



Jos olet tullut kiusatuksi tanssiharrastuksesi takia...

1. Kerro heti, jos tunnet tullessi kiusatuksi. Kiusaamista voi tapahtua salilla, pihapiirissä tai koulussa. Kerro tanssinopettajallesi, vanhemmillesi ja opettajallesi koulussa. Aikuiset yhdessä voivat vaikuttaa. Usko siihen, että aikuiset auttavat. Jos mitään muutosta ei tapahdu, vaadi asian esille ottamista uudelleen.
2. Älä jää kiusaajan edessä kuuntelemaan häntä. Hän saattaa toimia yksin tai hänellä voi olla kavereita, seuraajia. Poistu paikalta, äläkä välitä mitä perääsi huudellaan. Kiusaaja huutaa omaa tuskaansa, ei sinun.
3. Vahvista omaa sisintäsi tanssijana. Ota kotona paperia ja kynä – tai istahda tietokoneen ääreen – ja kirjoita ainakin 5 asiaa, miksi tanssiminen on ”sinun juttusi”. Lue nuo kohdat aina, kun koet tullessi väärin kohdelluksi harrastuksesi takia. Jaksaa kasvaa tanssijana ja unelmoi – olet vahva!
4. Kenenkään ei tarvitse ryhtyä kiusaajan kaveriksi, kiusaamista ei tule koskaan hyväksyä. Mutta kun tulee anteeksipyytämisen aika, on myös hyvä puristaa kättä ja katsoa silmiin. Kiusaaja ei ehkä pysty siihen – mutta sinä pystyt. Joku kiusaajan seuraajista voi olla kaverisi: kerro hänelle harrastuksestasi ja kutsu vaikka salille käymään, voit tehdä samoin vastavierailun vaikka kaukalon ääreen. Vertailkaa, mikä on samanlaista ja erilaista harrastuksissanne! Harrastuksesi tulee tutuksi ja muutkin huomaavat, kuinka hienosta, fyysisestä lajista on kysymys!
5. Älä huutele takaisin. Älä osallistu kiusaamiseen kiusaamalla – katkaise kierre. Harrastusta ei kannata lopettaa kiusaajan takia, vaikka se olisi hänen tavoitteensa. Silloin kiusaaja on voittanut, et sinä.