



Psyykkinenvahvistaminen - itsetuottamuksen kehittäminen

EPÄVARMUUKSISTA VAHVUUKSIIN

Psykologi **Aleksis Aronen**

JOENSUUN URHEILUAKATEMIA, PSYKOLOGI

HYVINVOINTIA, TYÖKYKYÄ JA PALAUTUMISTA
EDISTÄVÄT TUNNETAIDOT -OHJELMA
ESIMIEHILLE, REHTOREILLE JA
URHEILUVALMENTAJILLE.
(TYÖSUOJELURAHASTO).

- PROJEKTITUTKIJA, ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

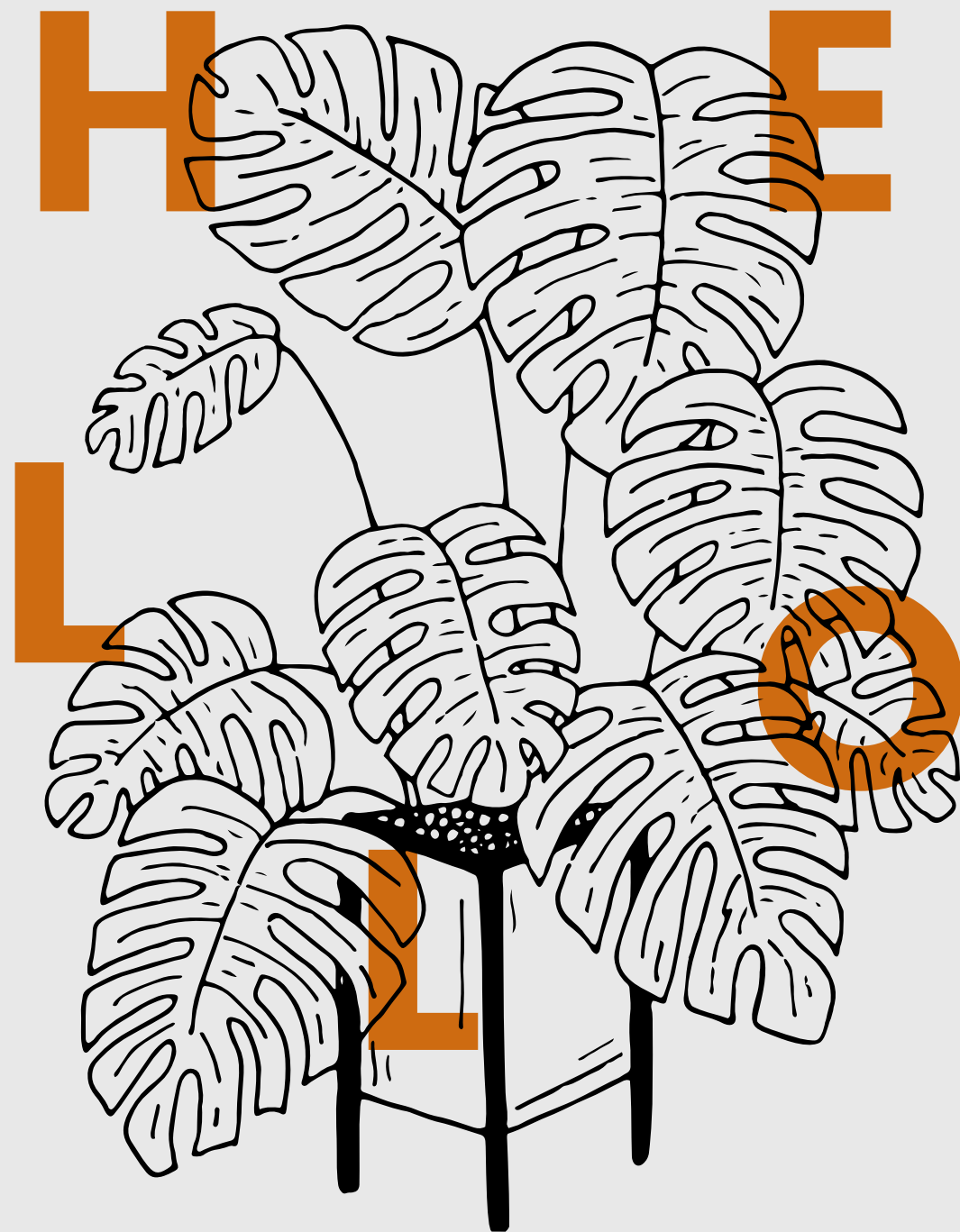
GRADU: LUPA ONNISTUA JA TAITO EPÄONNISTUA

YHTEYDENOTTO:

P. 040 5902809

ALEKSIS.ARONEN@GMAIL.COM





PSYKKINEN VAHVISTAMINEN

ITSELUOTTAMUKSEN
KEHITTÄMINEN

Menu:

Keskustellaan ja jaetaan kokemuksia pienryhmissä

Pääruokana psykologin erikoinen:

- Itsetunto
- Itsevarmuus
- Itseluottamus

Jälkiruokana:

- Harjoituksia kentälle mukaan vietäväksi

Tutustuminen

Esittäydy ryhmällesi. Millaisissa asioissa autat ihmisiä työkseesi.

Kirjoita itsellesi tavoite:
Mitä toivot saavasi tästä koulutuksesta?



Mitä hyvinvointi on?

Hyvinvoinnille ei ole olemassa yhtä selkeää määritelmää, vaan se voidaan tilanteesta ja näkökulmasta riippuen määritellä lukuisilla erilaisilla tavoilla.



Who-hyvinvointi

- + Fyysinen
- + Psykologinen
- + Sosiaalinen
- + Ympäristöllinen

Tämän koulutuksen taustaoletus:

Psykologisten osa-alueiden tarkastelua taitojen kehittämisen näkökulmasta. Oletus on, että psykologinen hyvinvointi on jatkuvasti muotoutuva ja siihen voi itse vaikuttaa.

Psykologisella taitoharjoittelulla on suotuisia vaikutuksia hyvinvointiin.



Tärkeät asiat taustalla

Onko hyvinvointi pahoinvoinnin puutetta?

Mielenterveysongelmien puuttuminen ei tarkoita automaattisesti sitä, että ihminen voisi hyvin tai hänellä olisi hyvä psyykkinen hyvinvointi.

Korkalainen & Kokko (2008)

Ihminen jolla on mielenterveyden ongelmia voi voida hyvin.

Ihminen kenellä ei ole mielenterveyden ongelmia voi voida huonosti.

Vastaav

Hyvä mielenterveys tarkoittaa mielenterveyden ongelmien puuttumista ja hyvää hyvinvoinnin tasoa.



