

HLU asiantuntijailta 20.3.2019

Psyykkinen valmennus

Tatja Holm, urheilupsykologi (sert.), PsM.

Tatja.holm@sportfocus.fi

Sisältö

1. Mitä on psyykkinen valmennus ja mitä se tarjoaa lapselle?

- Miten lapsen ja nuoren psyykkisen kehityksen vaiheet vaikuttavat?

2. Vanhemmat psyykkisenä tukena ja kasvattajina

3. Pohdintoja lasten ja nuorten kilpailemisesta ja kilpailemaan valmentamisesta

Kerro vierustoverille

1. Mitä tiedät psyykkisestä valmennuksesta?

1. Mitä odotat tältä luennolta?

Aikaa 2 min.

1. Mitä on psyykkinen valmennus ja mitä se tarjoaa lapselle?



Urheilupsykologia

- Urheilupsykologia on tiede, joka tutkii urheilijan ajattelun ja tunteiden säätelyn vaikutusta suorituskyykyyn.
- Psyykkinen valmennus tuottaa ja opettaa urheilupsykologiaan pohjautuvia menetelmiä ja keinoja, joilla urheilijat oppivat hallitsemaan ja ohjaamaan omaa ajatteluaan ja toimintaansa.
- Psyykkinen valmennus on aina läsnä valmennustilanteissa
 - Tietoisesti tai tiedostamatta!



- Psyykkiset taidot kehittyvät säännöllisen harjoittelun myötä.
- Psyykkisistä taidoista lapset hyötyvät läpi koko elämänsä.
- Psyykkinen valmennus parhaimmillaan ongelmia ennaltaehkäisevänä toimintatapana.
 - Esim. stressin ja uupumisen vähentäminen.

Psyykkiset tekijät
ja sitä kautta psyykkinen valmennus
ovat aina läsnä

—

aina saatavilla ja hyödynnettävissä
valmennuksessa!

Kestävän pohjan liikuntamotivaatiolle ja sisäsyntyiselle urheilusta nauttimiselle luovat:

1. Tunne siitä, että voi aktiivisesti vaikuttaa
2. Kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta
3. Pätevyyden kokemukset

(Itsemääräämisteoria, Deci & Ryan, 1985, 1991, 2000)

1. Autonomian kokemusten tukipilarit:

- Vapaus osallistua oman harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen.
- Esitetyille ajatuksille ja ehdotuksille annetaan tilaa ja mahdollisuuksia toteutua.
- Jokaisella on taidoista riippumatta merkittävä rooli.

2. Yhteenkuuluvuuden tunteen tukipilarit



- Jokainen kokee aidosti kuuluvansa joukkoon.
- Pelisäännöt on laadittu yhdessä, ja niiden noudattamista seurataan.
- Kenestäkään ei sallita puhuttavan pahaa selän takana.
- Tunteiden osoittaminen on sallittua.

3. Pätevyyden kokemukset

- = Kokemus, että selviän ihmisenä ja osaan riittävästi tehtävieni äärellä
- = ITSEARVOSTUS
- Jaetaan fyysiseen, tiedolliseen, sosiaaliseen ja tunnepätevyyteen
- Olennaista on oivaltaa miten pätevyyden kokemukset muodostuvat.
- Tätä määrittävät ajattelun kehityksen vaiheet.

Voit pohdiskella, miten ajattelun kehityksen vaiheet tulevat huomioiduiksi lapsen ohjaus- ja valmennustilanteissa:

2 – 3 –vuotiaana

- kehittyä suoriutumispyrkimys
 - Lapsi määrittelee pätevyyden arvioinnin perusteet itse.
 - Onnistuneet yritykset riittävät hienosti ja epäonnistuminen ei paina

4-6 –vuotiaana lapsi on egosentrinen

- Maailma ja mielikuvat jäsentyvät omalla tavalla – mielikuvitus on vilkas
- ”nopan heittoa kannattaa harjoitella!”
- ”yrittäminen johtaa ihan mihin vain!”

”Elämän ihmeitä”



- ***"Tää on liian vaikeaa"***
 - Sanoitetaan aiempaa oppimiskokemusta, tarjotaan tuettuja ja luovia, mielikuvitusta hyödyntäviä tapoja harjoitella.
 - Ymmärretään, jolloin ei pakoteta, mutta ei mennä mukaan lapsen maailmaan oppimista estäen.
- ***Miksi, miksi, miksi, miksi....***
 - Vastataan juuri siihen, mitä kysytään, ilman pitkälle meneviä selityksiä.
- ***Lapsen kykyyn korjata virheensä ei voi luottaa!***
 - Fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden varmistamiseksi ei oleteta kykyä korjata, vaan mennään lapsellisissa määrin kehuilla, kannustuksilla ja fyysisen turvallisuuden varmistamisella sekä mallioppimisen turvin eteenpäin.

