

## Grani Tenniksen toimintatapa henkisen hyvinvoinnin tukemiseen

### 1. Periaatteet

- Jokainen on **turvassa**, nähdäksi tullut ja arvostettu.
- Kohtaamme pelaajat, perheet, valmentajat ja vapaaehtoiset **kunnioituksella ja myötätunnolla**.
- Henkinen hyvinvointi on yhtä tärkeää kuin fyysinen harjoittelu.
- Toimimme avoimesti ja ennakoivasti — emme odota kriisitilanteita.

### 2. Valmentajien toimintatapa arjessa

**Selkeä rajaus: valmentaja ei ole ”terapeutti”, mutta voi olla tärkeä turvallinen aikuinen.**

Valmentaja:

- tervehtii ja huomioi jokaisen pelaajan **nimellä**
- luo treeneihin **lämmihenkinen ja kannustavan** ilmapiirin
- antaa palautetta **ratkaisuista, ei persoonasta**
  - ”hyvä yritys” / ”sovitaan, että kokeillaan tätä tapaa”
- valmentaja pyrkii luomaan jokaisessa harjoituksessa mahdollisuuden onnistua
- varmistaa, että jokainen kokee kuuluvansa ryhmään
- huomaa muutokset käyttäytymisessä ja **ottaa ne rauhallisesti puheeksi** (ks. kohta 4)
- kaikki valmentajat suorittavat Nuori Mieli Urheilussa -koulutuksen

### 3. Nuorten ja lasten hyvinvoinnin tukeminen

**Tavoite: harrastus tukee itsetuntoa ja onnistumisen kokemuksia.**

Toimintatavat:

- jokaisella treenillä on **onnistumisen hetki** → valmentaja huomioi sen
- painotamme **yritystä**, ei tulosta
- kilpailuihin kannustetaan, mutta ei pakoteta
- tuetaan ystävyyssuhteita (esim. pariharjoitukset, pienet ryhmäkeskustelut)
- urheilupsykologi mukana arjessa ja ennaltaehkäisevästi

- tarvittaessa ollaan matalalla kynnyksellä yhteydessä huoltajiin:

“Olen huomannut pientä vetäytymistä / väsymystä. Haluaisin varmistaa, että kaikki on hyvin.”

#### 4. Tyttöjen huomioiminen ja tukeminen toiminnassa

Grani Tennis tunnistaa, että **tyttöillä ja nuorilla naisilla on usein erityisiä haasteita** urheiluharrastuksessa (itsetunto, kehonkuva, sosiaaliset paineet, suoritusodotukset, murrosikä). Seura sitoutuu luomaan toimintaympäristön, jossa tytöt voivat harrastaa turvallisesti, omista lähtökohdistaan ja omalla rytmillään.

##### Periaatteet

- Tyttöjen osallistuminen, viihtyminen ja pysyminen lajissa on seuramme tietoinen tavoite.
- Kaikkien ei tarvitse kilpailla tai tavoitella huippua – harrastamisen arvostus on yhtä tärkeää.
- Tyttöjen ääni tulee kuulluksi seuratoiminnassa.

##### Käytännön toimintatavat

Seura ja valmentajat:

- luovat harjoituksiin ilmapiirin, jossa **ulkonäköön, kehoon tai suoriin liittyvä vertailu ei ole sallittua**
- kiinnittävät huomiota siihen, että palaute ei vahvista liiallista suoritus- tai miellyttämispaineita
- tunnistavat murrosikään liittyvät muutokset (väsymys, motivaatio, kehonkuva) ja suhtautuvat niihin ymmärtävästi
- tarjoavat mahdollisuuksien mukaan:
  - **tyttöjen omia ryhmiä**
  - matalan kynnyksen harrasteryhmiä ilman kilpailupainetta
- kannustavat tyttöjä jatkamaan lajissa myös siirtymävaiheissa (esim. alakoulusta yläkouluun, harrastuksesta kilpailemiseen tai takaisin harrastamiseen)

##### Sosiaalinen ja psyykinen tuki

- Valmentajat tukevat **ryhmytymistä ja ystävyssuhteita**, erityisesti uusien tai herkästi vetäytyvien tyttöjen kohdalla.
- Huomioimme, että tytöt saattavat herkemmin:
  - vähätellä omaa osaamistaan
  - kokea epäonnistumisen raskaasti
- Näissä tilanteissa painotamme:

- o oppimista ja yrittämistä
- o pitkäjänteisyyttä
- o armollisuutta itseä kohtaan

### Roolimallit ja osallisuus

Seura pyrkii:

- lisäämään **naisten ja tyttöjen näkyvyyttä** valmentajina, apuvalmentajina ja toimijoina
- tarjoamaan nuorille tytöille mahdollisuuksia osallistua:
  - o apuohjaajina
  - o leirien ja tapahtumien järjestämiseen
  - o seuratoiminnan kehittämiseen
- kuulemaan tyttöjen mielipiteitä esimerkiksi keskustelujen ja kyselyiden kautta.