Korkea hyvinvoinnin taso - kukoistus

Tila, jossa koetaan positiivisia tunteita + hyvä toimintakyky psykologisesti ja sosiaalisesti

Matala hyvinvoinnin taso

Tila, jossa ei koe positiivisia tunteita, mutta
- ei ole masentunut tai kärsi muista mielenterveyden ongelmista

SOSIAALINEN TUKI JA PSYKKISET TAIDOT

**VAIKKA IHMISELLÄ OLISI
KAIKKI MAHDOLLINEN
SOSIAALINEN TUKI, NIIN
HÄNEN TÄYTYY OTTAA ITSE
ASKELEET ETEENPÄIN.**

**ESIMERKIKSI LUKEMAAN EI
OPI, ILMAN ETTÄ SITÄ
AKTIIVISESTI ITSE
OPETTELEE. TAITO EI PYSY
YLLÄ ELLEI SITÄ KÄYTÄ.**

Lääkkeiden etsimisestä hyvinvoinnin kehittämiseen



01.

Etsitään hyvinvointia rakentavia tekijöitä ja elämän positiivisia piirteitä.

02.

Positiivisen vahvistaminen

Positiivisten tunteiden vahvistaminen, positiivisten puolien ja merkitysten löytäminen elämässä.

Omien taitojen ja kehityksen tunnistaminen.

Lisää ihmisen hyvinvointia ja lisää kykyä kohdata vaikeuksia.

03.

Lisää toimintakykyä ja sen avulla voidaan estää mielenterveysongelmien kehittymistä

Keyes 2002

A photograph of four young adults (two men and two women) sitting on a grassy field, laughing and talking. The image is semi-transparent with a dark overlay. The text is in white. An orange horizontal line is positioned between the two main text blocks.

Havaintoja kentältä:

Millaisia hyvinvointiin liittyviä
asioita olet omassa työssäsi
havainnut

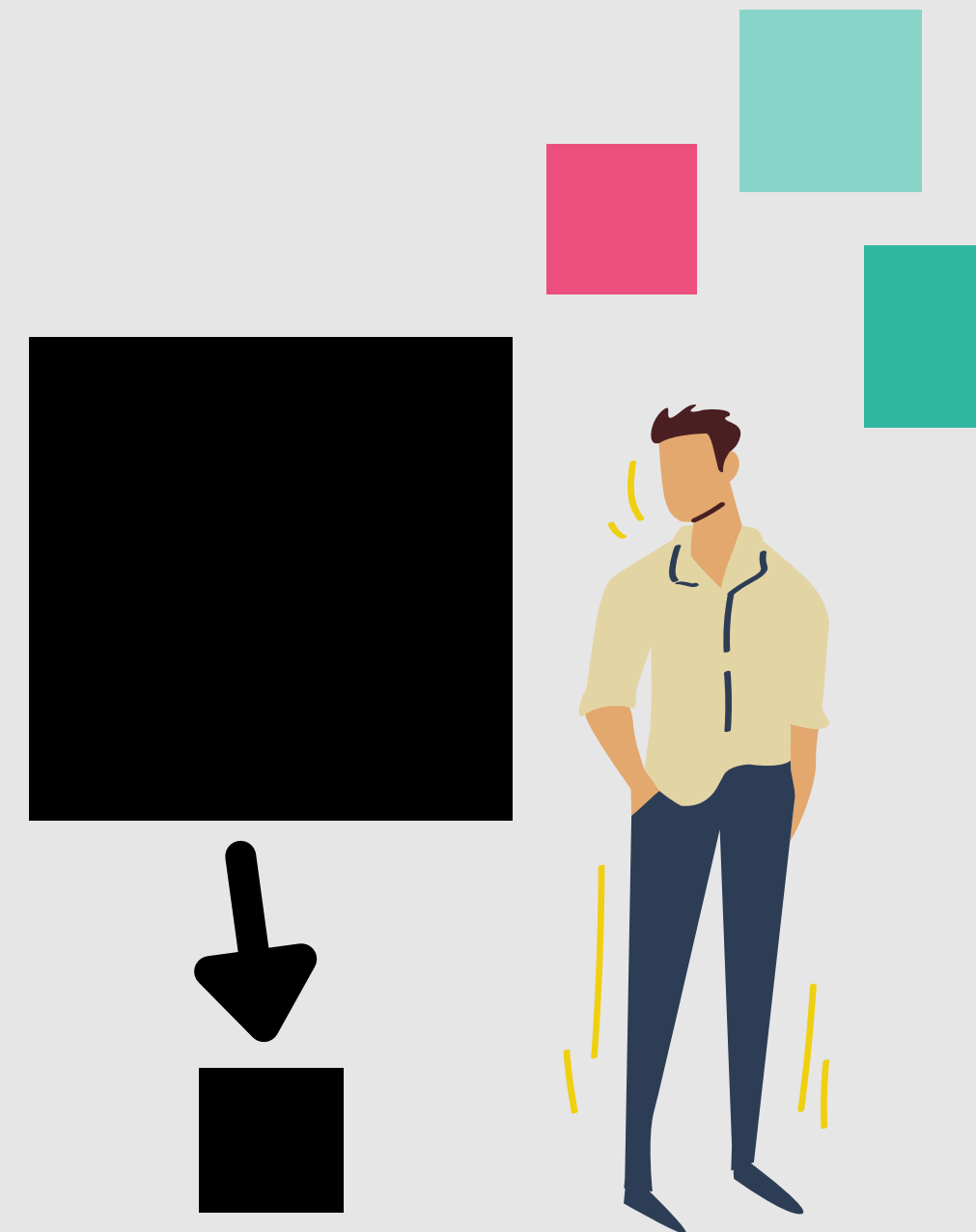
Onko jokin muuttunut koronan
myötä?

Millaista vahvistusta ihmiset
mielestäsi tarvitsevat?

**ERI AMMATEISSA TARKASTELLAAN IHMISTEN
ELÄMÄN HAASTEITA ERI NÄKÖKULMISTA KÄSIN.
NÄEMME PIENEN SIIVUN IHMISEN ELÄMÄSTÄ.**

Haasteet ovat yksilöllisiä:

- sairaus vie uskon toimintakykyyn
- työttömyys lannistaa
- ei tiedä mitä elämällä tekisi
- ei ole sosiaalista tukea
- suorittaa liikaa
- pelkoja, ahdistusta, epävarmuutta





2. Psyykkinen vahvistaminen

ITSETUNNOSTA
ITSEVARMUUTEEN

Itseluottamus

Minäpystyvyys

Itsevarmuus

Itsetunto



ARAJÄRVI & THESLEFF
(2020) SUORITUSKYVYN
PSYKOLOGIA - VK-
KUSTANNUS

WEINBERG & GOULD (2019)
FOUNDATIONS OF SPORTS AND
EXERCISE PSYCHOLOGY. HUMAN
KINETICS

COPYRIGHT ALEKSIS ARONEN 2021

ITSETUNTO

KUKA JA MILLAINEN MINÄ OLEN?

Ihmisellä on tarve tuntea itsensä kokonaisuutena ja muodostaa ehyt käsitys itsestä.

Eheyden kokemuksen suojeleminen saattaa joskus olla haitallista.

– Esimerkiksi ihminen voi ylläpitää haitallisia terveyskäyttäytymistä.

