

*Järvenpään ratsastusseura*



---

# KIUSAAMISEN NOLLATOLERANSSI JRS:LLÄ

KEVÄT 2021



# SISÄLTÖ

---

MILLAINEN ON HYVÄ TALLIKAVERI?

KIUSAAMISEN MONET MUODOT

KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN

TOIMINTAOHJEET

POHDITTAVAA



# MILLAINEN ON HYVÄ TALLIKAVERI? JÄRSSILÄISET KERTO VAT

---

1

Hyvä tallikaveri on kaikille reilu ja ystävällinen. Hän huomioi muut kaikessa toiminnassaan eikä jätä ketään ulkopuolelle

2

On ahkera ja auttaa mielellään muita, mutta osaa myös itse pyytää apua sitä tarvitessaan

3

Kannustaa muita ja iloitsee muiden onnistumisista. Ei kiusaa ketään tai puhu kenestäkään pahaa selän takana

4

Jakaa ilot ja surut yhdessä. Osaa kuunnella ja on tukena, kun on vaikeaa. Häneen voi luottaa tilanteessa kuin tilanteessa

5

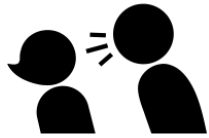
On huumorintajuinen ja osaa nauraa itselleen. On oma itsensä ja antaa kaikkien olla sellaisia kuin ovat

6

Huolehtii hevosista ja varusteista kuin omistaan, ja kunnioittaa tallia hevosten kotina

