



NUORI MIELI URHEILUSSA

Vanhemmat nuoren
urheilijan mielen hyvin-
voinnin vahvistajina

SISÄLLYSLUETTELO

Mitä on mielen hyvinvoinnin edistäminen?	3
Nuoren urheilijan hyvän mielen arki / Itsearviointi.....	4
Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa	5
Nuoren urheilijan mielen hyvinvointi / Itsearviointi.....	6
Mielen hyvinvointia tukevat keskustelunavaukset	7

HYVÄ NUOREN URHEILIJAN VANHEMPI

Mielen hyvinvoinnin huomioiminen ja edistäminen ovat oleellinen osa nuoren urheilijan kasvua ja kehitystä.

Urheiluympäristöt tarjoavat parhaimmillaan erinomaiset puitteet lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykselle. Turvallisessa ja kasvun mahdollisuuksia tarjoavassa toimintaympäristössä he voivat tulla hyväksytyksi omana itsenään, näyttää tunteitaan, ilmaista ajatuksiaan sekä epäonnistua, oppia virheistä ja yrittää uudelleen.

Valmentajien lisäksi sinulla, nuoren urheilijan vanhemmalla tai läheisellä, on merkittävä rooli nuoren mielen hyvinvoinnin vahvistajana. Tämä materiaali tarjoaa sinulle keinoja tukea nuoren mielen hyvinvointia arjessa. Julkaisussa olevien keskustelunavausten avulla voit auttaa lastasi kehittämään hyödyllisiä elämäntaitoja, kuten tavoitteiden asettelua, sinnikkyyttä, tunteiden käsittelyä sekä kykyä selvitä ja oppia arkipäivän haasteista ja pettymyksistä.

Hyödynnä materiaalia teidän perheellenne sopivalla tavalla, siinä määrin kun keskustelut lapsen harrastamisesta ovat luonteva osa arkeanne.

Vanhemmat nuoren urheilijan mielen hyvinvoinnin vahvistajina -materiaali on osa MIELI ry:n tuottamaa Nuori mieli urheilussa -kokonaisuutta:
www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa

MITÄ ON MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN?

Lapsuus ja nuoruus luovat perustaa aikuisuuden mielenterveydelle. On tärkeää varmistaa, että jokaisella lapsella ja nuorella on turvallinen kasvuympäristö, jotta kaikki pääsisivät kukoistamaan omassa elämässään.

Mielenterveyden kivijalkaa rakennetaan myös urheilun ympäristöissä. Valmentajilla, vanhemmilla ja muilla aikuisilla on paljon mahdollisuuksia toimia mm. tunnetaitojen, ystävyys- ja vuorovaikutustaitojen, itsetuntemustaitojen ja toiveikkuuden vahvistajina. On siis merkityksellistä, miten aikuiset kohtaavat lapsia ja nuoria ja millaista puhetapaa he käyttävät.

Mielenterveys on

- yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia
- yksilöllisiä valmiuksia kuten omanarvontuntoa, optimismia ja hallinnan tunnetta
- itse koettua hyvänolon tunnetta
- tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin
- kehityskriisien ja muutosten onnistunutta läpikäymistä
- joustavuutta ja sinnikkyyttä haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa.

Mielen hyvinvointi on monen tekijän summa

Mieltä on mahdollista treenata kuten fyysistä taitoa, mutta toimintatavan oppiminen vaatii runsaasti toistoja. Toistojen myötä aivot muokkaantuvat harjoitteiden antamaan suuntaan. Kun toimintamallista tulee tapa, se muuttaa omia tottumuksia myönteiseen suuntaan elämän eri osa-alueilla. Suotuisissa oloissa mielen hyvinvoinnin voimavarat kasvavat, mutta kuormittavat olosuhteet kuluttavat niitä.

Mielen hyvinvoinnin ylläpitämistä ja vahvistamista voidaan ajatella elämäntaitoina, jotka auttavat ihmistä kohtaamaan arjen haasteita ja vaihtelevia elämäntilanteita.