Tämä voi olla yksi selittäjä sille, miksi ihmiset eivät muuta käyttäytymistään kuultuaan terveysvalistusta.

–> matala itsetunto on yhteydessä defensiiviseen käyttäytymiseen ja korkea itsetunto parempi suhtautuminen terveysvalistukseen. (esim Düring 2015)

Biddle (2003). Physical activity and psychological well-being

Ihmisen identiteetti koostuu erilaisista rooleista. Eri ympäristöissä ja eri tehtäviä tehdessä meissä korostuu eri puolet itsestä.

- Vahva itsetunto linkittyy tunne-elämän tasapainaisuuteen ja elämän haasteisiin sopeutumiseen
- Vahva yhteys koettuun hyvinvointiin. Lisää positiivisia sosiaalisia suhteita, itsenäisyys, sopeutuminen, resilienssiä stressiä vastaan. Myös menestymiseen, opinnoissa, urheilussa ja työssä.
- Itsetunto muodostuu: muistot aiemmista kokemuksista, haaveet ja suhtautuminen tulevaisuuteen ja nykyinen käsitys itsestä.



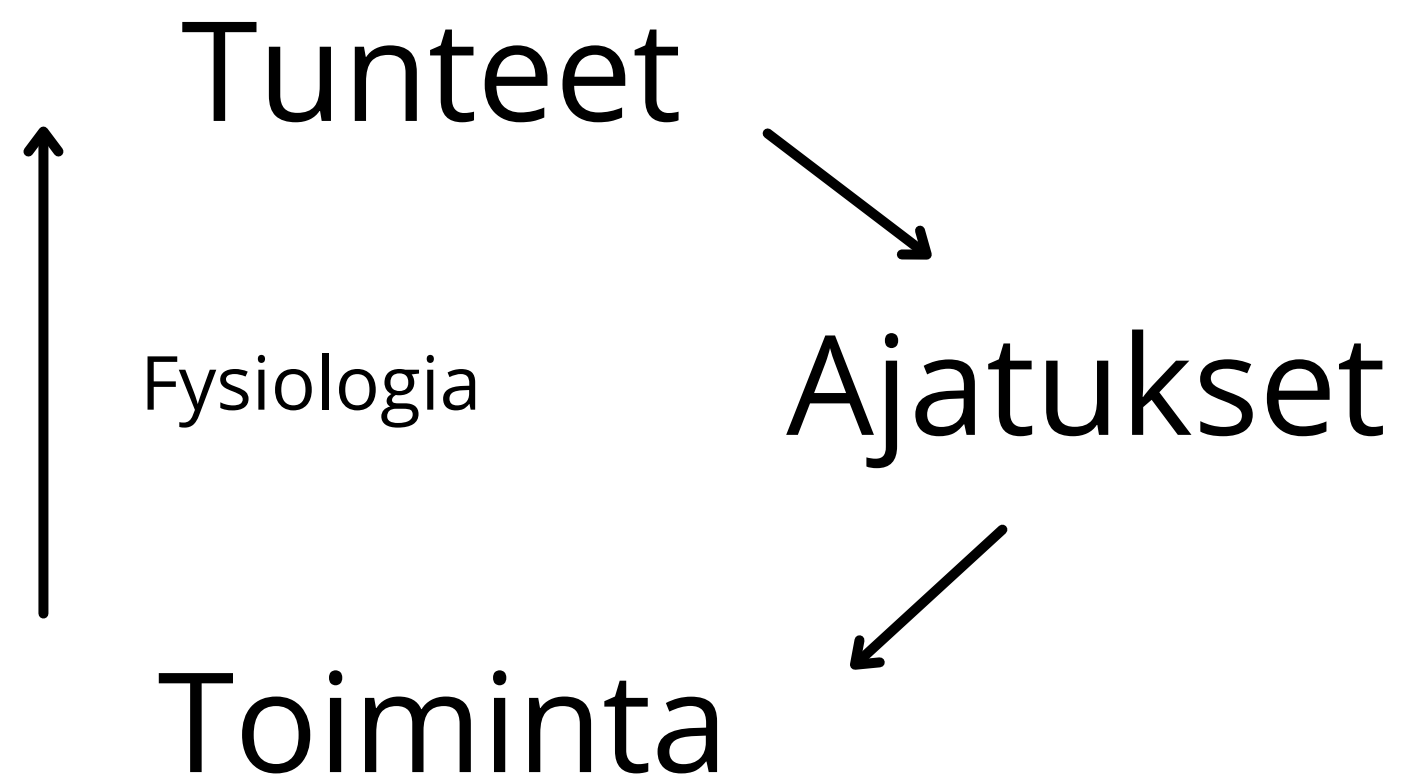
ITSETUNTO

MILLAISIA ROOLEJA SINULLA ON?

- Rooleja: Millainen ystävä olen, millainen olen omille vanhemmille, töissä, harrastuksissa, opinnoissa..
- Eri rooleissa omat vahvuudet ja kehittymisen kohteet näyttäytyvät eri tavoilla.
 - Roolit kehittyvät eri tahtiin ja erilaisiksi.
 - vrt. Olet valmistunut ammattiin ja aloitat ensimmäisessä työpaikassa? – kehität itsellesi uutta roolia. Taustalla vaikuttaa roolisi opiskelijana.
- Voit myös kuvata itseäsi eri rooleissa erilaista luonnetta kuvaavilla adjektiiveilla.
- Kiinnitä huomiota eri rooliesi vahvuuksiin. Millaisia vahvuuksia omista eri rooleistasi löydät?
- Tee havaintoja myös eri roolien välillä. Voisiko jotkut asiat omassa työroolissasi toimia myös jossain toisessa roolissa?

ITSEVARMUUS

TUNNE ETTÄ PYSTYY SUORIUTUMAAN HYVIN



- Tunne saattaa vaihdella nopeastikin. Varmasta epävarmaan.
- Tunteet syntyvät nopeasti ja menevät ohitse muutamien minuuttien kuluessa.
 - Aluksi tunne voi tulla voimakkaana, mutta se alkaa hiljalleen laantua
 - Jos tunteeseen tarttuu ajatuksin, se kestää pidempään
 - Esimerkiksi stressi –on tunne johon on tarttunut kiinni. Ajatteleva ja toimiminen vahvistaa stressikokemusta. Siitä voi myös irrottautua.
 - Samoin varmuuden tunteeseen voi tarttua ajatuksin ja teoin.
- Ajatukset: Toiset ajatukset vahvistavat varmuuden tunnetta, toiset voivat vähentää sitä.

ITSEVARMUUS

TUNNE ETTÄ PYSTYY SUORIUTUMAAN HYVIN

- Liikunnan avulla aikaan saatu itsevarmuuden tunteen kasvaminen lisäsi itsetuntoa niillä, keillä oli alhainen itsetunto (Düring yms 2015)
- Itsevarmuuden tunnetta voidaan hakea muistelemalla aiempia onnistumisia ja omia vahvuuksia.
- Onnistumisten ja kehittymisen kirjaaminen itselle on hyödyllistä.

