

# *Taekwondon psykologia.*

*Kjosanim Hannu Tikka 3dan.*

Sisällysluettelo:

1. Esipuhe.	3
2. Puutteet.	4
2.1 Mietiskely ja mielen kehitys.	
2.2 Psyykinen Taekwondo-itsepuolustus.	
3. MUDO.	5
4. Identiteetin vaiheet.	6
5. Mielen teemat ja osa-alueet.	7
6. Neurolingvistinen ohjelmointi.	9
7. Harjoitteet.	10
7.1 Terveysten ja hyvinvoinnin osa-alueet, oma-arvio.	
7.2 Meditaatio ohje.	
7.3. Treeniohjeita hyödyntäen psykologiaa.	
8. Psyykinen itsepuolustus.	13
8.1 Väkivallan syntyyn vaikuttavat tekijät.	
8.2 Ammattihenkilöstön vireystilat.	
8.3 Epäammattillisenvireystilat.	
8.4 Uhkaavan väkivaltilanteen viestintä.	
8.5 Pääperiaatteet uhkaavassa tilanteessa.	
8.6 Jatkotoimenpiteet.	
9. Ravinto.	17
10. Yhteenveto.	18

## 1. Esipuhe

-Näkemyks "kehokoneesta" vaikuttaa aikakautemme urheiluvalmennuksessa.

Filosofian Tohtoriin Jyri Puhakainen huomauttaakin, että "lähes kaikki urheilijan taitojen oppimista käsittelevät teoriat ja niistä johdetut valmennuksen toimintamallit perustuvat ajatuksiin, joissa urheilijan kehoa tarkastellaan ulkopuolelta objektina".

On huomattava, että "urheilijan fyysisen kunnon kokonaisuuden tai sen jonkin osa-alueen kehittäminen (nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus jne.) **edellyttää tajunnan kanavan kautta tapahtuvaa vaikuttamista urheilijan kokemusmaailmaan ja maailmankuvaan.**"

( Filosofian Tohtoriin Jyri Puhakainen)

-Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan terveys ei ole ainoastaan sairauden puuttumista, vaan se on **täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila.**

Terveydelle tyypillinen ominaisuus on kyky kestää elimistön sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia. Aika vaikea on valmentaa urheilijan kehoa huippuvireeseen, **ellei urheilija itse ole tietoinen harjoittelun tavoitteista ja vaikutuksista, tekemisen syistä ja seurauksista,** Siis ilman urheilijan ymmärrystä tekemisistään ja oman kehonsa hienojakoista tuntemusta paraskaan valmennus ei tuota huipputuloksia.

Mielen ja kehon yhteenkuuluvuuden pitäisi olla itsestäänselvyys aina, niin treeneissä kuin treenien ulkopuolella, **eikä vain siinä kauden tärkeimmässä kisassa!**

Ennakkoon valmistautuminen ajattelemalla ja "kelaamalla" tulevaa suoritusta, voidaan parantaa merkittävästi sitä, sama pätee uhkaavassa tilanteessa, mitä tekisin mikäli uhkaaja esimerkiksi huitaisi, mitkä ovat pakenemisen mahdollisuudet?

Siinä karkeasti mainittuna, mitä lähdin sabunim-työltä hakemaan ja opettelemaan.

Otsikkokin vaihtui tuossa muutamaan otteeseen, mutta nykyinen

"Taekwondon psykologia" kuvastaa lähinnä ajatusta jolla haen vastapainoa fyysisen puolen Taekwondon harrastamiseen.

En sano että tämä olisi koko totuus, vaan eneminkin minun näkemykseni ihmisen ja Taekwondo harrastajan psykologiasta.

-Miksi juuri psykologia?

Myös mieli tarvitsee treeniä samalla tavalla kuin keho. Välillä pitää pysähtyä ja kuunnella ajatuksiaan ja kehoaan, mitä ne viestittävät sinulle. Sama pätee myös ruokavaliossa jos joku ruoka vaikkapa närästä, maha "kuplii" tms. kannattaa seuraavalla kerralla miettiä jotain toista vaihtoehtoa kyseiselle ruualle.

Itsepuolustus on 70-prosenttisesti ennakkointia ja 28-prosenttisesti psykologiaa. Vain kahdessa prosentissa heilutaan nyrkit pystyssä eli joudutaan hätävarjeluun. Nyky-yhteisössä tarvitsemme toimivan itsepuolustuksen lisäksi yhä enemmän verbaalista-puolustautumista, sekä pystyä tiedostamaan omat rajat, kuinka paljon henkistä kuormitusta kestämmme. On osattava sanoa myös EI. **Kaikein itsesuojelun lähtökohta on ASENNE!**

Psykologia on varsin laaja-alainen, mutta pyrin tiivistämään oleellisen.

"Psykologia määritellään yleisesti tieteelliseksi tutkimukseksi, joka kohdistuu ihmisen käyttäytymiseen, tiedostamiseen, tunteisiin ja reaktioihin. "

(Weiss & Raedeke 2004, 1-2.)

## 2. PUUTTEET

### 2.1. Mietiskely ja mielen kehitys.

Harjoituksissa mietiskely (myongsan) on jäänyt vähemmälle huomiolle, osin myös itsestänikin johtuvana. Kun aloitin Taekwondon harrastamisen 20 vuotta sitten oli useammin mietiskelyä treenin aluksi sekä lopuksi ja sama käytäntö oli myös ennen Taekwondoaa, harrastaessani Shukokai karatea 12-vuotiaasta asti. (n.4vuoden ajan).