Esimerkkejä näistä elämäntaidoista

- Kyky huolehtia toimivasta arjesta
- Kyky ihmissuhteisiin ja toisista välittämiseen
- Kyky ja halu vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisemiseen
- Kyky etsiä selviytymiskeinoja ja tukea vaikeilla hetkillä
- Ahdistuksen riittävä ja tilanteeseen sopiva hallinta
- Yksilöllinen luovuus ja elämän merkityksellisyyden kokeminen

NUOREN URHEILIJAN HYVÄN MIELEN ARKI / ITSEARVIOINTI

Ohjeistus

- ✓ Tehkää yhdessä nuoren kanssa hyvän mielen arkea kartoittava itsearviointi.
- ✓ Pysähtykää hetkeksi jokaisen kysymyksen äärelle ja keskustelkaa yhdessä, miten mielen hyvinvointia tukevat tekijät toteutuvat tai eivät toteudu nuoren urheilijan arjessa.
- ✓ Keskustelkaa yhdessä, miten voitte perheenä edistää näitä asioita.
- ✓ Palatkaa itsearvioinnin pariin muutaman kuukauden välein. Pohtikaa, onko jokin asia mahdollisesti muuttunut ja mihin suuntaan.
- ✓ Anna nuorelle kiitosta ja kehuja onnistumisista.



MIELEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET URHEILUSSA

Nuorten urheilijoiden turvallisuuden tunnetta ja kasvun mahdollisuuksia voidaan edistää vahvistamalla mielen hyvinvointia kuudella eri ulottuvuudella:

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ Psykkisesti turvallinen toimintaympäristö tarkoittaa kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä vapaata ympäristöä, joka muodostaa vakaan pohjan urheilijana ja ihmisenä kasvamiselle ja kehitymiselle.

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS Positiiviset ihmissuhteet, ryhmätyötaidot sekä turvallisten aikuisten läsnäolo tukevat nuoren urheilijan mielen hyvinvointia.

AIKAANSAAMINEN Aikaansaamisen kokemukset kasvattavat pystyvyyden tunnetta, omanarvontuntoa sekä itsensä tärkeäksi kokemista, eli luottamusta siihen, että tiukoistakin paikoista on mahdollista selvitä.

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN Nuoren urheilijan on hyvä oppia keskittymään pitkäjänteiseen harjoitteluun, rauhoittamaan itsensä stressaavissa tilanteissa sekä elämään hetkessä.

MYÖNTEISYYS Myönteisyys tukee nuoren urheilijan mielen hyvinvointia. Myönteisyydessä on kyse taidosta pysähtyä onnellisten hetkien äärelle, kiitollisuuden osoittamisesta sekä myönteisten tunteiden vahvistamisesta.

MERKITYKSELLISYYS Merkityksellisyys on vahvasti läsnä nuoren urheilijan elämässä, kun hän pääsee hyödyntämään ja kehittämään omia ydinvahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa.



NUOREN URHEILIJAN HYVÄN MIELEN ARKI / ITSEARVIOINTI

Ohjeistus Täyttäkää nuoren kanssa mielen hyvinvointia kartoittava itsearviointi. Pysähtykää hetkeksi jokaiseen kohtaan ja keskustelkaa yhdessä, miten väittämä toteutuu tai ei toteudu nuoren harrastusarjessa.

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Voin olla harjoituksissa oma itseni	1	2	3	4	5
Minusta välitetään harjoituksissa	1	2	3	4	5

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

Harjoituksiin on mukava tulla ja siellä on hyvä ilmapiiri	1	2	3	4	5
Valmentajani välittää minusta ja on kiinnostunut miten minulla menee	1	2	3	4	5

AIKAANSAAMINEN

Koen olevani taitava harjoituksissa	1	2	3	4	5
Opin paljon uusia taitoja harjoituksissa	1	2	3	4	5

LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

Olen innostunut ja motivoitunut harjoittelusta	1	2	3	4	5
Pystyn keskittymään hyvin harjoituksissa	1	2	3	4	5