Kokemuksia kentältä:

- Jos jotain asiaa on menossa tekemään ensimmäistä kertaa, olon ei tarvitsekaan tuntua varmalta.
- Voi mennä hakemaan uusia kokemuksia
- Muistele hetki aiempaa kokemusta, kun olet tuntenut varmuuden tunnetta. Millainen kehollinen kokemus varmuuden tunne sinulle on?
- Varmuuden tunteen voi valjastaa tukemaan tehtävässä tarvittavaa tunnetilaa: pysymään tyynenä ja rentoutuneena haastavassa tilanteessa.
- Varmuuden tunteen vallitessa jännitys tuntuu positiivisena voimavaratekijänä

HUP SIS..

VAHVASTA ITSEVARMUUDEN TUNTEESTA VOI MYÖS OLLA HAITTAA

- Varmuuden kokemus voi myös johtaa turvautumaan yksinkertaisiin malleihin, nojaamaan liikaa vanhoihin tottumuksiin. Tällöin tilannesidonnaiset tekijät jäävät huomiotta. Tilanteessa ei olla läsnä ja siten ei osata ottaa muuttuneita olosuhteita huomioon.
- Esimerkiksi hyvä aiempi arvosana voi johtaa varmuuden tunteen kasvuun ja harjoittelu seuraavaan kokeeseen voi unohtua pystyvyyden kokemuksen nousun myötä.

MINÄPYSTYVYYS

USKOMUS ETTÄ PYSTYY SUORIUTUMAAN HYVIN
ALBERT BANDURA

Kokemus ja uskomus, että pystyy selviytymään edessä olevasta tehtävästä

- Myös muiden vaikutus, yhteiset uskomukset ja aiemmat kokemukset vaikuttavat
- Mitä vahvempi minäpystyvyys on, sitä paremmin ihminen sitoutuu aktiviteettiin.
- Heikko minäpystyvyys johtaa periksi antamiseen ja luovuttamiseen.
- Vaikuttaa ikä, sukupuoli, ympäristötekijät, sosiaalinen tuki
- Sopivien tavoitteiden asettaminen ja odotukset saavutettavissa olevasta lopputuloksesta.

Minäpystyvyysuskomukset ja odotukset lopputuloksesta vaikuttavat terveyskäyttäytymiseen ja liikuntaan sitoutumiseen

Vahva minäpystyvyys liittyy koettuun energisyyteen liikuntasuorituksen aikana

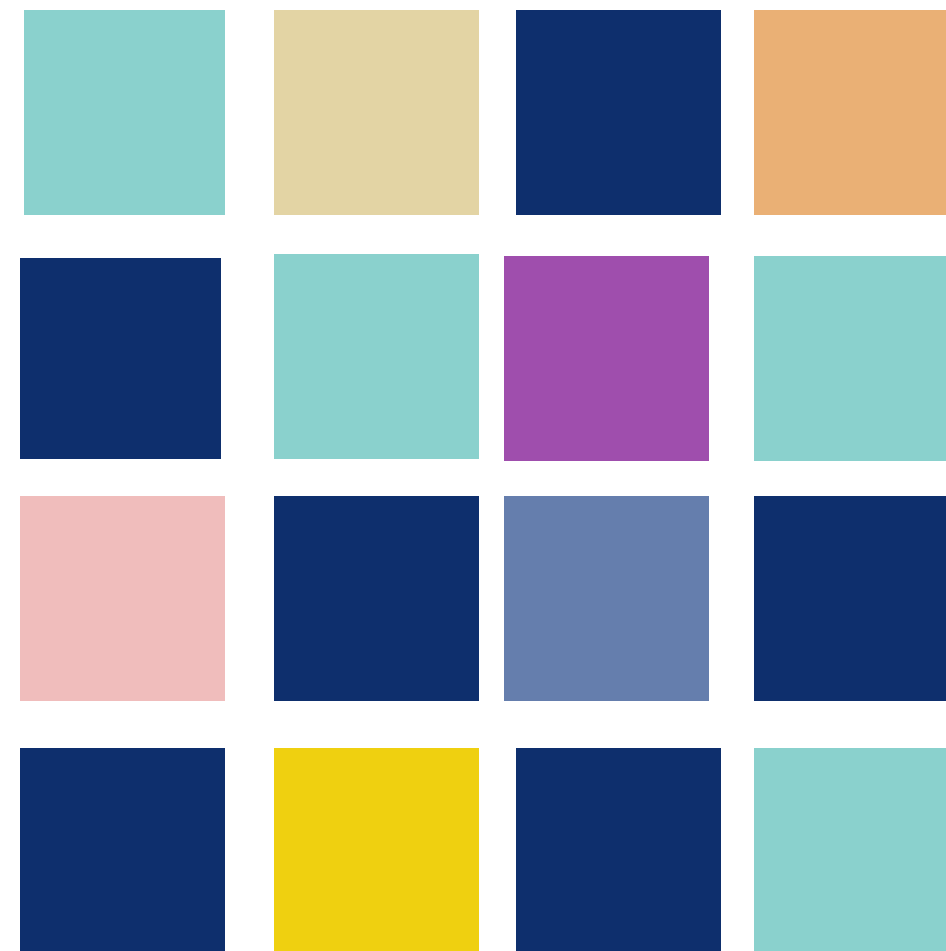
Liikuntaan motivoinnissa minäpystyvyyden kehittäminen auttaa liikuntaan sitoutumisessa. Ammattilaisten rooli sopivien tavoitteiden asettamisessa on merkittävää.

MINÄPYSTYVYYS

USKOMUS ETTÄ PYSTYY SUORIUTUMAAN HYVIN

Olet menossa työhaastatteluun:

- Miten uskot selviytyväsi tilanteesta?
- Pura työhaastattelutilanne erilaisiin osiin ja osioista koostuviksi taidoiksi.
- Löydätkö tukea aiemmista omista kokemuksistasi? Mitkä auttoivat sinua aiemmin vastaavassa tilanteessa?
- Mistä löydät nyt tietoa mitä työhaastattelussa tarvitaan, kuka voi sinua auttaa?



Ulkopuoliset
tuntemattomat
tekijät vaikuttavat
lopputulokseen

ITSELUOTTAMUS

LUOTTAMUSTA OMIIN KYKYIHIN
JA SIIHEN, ETTÄ
SUORIUTUU EDESSÄ OLEVASTA TEHTÄVÄSTÄ

- Merkityksellisyyden ja arvokkuuden kokemus – ylpeyttä siitä, että saa tehdä ja edistää itselle merkittäviä asioita
- Omien vahvuuksien ja osaamisen tunnistamista – tietoa siitä millainen olet ja miten olet kehittynyt taidoissa.
- Uskoa, että tulee onnistumaan ja taitoa löytää asioista positiivisia puolia
- Eteenpäin katsominen, kehityspolkujen löytäminen
- Myötätuntoinen suhtautuminen itseän ja omaan virheisiin, vajavaisuuteen ja kehittymiskohteisiin
- Terve itsekritiikki – täydellisyyttä ei voi koskaan saavuttaa – ei ole muita parempi
- Muiden tukeminen ja tuen vastaanottaminen – positiivisten kierteiden luominen itsen ympärille: kannustaminen, auttaminen, hyvän fiiliksen jakaminen.

