

Henkistä väkivaltaa harrastuksessaan kokeneen lapsen ensiapu

Ohje vanhemmalle/huoltajalle

Onko lapsi kertonut sinulle kokeneensa henkistä väkivaltaa urheiluharrastuksessa?

Henkinen väkivalta määritellään THL:n väkivaltakäsitteiden sanastossa yhdeksi väkivallan ilmenemismuodoksi, joka ilmenee henkilön psyykkisen hyvinvoinnin tahallisen vahingoittamisena. Henkistä väkivaltaa voi olla esimerkiksi sanallinen loukkaaminen ja nöyryyttäminen, uhkailu, pelottelu, välinpitämätön kohtelu, kontrollointi tai ulossulkeminen.

Suomalaisessa tutkimuksessa havaittiin (Muhonen & Kokkonen 2023), että yhä noin joka viides henkistä väkivaltaa urheilussa kokenut jää yksin kokemuksensa kanssa. Tämän ohjeen tarkoituksena on avata käytännönläheisesti, miten voit tukea henkistä väkivaltaa kokenutta lastasi.

1. Pysähdy ja kuuntele

Kun lapsi kertoo sinulle kokemastaan henkisestä väkivallasta, hän on valinnut luottaa juuri sinuun. Voit siis luottaa siihen, että tässä tilanteessa olet juuri oikea ihminen olemaan lapsen tukena. Kiitä lasta, kun hän uskalsi kertoa sinulle.

Pysähdy lapsen huolen äärelle ja ota asia vakavasti. Pyri tekemään tilanteesta mahdollisimman rauhallinen, istahtakaa esimerkiksi sohvalle vierekkäin, tai asetu lapsen tasolle. Mikäli tilanne kuitenkin on sellainen, ettet pysty välittömästi pysähtymään lapsen huolen äärelle, osoita hänelle, että olet kuullut häntä. Jos mahdollista, kiitä lasta ja kerro, että asia on tärkeä ja haluat palata tähän asiaan heti, kun pystyt irrottautumaan. Parasta olisi, jos voisit kertoa, milloin asiaan voitte palata. Jos et itse pysty käsittelemään asiaa, johtuen esimerkiksi voimavarojesi vähyydestäsi tai henkisestä uupumuksestasi, pyri huolehtimaan, ettei lapsi jää asian kanssa yksin. Pohtikaa yhdessä, kuka olisi sellainen luotettava aikuinen, jonka kanssa lapsesi voisi asiasta keskustella. Ottakaa mieluusti yhdessä yhteyttä tähän aikuiseen, jotta asia ei jää lapsen vastuulle.

Voi olla hyvä muistuttaa itselleen, että tässä ja nyt ei ole kiirettä tai hätää. Tilanne on toki eri, jos henkinen väkivalta tapahtuu parhaillaan, tällöin vaaditaan välitöntä puuttumista.

2. Selvitä ja vahvista lapsen turvallisuuden kokemusta

Vanhempana kaikista tärkeintä on saada tietoa siitä, miten lapsi nyt voi ja kokeeko lapsi nyt olevansa turvassa. Pyri kuitenkin myös lisäämään ymmärrystäsi siitä, mitä lapsesi on kokenut. Mitä tapahtui, kenen taholta ja milloin? Puututtiinko asiaan? Näkikö jotkut tapahtuman?

Tavanomaisissa arkirutiineissa pysyminen luo lapselle usein turvaa. Pohtikaa yhdessä, mikä tässä tilanteessa lapselle toisi turvaa. Arvioi myös, onko lapsesi turvallista mennä treeneihin.

3. Tarkista ja hae tukea

Jos sinä tai lapsesi kaipaatte keskustelutukea tai apua tilanteen jäsentelyyn, ottakaa yhteyttä Väestöliiton Et ole yksin -palveluun. Lasta on hyvä kannustaa myös keskustelemaan asiasta esim. terveydenhoitajan tai koulukuraattorin kanssa, mikäli asia vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa.

Kun tilanne on käsitelty, tarkista esimerkiksi noin kahden viikon kuluttua, onko tilanne pysynyt rauhallisena. Kysy aika ajoin lapselta, miltä harrastuksessa on tuntunut käydä. Miten treeneissä on mennyt ja millä mielellä hän tulee treeneistä? Jos tilanne jatkuu, puutu rohkeasti uudestaan.

4. Ole läsnä, tue lapsen turvataitojen kehittymistä

Lapsen kanssa on hyvä keskustella mitä tarkoitetaan oikeudella koskemattomuuteen, miten omista rajoistaan voi viestiä ja miten omia ja toisten rajoja voi kunnioittaa ja puolustaa. Näistä taidoista puhutaan usein nimellä turvataidot. Kotona saatu turvataitokasvatus tukee lastasi rajojen tunnistamisessa ja asettamisessa.

Vanhempana tulet samalla myös mallintaneeksi lapsellesi, että nämä ovat asioita, joista kotona voi puhua ja joissa vanhempi haluaa olla lapsensa tukena ja apuna. Tämä kannattaa myös sanoa lapselle ääneen. Ole myös kiinnostunut kuulemaan, mitä lapsesi on ehkä jo oppinut ja oivaltanut näistä asioista.

Tuo ikätasoisesti esille, että omien rajojen tunnistaminen ja kunnioittaminen on koko elämän mittainen matka. Vinkkejä turvataidoista ja lapsen oikeuksista puhumiseen löydät ohjeestamme [Vanhemman rooli epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyssä](#).

Kaipaatko lisätietoa?

Huomaathan, että kyseessä on yleisohje. Jos koet, että se ei ole riittävän kattava lapsesi kohtaamassa tilanteessa, voit aina olla yhteydessä Et ole yksin -palveluun ja saada henkilökohtaista apua tilanteeseen. Voit halutessasi tutustua myös muihin [läheisille suunnattuihin ohjeisiimme](#) sekä [valmentajille](#) ja [ohjaajille](#) suunnattuihin ohjeisiimme Et ole yksin -verkkosivuilla.

Lähteet:

Katriina Bildjuschkin, Helena Ewalds, Johanna Hietamäki, Hanna Kettunen, Tanja Koivula, Jukka Mäkelä, Suvi Nipuli, Martta October, Joonas Peltonen, Reetta Siukola 2020.

Väkivaltakäsitteiden sanasto. Työpaperi 1/2020. THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-211-6>

Muhonen Jatta, Kokkonen Marja & Stirling Ashley 2024. Athletic identity affects prevalence and disclosure of emotional abuse in Finnish athletes. *Frontiers in sports and active living*, 6, Artikkelin 1406949. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1406949>