Jotenkin henkinen puoli jäi taka-alalle ja panostin enemmän otteluun sekä itsepuolustus oli mukavaa. Sama heijastui myös myöhemmin omassa ohjaamisessa, joskus harvoin treenin aluksi tyhjennetään **mieltä** valmistautuen treeneihin ja / tai lopuksi mietitään/muistellaan, mitä tällä kertaa treeneissä opittiin.

Myös leireillä kyseinen käytös on jokseenkin harvinaista. Onhan toki totta, että kovaa treenatessa myös henkinen "kantti" kovenee.

### 2.2. Psyykkinen Taekwondo-itsepuolustus.

Taekwondoaa kuvailisin kamppailulajiksi jossa treenaamme tarpeellista ottelu-/itsepuolustusliikkumista, torjuntaja, vastaiskuja, lukkoja, yms. mitä tarvitaan konkreettisesti mahdollisessa itsepuolustus tilanteessa.

Taitoja yhtään vähättelemättä, on myös tärkeää valmentaa ja harjoitella verbaalista (psyykkistä) itsepuolustusta!

Tulee esimerkiksi tilanne, jossa itsepuolustusta osaava henkilö (A) joutuu kaupungin hämyssä "Raju Ranen" (B) aiheuttamaan riitaan, josta seuraa tönimistä B:n toimesta, muitakin ihmisiä (esim. torilla) liikkuu, mutta he eivät noteeraa "kyöhnäävää" kaksikkoa, A yrittää vältellä ja rauhoitella tilannetta, mutta B hiukan "simanosteessa" yrittää lyödä A:ta päähän nyrkillä, jolloin

A:n on "vietävä" "Raju Rane" mattoon, jolloin naarmuiltakaan ei vältytä. Tässä vaiheessa "Rane" huuta kovasti, jolloin vasta muut ihmiset huomaavat kaksikon. Parhaassa tapauksessa silminnäkijöiden ja "Ranen" painostuksesta harmiton puolustaja A joutuu syyllisten penkille.

Kaikki tämä sekaannus syystä, ettei karkuun lähdetty ajoissa ja etenkin ettei puolustaja A käyttänyt **ÄÄNTÄ** ajoissa esim. **ÄLÄ TÖNI, LOPETA!!!** Jolloin silminnäkijöiden todistus olisi tullut A:n eduksi.

Kappaleessa 8. on muutama ajatus, miten psyykkistä itsepuolustusta hyödynnetään...

### 3. MUDO.

Taekwondoa pidetään korealaisena MUDO-lajina, joka Japanin kielellä tarkoittaa Budoa. "MU" tarkoittaa lajin ulkoista puolta, joka fyysisenä on hallitsematon ja siksi sitä tarvitaankin ohjaamaan "DO" joka antaa filosofisen ja psyykkisen luonteen lajille, termi sisältää tiedon ja viisauden jonka perusteella ihmiset päättävät, mikä on oikein ja mikä väärin.

MU:hun liittyvät:

- Keho
- Kaikki ulkoinen
- Tulos
- Voima

DO:hon liittyvät:

- Mieli
- Kaikki sisäinen
- Ajatukset
- Viisaus

Tästä yhteenvedosta voidaan päätellä, että kun keho ja mieli ovat balanssissa, on ihmisen hyvinvointi parhaimmillaan. Painotammekin lajissamme kuutta ohjetta:

- Käytös
- Kärsivällisyys
- Kunnioitus

- Mielen ja kehon puhtaus
- Uhrautuvaisuus
- Vaativattomuus

**Urheilijaa voidaan "psykätä" esimerkiksi:**

1. Hän valmistautuu suoritukseensa:
  - fyysistä mukavuutta tuntien
  - optimaalisessa psyykkisessä vireystilassa
2. Hän kuvittelee suorituksensa:
  - tottuu luottamaan onnistumiseen
3. Hän keskittyy:
  - unohtaa häiritsevät tekijät
4. Sitten vain antaa palaa:
  - suorittaa tehtävät hyvällä spiritillä/Do:lla
5. Suorituksen jälkeen:
  - käy läpi suorituksen
  - mitä tapahtui ennen suoritusta, suorituksen aikana ja sen jälkeen

(Psyykkinen valmennus.<http://users.jyu.fi/~jthyvama/lentis/psyyke.htm> )

#### 4. IDENTITEETIN VAIHEET.

Liikkuvan ihmisen henkistä puolta voidaan **karkeasti** lokeroida neljään ryhmään pelkän iän perusteella, toki poikkeuksiakin on. Ikähaarukat vain suuntaa-antavia.

Identiteetin rakentumista voivat muokata hyvään tai huonoon suuntaan uskonnolliset ja ammatilliset taustat perheessä. Tärkeintä olisi ettei identiteetti rakentuisi muiden asettamien odotusten perusteella!

**Vahvan minäkuvan omaava kestää paremmin elämän kriisit ja voi joutaakin tarpeen tullen.** (Heinä kestää tuiskut ja tuulet joutaen muttei katketen)

-Lapset 4-10:

jotka opettelevat elämisen alkeita ja miksei myös Taekwondon alkeita leikin kautta ja osaavatkin jo kyseenalaistaa asioita hienosti. Joskus jopa uhmakkaasti.

(ns.negatiivinen identiteetti) Vanhemmilla suuri vastuu sen rakentumisessa.

**Epäselvän identiteetin vaihe** (nuori ei ole käynyt läpi etsintävaihetta eikä sitoutunut mihinkään)

-Teinit 11-16:

jotka ovat opiskelemassa minuutta, mitä minusta on kehittymässä ja mihin suuntaan olen menossa. TKD-junnujen ajalla kiinteyttävä vaihe tai uuden lajin kokeilu jolloin kokeillaan kaikkea uutta. Tällöin lapsena lajin aloittanut voi kiinnostua toisista asioista, jolloin mahdollista, että "Kwondoilu" saattaa jäädä taka-alalle. (Kaverit kiinnostaa kenties enemmän) Tarpeeksi myös sosiaalista kanssakäymistä (kaverit) lajissamme ei saa juurikin tästä syystä unohtaa! Olisi saatava yhteenkuuluvuuden tunnetta, jottei nuori eristäydy, toki joskus on hyvä nuoren olla yksinkin. Tässä iässä myös uhmakkuus korostuu.