SOPIVA MÄÄRÄ ITSELUOTTAMUSTA



HUONO ITSELUOTTAMUS

LIIAN MATALA TAI LIIAN KORKEA ITSELUOTTAMUS VAIKUTTAA NEGATIIVISESTI

LIIAN VAHVA ITSELUOTTAMUS

- näkyy ulospäin kuvitelmina omasta ylivoimasta tai paremmuudesta. Usko omiin kykyihin on omien taitojen yläpuolella.
- liiallisen itseluottamuksen seurauksena unohtaa harjoitella, valmistautua ja keskittyä tärkeisiin asioihin. Esimerkiksi: itseään buustaava ihminen unohtaa olla hyvä kaveri.
- itseluottamus voi olla teeskenneltyä, joskus ihmiset yrittävät kompensoida huonoa itseluottamusta liioittelemalla ja uskottelemalla itselleen, että on ylivoimainen.
- voi olla yritystä piilottaa epävarmuuden ja huonommuuden tunteet

HEIKKO ITSELUOTTAMUS

- näkyy myös itsensä sättimisenä ja huonona kohteluna, sekä omien taitojen vähättelynä.

Molemmissa tapauksissa käy helposti niin, että huomio käytetään itsensä buustaamiseen / vähättelyyn ja oleelliset asiat jäävät huomiotta.

KESKUSTELUA PSYYYKKISESTÄ VAHVISTAMISESTA

Alussa mietittiin työssä havaittuja haasteita. Pohtikaa yhdessä miten asiakasta voisi oman työtehtäväsi tulokulmasta vahvistaa.

Voit kirjoittaa itsellesi ylös:

1. Millaisista asiosita olet saanut työssäsi onnistumisia?
2. Mistä olet huomannut, että asiakkaasi on saanut apua
3. Mitä tässä koulutuksessa kuulemiasi asioita voit hyödyntää omassa työssäsi

VASTOINKÄYMISET

1. Joskus elämässä tulee vastaan useampia vastoinkäymisiä, joille itse ei voi yhtään mitään(yhtäaika)
2. Tunnetila voi heitellä ja välillä voi tuntua apealta ja alakuloiselta
3. Välillä usko itseeseen horjuu
4. joskus ei saa tarvitsemaansa sosiaalista tukea
5. Joskus asetetut tavoitteet ja odotukset ovat liian korkeita
6. Joskus huomio on epäolennaisissa asioissa
7. Toisinaan luottaa itseensä liikaa ja tärkeät asiat unohtuvat
8. Joskus voi jännittää liikaa
9. Useat epäonnistumisen kokemukset voivat lannistaa ja viedä uskoa siihen, että voi vielä onnistua. Ihminen voi alkaa näkemään tulevia epäonnistumisia --> tarvitsee apua näkökulman vaihtamiseen.



"Itseluottamuksen kehittäminen on erilaista eri elämän vaiheissa.

Se on elämän mittaista tasapainoilua, oman elämänkatsomuksen ja elämänasenteen rakentamista"

ITSELUOTTAMUSTA VOI KEHITTÄÄ

1. Opi tunnistamaan onnistumiset ja hyvin menevät asiat
2. Tunnista kehittymisen kohteet ja asiat mitä voi harjoitella
3. Kehity tavoitteiden asettamisen taidossa
4. Tunnetaidoissa – tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja säateleminen
5. Itsemyötätunnon kehittämistä, myötätuntoista suhtautumista myös muita kohtaan
6. Positiivisen ja kannustavan kulttuurin luominen itsen ympärille. Tsemppit, kannustukset ja pienet hyvät teot toisille. Myös tsemppien reilu vastaanottaminen ja kiittäminen
7. Oppia tunnistaa asiat, jotka ovat oman vaikutusvallan alla ja asiat, joihin ei itse voi vaikuttaa.
 - a. auttaa päästämään irti taistelusta, jota ei voi voittaa
 - b. auttaa suuntaamaan huomion niihin asioihin, joihin voi vaikuttaa



Liikunnan vaikutukset

LIIKUNTA JA MINÄ



Biddle (2003). Physical activity and psychological well-being

Biddle yms (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality

Dale yms (2018). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review

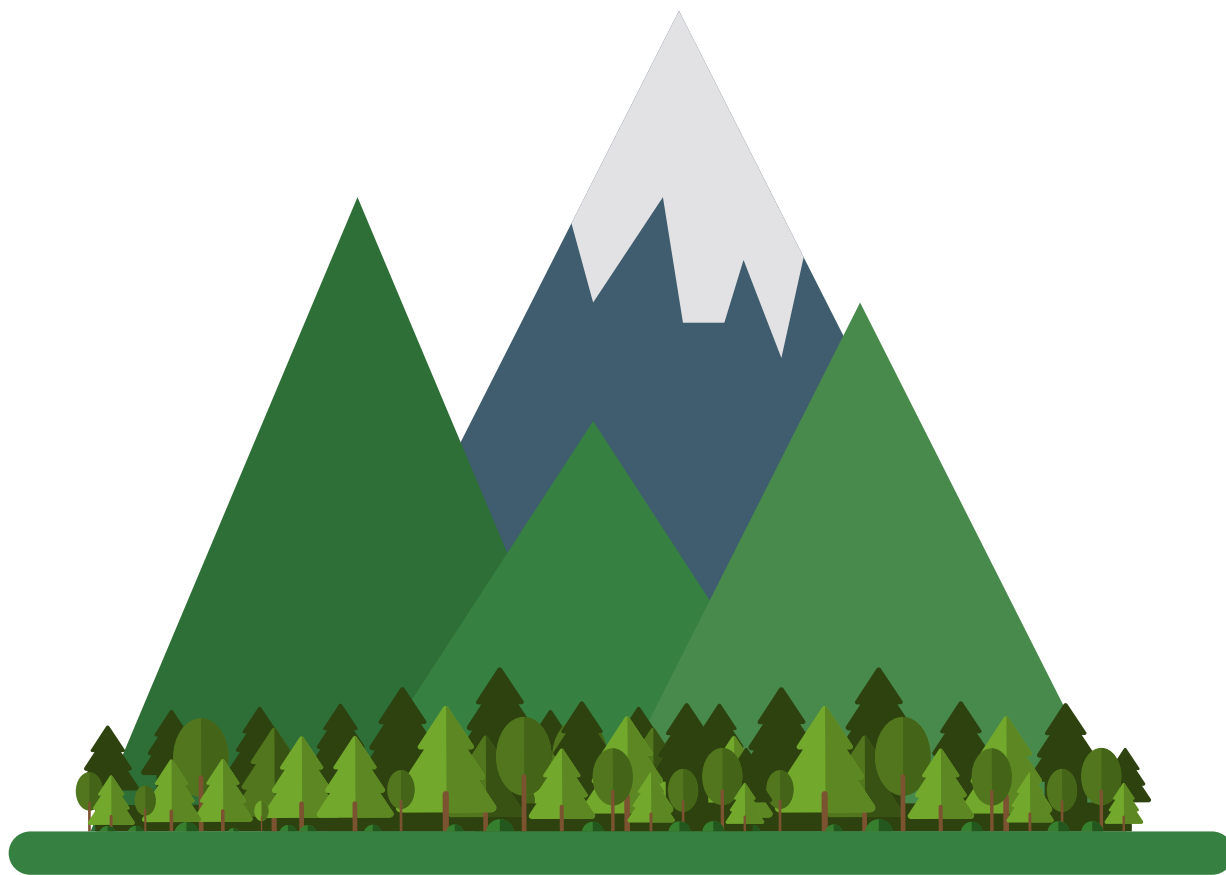
Fyysisellä harjoittelulla on suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen. Vaikutukset ovat monimutkaisia.