7-9 –vuotiaana lapsi kykenee asettamaan asioita järjestykseen →

- syntyy kyky vertailuun fyysisissä suorituksissa.
- Sanallisistakin neuvoista alkaa olemaan enemmän hyötyä, mutta lapsi ei edelleenkään aina ymmärrä vastauksia lukuisiin kysymyksiinsä!
- *Ironia sekä humoristiset ja abstraktit ilmaukset voivat olla riskejä, jos lapsi edelleen hyvin konkreettisen ajattelun tasolla!*
- Yritys, kyvyt ja lopputulos ovat edelleen liian vaikeita käsitteitä taitojen oppimisen taustalla
- *Ahkeruuden ja pystyvyyden tunteet sisäistyvät kun kiinnitämme huomiota yrittämiseen!*
- *Sopivat haasteet!*

10-13 –vuotiaana lapsi kykenee yhdistämään virheen syyn ja sen seuraukset toisiinsa

- ”Yrittäminen ei paranna sattumaan perustuvia tehtäviä.”
- ”Voi olla, että en kykene johonkin, vaikka kuinka yrittäisin.”
- ”Jos kaverin tarvitsee harjoitella paljon vähemmän kuin minun ja hän on silti yhtä hyvä kuin minä, minä olen huonompi.”
- Nuorella on aikuisen tasoiset ajattelun ja päättelyn kyvyt, mutta ei aikuisten tasoisia taitoja käsitellä ongelmia ja omaa tunne-elämää.
- *Keskustelu kannattaa, jotta nuori saa mahdollisuuksia ajattelevaan oppimiseen ja oivaltamiseen.*

12-15 –vuotiaana pätevyyden kokemukset ovat usein alhaisimmillaan

- Ikätoverit ja kodin ulkopuoliset mallit tarjoavat vaihtoehtoja arvojen, elämäntapojen ja uskomisen tavoista.
- Nuori haluaa olla hyvä ihminen, jolla on hyvä tarkoitus tekemisiinsä ja joka huolehtii toisten hyvinvoinnista.
- Esillä voi kuitenkin olla kömpelyyttä, uhmakkuutta, kovaäänisyyttä, huolimattomuutta, rauhattomuutta, kiihkeyttä, ärtyisyyttä ja herkkyyttä, myöhästelyä ja vitkastelua.

Silti ja juuri siksi:

- *Keskustellaan, kysellään, tarkastellaan perusteluja;*
- *Tarjotaan näkökulmia; etsitään yhdessä ajattelutapojen eroja ja yhtäläisyyksiä.*
- *Tässä kohtaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomiseksi tehty työ kantaa usein todellista hedelmää;*
 - *Tehtäväsuuntautuneilla nuorilla säilyy kyky verrata kehitystä omiin aiempiin suorituksiin sekä taipumus selittää onnistumisia oman ponnistelun tuloksena omien kykyjen tai tehtävien helppouden sijaan.*

Vietä nyt muutama minuutti keskustellen viereisten henkilöiden kanssa tai pohdiskellen ihan itseksesi:

Mitä ajatuksia sinulla on tähän mennessä herännyt – mikä on ollut kiinnostavinta ja miksi?

Siirrytään sitten tarkastelemaan osiota Vanhemmat psyykkisenä tukena ja kasvattajina.

2. Vanhemmat (ja valmentajat) psykykkisenä tukena ja kasvattajina



Vanhemmat ja valmentajat voivat tukea nuoren urheilijan psyykkisten taitojen kehittymistä, ennen kaikkea pitämällä huolen riittävästä ja hyvinvointia tukevasta vuorovaikutuksesta.

Kysymyksiä vuorovaikutuksesta:

- Puhutaanko enemmän voittamisesta ja häviämisestä vai kehittymisestä ja viihtymisestä?
- Kehutaanko yrittämisestä ja sinnikkyydestä vai onnistumisesta ja lahjakkuudesta - kuinka usein?
- Miten suhtaudutaan vastoinkäymisiin ja epäonnistumisiin?
- Entä toisten menestymiseen ja onnistumiseen?

Minäkuva ja itsetunto

- Lapsen halukkuus suorittaa, kilpailla ja esiintyä on paljolti riippuvaista siitä, minkälaiseksi hänen minäkuvansa ja itsetuntonsa muotoutuvat.

- Suoritus vs. Persoona
 - *Vain suoritus voi olla huono, tyhmä tai epäonnistunut*
- Kannusta yrittämään
 - *Osoitat näin, että oppiminen on mielestäsi mahdollista*
- Kannusta rohkeuteen ja ottamaan pieniä riskejä
 - *Vastuun saaminen osoittaa että luotat ja että epäonnistuminen on ok*

“Maailma on jakautunut niihin, jotka uskovat oppivansa ja siksi oppivat ja onnistuvat...

...Ja niihin, jotka eivät usko – eivätkä siksi edes yritä, kehity ja onnistu.”

-Bloggari-Daniel

*Aivomme on rakennettu niin, että muistot hiipuvat.
Lapsi tarvitsee positiivista palautetta yhä uudestaan!*

Kysymyksiä tavoitteista ja motivaatiosta

- Mitä ajattelette, että lapsi toivoo urheilemiseltaan?
- Mikä häntä harjoittelussa motivoi?
- Minkälaisia tavoitteita teillä on liittyen lapsen harrastamiseen?
- Minkälaisia asioita arvostatte lapsen valmennuksessa ja seurassa?