**Identiteetin etsintävaihe** (nuori kokeilee vaihtoehtoja ja etsii identiteettiä, mutta ei ole sitoutunut valintoihin)

-Nuoret aikuiset 17-25:

joilla hormoonit jo jylläävät täysillä ja haetaan rajoja, **fyysinen** kehittyminen huipussaan, mutta ehkä liika innokkuus voi rikkoa paikkoja ja tuoda pettymyksiä jos ei kuunnella kroppaa sekä pysähdytä välillä miettimään tavoitteita.

**Identiteetin lainanneet** (nuori ei ole käynyt läpi etsintävaihetta, vaan on sitoutunut johonkin vaihtoehtoon, esimerkiksi vanhempien roolimallin mukaisesti, kokeilematta muita)

-Aikuiset ja seniorit 31+ :

jotka alkavat jo tiedostaa minäänsä, omia rajojaan henkisellä ja fyysisellä puolella. Kypsyys taso kehittyy edelleen.

**Identiteetin saavuttaneet** (etsintävaihe käyty läpi ja on sitouduttu valintoihin)

(Vidjeskog: *Psykologia 2: Kehittyvä ihminen* WSOY)

Tosi paljon vaikuttaa missä vaiheessa on urheilemisen ja Taekwondon on aloittanut. Onko "sohvaperunasta" herännyt kenties laihduttamisen kautta innostus lajiin, jolloin motoriikka ja koordinaatio tuovat haasteita, jolloin oikea motivoiminen on tärkeää ja pitää mielessä ettei motoriikan/koordinaation kehittyminen tarvitsekaan olla niin nopeaa kuin parikymppisellä. Jo nuorena urheillut ja TKD:n aloittanut on aivan eri maailmasta, omaten jo ehkä mustavöisenä lujan itseluottamuksen, kurin ja jopa ottelu/liikesarjoissa kokenut rajojaan, sekä kyvyn tuoda esimerkillisesti käyttäytymisen mallia ja esimerkillistä tekniikkaa muiden opettamisessa. Itsevarmuus heijastuu myös ns. siviilielämään. **Identiteetti kehittyy koko elämän ajan.**

## 5. MIELEN TEEMAT JA OSA-ALUEET.

Ohjaa valmennettavaa urheilijaa/harrastajaa "kuuntelemaan" kehoaan ja itseään tarkemmin.

Teemat ovat:

- keskittyminen
- motivaatio ja motivoituminen
- tavoitteenasettelu
- itseluottamus
- tunteiden hallinta
- kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen
- mielikuvaharjoittelu

Näitä voidaan harjoittaa seuraavien "Elämän osa-alueiden" kautta:

TYÖ, IHMISSUHTEET, HARRASTUKSET, JOUTENOLO, NAUTTIMINEN.

### Työ

Oikein mitoitettuna työ edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia. Voimme liittyä osaksi useiden ihmisten muodostamaa kokonaisuutta, saada hyväksyntää ja arvostusta sekä jopa toteuttaa itseämme. Jo psykoanalyysin isä Sigmund Freud määritteli ihmisen psyykkisen terveyden paitsi kyvyksi rakastaa myös kyvyksi tehdä työtä. Selvä ja **jatkuva ylikuormittuminen työssä heikentää tätä kokemusta, varsinkin jos työntekijästä tuntuu, että ylikuormittuminen johtuu pääosin hänen osaamattomuudestaan.** Hyvinvointimme kannalta perustavanlaatuista on siis työmäärän mitoittaminen sopivaksi ja ajan osoittaminen uusien asioiden oppimiseen niin, että koemme selviytyvämmä työstämme.

### Ihmissuhteet

Ihminen kaipaa yhteyden muiden ihmisten kanssa. Läheisyyden tarve, eli halu kuulua ryhmiin, **tulla hyväksytyksi sekä olla rakastettu ja antaa rakkautta**, on yksi ihmisen perustarpeista. Tasapainoisen elämän yksi tunnusmerkki on kuuluminen useisiin ihmisryhmiin. Työyhteisö ei saisikaan olla ainoa ryhmä, jossa toimimme. Kokonaisena elämiseen tarvitaan myös muita ryhmiä kuten perhe ja/tai ystävät. Ihmissuhteet ovat luonteeltaan sellaisia, että niiden ylläpitäminen edellyttää aikaa niiden vaalimiselle. Työaikojen yksilöllistyminen ja eriytyminen antavat tilaisuuden sovittaa työ ja muu elämä uusilla ja luovilla tavoilla yhteen. Tämä luo mahdollisuuksia joustoon ja työajan uudelleenjärjestelyyn henkilökohtaisen elämäntilanteen mukaan. Joustamalla työajassa suuntaa jos toiseenkin olen saanut perhe- ja harrastusmahdollisuuksia parannettua huomattavasti. Kiitos hyvän työnantajan, kaikilla ei tämmöistä mahdollisuutta ole.

### Harrastukset

Vaikka työ olisikin hyvin kiinnostavaa ja motivoivaa, ihmisen on hyvä osata myös irrottautua siitä. Tämä ei tarkoita vain työpaikalta poistumista vaan myös henkisesti töistä irrottautumista. **Oman hyvinvoinnin ja myös luovuuden kannalta on hyvä harrastaa jotain työstä poikkeavaa.** Harrastuksen tulisi vastata sellaisiin tarpeisiin, joihin työ ei vastaa. Jos työ on henkisesti vaativaa, voi olla mielekästä harrastaa vapaa-ajalla jotain fyysistä tai käden töitä, joissa työn tulos näkyy heti.

