



mieli

NUORI MIELI URHEILUSSA

MYÖNTEISYYS

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

Sisällys

- Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
- Tarkistuslista valmentajalle
- Valmentajan keskustelunavaukset
- Nuorten pohdintatehtävät

NUORI MIELI URHEILUSSA - HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

MYÖNTEISYYS



HARJOITUKSISSA OLLAAN YSTÄVÄLLISIÄ JA KANNUSTAVIA

Valmentajat tervehtivät kaikkia nuoria urheilijoita harjoitukseen saapuessaan. Valmentajien sekä nuorten urheilijoiden käytös ja kielenkäyttö ovat ystävällistä ja myönteistä, ja heistä huokuu innostus toimintaa kohtaan. Harjoituksissa näkyy paljon hymyjä ja ylävitosisia. Harjoituksissa on aikaa naurulle ja onnistuneiden suoritusten fiilistelylle.



- Tervehdin urheilijoita harjoitukseen tullessa.
- Puhun myönteisesti.
- Valmennan vahvuuksien kautta: huomaan ja sanoitan, missä nuoret urheilijat ovat onnistuneet.
- Annan tilaa ilolle ja opetan nuoria urheilijoita myös itse huomioimaan toistensa hyviä suorituksia.

HARJOITUKSISSA OSOITETAAN ARVOSTUSTA JA KIITOLLISUUTTA

Harjoituksissa käydään yhteisesti läpi huippuhetkiä ja pohditaan, mikä ryhmässä jo sujuu ja onnistuu hyvin sekä mikä tuottaa iloa ja nautintoa. Nuoret urheilijat saavat valmentajilta ohjaavan palautteen lisäksi myös arvostavaa palautetta: kiittämistä, tunnustuksen antamista ja nähdyksi tulemistä.



- Kertaan hyviä asioita.
- Jaan kiitosta ja tunnustusta. Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan.
- Kerron nuorille urheilijoille, miten myönteisenä itse koen heidän valmentajanaan toimimisen; mistä itse nautin harjoituksissa.

HARJOITUKSISSA PIDETÄÄN KIINNI YHTEISISTÄ TOIMINTATAVOISTA

Harjoituksissa on positiivinen ja kannustava perusvire. Mahdolliseen häiritsevään käytökseen tai ristiriitatilanteisiin reagoidaan rohkeasti ja päättäväisesti. Valmentajat kuuntelevat asianosaisten mielipiteitä sekä yrittävät ymmärtää heidän tunteitaan ja näkemyksiään osana tilanteen ratkaisua. Valmentajat ottavat tarvittaessa huoltajiin yhteyttä ja varmistavat, että mahdolliset ristiriita- tai kiusaamistilanteet käsitellään.



- Puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti häiritsevään käytökseen.
- Pysyn neutraalina osapuolena ja kuuntelen asianosaisten näkemyksiä.
- Varmistan, että asiat tulevat käsitellyiksi.

NUORI MIELI URHEILUSSA - TARKISTUSLISTA VALMENTAJALLE



MYÖNTEISYYS

Osoitanko valmennettavilleni riittävästi arvostusta ja kiitollisuutta yhteisestä toiminnasta? Osaammeko yhdessä tehdä näkyväksi onnistumisia sekä vahvistaa myönteistä ajattelua ja itsemyötätuntoa?

- Annan tilaa ilolle ja opetan nuoria urheilijoita myös itse huomioimaan toistensa hyviä suorituksia.
- Puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti epäasialliseen käytökseen. Varmistan, että asiat tulevat käsitellyiksi.
- Jaan kiitosta ja tunnustusta. Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan.

MYÖNTEISYYS



Keskustelunavauksia myönteisyyden kokemuksista nuorten urheilijoiden kanssa

- Mikä saa harjoituksissa hymyn huulillenne?
- Miltä tuntuu, kun onnistutte suorituksessa?
- Millaisia kielteisiä tunteita olette kohdanneet viime aikoina harjoituksissa ja miten olette niitä käsitelleet?
- Miten voisimme jakaa vielä nykyistä paremmin onnistumisia ryhmässä?
- Oletteko huomanneet, miten puhutte itsellenne onnistumisten tai epäonnistumisten aikana tai heti sen jälkeen?

