



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Materiaalit, tehtävä 8: “Voimme muuttaa yhteiskuntaa”

Liite 8.1

ESIMERKKI KIUSAAMISEN VASTAISESTA POLITIIKASTA

Kiusaaminen: mitä se on?

[Tähän voidaan sisällyttää ote PINBALL-tutkimuksesta:

https://pinballproject.eu/uploads/2022/12/PINBALL_Research.pdf].

Aieilmoitus

Olemme sitoutuneet tarjoamaan välittävän, ystävällisen ja turvallisen ympäristön kaikille jäsenillemme, jotta he voivat osallistua jalkapalloon rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä. Minkäänlainen kiusaaminen ei ole hyväksyttävää [seuran nimi]. Jos kiusaamista esiintyy, kaikkien seuran jäsenten ja vanhempien/huoltajien pitäisi kertoa seuralle tästä tietäen, että seura käsittelee tapaukset nopeasti ja tehokkaasti. Lisäksi [seuran nimi] on sitoutunut tekemään oman osansa opettaessaan pelaajia kohtelevaan toisiaan kunnioittavasti.

Mikäli kiusaamista esiintyy: menettelyohje

VAIHE 1. Jokaisen pelaajan, valmentajan, vanhemman, ja/tai henkilöstön jäsenen, joka on tietoinen kiusaamisesta jalkapallon yhteydessä, tulisi ilmoittaa siitä seurassa näistä asioista vastaavalle henkilölle.



Project supported
by





VAIHE 2. Vanhemmille/huoltajille ilmoitetaan asiasta ja heidät pyydetään keskustelemaan ongelmasta.

VAIHE 3. [Lisää sopiva toimenpide]

VAIHE 4. Kiusaamiskäyttäytyminen on tutkittava, ja kiusaaminen lopetettava nopeasti.

VAIHE 5. Jos sovittelu epäonnistuu ja kiusaamisen nähdään jatkuvan, seura aloittaa

kurinpitotoimenpiteet

seuran sääntöjen mukaisesti.

Seuran suositellut toimet

Mahdolliset toimet, joita seura voi tehdä, on kuvattu alla:

1. Sovittelu saattamalla osapuolet yhteen.
2. Jos tämä epäonnistuu/ei ole tarkoituksenmukaista, vanhemman/huoltajan ja kiusaamisen kohteeksi joutuneen lapsen tapaamiset tarkempien tietojen saamiseksi. Tapaamisista pitäisi tehdä muistiinpanoja.
3. Tapaamiset sekä uhrin että kiusaajan vanhemman/huoltajan kanssa syytöksistä keskustelemiseksi. Tapaamisista pitäisi tehdä muistiinpanoja.
4. Sanktiot kiusaamisesta, esim. väliaikainen tai pysyvä pelikielto, mikäli kiusaaminen jatkuu.
On myös harkittava, onko osapuolten välinen sovittelukokous tarkoituksenmukainen.
5. Kaikkien valmentajien, jotka ovat tekemisissä molempien osapuolten kanssa, on oltava tietoisia asiasta ja prosessin tuloksista.
6. Vakavammat tapaukset voidaan ohjata poliisille ja/tai lastensuojeluviranomaisille.



Project supported
by





Ennaltaehkäisy

[Lisää tähän seuran ennaltaehkäisykäytännöt ja -menettelyt – mukaan lukien PINBALL-projekti].



Project supported
by



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.



Liite 8.2



Annex 8.4



Euroopan unionin rahoittama Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.