



**CHALLENGE YOUR MIND
REACH YOUR GOALS**



SPORTTIVANHEMMAN ABC – KUINKA TUEN URHEILEVAA LASTA JA NUORTA ARJESSA?

Asiantuntijana **liikunnanohjaaja (AMK), psyykkinen valmentaja Sami Sumkin**, jolla on pitkä kokemus lasten ja nuorten valmentamisesta sekä valmennustyön kehittämisestä Suomessa ja Euroopassa

- Miten yksilöllistä kasvua ja kehitystä tuetaan arjessa?
- Kuinka vahvistan lapseni itseluottamusta?
- Mistä tiedän treenaako lapseni liikaa?
- Kysymyksiä & keskustelua

INTO HEALTH & CARE OY- PSYYKKISEN VALMENNUKSEN ASiantuntijapalvelut

- Kotimainen yritys
- Tarjoaa psyykkisen hyvinvoinnin ja valmennuksen asiantuntijapalveluita urheilusektorille
- INTO asiantuntijat ovat laillistettuja sosiaali- ja terveysalan tai opetus- ja liikunta-alan ammattilaisia
- Asiakkaina organisaatioita sekä eri ikäisiä ja tasoisia urheilijoita harrastajasta huippu-urheilijaan
- Laaja toimialue – toimimme siellä missä sinä ja tiimisi toimitte
- Joustava toimintatapa – valmiit paketit tai yksilöllisesti räätälöity juuri sinun tai joukkueen tarpeiden mukaan
- We'll "challenge your mind" also in English



Tämän materiaalin käyttö-, kopiointi- ja jakeluoikeuden omistaa INTO Health & Care Oy. Osallistujille jaettua materiaalia saa hyödyntää tekijänoikeudet huomioiden.

Toivomme, että sisältö tuottaa teille iloa, ajatuksia ja haastaa kehittymään kanssamme!



URHEILIJAN PSYKKINEN VALMENNUS – MISTÄ ON KYSE?

- Psyykinen valmennus on yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen tähtäävää työskentelyä, jossa keskitytään mielen taitojen vahvistamiseen
- Psyykkisen valmennuksen avulla pyritään vahvistamaan yksilön omia vahvuuksia siten, että oma kokemus pystyvyydestä lisääntyy
- Lasten psyykkisessä valmennuksessa kannattaa hyödyntää lapsen ympärillä vaikuttavien aikuisten olemassaoloa siten, että mielen taitojen vahvistuminen tapahtuu ”huomaamatta” ja on osa normaalia elämää ja harrastusta





AIKUISEN ROOLI TUNTEIDEN PELIKENTÄLLÄ

AVAINASEMASSA VANHEMMAT JA VALMENTAJAT

- Alakouluikäiset lapset tulevat useimmiten harrastuksen pariin vanhempiensa kautta
- Vanhemmat ja valmentajat ovat usein hyvin sitoutuneita lapsen harrastukseen ja pyrkivät tukemaan lapsen kehitystä
- Vanhempien esimerkki ja suhtautuminen lapsen harrastukseen on suuressa roolissa
- Roolin ja esimerkin merkitys korostuu sen myötä, minkä ikäinen lapsi on (=mitä nuorempi lapsi, sitä suurempi merkitys vanhemman roolilla on)
- Säännöllisesti lapsen ympärillä toimivien aikuisten arvomaailma, mielipiteet ja toiminta vaikuttavat lapsen ajatusmaailmaan



PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS ARJESSA

NRO 3

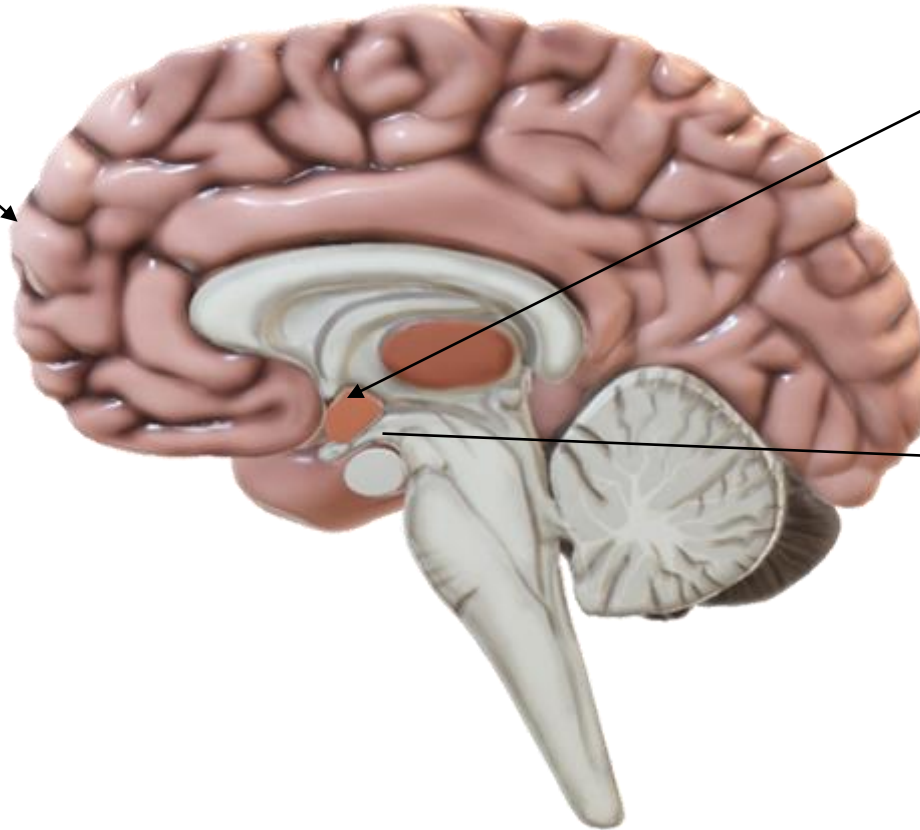
ETUOTSALOHKO =
LOOGINEN PÄÄTTELYKYKY,
PÄÄTÖKSENTEKO,
SOSIAALINEN
VUOROVAIKUTUS

NRO 2

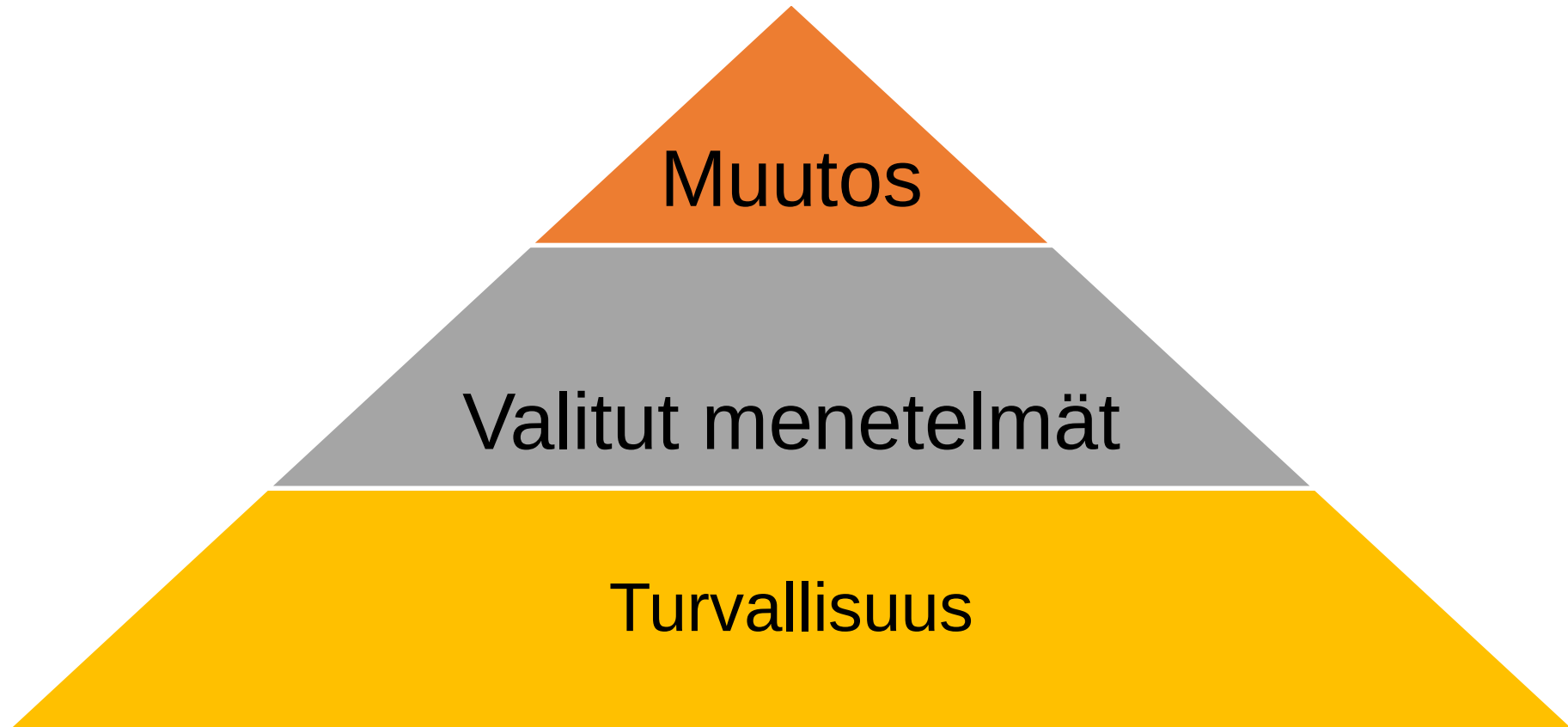
HIPPOKAMPUS =
KOVALEVY (OPPIMINEN, MUISTOT,
AIKA JA PAIKKA)

