

# 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)



# IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

## Ystävyys- ja ryhmätyötaidot

- ✓ Hymyilin joukkueeni/ryhmäni jäsenelle.
- ✓ Huolehdin, ettei kukaan jäänyt ryhmän ulkopuolelle treeneissä.
- ✓ Aloitin keskustelun ei niin tutun joukkuekaverin/ryhmän jäsenen kanssa.
- ✓ Keskityin kuuntelemaan puhumisen sijaan.
- ✓ Toin oman mielipiteeni esille.
- ✓ Annoin anteeksi.
- ✓ Kannustin muita.
- ✓ Olin luottamuksen arvoinen.
- ✓ Olin reilu vaikeassa tilanteessa.
- ✓ Pyysin apua.
- ✓ Kerroin itsestäni tärkeän asian toiselle.
- ✓ Annoin tukea jollekin sitä tarvitsevalle.



## AIKAANSAAMINEN

### Kasvun ajattelutapa

- ✓ Ymmärrän, että kehittämisessä on olennaisempaa sinnikäs treenaaminen kuin synnynnäinen lahjakkuus.
- ✓ Harjoittelin sinnikkäästi uusia taitoja, vaikka välillä turhaudunkin epäonnistumisiin.
- ✓ Sain iloa siitä, että opin uusia taitoja.
- ✓ Otin opiksi saamastani palautteesta ja jatkoin yrittämistä.
- ✓ Uskon, että kaikkia taitoja ja kykyjä voi kehittää paremmiksi.
- ✓ Olin utelias ja rohkea kokeilemaan uusia asioita.
- ✓ Osasin kääntää mielessäni epäonnistuneen suoritukseni oppimisen mahdollisuudeksi.
- ✓ Ymmärrän, että palautteen saaminen ja korjausehdotukset ovat tärkeä osa oppimista.
- ✓ En antanut periksi vaikeassa treeni- tai kilpailutilanteessa.
- ✓ Ymmärrän, että kehittyminen on työlästä mutta mahdollista.
- ✓ Otin uusien taitojen oppimisen haasteen vastaan avoimin mielin.
- ✓ Ymmärrän, että virheet ovat olennainen osa oppimista.

### Kyky kohdata vaikeuksia ja haasteita

- ✓ Pystyin hyödyntämään myönteisiä tunteita vaikeilla hetkillä.
- ✓ Olen selvinnyt aikaisemminkin haasteista ja luotan siihen, että pystyn tekemään näin myös jatkossa.
- ✓ Pohdin aikaisemmista epäonnistumisista saamiani oppeja, jotta olisin valmiimpi seuraaviin haasteisiin.
- ✓ Harrastukseni on minulle tärkeä ja merkityksellinen asia, ja saan siitä voimaa jatkaa harjoittelemista haasteista ja vaikeuksista huolimatta.
- ✓ Vaikeissa hetkissä voin kääntyä jonkun toisen puoleen ja jakaa huoleni.
- ✓ Etenen kohti haasteita avoimin mielin, vaikka uuden oppiminen ja yrittäminen jännittäisikin.
- ✓ Vaikeilla hetkillä tunnistin ja hyväksyin hankalatkin tunteet.
- ✓ Osasin olla ylpeä saavutuksistani, mutta myös virheistä, joiden avulla opin kaikista eniten.
- ✓ Olen uskaltanut kertoa ajatuksistani ja tunteistani muille.

## AIKAANSAAMINEN

### Unelmointi- ja tavoittelutaidot

- ✓ Käytin hetken aikaa harrastukseeni liittyvien unelmieni miettimiseen.
- ✓ Mietin mitä haluan harrastukseltani.
- ✓ Mietin mitä osaan jo hyvin harrastuksessani.
- ✓ Mietin miten motivoitun parhaiten treenaamiseen.
- ✓ Mietin mitä vahvuuksiani voin hyödyntää tavoitteideni saavuttamiseen.
- ✓ Mietin mitkä pienet askeleet ja teot vievät minua lähemmäs tavoitteitani.
- ✓ Tunnistin mahdollisia esteitä tavoitteideni toteutumisen tiellä ja mietin miten voisin niitä ylittää.
- ✓ Mietin mistä tiedän saavuttaneeni tavoitteet.
- ✓ Ymmärrän, että tavoitteiden ja unelmien toteuttaminen vaatii pitkäjänteistä tekemistä ja ponnistelua.
- ✓ Iloitsin pienistä edistysaskeleista kohti tavoitteitani.
- ✓ Kertasin mielessäni, miten paljon olen jo kehittynyt ja saanut aikaiseksi lajissani.