MYÖNTEISYYS

Pääsen kokemaan iloa ja onnistumisen kokemuksia harjoituksissa	1	2	3	4	5
Saan harjoituksissa kannustusta ja hyvät suoritukseni huomioidaan	1	2	3	4	5

MERKITYKSELLISYYS

Minun mielipiteitäni ja toiveitani kysytään harjoituksissa	1	2	3	4	5
Oman lajini harrastaminen tuo merkityksellistä sisältöä elämäni	1	2	3	4	5

1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä

MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT KESKUSTELUNAVAUKSET

Ohjeistus

Vanhemmat voivat keskustelunavausten avulla auttaa nuoria kehittämään hyödyllisiä elämäntaitoja, kuten tavoitteiden asettamista, sinnikkyyttä, tunteiden käsittelyä sekä kykyä selvitä ja oppia arkipäivän haasteista ja pettymyksistä.

Ole tietoinen omista lähtökohdistasi ja odotuksistasi ennen kuin aloitat keskustelun. Pyri uteliaisuuteen ja ymmärrykseen, valmiina oppimaan jotain uutta lapsestasi.

Aloita kevyemmillä ja helposti keskusteltavissa olevilla aiheilla. Tiedosta, että lapsesi ei välttämättä halua keskustella asiasta. Anna tarvittaessa aikaa ja yritä myöhemmin uudelleen.

Keskity vain yhteen teemaan/kysymykseen kerrallaan.

Kuuntele tarkkaan vastauksia ja kysy tarvittaessa tarkentavia avoimia kysymyksiä: "Voitko kertoa tuosta lisää?", "Miltä sinusta tuntui sillä hetkellä?".

Tiivistä lopuksi keskustelun keskeinen sanoma eli mitä lapsesi on itse kertonut miettivänsä ja tuntevansa. On yleensä parempi keskittyä siihen, mitä lapsi itse on sanonut, kuin yrittää samalla ratkaista ongelmaa, antaa neuvoja tai esittää kritiikkiä.

Kyse on ennen kaikkea lapsen omien näkemysten ja vahvuuksien kirkastamisesta ja miten hän itse haluaa suhtautua harrastukseensa.

MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT KESKUSTELUNAVAUKSET

Tavoitteet ja unelmat

”Olet kehittynyt jo todella paljon lajissasi – osaatko sanoa, mikä saa sinut innostumaan treenaamisesta viikosta ja vuodesta toiseen? Mitä unelmia ja tavoitteita sinulla on tälle kaudelle? Entä pidemmällä aikavälillä?”

Kysymyksen avulla saat tietoa nuoren urheilijan omista toiveista ja voit auttaa häntä tunnistamaan myös omia vahvuuksiaan, joita hän voi hyödyntää unelmiensa tavoittelussa.

Vanhempana kannattaa olla tarkkana siitä, ettet tule keskustelun yhteydessä vihjanneeksi, että ”tuskin tulet etenemään niin pitkälle (ammattilaiseksi)” tai toisaalta luvanneeksi katteettomasti, että ”olet ikäluokkasi ehdotonta kärkeä ja varmasti tulevaisuudessa maajoukkueessa”. Ole valmis hyväksymään nuoren urheilijan omat näkemykset ja tavoitteet sellaisenaan ja välttä kertomasta, mitä hänen tulisi mielestäsi tavoitella.

Luonteenvahvuuksien ja oman ainutkertaisuuden ymmärtäminen

”Kun mietit teidän joukkuetta/harjoitusryhmää, niin miten mielestäsi täydennät sen vahvuuksia? Mitä tekee sinusta juuri sinut – mikä tekee sinusta oman ainutlaatuisen itsesi?”

Kysymys lisää nuoren urheilijan itsetuntemusta, kun hän oppii tunnistamaan omia vahvuuksiaan niin urheilijana kuin ihmisenä. Riskinä on, että nuori alkaa kysymyksen kautta vertailemaan itseään muihin ja kadehtimaan heidän vahvuuksiaan. Valmistaudu etukäteen listaamaan nuoren omia vahvuuksia ja kertomaan, miten nämä vievät joukkuetta/harjoitusryhmää eteenpäin.