Jos taas työ on ihmisten kanssa olemista, voi harrastus olla yksin tapahtuva, esimerkiksi luonnossa kävely tai lukeminen. Pääasia on, että löytää mielekästä ja virkistävää tekemistä, jossa voi toteuttaa itseään ja **siirtää ajatukset työstä muualle.**

## Joutenolo

Myös pelkällä oleilulla on sijansa. Se avulla voimme saada etäisyyttä asioihin, minkä jälkeen näemme ne aiempaa kirkkaammin ja voimme oivaltaa jotain. **Jatkuvalla kiireelle ja stressille on tyypillistä ajatusten urautuminen ja ratkaisuvaihtoehtojen kaventuminen.** Joutenolon avulla voimme kokea hallitsevamme ajankäyttöämme. Kiirettä kestää paremmin, kun tietää, että **halutessaan voi katkaista sen.** Hallinnan kokeminen onkin yksi keskeisimpiä stressitekijöiden vaikutuksia säätelevistä tekijöistä. On jopa näyttöä siitä, että joutenollen vietetty loma palauttaa stressistä paremmin kuin aktiiviloma. Nykyään älykännykät vievät siivun joutenolosta, joten suositeltavaa olla esim. kesälomalla vaikka viikko ilman tietokonetta, kännykkää. (Puhdistava kokemus)

Joutenololla on myös merkitystä tunnetasapainon saavuttamisessa. Useimmilla ihmisillä omien tunteiden kohtaaminen ja työstäminen onnistuu paremmin, jos joskus voi olla tekemättä mitään erityistä. **Hektinen elämäntapa saattaa muodostua keinoksi väistellä omia tunteitaan. (perhe kriisi, läheisen kuolema tms.)** Tällöin aitojen tunteiden lisäksi menettää niihin sisältyvät viestit, jotka ovat arvokkaita ratkaisuja tehtäessä. **Moni "kelaa" tietämättäänkin asioita unessa, nukahtamisillaan tai herättyään.... tapahtumiin haetaan toimintamallia kenties alitajuisesti.** Mitä tehdä, jos sattuisi tulipalo, läheisen onnettomuus tms.?

Itselläni toimii hiljentyminen hämärässä ehkä 10min. unet, sen jälkeen esimerkiksi harjoitusten suunnitteleminen käy helpommin.... ("Twigh light" kokemus)

## Nauttiminen

Aito nautinto niin vapaalla kuin työssä syntyy usein silloin, kun aistimme ovat valppaina ja toisaalta silloin kun keskitymme käsillä olevaan hetkeen. **Työssä tai treenatessa yksi suurimmista nautinnoista on ns. flow-kokemus eli uppoutumisilmiö.** Sillä tarkoitetaan haastavan tehtävän tekemistä äärimmäisen keskittyneisyyden tilassa, jossa tehtävän tekeminen itsessään on palkitsevaa. Tyypillistä tälle kokemukselle on tarkan keskittymisen lisäksi mm. epäonnistumisen pelon häviäminen ja ajantajun hämärtyminen. Kiireinen ilmapiiri vaikeuttaa huomattavasti asiaan uppoutumista. Tämän vuoksi olisi tärkeää kyetä aika ajoin rauhoittamaan työtilanne ja sallia itselleen uppoutuminen sellaiseen tehtävään, jossa kokee olevansa parhaimmillaan. Nautinto on tietysti paljon muutakin kuin flow:n kaltainen uppoutuminen. Sen voi kokea myös silloin, kun voi rauhassa tehdä jonkin tehtävän itseä tyydyttävällä tavalla tai kun on varaa poimia päivässä yllättäen vastaan tulevat pienet ilot. Nautinto liittyy usein siihen, että on mahdollisuus monipuoliseen itsensä toteuttamiseen. Onnistumisen iloa!!

*(Elämisen rytmi.13.8.2007Mikael Sallinen, Irja Kandolin ja Mari Purola)*



## 6. NEUROLINGVISTINEN OHJELMOINTI (NLP; engl. *neuro-linguistic programming*)

Sovelletun psykologian suuntaus, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten välistä kommunikaatiota ja oppimista, sillä ei ole yhtenäistä teoreettista pohjaa, vaan siihen on otettu mukaan useita toimivia tekniikoita tutkimalla ja videoimalla menestyksekkäitä terapeutteja. Suomessa on toiminut vuodesta 1990 alkaen Suomen NLP-yhdistys, joka on 20 vuotta tutkinut, kehittänyt ja kouluttanut NLP:tä Suomessa.

Suomessa NLP:n käyttäminen opetuksessa on lisääntynyt niin lukioissa kuin koulun erityisopetuksessa. Timo Rökköläinen (Hipkon kouluttaja) on ottanut myös oppia tästä.

(Wikipedia)

NLP eli neurolingvistinen ohjelmointi on ajattelutapa. Sitä voi käyttää millä tahansa elämänalueella. Se on tavallaan ihmismielen käyttöohje. Sen avulla voit käyttää mielikuvia, sisäistä puhetta tai kehon liikettä. Se auttaa sinua ymmärtämään vuorovaikutustilanteita ja olemaan niissä parhaimmillasi, menetelmiä käyttäen luot hyvän kontaktin toisiin ihmisiin.

