



HYVINVOIVA TIIMI JA PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS URHEILUSSA

URHEILUPSYKOLOGI, PSYKOTERAPEUTTI TIINA
RÖNING

22.8.2020

URHEILEVAN LAPSEN JA NUOREN MIELEN HYVINVOINTI



Mielen kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta

Sisäisiä, uusiutuvia ja kehittyviä voimavaroja, jotka karttuvat ja kuluvat elämän vaiheissa – voi/täytyy opetella myös tietoisesti

Yksilölliset perusvalmiudet (perimä, piirteet, temperamentti)

Sosiaalinen ympäristö opettaa ja muokkaa valmiuksia (vahvistaminen ja heikentäminen)

Elämässä tehdyt valinnat ja ulkoiset olosuhteet kuljettavat elämäämme kohti uusia tilanteita ja haasteita – kokemuksesta oppiminen supertärkeää

MIELEN HYVINVOINNIN TAIDOT



- Sosiaaliset taidot + tunnetaidot = vuorovaikutustaidot
- Vuorovaikutustaidot + tietoinen läsnäolo = Kohtaaminen
- Tietoinen läsnäolo
- Sosiaalisen havaitseminen taidot ja Empatiataidot
- Joustavan ajattelun taidot
- Stressin – ja ahdistuksenhallinnan taidot (ns. sietolaari)
- Itsetuntemus + itsearvostus = hyvä itsetunto
- Sosiaalisesti vastuullisen päätöksen teon taidot (moraalin kypsyminen)
- Arvotyöskentely

NUOREN MIELEN HYVINVOINNILLE ON TÄRKEÄÄ

Aikuisten aika, läsnäolo, välittäminen ja tuki

Onnistumisen tunteet

Myönteinen palaute; oikean toiminnan
mallintaminen, opettaminen ja vahvistaminen.

Hyväksyntä

Johdonmukaisuus ja oikeudenmukaisuus

Omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen



SOSIAALISET TAIDOT



Sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä olla ja työskennellä toisten kanssa, toisten huomioon ottamista ja kompromissien tekemistä.



Niiden avulla ratkotaan ristiriitoja ja puolustetaan omia oikeuksia



Niiden avulla saavutetaan tavoitteita loukkaamatta muiden oikeuksia

TUNNESÄÄTELYN TAIDOT

Tunnehallinta on keskeinen tekijä myös (tukea antavan) sosiaalisen vuorovaikutuksen muodostamisessa ja sosiaalisten suhteiden laadussa

Tunnehallinta ei ole kontrollointia tai tukahduttamista

Ei ole olemassa pahoja tai hyviä tunteita. Kaikki tunteet ovat tärkeitä, niillä on tärkeä viesti tilanteen kannalta. Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä (mutta käyttäytymismallit eivät!).

Urheilussa kaksi tapaa – optimaalinen suoritustunne tai radikaali hyväksyntä

TUNNESÄÄTELYN TAIDOT

Hyvä tunnehallinta vapauttaa energiaa työhön ja mahdollista luovuuden – ei ole riippuvainen siitä miltä kulloinkin tuntuu

Tunnehallinta on/edellyttää elämäntuntemusta, itsetuntemusta, ja kykyä käyttää tunteita hyvinvoinnin lähteenä.

Edellyttää kykyä läpi elää (sietää), tunnistaa, sanoittaa ja käyttää apuna käsitteellisessä ajattelussa.

Tunnehallinta on tasapainoa, vakautta, voimaa, itsenäisyyttä ja energian suuntaamista

Viisas mieli = tunne + järki

GROWTH MINDSET (=KASVUN ASENNE)

- Asenteella on väliä. Se vaikuttaa, että siihen, miten opitaan uusia taitoja, kehitetään taitoja, suhtaudutaan haasteisiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämän takia kasvun asenne on tärkeä työkalu.
- Kasvun asenteessa (growth mindset) ihminen uskoo, että kyvyt ovat kehitettäviä kovan työn kautta. Muuttumattomuuden asenteessa (fixed mindset) ihminen uskoo, että jotkin kyvyt ovat tavoittamattomissa, koska he eivät yksinkertaisesti ole tarpeeksi älykkäitä tai eivät ole syntyneet lahjakkaina.
- Ne, joilla on kasvun asenne, ovat sitkeämpiä epäonnistumisten edessä, keskittyvät omaan oppimiseensa ja työskentelevät lujaa selättääkseen haasteet.

KASVUN ASENNE – KOLME PERUSPILARIA

- En osaa tätä.... Vielä
- Urheilun maailmassa on joskus vaikea nähdä epäonnistumiset muina kuin epäonnistumisina. Mutta jos sinulta katoaa ajattelusta jokapäiväinen kasvu ja oppiminen, niin olet jumissa nykyisyydessä, jossa olet nykyinen versio itsestäsi, kun todellisuudessa olet jatkuvasti kehittyvä yksilö.