### Yhteistyö huoltajien kanssa

- Tyttöjen jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa toimimme avoimessa ja luottamuksellisessa yhteistyössä huoltajien kanssa.
- Huoltajille viestitään, että:
  - o harrastus saa olla myös **elämän tukipilari**, ei lisäpaine
  - o tauot, kevennykset tai ryhmän vaihdot ovat sallittuja ja hyväksytyjä.

## 5. Mitä jos valmentaja huomaa huolestuttavan muutoksen?

Valmentajan toimintamalli:

1. **Havaitse:** vetäytyminen, ärtyneisyys, poissaolot, väsymys, jaksamisvaikeudet.
2. **Kysy kevyesti ja rauhallisesti:**  
"Miltä sinusta tuntuu tänään?"
3. **Kuuntele** – ei tarvitse ratkaista.
4. **Ohjaa huoltajalle tai täysi-ikäiselle rohkaisua hakea apua:**
  - o konsultoi tarvittaessa seuran urheilupsykologia - voi tapahtua myös nimettömästi. Terveystieteiden ammattilainen voi olla apuna arvioimassa tarvittavia toimenpiteitä ja jatko-ohjausta
  - o koulukuraattori/psykologi / opiskelijaterveys
  - o lääkäriasema Pihlajalinna / UTHA Oy
  - o Mieli ry:n tukipalvelut
5. **Dokumentoi lyhyesti sisäisesti**, jos tilanne vaikuttaa jatkuvalta.
6. **Ilmoita toiminnanjohtajalle viipymättä**, jos on akuutti huoli turvallisuudesta tai terveydestä.

Valmentaja ei arvioi vaivan vakavuutta, vaan ohjaa oikean avun piiriin.

## 6. Turvallinen ilmapiiri seurassa

Grani Tennis sitoutuu:

- nollatoleranssi kiusaamiselle
- selkeät pelisäännöt junioriryhmille
- aikuisten ryhmissä **kunnioittava ja ystävällinen ilmapiiri**
- matalan kynnyksen yhteydenotto valmentajiin ja toiminnanjohtajaan
- avoin viestintä → tiedämme, että ihmisillä on erilaisia elämäntilanteita ja stressiä

## 7. Aikuisten hyvinvointi ja jaksaminen

Seura tukee:

- tarjoamalla rentoa, ei-suorituskeskeistä aikuisten harrasteliikuntaa
- muistuttamalla palautumisesta, levosta ja loukkaantumisten ennaltaehkäisystä
- järjestämällä yhteisöllisiä tapahtumia, jotka vahvistavat sosiaalista hyvinvointia (esim. pelitapahtumat, teemaviikot)

## 8. Henkilöstön ja valmentajien oma hyvinvointi

- kohtuullinen työkuorma - yhteinen vastuu työkuormasta
- mahdollisuus palautteeseen ja keskusteluun
- tiimi tai "kollega sparraajana" hankalissa tilanteissa
- urheilupsykologin tuki valmentajille ja ryhmälle

## 9. Viestintä seurassa

Seura kertoo avoimesti:

- olemme yhteisö, jossa saa hyvin olla myös keskeneräinen
- epäonnistuminen on luonnollinen osa oppimista
- pyydä apua, puhu ja kysy — me autamme parhaamme mukaan

## 10. Kriisitilanteet

Jos nuorella tai aikuisella on akuutti henkisen hyvinvoinnin kriisi (väkivallan uhka, itsensä vahingoittamisen riski, suuri epäonnistuminen), toimitaan näin:

1. **Ota tilanne vakavasti.**
2. **Älä jätä yksin.**
3. **Arvioi tilanne. Pohdi, keneen otat yhteyttä.**
4. **Ota yhteys huoltajaan tai täysi-ikäisen kohdalla kriisiapuun.**
5. **Tarvittaessa soita 112.**  
Valmentajat eivät jää yksin → aina yhteys toiminnanjohtajaan.

## 11. Yhteenveto

Grani Tenniksen toimintatapa rakentuu kolmelle peruspilarille:

1. **Turvallinen ilmapiiri**
2. **Aktiivinen havainnointi ja varhainen tuki**
3. **Ohjaus oikean avun piiriin**

Tavoitteena on, että seuramme olisi paikka, jonne on aina hyvä tulla — sekä tenniksen että mielen hyvinvoinnin kannalta.

*KL 10.1.2026*