### Mitä "neurolingvistinen" tarkoittaa?

Nimitys neurolingvistinen prosessointi viittaa hermostoon ja kielenkäyttöön. Oletetaan, että ihmisen mieli ja ruumis ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa, ja että toisen avulla voidaan vaikuttaa toiseen. Arkielämästä tuttua esimerkiksi on, että jos verensokeriarvot ovat alhaiset, ajattelu on hidasta. Toisaalta ajatukset voivat saada aikaa ruumiillisia muutoksia. Ajattele esimerkiksi jotakin miellyttävää, joka on joskus saanut sinut punastumaan. Mitä enemmän ajattelet tuota asiaa, sitä todennäköisemmin punastut uudelleen sitä ajatellessasi.

N = Neuro

Ihmisen käyttäytyminen perustuu viiden aistijärjestelmän (näkö, kuulo, tunto, haju, maku) ja näiden vastaavien miellejärjestelmien (mielikuvat, kuvitellut äänet, sisäiset tuntemukset, hajuihin ja makuihin liittyvät mielteet) toimintaan. Hermosto kytkee ihmisen mielen ja ruumiin yhtenäiseksi järjestelmäksi, jossa ajatukset vaikuttavat fysiologiaan ja fysiologia vaikuttaa ajatuksiin.

L= Lingvistinen

Jokaisella on oma kokemuksensa todellisuudesta. NLP olettaa, että tällä kokemuksella on muoto ja rakenne, joka on kielen kaltainen. Muuttamalla sanoja joita käytämme, muutamme myös kokemustamme.

P = Prosessointi

NLP tarjoaa suuren joukon menetelmiä subjektiivisen kokemuksen muuttamiseen. Niiden avulla on helppoa ja nopeaa vapautua esimerkiksi pelkotiloista tai fobioista tai motivoitua uudelleen jonkin tärkeän tavoitteen saavuttamisesta.

([www.nlpyhdistys.fi](http://www.nlpyhdistys.fi))

## 7. HARJOITTEET:

7.1 Terveiden ja hyvinvoinnin osa-alueet. Merkitse omalta osaltasi miten paljon käytät aikaa eri osa-alueisiin.

	täysin riittävästi	riittävästi	kohtuullisesti	siinä ja siinä	täysin riittämättömästi
<b>liikunta</b>					
<b>ravinto</b>					
<b>uni</b>					
<b>työ</b>					
<b>ihmissuhteet</b>					
<b>harrastukset</b>					
<b>joutenolo</b>					
<b>nauttiminen</b>					

Jos vastasit johonkin kohtaan "siinä ja siinä" tai täysin riittämättömästi, mieti käytännön keinoja parantaa tilannetta. Tavoitteena on, että voit 1-2 kuukauden kuluttua rastittaa hyvällä omallatunnolla yhtä pykälää paremman arvion. KOKEILE.

### 7.2 Meditaatio ohje. (myongsan)

**Pyritään tyhjentämään mieli kaikesta ulkopuolisesta.**

Paikka on oltava ensikertalaiselle hiljainen, pyri hakemaan rento istuma-asento (mieluiten lattialla). Mietiskellä voi mitä moninaisimmissa asennoissa, jokaisella omansa. (jopa päällään seisoen) Silmät kiinni hengittäen nenän kautta sisään ja ulos, laskemalla jokaisen uloshengityksen 1-10:een pyrkimällä ajattelemaan ainoastaan hengitystä ja laskemista. EI MITÄÄN MUUTA. Yllättävän vaikeaa, koska mieli harhailee helposti, mikäli "harhaudut", joudut aloittamaan alusta.

Ensimmäiset kolme hengitystä tehdään (keuhkoja puhdistuen) syvään, sekä sarjan (10.) "viimeinen henkäys" tulisi olla vieläkin pitempi kestoisempi samalla antaen rauhoittavan ja seesteisen mielen.

Se tulisiko mietiskelyä olla joko treenin alussa, lopussa, tai molemmissa on opettajan oma asia, voisin ajatella että lyhyemmällä rauhoittumisella päästään eroon muun elämän kiireestä ja keskitytään tulevaan treeniin näinollen paremmin, sekä rankan treenin päätteeksi voidaan tehdä pitemkestoinen mietiskely, tämä edistää nopeaa palautumista ja lihasten rentoutumista vaikka selällä maaten ja keskittymällä hengittämään **pallean** avulla. (Ohut

lihaskapasiteettiä (esim. lihaskapasiteettiä alapuolella) Mikä on hyvä hengitystekniikka myös treenin aikana. Saadaan koko keuhkokapasiteetti paremmin hyödynnettyä.

Meditaatioon käytetään aikaa vaihtelevassa määrin. Sitä voi harjoittaa myös lepopäivänä. Aikaa kannattaa varata vähintään noin 10-15 minuuttia joka päivä. Meditaatioon käytettävä aika maksaa itsensä takaisin **tehokkaampana keskittymis- ja työkyknä**.

Meditaatiotekniikoita on useanlaisia. Yhteistä kaikille tekniikoille on, että niillä tähdätään **kiireisen mielen hiljentämiseen ja eheyttämiseen**. Kehittyneempi versio on äskeisen lisäksi kuvitella pallo tai magneetti avonaisten käsien väliin.

Nykyään koululaisilla on lisääntynyt tarkkaavaisuushäiriöt, tarkkuutta ei voida kohdentaa tahdonvaraisesti. Tämänkaltaisilla harjoitteilla voidaan tilannetta ainakin hiukan parantaa.

([youtube.meditating for beginners](https://www.youtube.com/watch?v=...))

### Tutkitusti todettuja hyötyjä meditaatiosta ovat:

-Aivoaaltojen koherenssi lisääntyy (aivojen eri osien aaltojen harmonia). Tämä liittyy lisääntyneeseen luovuuteen sekä päättelykykyyn.

