

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Psykologiset perustarpeet

- ✓ Voin olla harjoituksissa oma itseni.
- ✓ Minusta välitetään harjoituksissa.
- ✓ Harjoitukseen on mukava tulla ja siellä on hyvä ilmapiiri.
- ✓ Valmentajani välittää minusta ja on kiinnostunut miten minulla menee.
- ✓ Koen olevani taitava harjoituksissa.
- ✓ Opin paljon uusia taitoja harjoituksissa.
- ✓ Olen innostunut ja motivoitunut harjoittelusta.
- ✓ Pystyn keskittymään hyvin harjoituksissa.
- ✓ Pääsen kokemaan iloa ja onnistumisen kokemuksia harjoituksissa.
- ✓ Saan harjoituksissa kannustusta ja hyvät suoritukseni huomioidaan.
- ✓ Minun mielipiteitäni ja toiveitani kysytään harjoituksissa.
- ✓ Oman lajini harrastaminen tuo merkityksellistä sisältöä elämäni.

(Ks. lisää Liukkonen 2017: Psykkinen vahvuus)



MERKITYKSELLISYYS

Myötätuntotaidot ja itsemyötätunto

- ✓ Annoin itselleni luvan olla epävarma ja epätäydellinen harrastuksessani.
- ✓ Annoin itselleni luvan iloita ja tuntea ylpeyttä itsestäni.
- ✓ Annoin itselleni luvan olla väärässä ja epäonnistua.
- ✓ Annoin itselleni luvan kohdella itseäni samalla ystävällisyydellä kuin kohtelisin hyvää ystävääni.
- ✓ Ymmärrän, että kaikilla meistä on välillä vastoinkäymisiä.
- ✓ Kysyin miltä toisesta tuntuu.
- ✓ Tarjosin toiselle apua.
- ✓ Kuuntelin toista aktiivisesti.
- ✓ Osasin ottaa palautetta vastaan rakentavasti.
- ✓ Muistutin itseäni onnistumisistani.
- ✓ Osasin sanoa tarpeen tullen myös "ei".
- ✓ Muistutin itseäni, että tarvitsen taukoja päivän aikana.

(Ks. lisää Neff 2011: Itsemyötätunto; Grandell 2015: Itsemyötätunto)





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 askarruttavista kysymyksistä tai aiheista 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