Ovathan teidän tavoitteenne ja odotuksenne
linjassa lapsen omien kanssa?

Ilo ja huumori edistävät tutkimusten mukaan
oppimista ja suoriutumista!

- Onnistumishetkien kerronta



Osoita kysymyksilläsi lapselle, mikä mielestäsi on tärkeää:

- Missä asioissa onnistuit tänään parhaiten?
- Mikä mielestäsi oli tänään hauskinta harjoituksissa?
- Millä mielellä odotat seuraavaa harjoitusta tai kilpailua?
- Tuntuuko sinusta, että harjoittelusi vie sinua sellaisia asioita kohti, joita toivot?

”Tärkeää on löytää lapselle laji eikä lasta lajiin” – Sami Kalaja (03/2015)

→ Suhtaudu äärimmäisellä vakavuudella lapsen ilmaisemiin kokemuksiin ja tunteuksiin urheilemisestaan

Tahto ja voima pyrkiä kohti huipputavoitteita lisääntyvät lapsilla, jotka:

- omaavat hyvät nukkumisrutiinit ja ravintotottumukset
- ovat aktiivisia fyysisesti
- tuntevat itsensä rakastetuiksi, nähdyiksi ja kuulluiksi
- kokevat olevansa turvassa

Hieno tapa ottaa ja osoittaa vanhempana (tai valmentajana) vastuu lapsesta on ymmärtää ja hyväksyä oma roolinsa antaen lapsen itse omistaa elämänsä ja tavoitteensa, mutta olemalla viime kädessä selvillä siitä, mitä tapahtuu ja valmiina auttamaan, jos jotain on pielessä.

3. Pohdintoja lasten ja nuorten kilpailemisesta ja kilpailemaan valmentamisesta



Taru Lintunen:

” Lapsi voi osallistua missä iässä tahansa urheilutapahtumaan, jonka aikuiset ovat järjestäneet ja nimittäneet kilpailuksi. Kuitenkin vasta kouluiän alkuvaiheessa lapset alkavat ymmärtää sosiaalista vertailua ja vasta noin 13-vuotiaat ymmärtävät kilpailemisen aikuisen tavoin.”

(esimerkiksi realististen suoriutumisodotusten ja suoritustavoitteiden määrittely)

Mitä tarkoittaa ”kilpailu”?

- A5: 2,5v: ”No en tiedä!”
- A4: 4v: ”No se on sellainen juoksukisa, että siinä juostaan kovaa!”
- A3: 7v: ”Että siinä on monta isoa tai pientä, jotka haluaa kilpailla jostain hienosta, ja se, joka voittaa, saa palkinnon. Se, kuka voittaa, on tuurista kiinni.
- A2: 10v: ”Ihmiset yrittävät voittaa pokaaleja. Ne vaan haluaa niitä. Kilpaileminen on myös hauskanpitoa.”
- A1: 11v: ”Ihminen haluaa voittaa jotain ja kilpailee siitä, kumpi on parempi. Se, kumpi on parempi, on voittaja. Voittoon vaikuttaa mieliala, jolla lähtee kilpailuun, että yrittää, mutta ei liikaa. Myös tuuri vaikuttaa.

Pohdintoja kilpailemiseen liittyen

- On tärkeää arvioida kunkin lapsen yksilöllistä tilannetta koskien hänen psykologista valmiuttaan kilpailla.
- Arvioikaamme, miten kilpailut tai kilpailunomaiset tilanteet toteutetaan, jotta kaikenlaisilla kehonrakenteilla, kaikenlaisilla tavoilla liikkua ja kaikenlaisilla suorituksilla ja suorituksia etäisesti muistuttavilla yrityksillä voi kerätä onnistumisen kokemuksia pankkiin tulevia vuosia silmällä pitäen!

- Lapsista ja nuorista suurin osa kykenee kilpailemaan ilman liian suurta huolta sijoittumisestaan ja arvostaan suhteessa muihin, kunhan:
 - Menestyminen ei ole lapselle keskeisille ihmisille liian tärkeää
 - Lapsen nähdyksi tulemisen tarve tyydyttyy.
 - Lapsi ei joudu kokemaan jatkuvia pettymyksiä
 - Kilpailutapahtumat tarjoavat paljon liikuntaa, paljon lajisuorituksia ja paljon mahdollisuuksia toisilta oppimiseen rennoissa mittelöissä
(jopa lajitekknisiä standardeja muokaten, jos tarpeen/mahdollista!)

Ja vielä lopuksi...
Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- jotta jaksaa tukea lasta



Keskustelua

- Mitä ajatuksia sinussa on illan aikana herännyt?
- Mikä jäi erityisesti mieleen?
- Kysymyksiä?





Tatja Holm

Tatja.holm@sportfocus.fi

050-4126432