-Ahdistus vähenee

-Masentuneisuus vähenee

-Ärsyyntyneisyys sekä ailahtelevaisuus hälvenevät

-Oppimiskyky, keskittymiskyky sekä muisti paranevat

-Itsetiedostus kohenee

-Emotionaalinen tasapainoisuus lisääntyy

-Meditaatio avaa mielen uusille ideoille

-Tutkittaessa esimerkiksi pitkään meditaatiota harrastaneita, on heidät todettu huomattavasti kronologista ikäänsä nuoremmiksi

(<http://www.kookas.fi/articles/read/6052> )

### 7.3. Treeniohjeita hyödyntäen psykologiaa?

Pilkotaan opetettava uusi asia pienempiin osiin. Kerraten mielikuvina harjoitteet joihin tarvitsisi varmennusta. Oletetaan että treenin teemana olisi itsepuolustus ja treenaajat olisivat kup. arvoja.

Ensimmäinen harjoite on ääntä avaava ja reagointia herättävä.

Ryhmässä kävellään sikinsokin ja "pahat" ihmiset tarttuvat satunnaisesti "uhriaan" ranteesta kiinni, jolloin irtautuminen täytyy tehdä soveltuvaa irtautumistekniikkaa käyttäen ja huutaa samalla IRTII!!

Toisessa harjoitteessa vastustaja tulee joko tönimällä tai tarttumalla uhaten. Käytetään taas ääntä kysymällä esim. "Mitä sinä teet?" Ei provosoivalla äänenpainolla. Seuraavaan tönäisyyn jo tiukemmin "Lopeta". Etäisyyttä ottaen katso sivusilmällä mahdollinen pakomahdollisuus, silmännäkiöt ja mahdolliset muut uhkaajat. Kolmanteen tönäisyyn voidaan vastustajan liike-

energiaa hyväksikäyttäen viedä hallitusti maahan, menemättä sidontoihin. Tämänkaltainen astettain koveneva käskytyks ja hallinta tulisi toistaa tarpeeksi monta kertaa, jotta mahdollisessa tositilanteessa olisi paremmat mahdollisuudet selvittää minimi vahingoin ja jopa ehkäistä lisäuhka.

Treenaajien taso huomioon ottaen voidaan ottaa kaksi tai jopa kolme vastustajaa. Vältetään painimista ja etenkin useamman vastustajan pitää muistaa tarkkailla, ettei selän takaa tule hyökkäystä.

Jos ollaan keskustelu asteella ja uhkaaja ei näytä hyökkääväältä, puolustajan asento on oltava provosoimaton, mutta nopeasti suojaava:

-Kädet edessä alhaalla ristissä vaikka pitäen ranteesta kiinni, aavistus kylki edellä hartioiden levyinen asento.

-Toinen vaihtoehto olisi pitäen jalat samoin, mutta käsi rinnan päällä ja toisen käden kyynärpäätä nojaten siihen sekä kämmen lähellä leukaa, ollen hiukan "mietiskelevä" asento.

Painetta voidaan lisätä myöhemmin. Katso miten treenaajat reagoivat harjoitteisiin. Muista motivoida ja tarjota onnistumisen kokemuksia ja myös kehua, sekä antaa kannustavaa palautetta! Lisää aiheesta kappaleissa 8.4 ja 8.5.

## 8. PSYKKINEN ITSEPUOLUSTUS

Alla on luettelo väkivallan syntyyn vaikuttavista tekijöistä menemättä sen edemmäs tilanteeseen jossa jo tulee fysiikka peliin. Paneudutaan ns. aktiiviseen ennaltaehkäisyyn ja puuttumiseen. Omaan mielentilaan vaikuttaa: työ, stressi, ym. ympäristöseikat.

### 8.1. VÄKIVALLAN SYNTYYN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Aggressiivista sanallista ilmaisua ja/tai käyttäytymistä kohdattaessa on muistettava, että aggression viriämisen taustalla on aina yksilölliset kokemukset ja elämäntilanteet. Aggressiivista käyttäytymistä virittää, esimerkiksi kehoillisuuteen, fysiologiaan, persoonallisuuteen, hahmottamiseen, taitavuuteen ja opittuihin käyttäytymismalleihin liittyvät tekijät. Aggressiivisen sanallisen ilmaisun ja/tai käyttäytymisen viriämisen syyt voivat olla ilmeisiä, kaikkien läsnäolijoiden välittömästi havaittavissa olevia tai kaikille täysin yllätyksellisiä ja käsittämättömiä. Aggression syyt ovat usein aggressiivisesti käyttäytyvälle itselleen tiedostamattomia, mutta silti todellisia. Poikkeuksen muodostavat henkilöt, jotka **tietoisesti hyödyntävät aggressiivisuutta päästäkseen päämääriinsä tai saadakseen itselleen etua.**

#### AISTIHAVAINNOT

Esim: Todelliset tai harhaiset uhkaan ja traumakokemukseen liittyvät aistihavainnot ympäristöstä.

#### MIELIALA

Esim: Turhautuneisuus ja/tai masennus.

#### KÄYTTÄYTYMISMALLIT

Esim: Sisäistyneet, automatisoituneet käyttäytymismallit pakottavuus (aggressiivisuus, rankaisevuus, uhkaavuus jne

#### SOSIAALISEN TAITAVUUDEN ONGELMAT

Esim: Vaikeus sosiaalisen tilanteiden hahmottamisessa.

#### TUNTEET

Esim: Negatiivissävytteiset perustunteet, viha, suru, häpeä, pelko.

#### FYYSISET SYYT

Esim: Fyysinen stressi, kipu, nälkä, perimä, päihteet, neurologiset syyt, hormonitoimintahäiriöt.