KASVUN ASENNE – KOLME PERUSPILARIA

- Uskalla haastaa itseäsi jatkuvasti
- Muuttumattomuuden asenteessa olevat välttävät tilanteita, jotka ovat ulkona heidän mukavuusalueeltaan. Kasvun asenteen omaavat taas etsivät ja nauttivat niistä.

KASVUN ASENNE – KOLME PERUSPILARIA

- Etsi ja pyydä rakentavaa palautetta
- Me kaikki nautimme kehuista, mutta liika voi hukuttaa meidät muuttumattomuuden asenteeseen. Liian kehun jälkeen meillä on tapana alkaa ajatella, että olemme luonnostaan lahjakkaita ja unohdamme, että uuden oppimisen paras metodi on virheiden tekeminen.
- Kun olet saanut projektin valmiiksi, niin pyydä rakentavaa palautetta, joka ei keskity pelkästään, että oliko suoritus hyvä vai huono. Etsi asioita, joita olisi voinut parantaa ja toisenlaisia valintoja, joita olisit voinut tehdä.

HYVINVOINNISTA SUORITUSKYVYKSI



Turvallisuuden tunne (fyysinen ja emotionaalinen turvallisuus)



Yhteistyö ja osaamisen käyttö
(yhteenkuuluvuus ja identiteetti)



Luovuus (päämäärät ja toimintavaihtoehdot)

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS



Erilaisuuden hyödyntäminen – erilaisuudesta aidoksi voimavaraksi



Vuorovaikutustaidot – positiivisen ja korjaavan palautteenannon edistäminen



Merkitys ja merkityksellisyyden etsiminen yhdessä



Aito vuorovaikutus - aikaa

10 PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS

- Arvostelusta arvostukseen
- Virheiden etsimisestä kokemukselliseen oppimiseen
- Kaikki saavat osallistua omalla tavallaan
- Ryhmydytään ja tunnetaan toisemme – hyvän fiiliksen luominen
- Kuunteleminen ja hyväksyntä – sosiaalinen vuorovaikutus
- Yhteiset pelisäännöt on sovittu
- Johtaminen on palvelutehtävä

MALLILLA JOHTAMINEN



STRESSI

Yksilön vastaus ympäristön uhkaaviin, painostaviin tai kuluttaviin ärsykkeisiin

Tarpeet, tavoitteet ja kyvyt eivät ole tasapainossa

Voi olla myös sisäisiä ärsykeitä (esim. univaje, jet lag, omat ajatukset)

Kaikki, mikä haastaa, turhauttaa jne

Keho reagoi eli sympaattinen hermosto ja hypotalamus aktivoituu (ns. stressihormonit)