NRO 1

MANTELITUMAKE =
TURVALLISUUDEN
SÄÄTELYKESKUS



Onnistuneen vuorovaikutuksen perusta



VUOROVAIKUTUKSEN VOIMA

- Vuorovaikuttaminen tapahtuu yksilöiden välillä sekä sisältää sanallista ja sanatonta viestintää
- Voimme oppia ja vaikuttaa omaan vuorovaikutukseemme sekä sen laatuun tulemalla tietoisiksi siitä, missä menemme
- Luotettava, luottamuksellinen ja laadukas vuorovaikutus on:
 - Turvallista – turvallisessa ympäristössä saa onnistua ja epäonnistua
 - Kunnioittavaa
 - Luontevaa
 - Mukautuu tilanteen mukaan
 - Syntyy osapuolten hyvän yhteistyön tuloksena
 - Sisältää positiivisen tunnevireen, kosketuksia, yhteistä iloa, sitoutumista

Aikuinen on aina vastuussa vuorovaikutuksesta ja osoittaa oman esimerkkinsä kautta kuinka onnistutaan, epäonnistutaan, korjataan ja yritetään uudelleen!



KUINKA VAHVISTAN OSALTANI HYVÄÄ VUOROVAIKUTUSTA ARJESSA?

- Aloita itsestäsi
- Iloitse onnistumisista
- Kysy
- Anna mennä!



Miten itsetuottamusta vahvistetaan?



*”Lapsen paras itsetunnon
vahvistaja on terveeseen
itseluottamukseen omaava
vanhempi”*

*- Jari Sinkkonen, lastenpsykiatrian
erikoislääkäri*



ITSELUOTTAMUS – PELIKAVERINA MINÄ ITSE

- Itseluottamus on yksilöllinen käsitys omasta kyvykkyydestään, sietokyvystä ja vahvuuksista
- Yksilöllä on syntyessään luontainen terve käsitys omasta kyvykkyydestään – neutraali, positiivinen itseluottamus
- Itseluottamus vahvistuu, kehittyy ja muuttuu yksilön kasvaessa ulkoisten ja sisäisten kokemusten perusteella (kävelemään opetteleva lapsi – vertailu muihin – käsitys itsestä – ulkoinen palaute vs. sisäinen puhe)
- Lapsen ympärillä toimivilla aikuisilla on suuri merkitys lapsen itseluottamuksen kehittämisessä



Itseluottamus & epäonnistuminen – pelikaverit vai viholliset?