# KAIKENLAINEN KIUSAAMINEN JA SYRJINTÄ JÄTTÄÄ AINA JÄLKENSÄ TOISEEN IHMISEEN

## Sanallinen kiusaaminen



- Haukkuminen, vähättely
- Toisen virheille nauraminen
- Ilmeily, eleily

## Fyysinen kiusaaminen



- Läpsiminen, lyöminen, potkiminen
- Ahdistelu
- Sukupuolinen häirintä

## Sosiaalinen kiusaaminen



- Ulkopuolelle jättäminen
- Huhujen levittäminen

## Nettikiusaaminen



- Anonyymien pilkkaviestien lähettely
- Toisen kuvien jakaminen ilman lupaa

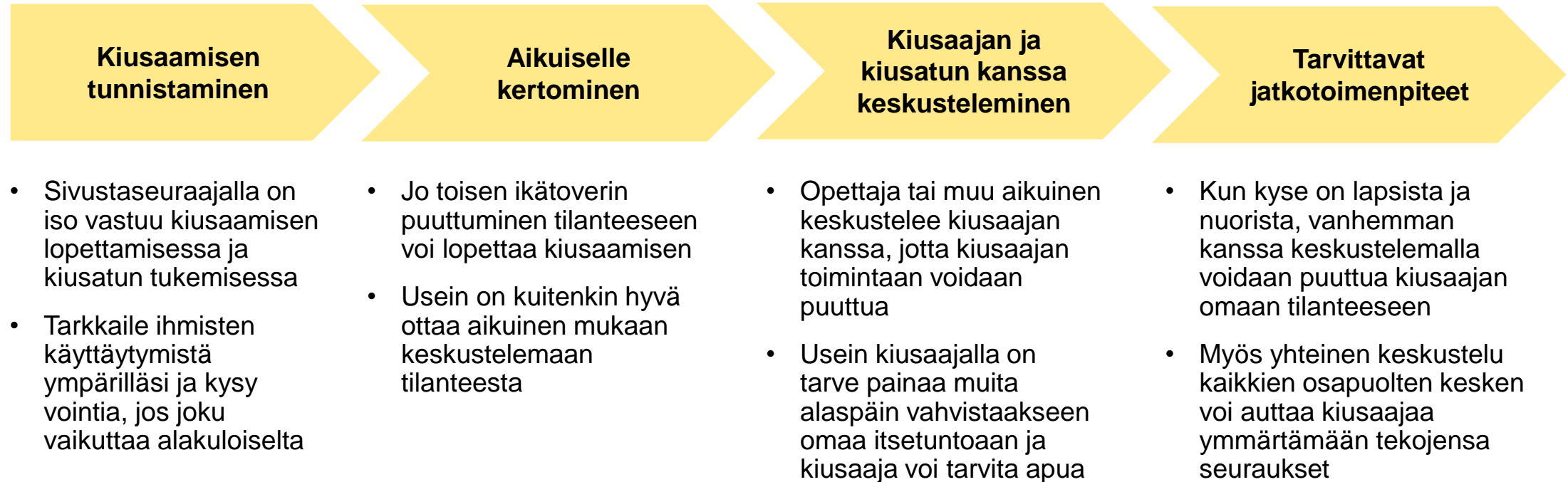
## Epäsuora kiusaaminen



- Omaisuuden laiminlyöminen tai vahingoittaminen

**Kiusaaminen jättää aina jälkiä kiusattuun. Se vaikuttaa kiusatun itsetuntoon ja minäkuvaan, josta toipuminen on pitkä prosessi. Etenkin lapsuudessa koettu kiusaaminen on erityisen haitallinen kokemus, joka voi vaikuttaa terveyteen pitkälle aikuisikään**

# JRS:LLÄ ON NOLLATOLERANSSI KIUSAAMISEEN JA KAIKKI KIUSAAMISTAPAUKSET SELVITETÄÄN



# JOKAISELLA ON VASTUU PUUTTUA KIUSAAMISEEN SELLAISTA KOHDATESSAAN

TOIMI NÄIN, JOS HAVAITSET KIUSAAMISTA:

**A** Puutu itse katkaisemalla tilanne, jos koet sen turvalliseksi

- Katkaise tilanne esimerkiksi sanomalla vastaan kiusaajalle
- Tee selväksi, että kiusaaminen on väärin

*“Kenellekään ei saa puhua noin”*

*“Haluaisitko, että sinua kohdeltaisiin noin?”*

**B** Tue kiusaamisen kohdetta

- Osoita tukesi kiusatulle esimerkiksi tervehtimällä häntä ja kysymällä kuulumisia
- Kerro kiusaamisen kohteelle, ettei se ole hänen vikansa ja sinusta kiusaajat tekevät väärin

**C** Kerro aikuiselle

- Kerro havainnostasi esimerkiksi tallihenkilökunnalle tai muulle luotettavalle aikuiselle
- Seuran vastaava ratsastuksenopettaja käsittelee tapaukset tilanteen vaatimalla tavalla

Kaikista havainnoista tulee ilmoittaa kasvotusten tai puhelimitse luotettavalle aikuiselle, esimerkiksi:



Tallimestareille



Ratsastuksenopettajille



Seuran nuorisovastaava  
Ina Laurilalle



# MITEN VOIN OMALLA TOIMINNALLANI VAIKUTTAA TALLIN ILMAPIIRIIN? POHDITTAVAA LOPUKSI



*Tervehdinkö kaikkia tallille tulijoita?*



*Uskaltaako meidän tallilla kysyä? Luotko omalta osaltasi sallivaa ilmapiiriä?*



*Ratsastuksen parissa oleva aikuinen toimii koko ajan esimerkkinä lapsille ja nuorille. Millaisia arvoja, asenteita, tapoja ja taitoja haluat välittää eteenpäin?*



*Lapsi peilaa itseään muihin, ja muodostaa siten käsityksen itsestään, kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Millainen peili itse olen muille ihmisille? Nostanko ja paisuttelenko jotakuta, että lyttääkö, mitätöinkö ja väheksynkö jotakuta toista? Ja jos teen näin, niin miksi?*



*Harjoita oma sisäinen puhe kuntoon, miten puhun itselleni? Ihminen puhuu itselleen 40 000-50 000 sanaa vuorokaudessa. Muista puhua itsellesi niin kuin ystävällesi.*

*Jokainen on yhtä arvokas yksilönä, sellaisena kuin on, riippumatta osaamisestaan tai saavutuksistaan*





**Järvenpään ratsastusseura ry**

Tuulimyllyntie 2

04400 Järvenpää

[www.jarvenpaanratsastusseura.fi](http://www.jarvenpaanratsastusseura.fi)

[jrs.toimisto@kolumbus.fi](mailto:jrs.toimisto@kolumbus.fi)

Puh. 050 5705012