MYÖNTEISYYS

Tunnetaidot

- ✓ Mietin mistä olen tällä hetkellä onnellinen.
- ✓ En antanut yhden huonon asian pilata päivääni.
- ✓ Hyväksyin vaikeatkin tunteet ja annoin niiden tuntua ("muutkin tuntuivat samoin samassa tilanteessa").
- ✓ Tunnistin tunteitani ja havainnoin, miltä ne tuntuvat kehossani.
- ✓ Pyrin nimeämään tunteitani mahdollisimman tarkasti (iloinen, surullinen, jännittynyt...).
- ✓ Yritin ymmärtää kokemiani tunteita – miksi tunnen näin juuri tässä tilanteessa?
- ✓ Harjoittelin tunteideni säätelyä esimerkiksi hengittämällä syvään tai rauhoittavalla sisäisellä itsepuheellani.
- ✓ Bongasin tänään uuden tunteen.
- ✓ Nauroin tänään ääneen.
- ✓ Olin tänään tyytyväinen itseeni.
- ✓ Uskalsin itkeä, jos itketti.
- ✓ Kerroin tunteistani ääneen.

(Ks. lisää Miettinen 2020: Fourcore)

Onnellisuustaidot

- ✓ Olen sanonut tänään "kiitos".
- ✓ Olen tehnyt tänään jotain mistä pidän.
- ✓ Olen ollut kiitollinen.
- ✓ Olen ollut ylpeä itsestäni.
- ✓ Olen nauttinut hetkestä.
- ✓ Kertasin treenien jälkeen onnistuneita suorituksiani.
- ✓ Sain joukkuekaverini/ryhmän jäsenen hymyilemään.
- ✓ Keksinkin kolme asiaa, mistä olen harrastuksessani kiitollinen.
- ✓ Kiitin ihmistä, joka teki puolestani jotain.
- ✓ Onnistuin tänään.

MYÖNTEISYYS

Itsepuhe

- ✓ Tunnistin, kun sisäinen kriitikoni alkoi supista korvaani.
- ✓ Hyväksyin vaikealla hetkellä ikävätkin tunteet ja annoin niiden tulla ja tuntua.
- ✓ Puhuttelin itseäni vaikealla hetkellä omalla nimelläni tai "sinä"-muodossa ("sä pystyt tähän").
- ✓ Suhtauduin vaikeaan tilanteeseen avoimin mielin ja muistutin itseäni, että olen aikaisemminkin selvinnyt vastaavista tilanteista.
- ✓ Ymmärsin, että käsien hikoaminen tai hengityksen kiihtyminen auttavat virittämään minut mahdollisimman hyvään suoritukseen.
- ✓ Muistutin itseäni vaikealla hetkellä, että "suurin osa meistä kokee samanlaisia tuntemuksia samassa tilanteessa".

- ✓ Muistutin itseäni, että nyt kokemani vaikea tilanne tuskin tuntuu enää yhtä voimakkaalta viikon tai kuukauden päästä.
- ✓ Kuvittelin, että harjoitusryhmäni jäsen on samassa tilanteessa kuin minä. Ajattelin, miten neuvoisin ystävääni ja käytin sitten näitä neuvoja itseäni.
- ✓ Hain tukea ja lohdutusta perheenjäseniltä tai kavereiltani, kun itseäni harmitti tai oli tapahtunut jotakin ikävää.
- ✓ Liikuin luonnossa tai kuuntelin lempimusiikkiani (tai jotakin muuta mukavaa) rauhoittaakseni kielteistä sisäistä puhettani.
- ✓ Olin tarkkana, etten ole liikaa ruudulla.