*” Onko epäonnistuminen asia, jota tulee välttää vai asia,
jonka äärellä voin oppia?”*

- Onnistumisen ja epäonnistumisen taitoja voi opetella läpi elämän
- Epävarmuus ei ole este onnistumiselle!
- Se, kuinka kykenemme suhteutumaan epäonnistumisiin, vaikuttaa merkittävästi siihen, millainen itseluottamuksemme on
- Hyvän itseluottamuksen pohja on yksilön kokemus siitä, että hän on ainutlaatuinen ja rakastettu – juuri sellaisena kuin hän on

ITSELUOTTAMUKSEN VAHVISTAMINEN



ITSELUOTTAMUKSEN VAHVISTAMISEN KEHÄ



MALLIN VOIMA JA MERKITYS ITSETUNTEMUKSEN JA MIELEN TAITOJEN VAHVISTAMISESSA



1) Näytä mallia, mitä tarkoittaa se, että olen omasta mielestäni riittävä ja hyvä sellaisena kuin olen

2) Kiinnitä huomiota sisäiseen puheeseen. Kuinka puhut itsellesi? Onko sisäinen puheesi itsellesi moittivaa, arvostelevaa, vähättelevää vai kannustavaa, arvostavaa, tsemppaavaa? Miten lapsesi mahtaa puhua itselleen?

3) Kiinnitä huomiota siihen, mitä haluat vahvistaa Kehu lapsen kuullen ääneen asioita, joita haluat vahvistaa

4) Kiinnitä huomiota siihen, mitä ajattelet ja heijastat rentoutumisen suhteen. Osaatko/osaako lapsesi rentoutua ja ottaa aidon iisisti? Aktiivinen toimiminen ja rentoutuminen ovat yhtä tärkeitä taitoja

5) Näytä mallia, että epäonnistuminen on luonnollinen oppimiskokemus, joka kuuluu elämään

VAHVUUDET ESIIN ARJESSA

HARJOITUKSET KOTIIN, HARJOITUKSIIN JA KILPAILUTILANTEISIIN

Kotona (yksilöllisten vahvuuksien tunnistaminen ja vahvistaminen)

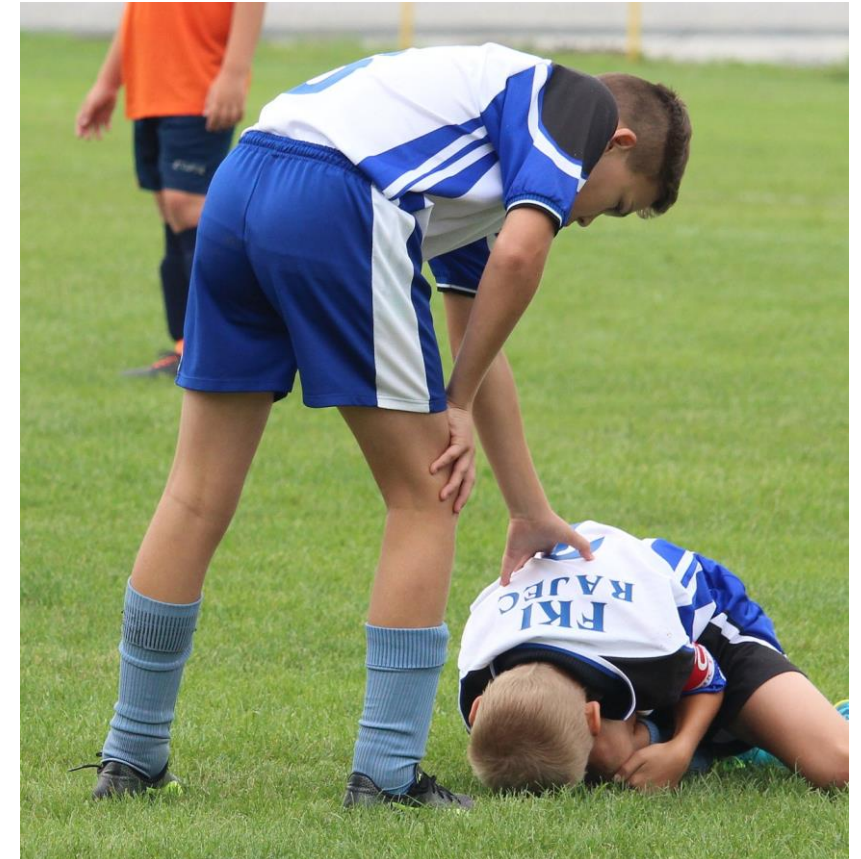
- Keskustele lapsesi kanssa siitä, missä hän on omasta mielestään taitava ja miksi? Keskustele lapsesi kanssa siitä, missä hän on sinun mielestäsi taitava ja miksi?