ARVOTYÖSKENTELY



Arvot ohjaavat valintoja



Kyky tehdä tunteita vastaan

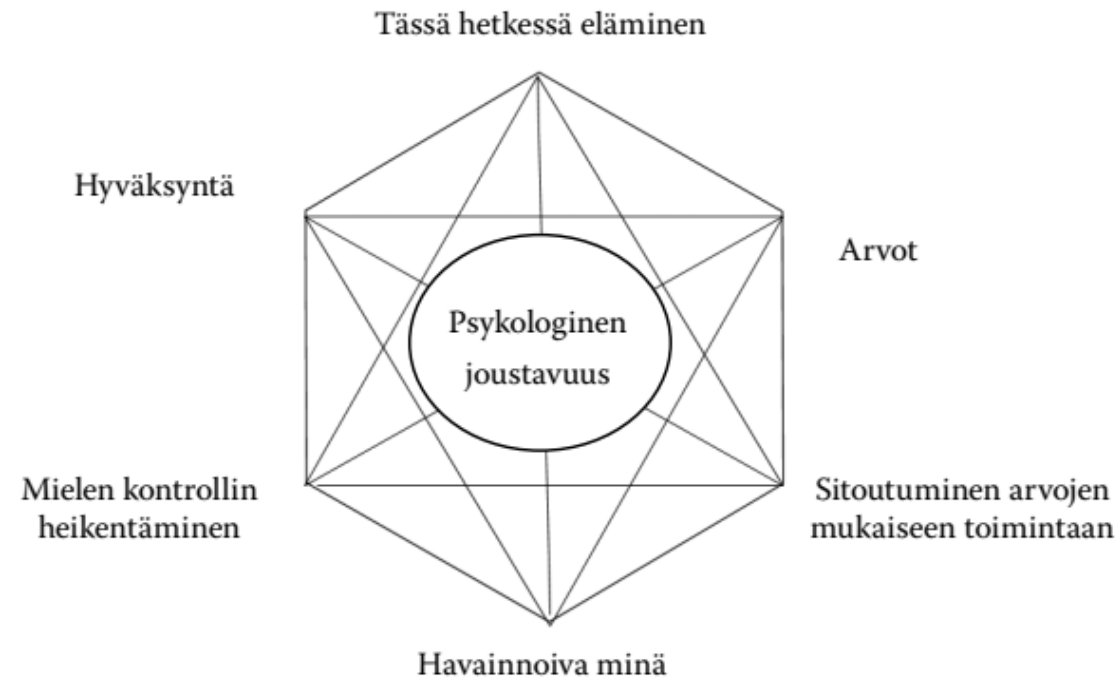


Ihmisenä kasvaminen ja kypsä moraali



Arvojen mukainen elämä on hyvinvoinnin ydin?

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS



TIETOINEN LÄSNÄOLO

- Tarkkaile
- Kuvaile
- Osallistu
- Arvottamatta
- Yksi asia kerrallaan
- Tee sitä, mikä toimii!

MITÄ -TAIDOT



Vahvista sisäistä tarkkailijaa. Sinä et ole yhtä kuin ajatuksesi, tunteesi tai tekosi. Kun saat etäisyyttä asioihin, loputon reagointi vähenee ja voit alkaa valita, kuinka haluat suhtautua tai miten toimia. Olet vapaa.



Kuvaile tilannetta itsellesi ja läheisillesi jne jolloin hahmotat paremmin. Sanat sitovat ahdistuksen. Hyväksy.



Osallistu, huomaa kuinka käytät coping-keinoja ja hallintakeinoja nykyhetkessä

MITEN -TAIDOT



Arvostelematta: Erotta mielipiteesi tosiasioista ja pysy tosiasioissa (kuka, missä, mitä, miten). Älä arvaile toisten motiiveja jne. Tunnista mikä on sinulle hyödyksi/haitaksi.



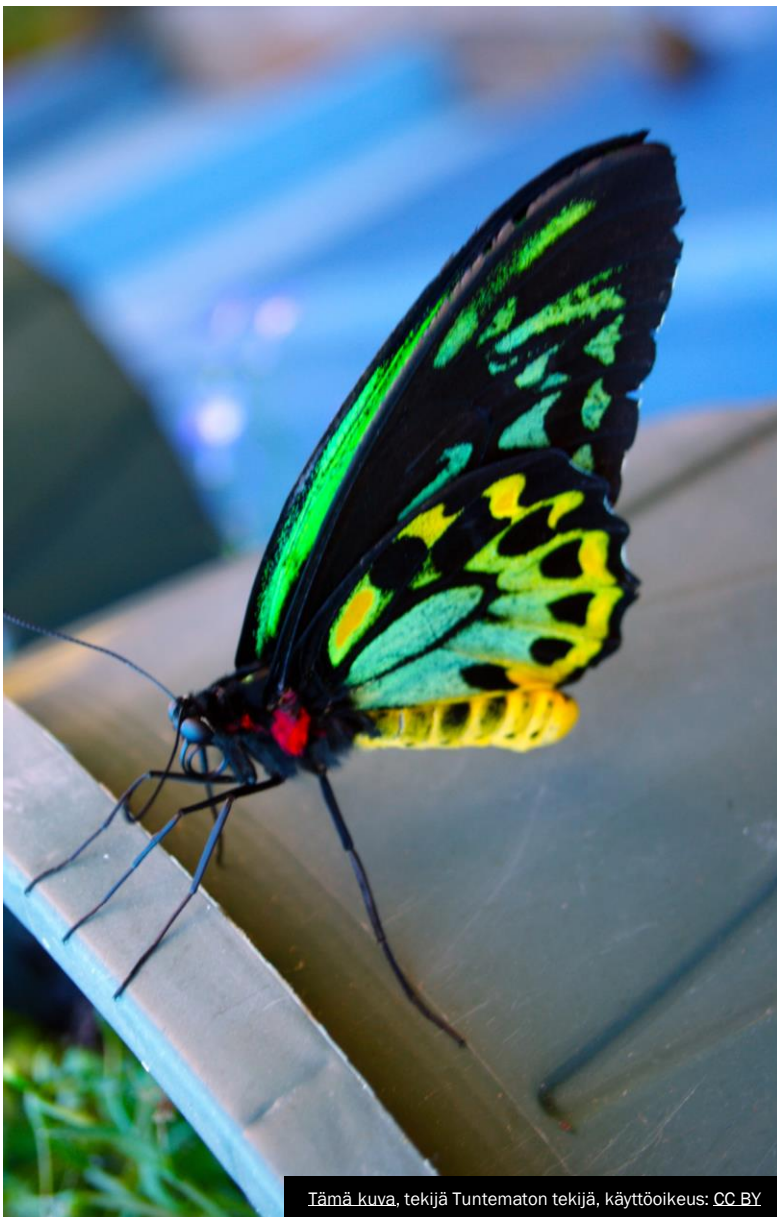
Keskity yhteen asiaan kerrallaan



Tee sitä, mikä toimii. Älä mieti, onko joku reilua tai epäreilua, oikein tai väärin jne. Toimi niin taitavasti kuin osaat kulloisenkin tilanteen asettamissa vaatimuksissa. Pidä silmällä tavoitteitasi ja pelaa reilusti.