Voit keskustelun edetessä käyttää jatkokysymyksiä, joissa pohditte, miten nuoren omia vahvuuksia voisi hyödyntää vielä paremmin. Miten hän voisi hyödyntää esimerkiksi uteliaisuutta, luovuutta, johtajuutta, sinnikkyyttä tai ystävällisyyttä joukkueen/harjoitusryhmän toiminnassa?

MIEL EN HYVINVOINTIA TUKEVAT KESKUSTELUNAVAU KSET

Motivaation vahvistaminen

”Jos sinun hyvä ystäväsi miettisi uuden harrastuksen aloittamisesta, niin miksi hänen kannattaisi aloittaa harrastamaan juuri omaa lajiasi? Miten vakuuttaisit ystäväsi, että kannattaa tulla mukaan teidän toimintaanne?”

Kysymyksen avulla pääset kiinni nuoren urheilijan omiin ajatuksiin harrastamisesta ja motivaation lähteistä. Kysy rohkeasti jatkokysymyksiä, jos koet, että jotain olennaista jää keskustelusta uupumaan. Vältä kuitenkin antamasta vaikutelmaa, että nuoren omat perustelut eivät ole riittäviä.

Haasteista ja vaikeuksista selviäminen ja niistä oppiminen

”Tänään teillä alkaa tärkeä kilpailujen jakso, joka on taas hieno tilaisuus kasvaa urheilijana ja ihmisenä. Mitä hyvä tulos voisi opettaa sinulle itsestäsi? Entä huono tulos?”

Kysymyksen käynnistämässä keskustelussa riskinä on nuoren urheilijan liiallinen ylimielisyys (”ilman muuta teen hyvän suorituksen”) tai toisaalta itsensä kyseenalaistaminen (”en kuitenkaan taaskaan onnistu”). Urheilijana ja ihmisenä kasvamiseen keskittymällä voidaan välttää nämä sudenkuopat.

Hyvän tuloksen tavoitteesta ei tarvitse luopua, mutta sen rinnalle on hyvä tuoda muita oppimistavoitteita, kuten vastoinkäymisistä selviäminen ja niistä oppiminen.

MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT KESKUSTELUNAVAUKSET

Itsetuntemuksen kehittyminen

”Sinulla oli tänään todella vaikeita hetkiä kilpailussa. Mitä opit tänään itsestäsi ja siitä, miten suhtaudut ja reagoit haasteisiin? Opitko jotain sellaista tänään, mikä auttaa sinua kasvamaan urheilijana ja ihmisenä? Opitko jotain, mitä voisit mahdollisesti hyödyntää myös harrastuksen ulkopuolella, esimerkiksi koulussa ja opiskelussa?”

Nuori urheilija ei välttämättä osaa sanoittaa kunnolla, mitä hän mahdollisesti oppi vaikeilla hetkillä. Vältä kertomasta omia näkemyksiäsi. Kysy sen sijaan tarkentavia kysymyksiä ja jätä sitten tarvittaessa asia odottamaan seuraavaan kertaan. Vaikka nuori ei heti osaisikaan vastata tähän kysymykseen, käynnistää se hänessä parhaimmillaan ajatteluketjun, jonka myötä hän suhtautuu avoimemmin omaan kasvuun ja kehittymiseen urheilijana ja ihmisenä.

Motivaation kirkastaminen

”On hienoa seurata harrastamistasi ja kuinka se saa sinut hymyilemään ja iloitsemaan. Miksi tykkäät omasta lajistasi niin paljon?”

Kysymyksen avulla saat tarkempaa tietoa nuoren urheilijan harrastusmotivaatiosta. Jos hauskuus ja myönteiset kokemukset eivät tule vastauksissa esille, miettikää yhdessä tarkemmin miksi asia on näin. Jos nuori tai sinä vanhempana asetatte kilpailuissa menestymisen tärkeimmäksi asiaksi harrastamisessa, pohtikaa yhdessä miksi ne ovat niin korostetussa asemassa? Oletteko tärkeysjärjestyksestä samaa mieltä?