Pukukopissa (vahvuuksien tunnistaminen ja jakaminen)

- Pyydä lasta pohtimaan mielessään missä lajiin liittyvässä yhdessä asiassa hän on taitava ja miksi? Pyydä lasta kertomaan asia vierustoverille.

Kilpailu- tai harjoitustilanteessa (vahvuuksien konkretisoiminen)

- Kuvaa ääneen vaihtoon tulevalle urheilijalle 1 konkreettinen asia, mikä äskeisessä vaihdossa meni hyvin "hienoa nopeaa luistelua puolustustilanteissa" tms.



Treenaako lapseni liikaa?





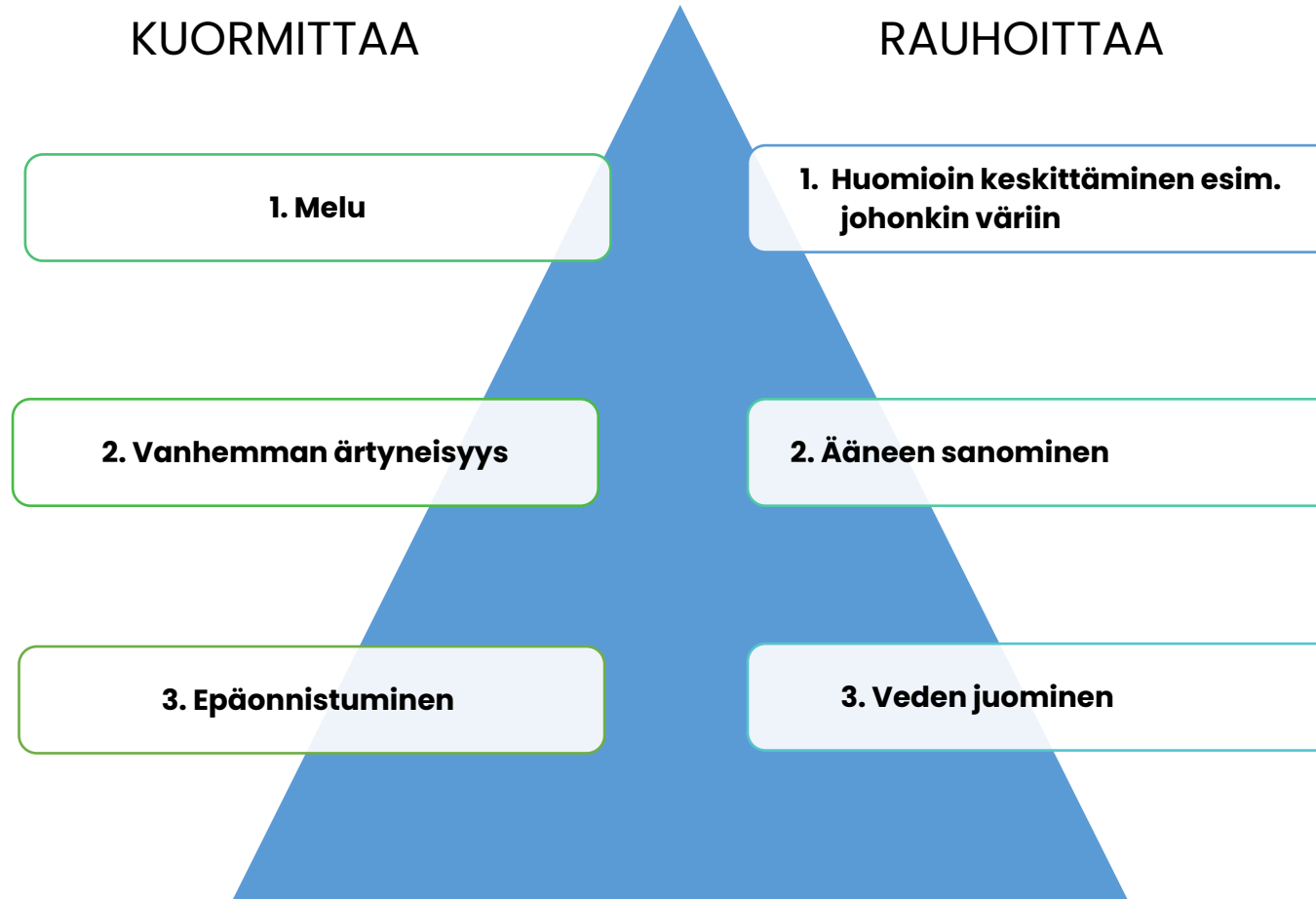
PALJONKO ON LIIKAA?