- Pitkittäistutkimuksissa havaittu muutoksia liikunnan ja stressin vähenemisen välillä (Biddle, 2003)
- Saattaa olla, että stressaantuessaan ihminen vähentää liikuntaa, vaikka siitä olisi hyötyä. (Biddle, 2003)
- Kliininen masennus ja liikunta, kausaalinen yhteys löydetty, voi hyötyä voimaharjoittelusta ja aerobisesta harjoittelusta (Biddle, 2003)
- Liikunnan avulla lisätyn itsevarmuuden havaittiin lisäävän itsetuntoa niillä, keillä oli alhainen itsetunto (During yms 2015)
- Fyysisen aktiivisuuden on todettu vähentävän masennusoireilua ja parantavan minäkäsitystä lapsilla ja nuorilla (Dale yms. 2018), ja aikuisilla (Schuch et al., 2017)
 - minäpystyvyyden, tunteiden säätelyn, negatiivisten ajatusten tunnistamisen, ja positiivisen käyttäytymisen vahvistaminen – aikuisilla
- Todennäköisesti liikunnasta saatavat positiiviset kokemukset lisäävät positiivista käsitystä itsestä. Kun taas negatiiviset vievät sitä pois (epäonnistumiset, kömmähydykset, noloistumiset).

LIIKUNTA JA MINÄ

Ihmiset tunnistavat liikunan hyödyt ja terveysvaikutukset hyvin. Ongelma on siinä millä tavalla fyysinen aktiivisuus saatetaan osaksi arkirutiineja (Medrano-urena yms. 2020)

- Kuntoutustutkimuksissa havaittu: korkea BMI ja krooniset kivut. Alhaisempi minäpystyvyys liikuntaan ja vähemmän suotuisia odotuksia lopputuloksesta. Kierteitä, joissa pelkää uudelleen loukkaantumista → alhainen minäpystyvyys säilyy ja vähän positiivisia odotuksia liikunan hyödyistä -- korkea minäpystyvyys ja suotuisat odotukset, lisäsivät liikuntaan sitoutumista (esim. Brooks yms. 2018).
- Fysiologisten ominaisuuksien kehittyminen liikunnan avulla kehitti minäpystyvyyttä liikuntaan ja lisäsi liikuntaan sitoutumista eläkeläisillä (Levy yms. 2018).



Brooks yms. (2018). Differences in Self-Reported Physical Activity, Exercise Self-Efficacy and Outcome Expectancies, and Health Status by Body Mass Index Groups in People with Chronic Pain

Levy yms (2018). Effects of a Community-Based Exercise Program on Older Adults' Physical Function, Activities of Daily Living, and Exercise Self-Efficacy: Feeling Fit Club

Medrano-urena yms (2020). Physical Fitness, Exercise Self-Efficacy, and Quality of Life in Adulthood: A Systematic Review

LIIKUNTAAN MOTIVOINTI

- Minäpystyvyyden vahvistaminen
- Auta tekemään positiivisia havaintoja.
- Auta tavoitteiden asettamisessa. Odotukset ja tavoitteet voivat olla epärealistisia
- Tavoite voi olla vaan kokeilla ja pitää hauskaa
- Madaltaa odotuksia, "ei tarvitse osata, mennään katsomaan"
- Kannusta uteliaisuuteen ja uusien asioiden kokeilemiseen





Tavoitteiden asettaminen

LUPA JA TAITO ONNISTUA

MÄÄRITTELE ONNISTUMINEN ETUKÄTEEN

Näiden olosuhteiden vaikutuksesta, mistä sinulle tulisi hyvä olo ja mikä olisi onnistuminen tässä tilanteessa?

Onnistuminen on asia, minkä toteutuminen on oman vaikutusvallan alla.

Ohjaa pienien konkreettisten asioiden pariin:

Onnistuminen voi olla:

- a. Johonkin osallistuminen
- b. Uusien asioiden kokeileminen
- c. Itsensä haastaminen paineistetussa tilanteessa, pelkkä oleminen riittää
- d. omien pelkojen rohkea kohtaaminen
- e. jännityksen tunteeseen tutustuminen
- f. onnistunut tunteidensäätely ja toiminta jännityksestä huolimatta
- g. jonkun asian kehittymisen tai olemuksen seuraaminen

Goaling

Tavoitteiden asettamisen portaat

Määrittele päämäärä yhdellä lauseella

Lopputulos

3. Teko

2. Teko

1. Teko

Nykyhetki

1. Teko

2. Teko

3. Teko

Käytännön pienet teot, jotta tavoite toteutuu,
saavutettavissa 3 pienen teon avulla

Tavoitteen eteen jo tehdyt käytännön teot

Goaling

Tavoitteiden asettamisen portaat

Käyn ulkona kävelemässä

Lopputulos

Astun ulos

Laitan vaatteet päälle

Syön välipalan

Nykyhetki

Saapunut keskustelemaan,
hakemaan tukea

Olen ottanut yhteyttä

Pohtinut uuden jutun kokeilemista

Käytännön pienet teot, jotta tavoite toteutuu,
saavutettavissa 3 pienen teon avulla

Tavoitteen eteen jo tehdyt käytännön teot

Jokainen pieni teko on onnistuminen. Lopputulokseen pääseminen on pienten onnistumisten summa.

Kerro miten tärkeitä etenkin jo tehdyt pienet asiat ovat!

Onnistuminen on arkisten asioiden huomioimista ja arvostamista.