Vältä johdattelemasta nuoren vastauksia tiettyyn suuntaan. Kuuntele avoimesti, mitä hän kertoo sinulle. Kysymyksen avulla saat vahvistettua nuoren omaa harrastusmotivaatiota ja osaat myös itse korostaa ja kiinnittää huomiota juuri hänelle tärkeisiin asioihin harrastuksesta.

MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT KESKUSTELUNAVAUKSET

Itsensä tärkeäksi kokeminen

“Meidän arki on välillä aika kiireistä ja mietin, että olenko muistanut kertoa sinulle selvästi, että olen sinusta todella ylpeä. Osaatko arvata, miksi olen sinusta ylpeä harrastuksesi osalta?”

Jos nuori urheilija vastaa harrastuksen osalta kysymykseen, että “koska menestyn niin hyvin kilpailuissa”, voit esimerkiksi tarkentaa, että “olen ylpeä sinnikkäästä harjoittelustasi, mikä auttaa sinua usein myös pärjäämään hyvin”.

Kuuntele tarkkaan, mitä nuori vastaa kysymykseen ja pohtikaa yhdessä, millaisia viestejä ja painotuksia menestymisestä he ovat omaksuneet kotoa, koulusta tai harrastuksesta. Kokeeko nuori itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi omana itsenään eli että hän on hyvä juuri sellaisenaan.

Hauskuuden määrittelyä

“Huomenna on taas kilpailupäivä. Millainen sen pitäisi olla, jotta antaisit sille täyden arvosanan? Mitä haluaisit tapahtuvan tai mikä tekisi päivästä erityisen hauskan? Entä miten haluaisit, että muut osallistujat/valmentajat/vanhemmat käyttäytyisivät?”

Kysymyksen avulla saat tarkempaa tietoa siitä, mitä nuori urheilija arvostaa ja pitää hauskana omassa harrastuksessaan. Vältä kertomasta omia näkemyksiäsi siitä, mikä harrastuksessa on hauskaa. Kuuntele avoimesti ja uteliaasti nuoren vastauksia ja kysy tarkentavia kysymyksiä.

Hauskuus on olennainen osa harrastamisen motivaatiota, ja on tärkeä muistuttaa välillä nuorta, miksi hän harrastaa juuri omaa lajiaan. Pystyt myös vanhempana tukemaan tämän tiedon avulla nuorta vaikeilla hetkillä (loukkaantumiset jne.).

MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT KESKUSTELUNAVAUKSET

Kiusaaminen urheilussa

”Kiusaamisesta ja sen ehkäisystä puhutaan paljon koulussa. Onko tästä puhuttu myös harjoituksissa? Mitä tämä voisi tarkoittaa harrastuksessa? Miten joukkuekaverisi/ryhmän jäsen voisi kiusata sinua? Entä valmentaja?”

Voit antaa keskustelun aikana esimerkkitapauksia, joiden kautta voitte keskustella, mikä on kiusaamista ja mikä ei? Onko esimerkiksi valmentajan huutaminen tai ryhmän jäsenten sanallinen turhautuminen suorituksiin kiusaamista?

Kysymyksen avulla pääset keskustelemaan nuoren kanssa siitä, mikä on hyväksyttävää käytöstä harrastuksessa ja mikä ei, ja miten toimia kiusaamistapauksissa (aikuiselle asiasta kertominen jne.). Yhteiset pohdinnat aiheesta viestittävät nuorelle, että olet valmis keskustelemaan aiheesta ja auttamaan kiusaamistapauksissa.

Täydellisyyden tavoittelu

”Teillä alkaa tänään isot kilpailut – tuntuuko sinusta, että sinun pitäisi onnistua täydellisesti, ja jos näin, niin ketä varten? Onko täydellisyyden tavoittelusta suoritukselle enemmän haittaa vai hyötyä? Haluatko kuulla, mikä minulla ei ole mennyt ihan putkeen viime aikoina töissä/kotona?”