(Ks. lisää Avola & Pentikäinen 2019: Kukoistava kasvatus)

### Sinnikkyys ja intohimo

- ✓ Vastoinkäymiset eivät lannistaneet minua vaan pääsin pettymyksestä nopeasti yli.
- ✓ Muokkasin joustavasti suunnitelmiani toteuttaakseni tavoitteeni.
- ✓ Tein tavoitteeni eteen kovasti töitä.
- ✓ Pystyin pitämään kiinnostusta yllä uuden taidon oppimiseen useamman kuukauden ajan.
- ✓ Saatoin loppuun sen minkä aloitin.
- ✓ Olin tunnollinen ja huolellinen.
- ✓ Tavoittelin määrätietoisesti ja sinnikkäästi itselleni asettamaa tavoitetta.
- ✓ Jatkoin harjoittelemista haasteista ja epäonnistumisista huolimatta.
- ✓ Jaoin tavoitteeni pienempiin osatavoitteisiin.
- ✓ Suhtauduin intohimoisesti ja motivoituneesti harjoitteluun ja taitojeni kehittämiseen.

# LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN

## Läsnäolo- ja keskittymistäidot

- ✓ Pystyin keskittymään hyvin harjoituksissa.
- ✓ Huomasin kun keskittymiseni herpaantui harjoituksissa.
- ✓ Välillä keskittymistäni häiritsevät ulkopuolelta tai itseni sisältä tulevat paineet.
- ✓ Tunnistin itseäni stressaavan tilanteen/asian.
- ✓ Olen keskittynyt itselleni tärkeään asiaan.
- ✓ Keksinkin tavan, millä keskittymiseni ei pääse herpaantumaan.
- ✓ Keskityin harjoitellessani vain käsillä olevaan harjoitteeseen.
- ✓ Keskityin ainakin puoli tuntia vain yhteen asiaan.
- ✓ Olen ollut tietoisesti useamman tunnin ilman puhelinta tai muuta ruutua.
- ✓ Olen keskittynyt hengitykseeni ainakin 5 minuutin ajaksi.
- ✓ Olen nukkunut tarpeeksi.
- ✓ Olen rentoutunut harjoitusten jälkeen.



## MYÖNTEISYYS

### Tunnetaidot

- ✓ Mietin mistä olen tällä hetkellä onnellinen.
- ✓ En antanut yhden huonon asian pilata päivääni.
- ✓ Hyväksyin vaikeatkin tunteet ja annoin niiden tuntua (“muutkin tuntisivat 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.

## MERKITYKSELLISYYS

### Itsetuntemustaidot

- ✓ Mietin mitä kaikkea hienoa ja hyvää minussa on.
- ✓ Mietin millaisia erilaisia rooleja minulla on elämässäni (esim. koulussa, harrastuksissa).
- ✓ Mietin mikä saa minut iloiseksi tai kiitolliseksi.
- ✓ Pohdin mitkä asiat ovat olleet minulle tärkeitä tähän mennessä harrastuksessani.
- ✓ Pohdin mitkä asiat voisivat olla minulle tärkeitä harrastuksessani tulevaisuudessa.
- ✓ Pohdin milloin viimeksi olen ollut ylpeä itsestäni harjoituksissa.
- ✓ Mietin miten haluan kohdella muita ja miten haluan tulla itse kohdelluksi harjoituksissa.
- ✓ Mietin missä olen hyvä ja mikä vaatii vielä harjoittelua.
- ✓ Kertasin mielessäni parhaita urheilusuorituksiani.
- ✓ Kirjoitin paperille viisi syytä miksi harrastukseni on minulle merkityksellinen.
- ✓ Pohdin miksi on hienoa harrastaa juuri minun lajissani/seurassani. Tunnen lajini/seurani historiaa.

### Vahvuustaidot

- ✓ Mietin millaisesta tekemisestä innostun helposti.
- ✓ Muistelin mitä tykkäsin tehdä jo pienenä ja mitä näistä asioista teen vieläkin.
- ✓ Kertasin mielessäni parhaita muistoja omasta harrastuksestani.
- ✓ Hyödynsin omia vahvuuksiani (esim. sinnikkyys) treeneissä.
- ✓ Hyödynsin omia vahvuuksiani (esim. sinnikkyys) koulussa.
- ✓ Mietin mitkä asiat sujuvat minulta harrastuksessani helposti, kuin luonnostaan.
- ✓ Keksinkin viisi asiaa, joissa olen hyvä omassa harrastuksessani.
- ✓ Keksinkin kolme asiaa, joissa minulla olisi vielä kehitettävää harrastuksessani.
- ✓ Kerroin joukkuekaverilleni/ryhmän jäsenelle, missä hän on hyvä.
- ✓ Uskalsin olla rohkeasti oma itseni.
- ✓ Käytin vahvuuttani auttaakseni toista henkilöä.
- ✓ Bongasin tällä viikolla uuden vahvuuden itsessäni.



## 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.etoyleksin.fi/haluatko-jutella/>

## SEKASIN

### 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](https://mieli.fi/nuorimieliurheilussa)