Goaling

Tavoitteiden asettamisen portaat

Käytännön pienet teot, jotta tavoite toteutuu,
saavutettavissa 3 pienen teon avulla

Tutustun kiipeilyyn

Lopputulos

Tutustun paikkaan,
voin myös kokeilla kiipeilyä

Menen yhdessä ohjaajan kanssa
katsomaan kiipeilyhallia

Sovin ajan ohjaajan
kanssa

Nykyhetki

Olen ottanut yhteyttä
saadakseni tukea

olen kiinnostunut kiipeilystä

Pohtinut uuden jutun kokeilemista

Tavoitteen eteen jo tehdyt käytännön teot

Goaling

Tavoitteiden asettamisen portaat

Tavoitteiden asettaminen on pienten tekojen huomioimista. Pienet teot vievät johonkin oman vaikutusvallan alaiseen lopputulokseen. Askeleet otetaan aina asiakkaan yksilöllisestä tilanteesta käsin.

Jokainen pieni teko on onnistuminen ja niiden huomioiminen ja arvostaminen sinällään on tärkeää.

Tämä on ajattelun ja hahmottamisen apuväline, minkä avulla pystyy hahmottamaan mitä joku asia vaatii ja miten pieniä konkreettisia asioita tekemällä on mahdollista saada aikaan isompia asioita.

Tätä mentelmää voi käyttää niin ensi askeleiden hahmottamiseen kuin löytämään polkuja monimutkaisissa projekteissa.

Tapahtuman jälkeen tsekkaa miten kävi

Tapahtumat herättävät tunteita

Tilanne voi herättää erilaisia tunteita ja ne ohjaavat tapahtumista tehtäviä tulkintoja.

Heti tapahtuman jälkeen voi olla tukena, mutta tapahtumia ei vielä tarvitse analysoida lävitse. Yleensä on hyvä ottaa hieman etäisyyttä ja antaa päällimmäisten tunteiden laantua.

Kalenteroi koska puhutaan tapahtumat lävitse

Voi ottaa reilusti aikaa myös, ei tarvitse käydä lävitse seuraavana päivänä.

Päällimmäiset tunteet ensin

Käydään ensin lävitse millaisia tunteita ja ajatuksia tapahtumat herättivät. Minkälaisia tulkintoja tapahtumasta syntyi.

Ohjaa sitten tekemään havaintoja minkälaiset asiat onnistuivat ja sujuivat hyvin?

Löytyikö asioita, joissa voisi kehittyä, joita voisi asettaa seuraavaksi tavoitteeksi?

Kerro omat havaintosi tapahtuneesta

Jos olit paikalla näkemässä, niin kerro havainnoista, mitkä asiat menivät hyvin ja löytyykö uusi taito mitä voisi harjoitella tai mitä voisi ottaa huomioon seuraavalla kerralla.

Etukäteen on mahdotonta tietää mitä kaikkea tilanteessa tarvitaan.

Tapahtumien läpikäyminen jälkikäteen parhaimmillaan auttaa kehittämään itseluottamusta

Oppii havaitsemaan mitä erialaisia asioita ja taitoja voi kehittää. Auttaa päästämään irti asioista, joihin ei tällä kerralla voinut vaikuttaa. Huomion suuntaaminen asioihin, jotka menivät hyvin.



Lisää käytännöllisiä harjoituksia

Itsetuntemuksen lisääminen

1. Mieti hetki millaisia erilaisia rooleja sinulla on?
2. Millainen koet olevasi eri rooleissa?
3. Mitkä asiat koet omiksi vahvuuksiksi tässä
4. Tunnistatko rooliin liittyviä kehitystehtäviä?
5. Millaisia rooliodotuksia koet näihin liittyvän? Esim äidin rooli..
6. Koetko, että roolisi on normatiivinen vai poikkeako se siitä jotenkin?



Tilanteiden läpikäyminen mielikuvien avulla

1. Ennen tilanteeseen menoa ota hetki aikaa itsellesi
2. Käy mielessäsi tulevat tapahtumat lävitse niin tarkasti kuin voit
3. Ajattele eri vaiheet miten toimit missäkin kohdassa ja asiassa
4. Vietä hetki aikaa keskittyen tähän hetkeen. Katsele, kuuntele tässä hetkessä olevia ääniä tai asioita



Varmuuden tunteen hakeminen

1. Mieti mielessäsi aiempaa onnistumistasi tai palaa hetkeen kun muistat tunteneesi itsesi varmaksi
2. Käy mielessäsi tapahtumia lävitse ja muistele miten itsevarmuus tuli esiin
3. Mitä silloin ajattelit ja tunsit, miten tunsit varmuuden tunteen kehossasi?
4. Mihin silloin keskityit? Mikä auttoi sinua keskittymään oleellisiin asioihin?



Tavoitteiden bongailu

1. Opettele tunnistamaan opittavia taitoja ja missä menet niissä tällä hetkellä.
2. Minkä taidon kehittämiseen voisit keskittyä seuraavaksi?
3. Tunnista taidon kehittymiseen johtavat pienet teot.



Onnistumispäiväkirja

1. Kirjoita ylös onnistumisesi. Niitä voi tapahtua päivittäin eri rooleissa: töissä ja kotona, harrastuksissa
2. Aina silloin tällöin palaa selaamaan aiempia onnistumisesi

Itsetuntemuksen lisääminen:

Tavoitepuu

1. Mieti mikä sinulle on tärkeää elämässä? (työssä, harrastuksissa) Nämä asiat ovat arvojasi.
2. Aseta havaitsemasi tärkeät arvosi puun juuriin
3. Muotoile arvo tavoitteeksi, mitä sinun pitää elämässäsi tehdä, jotta voisit elää arvojesi mukaan? kirjoita tavoite oksaan
4. Mitkä pienet konkreettiset teot auttavat saavuttamaan tavoitteen? Pieniä tekoja voi tehdä päivittäin. Kirjoita niitä lehdille



Arvot

1. Arvoja ei voi saavuttaa, mutta niiden mukaisesti voi elää
2. Arvoista on mahdollista muodostaa ajassa kestäviä ja päivittäisessä elämässä toteutettavia tavoitteita

Esimerkiksi:

Arvo: terveys ja hyvinvointi

Tavoite: voin lisätä liikuntaa arkeen

Teot: Kävelen töihin, hankin uuden harrastuksen, syön enemmän kasviksia



Keholliset menetelmät varmuuden tunteen lisäämiseen

Jännittyneenä saattaa laskea katseen alas, vetää hartijat lysiyn ja ryhdin kumaraan
Kädet saattavat olla ristissä rinnanpäällä tai lähellä vartaloa

Tämä käyttäytyminen vahvistaa epävarmuutta

Voit toimia toisin!