- **“Katso, kysy, kuuntele!”**
- Perustarpeiden toteutuminen; Uni, ravinto, sosiaaliset kontaktit
- Koulunkäynnin/opiskelun kuormitus
- Terveys, loukkaantumiset
- Halu harjoitteluun lähtee lapsesta/nuoresta.
- Pelisäännöt valmentajien/joukkueen kanssa – miten toimitaan, jos lapsi on väsynyt, koulussa on koeviikko tai on joku muu päällekkäinen tapahtuma.

HARJOITUS: MIKÄ MINUA KUORMITTAA, MIKÄ RAUHOITTAA?



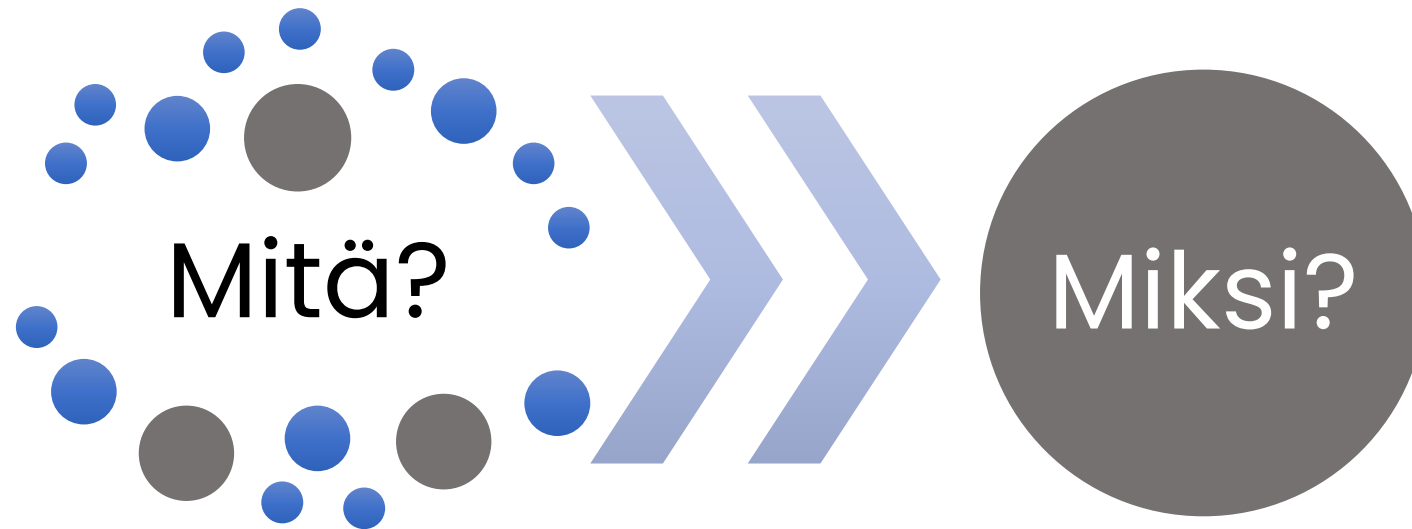
HARJOITUS: MIKÄ LASTANI KUORMITTAA, MIKÄ RAUHOITTAA?



Minkä asian viet mukanas
seuraavaan kohtaamiseesi
urheilevan lapsen tai nuoren
kanssa?



KYSYMYKSIÄ, KOMMENTTEJA, AJATUKSIA



Missä?

Kuka?

Kiitos kiinnostuksestanne!

Sami Sumkin

sami.sumkin@intovalmennus.fi

040 517 4616

Lue lisää & seuraa meitä somessa:

www.intovalmennus.fi

FB: intovalmennus

IG: intovalmennus

Kaikkea materiaalia saa käyttää ja jakaa vapaasti tekijänoikeuksia kunnioittaen. Jaettu tieto lisää yhteistä osaamistamme ja lasten ja nuorten hyvinvointia nyt ja tulevaisuudessa!



***CHALLENGE
YOUR MIND***



***REACH YOUR
GOALS***



Sibeliuksenkatu 23 C 25, 3.krs
04400 Järvenpää
info@intovalmennus.fi
040 580 0080
www.intovalmennus.fi