NÄMÄ YHDESSÄ TAI ERIKSEEN VOIVAT LAUKAISTA VÄKIVALTAISEN KÄYTÖKSEN

## 8.2.AMMATTIHENKILÖSTÖN VIREYSTILA:

Vartijan, poliisin tms. ammattilaisen työskentelyyn vaikuttaa hänen vireystila, jota monimutkainen aivoverkosto säätelee. AVEKKI -mallissa vireystilaa tarkastellaan ammatillisen vireystilan ja epäamatillisen vireystilan kautta. Ammatillisen vireystilan havainnollistamisessa käytetään samoja värikoodeja kuin aggressiotilanteiden luokittelussa eli punaista, keltaista ja vihreää. Epäamatillista vireystilaa havainnollistetaan harmaalla ja mustalla.

Vihreällä vireystilan alueella ammattilainen tiedostaa ja tarkkailee ympäristöään sekä huomaa mahdollisten uhkien ja riskitekijöiden ilmaantumisen.

Keltaisella vireystilan alueella hän havainnoi aktiivisesti ympäristöään sekä ennakoi tulevia tapahtumia, uhkia ja riskitekijöitä niihin reagoiden.

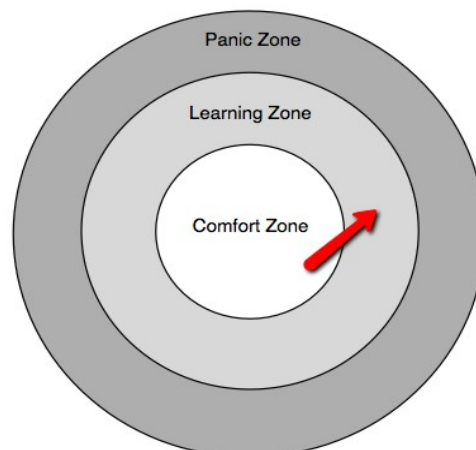
Punaisella vireystilan alueella hänellä tulisi olla kyky toimia ja viestiä johdonmukaisesti koventuneen paineen alla ja hallita ammatillisesti tilannetta ja pelkoaan. Se on ammatillisen toiminnan ja tietoisien läsnäolon aluetta.

## 8.3 EPÄAMMATILLISEN VIREYSTILA :

HARMAALLA ALUEELLA toimiva havainnoi ympäristöään passiivisesti, välinpitämättömästi tai liiallisen löysällä otteella. Hän ei myöskään huomaa työympäristöönsä mahdollisesti ilmaantuvia uhkia tai riskitekijöitä eikä puutu niihin riittävän ajoissa.

MUSTALLA ALUEELLA voi puolestaan toimia liiallisen kiihtyneisyyden tilassa. Tämä voi johtua esimerkiksi omasta hallitsemattomasta pelosta, ahdistuneisuudesta tai paniikinomaisesta reagoinnista väkivaltaan tai sen uhkaan. Uhkaavan tai stressaavan tilanteen seurauksena henkilö voi jähmettyä tai lamaantua täysin.

*AVEKKI-toimintatapamalli (Savonia-ammattikorkeakoulu)*



Aina kun liikut mukavuusalueelta "learning zone" tai epämukavuusalueelle, eli teet jotain mikä tuntuu ikävälle, on vaikeaa jne, kasvaa tämä sisin ympyrä ja työntää epämukavuusaluetta kauemmaksi.

Vähitellen ikävistä asioista tulee rutiinia ja mukavuusalueesi kasvaa koko ajan. Eli yksinkertaisesti, haastamalla itseään, kasvaa itsevarmuus.

Toimii ihan normielämässä samoin kuin kamppailussakin. Otteleminen ja poomsae kisat ovat haastavia, mutta kun sitä vain tekee, on sinne meneminen lopulta vähän sama kuin laittaisi takin päälle ja menisi kovaan pakkaseen. Vähän epämiellyttävää mutta ei mitenkään vaikeaa.

(Potku.net.foorumi/kamppailulajien psykologinen puoli.)

#### 8.4. UHKAAVAN VÄKIVALTATILANTEEN VIESTINTÄ.

Väkivaltatilanteissa on tiedostettava, millaista uhkaajan viestintä on. Hänen on oltava tietoinen, **mitä ja miten hän kertoo sekä millaisia viestejä välittää kasvojen ilmeillä, kehonkielellä ja äänenpainolla.** Oman viestinnän tiedostamisella autetaan uhkaajaa ottamaan haltuun aggressiivisuutensa **eikä näin ollen provosoida häntä.**

Useissa kommunikaatiotutkimuksissa on havaittu, että suurin osa ihmisten välisestä viestimisestä tapahtuu **ei-sanallisesti.** Väkivaltatilanteiden sanallisessa viestinnässä on suuri merkitys erilaisilla äänenpainoilla, äänensävyillä sekä tauoilla.

Valituilla sanoilla on vasta seuraavaksi tärkein merkitys. On esitetty, että sanallisen viestinnän osuus on vain 8 % kokonaisviestinnästä. Sanattoman viestinnän korostuessa ilmeet, fyysiset reaktiot, etäisyydet, katse tai muut eleet hallitsevat käytöstä ja välittävät tietoa toiselle osapuolelle. On hyvä olla tietoinen eleiden merkityksestä: mitkä liikkeet pahentavat asiaa, mitä liikkeitä voidaan tulkita hyökkäykseksi ja millä liikkeellä voidaan rauhoittaa kiivasta tilannetta.