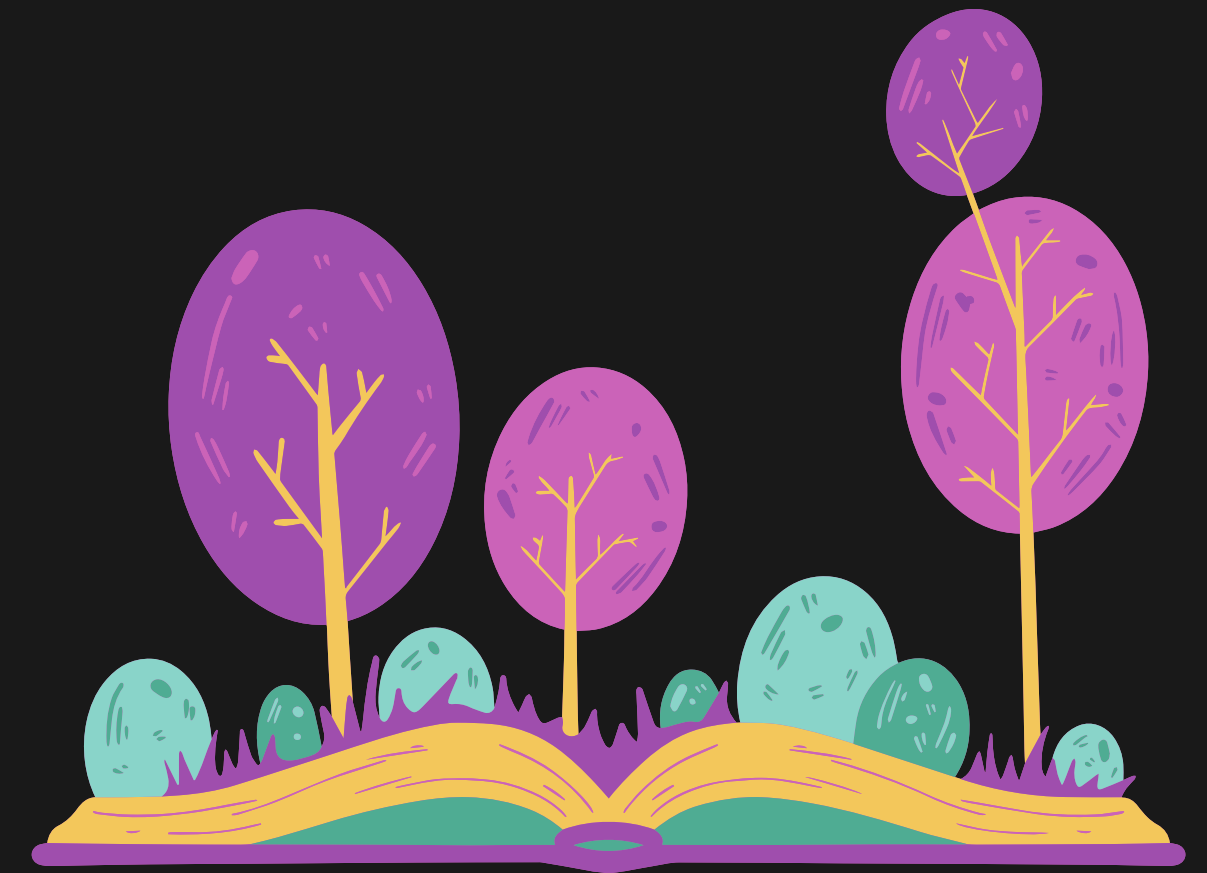
Katsele rohkeasti ympärillesi mitä kaikkea näet.

Suorista ryhti, nosta pää ylös, hartiat rennoiksi.

Levitä kädet auki ja tee suuria liikkeitä

Katsele ihmisiä ja hymyile (vaikkei hymyilyttäisikään)

Tee tilanteesta joitakin positiivisia havaintoja ja tue niitä ajatuksin



Tähän hetkeen keskittyminen

1. Keskity hengitykseen, anna sen virrata vapaasti
2. Aina kun huomaat ajatuksen tai tunteen, kohtaa se ystävällisesti, kätelele sitä ja anna sen mennä
3. Palaa tarkkailemaan hengitystäsi ja anna sen virrata vapaasti ja rennosti
4. Voit myös keskittyä katselemaan ympäristön tapahtumia, kuunnella ääniä tai kokea erilaisia kehollisia tuntemuksia



Keskittymistä parantava hengitysharjoitus

7 s Hengitä sisään

3 s Pidätä hengitystä

7s Puhalla ulos

(toista 1-2 kertaa)

Lyhyt hengitysharjoitus parantaa
keskittymistä ja rentouttaa



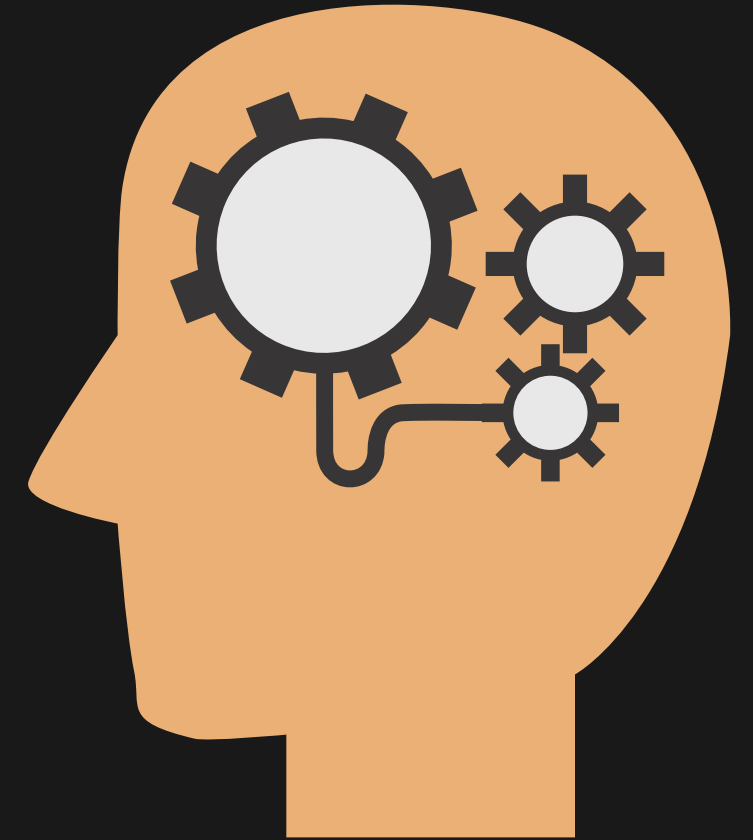
Tunnista ajatukset

Välillä epävarmat ajatukset ottavat vallan

Kirjoita ajatukset ylös paperille

Kirjoita negatiiviselle tai epävarmalle ajatukselle rohkaiseva ja positiivinen vastine. (mitä paras ystäväsi sanoisi sinulle?)

Lue lista läpi, kumpi puoli tuntuu paremmalta?



"en osaa" --> "siinähan sitä oppii, kun menee kokeilemaan"

"Entä jos epäonnistun" --> "Epäonnistuminen ei haittaa, kaikki epäonnistuvat. "niistä oppii paljon" "Varmasti myös onnistun monissa asioissa"

Kirjavinkit:

Arajärvi & Thesleff (2020)
Suorituskyvyn psykologia, VK-
kustannus

Liukkonen (2017) Psyykkinen
vahvuus, Ps-kustannus

THANKYOU