Kysymyksen avulla voit vähentää nuoren urheilijan painetta suoriutua täydellisesti ja viestiä, että oman parhaansa tekeminen riittää. Omien virheiden ja heikkouksien läpikäyminen nuoren kanssa auttaa heitä ymmärtämään, että kukaan ei ole täydellinen – oli kyseessä omat vanhemmat, ryhmän jäsenet tai valmentajat.

MIELEN HYVINVOINTIA TUKEVAT KESKUSTELUNAVAUKSET

Arvostuksen ja kiitollisuuden osoittaminen

”Jos pitäisit valmentajan kannustuspuheen ryhmälle ennen kilpailutapahtumaa tai kiitospuheen kauden päätteeksi, mitä hyviä puolia ryhmästä toisit esille? Entä mitä sanoisit yksittäisille ryhmän jäsenille? Miten saisit heidät kokemaan ylpeyttä ja arvostusta omasta ja yhteisestä tekemisestä?”

Vaikka nuori urheilija ei uskaltaisi käytännössä pitää tällaista puhetta, pelkästään oman joukkueen/harjoitusryhmän yhteisten ja yksittäisten jäsenten vahvuuksien pohdinta vahvistaa hänen kiitollisuuden ja arvostuksen kokemustaan omasta harastuksesta. Kannusta nuorta miettimään oman ryhmän jäsenten fyysisten vahvuuksien sijaan heidän luonteenvahvuuksiaan (ystävällisyys, sinnikkyys jne.).

Urheilijaksi kasvaminen

”On ollut hienoa seurata ahkeraa harjoitteluasi tällä kaudella. Miten olet omasta mielestäsi kasvanut urheilijana viime vuoden aikana – miten suhtaudut treenaamiseen ja lajitaidoissa kehittymiseen? Mitä edistysaskelia olet itse huomannut urheilijaksi kasvamisessa?”

Kysymyksen keskiössä ei ole fyysisten testitulosten paraneminen tai esimerkiksi kauden ennätysten rikkominen vaan pikemminkin luonteenvahvuuksien kehittymisen arvioiminen. Pääset tämän kysymyksen avulla keskustelemaan, miten nuori urheilija on kehittynyt esimerkiksi sinnikkyydessä, keskittymisessä tai epäonnistumisten käsittelyssä. Voit esittää myös jatkokysymyksiä, kuten ”Millä osa-alueella haluaisit kehittyä seuraavaksi eteenpäin?”

Hiljaisuus on kultaa

On tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita nuoren urheilijan harrastuksesta ja että he yhdessä nuoren urheilijan kanssa keskustelevat aktiivisesti harjoittelusta, tavoitteista ja unelmista.

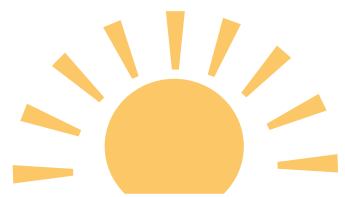
Nuorille urheilijoille tulee kuitenkin väistämättä eteen vaikeita pettymyksen hetkiä, kuten loukkaantumiset tai huonot tulokset. Vanhempien kannattaa näissä tilanteissa jättää vinkit ja kehitysehdotukset taka-alalle ja olla vain läsnä: ottaa nuori halaukseen ja tarjota hänelle turvallinen ympäristö ilmaista avoimesti vaikeitakin tunteita.

NUOREN URHEILIJAN HYVÄN MIELEN ARKI



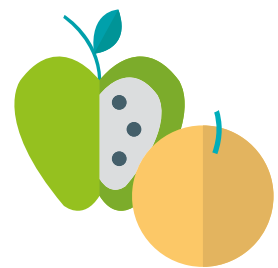
IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Olen viettänyt aikaa perheen ja kavereideni kanssa.
- Olen jaksanut kuunnella ystäviäni.
- Olen uskaltanut kertoa mielipiteeni ja ajatukseni muille.
- Olen kertonut omista tunteistani.
- Minua ei ole kiusattu, enkä ole kiusannut ketään.
- Olen osannut selvittää ristiriidat puhumalla.