PALAUTTEEN ANTAMINEN

- Esitä palaute aina sille, jolle se kuuluu
- Kahdestaan
- Älä vertaa muihin
- Anna palaute heti kun sopiva tilanne tulee
- Älä toistele itseäsi
- Anna aina palautetta toiminnasta/käyttäytymisestä – vain näkyvistä asioista
- Anna palautetta yhdestä asiasta kerrallaan
- Älä pyytele anteeksi, älä varoittele
- Kysy, mitä toinen asiasta ajattelee
- Kiitä, jos asia korjaantuu



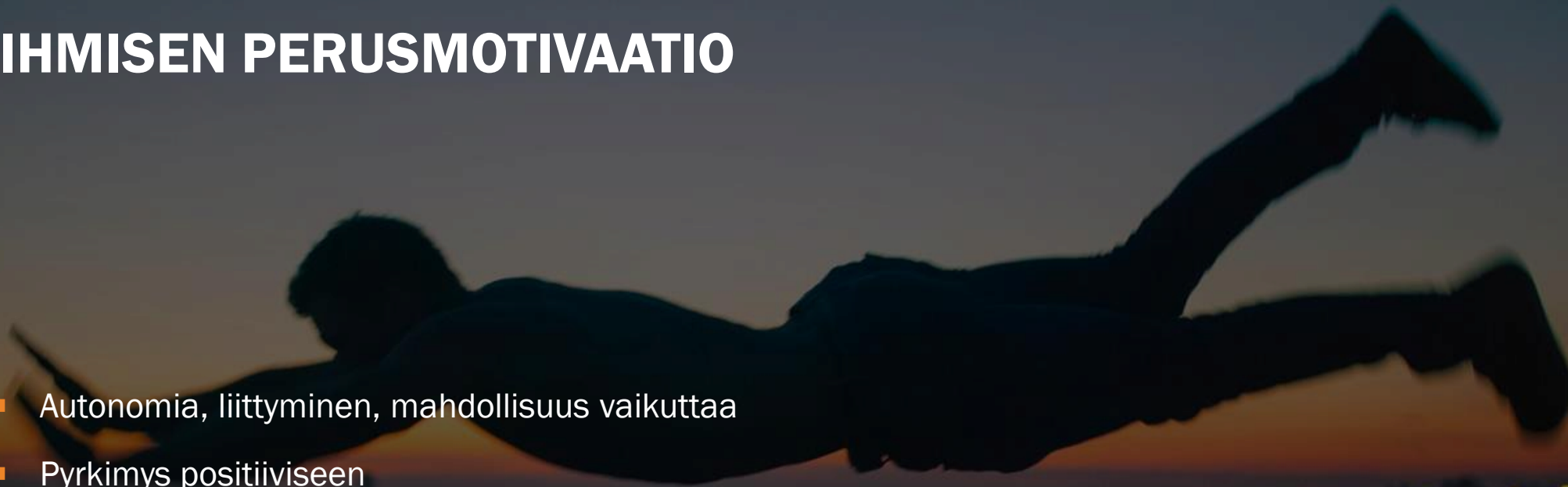
Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: CC BY

MUUTOS

- Jos kohtelet ihmistä sellaisena kuin hän on, hän jää sellaiseksi; mutta jos kohtelet häntä sellaisena kuin hänen pitäisi ja hän voisi olla, hänestä tulee sellainen kuin hänen pitäisi olla ja hän voisi olla.”
- Johann Wolfgang von Goethe

IHMISEN PERUSMOTIVAATIO

- Autonomia, liittyminen, mahdollisuus vaikuttaa
- Pyrkimys positiiviseen
- Pyrkimys tasapainoon



- Toimintakulttuuri
- Arvot
- Psykologinen turvallisuus – arvostelusta arvostamiseen
- Growth mindset – selittelystä kasvamisen tukeen
- Kunnioittava kohtaaminen ja inhimillisyyden vaaliminen
- Psykologinen joustavuus
- Rakenteiden ja substanssin ymmärrys
- Työn luonteen ymmärrys
- Johtajan tehtävä on palvelutehtävä

HYVÄ TIIMI