UNI JA LEPO

- Olen mennyt ajoissa nukkumaan.
- Olen nukkunut sikeästi.
- Olen herännyt yleensä pirteänä.
- Olen jaksanut keskittyä koulussa.
- Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.
- Olen ehtinyt rentoutua ja levätä.



RAVINTO JA RUOKAILU

- Olen syönyt aamupalan.
- Olen syönyt kaksi lämmintä ateriaa päivässä.
- Olen syönyt rauhassa ja kiirehtimättä.
- Olen ruokaillut toisten seurassa.



LIIKUNTA JA KEHOLLISUUS

- Olen nauttinut liikunnasta ja urheilusta.
- Olen liikkunut ulkona ja luonnossa.
- Olen huomannut kehoni hyviä puolia ja olen tyytyväinen siihen.
- Olen huoltanut kehoani ja venytellyt.
- Olen kuunnellut kehoni viestejä ja vastannut niihin.



VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

- Olen löytänyt itselleni mielekkään harrastuksen ja vapaa-ajan viettotavan.
- Olen saanut toteuttaa itseäni ja tehdä jotain luovaa.
- Olen nauttinut musiikista, kirjoista tai elokuvista.
- Olen viettänyt vapaa-aikaa myös muualla kuin ruudun ääressä.
- Olen tehnyt jotain vain siksi, että tulen siitä hyvälle mielelle.
- Olen oppinut tänään jotain uutta.



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Olen kohdellut toisia reilusti ja kannustanut.
- Olen pitänyt huolta ryhmän yhteisistä asioista ja hyvästä ilmapiiristä.
- Olen harjoitellut ja treenannut reilusti.
- Olen tehnyt valintoja, jotka edistävät harrastuksessani kehittymistä.
- Olen ottanut vastaan ja antanut palautetta.
- Osaa nimetä itselleni tärkeitä asioita elämässä.





ET OLE YKSIN -PALVELU

Oletko kokenut kiusaamista, seksuaalista häirintää, ahdistelua, väkivaltaa tai mitä tahansa epäasiallista käyttäytymistä urheiluharrastuksessa? Sinulla on oikeus harrastaa urheilua turvassa ja tulla kohdelluksi kunnioittavasti.

Sinulla on oikeus saada apua. Ensisijaisesti apua kannattaa pyytää valmentajaltasi, vanhemmalta-si tai huoltajaltasi. Voit myös ottaa nimettömästi yhteyttä Väestöliiton Et ole yksin -palveluun, ja jutella turvallisen ammattilaisen kanssa.

Yhteydenotto on helppoa – soita tai chattaa. Olipa huolesi iso tai pieni, meillä on aikaa kuunnella.

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

SE KAS IN

SEKASIN-CHAT

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelupalusta 12–29-vuotiaille. Sekasin-chatissa voit keskustella mieltäsi askarruttavasta kysymyksistä tai alheista nimettömänä ja luottamuksellisesti. Chatissa päivystävät järjestöjen ammattilaiset

Sekasin-chat on auki vuoden jokaisena päivänä:
maanantaista perjantaihin klo 9–24
lauantaisin ja sunnuntaisin klo 15–24

Sulkemisajan jälkeen jonotus ei valitettavasti ole mahdollista, emmekä ota klo 24 jälkeen uusia asiakkaita. Uudelleen jonoon pääsee heti chatin avautuessa.

<https://sekasin247.fi/>



NUORTEN

MLL:N LASTEN JA NUORTEN PUHELIN, CHAT JA KIRJEPALVELU

Vaikeisiin elämäntilanteisiin ei saa jäädä yksin! Puhuminen ja kirjoittaminen helpottaa oloa. Lasten ja nuorten puhelimeen, chatiin ja kirjepalveluun voit ottaa luottamuksellisesti yhteyttä:

Soita 116 111
ma-pe klo 14–20, la-su klo 17–20

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/lasten-ja-nuorten-puhelin/>

mieli

mieli.fi/nuorimieliurheilussa