**Kaikista aivoihin suodattuvasta tiedosta tulee normaalitilassa noin**

**-87 % näköaistin avulla**

**-9 % kuuloaistin ja loput 4 % muiden aistien välityksellä.**

**Silmien ja katseen avulla voidaan välittää suurin määrä tietoa. Silmät keräävät havaintoja noin 1000 kertaa tehokkaamminkin muut aistit.**

Katseesta voi tulkita vastapuolen mielialoista rauhallisuuden, vihaisuuden, hermostumisen ja myös hyökkäyksen **ennen kuin se alkaa.** Turvallisuuden perusta on yksilöiden toiminnassa.

**Ennakointi on läsnäoloa, riskinarviointia, tarkkailua ja aggression ennusmerkkien havainnointia.** Katsekontaktin vältteleminen tai katseen siirtäminen muualle saattaa vaikuttaa pelokkaalta, välinpitämättömältä tai kieliä epävarmuudesta.

**Etäisyys on tärkeä sanattoman viestinnän ilmaisukeino.** Mistään vartalon kielen tekniikasta ei ole apua, jos alkuun siirryt liian lähelle vastapuolta. Riittävä etäisyys antaa myös mahdollisuuden havainnoida, hidastaa ja toimia uhkaavassa tilanteessa. Liika läheisyys voi laukaista vastapuolella puolustautumismekanismin.

## 8.5 PÄÄPERIATTEET UHKAAVASSA TILANTEESSA.

- Pidä ääni rauhallisena ja matalana.
- Asetu aktiivisesti uhkaajan tilanteeseen ja kokemukseen kuuntelemalla häntä.
- Toista kuulemasi omin sanoin ja kysy, oletko ymmärtänyt oikein.
- Kysele ja rohkaise puhumaan.
- Kerro ymmärtäväsi hänen tunteitaan, mutta **älä ryhdy psykoanalysoimaan häntä.**
- Kerro selkeästi omat aikomuksesi ja toiveesi.
- Käytä yksinkertaisia ilmaisuja.
- Käytä minä-ilmaisuja.
- Toista viestisi tarvittaessa.
- Puhuttele uhkaajaa nimeltä, jos mahdollista.

Etäisyyttä pitää olla varsinkin silloin, jos uhkaajalla on käsi selän tai reiden takana, jolloin voidaan päätellä siellä olevan mahdollinen teräase tms. "kättä pidempi".

Mikäli joudut uhriksi: Älä alistu "kohtaloon" → hyväksy tilanne ja etsi ratkaisua aktiivisesti.

**Tämä on asennetta! Itseluottamus on asennetta, mutta se ei saa olla kerskailevaa!**

**Älä pelkää pelkoa. Mielesi on vaarallisempi kuin vastustaja lopputuloksen kannalta.**

**Sanallinen viestintä on sovitettava kohderyhmän mukaan. (Nuoriso, vanhempi)**

(Jari Peuhkurinen. Aktiivinen itsepuolustus.)



## 8.6. JATKOTOIMENPITEET.

Väkivaltatilanteesta voi seurata henkilölle myös pitkittyneitä posttraumaattisia stressireaktioita, niitä kutsutaan oireiksi, jotka ilmestyvät jälkikäteen väkivaltatilanteen ollessa jo ohi. Oireet voivat ilmetä vasta viikkoja tai kuukausia traumaattisen kokemuksen jälkeen. Oireina voi esiintyä pelko-, ahdistus- ja unettomuus oireita tai väsymys- ja tunnepuutumisoireita. Mikäli jälkireaktiot kestävät yli puoli vuotta, ne muuttuvat kroonisiksi. Jälkiselvittely on eräs keino ehkäistä kroonistumista. Stressireaktioiden ilmestyminen merkitsee hyvää ennustetta, sillä ne merkitsevät shokkivaiheen olevan ohi. Tapahtumien kirjaaminen tulee suorittaa mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen.

**Väkivaltatilanteet koetaan aina yksilöllisesti.** Väkivaltatilanteet herättävät kaikissa erilaisia tunteita, esimerkiksi ahdistuneisuutta, pelkoa, suuttumusta, syyllisyyttä ja avuttomuutta. Stressi voi siis olla vakava ongelma uhrille ja jopa työyhteisölle. Yksilön hyvinvoinnin heikentyessä vaikutukset ovat moninaiset. Ihmisen työkyky heikkenee, motivaatio ja työteho huononevat, sairauspoissaolot lisääntyvät, kuntoutustarve nousee, jopa **ennenaikaista eläkkeelle siirtymistä tapahtuu.** Yksittäisen työntekijän ongelmat vaikuttavat koko työyhteisöön ja niillä on myös yhteiskunnallisia vaikutuksia. Jälkiselvittely on siis tärkeä osa hoidossa.

*(AVEKKI-toimintatapamalli Savonia-ammattikorkeakoulu)*

## 9. RAVINTO.

**Ravinto vaikuttaa mielialaan monin eri tavoin. Avainasemassa on tasapainoinen ravitsemus, joka pitää verensokerin tasaisena ja antaa riittävästi vitamiineja, kivennäisaineita, välttämättömiä rasvahappoja sekä proteiinia aminohappojen lähteeksi.**

Riittäväällä kivennäis- ja hivenaineiden sekä tyydyttymättömien rasvahappojen ja proteiinin saannilla on pitkäaikaisia vaikutuksia mielialaan. Lisäksi hiilihydraateilla ja proteiineilla voi verensokerin säätelyn kautta vaikuttaa oloonsa nopeasti.

B-ryhmän vitamiineja kutsutaan hermovitamiineiksi, ja erityisesti B6-vitamiinilla ja niasiinilla on tärkeä rooli mielialan säätelyssä; niiden puute voi aiheuttaa hermostuneisuutta, ärtyymystä ja jopa masennusta. B-vitamiinit toimivat vuorovaikutuksessa keskenään, vaikka jokaisella on omat tehtävänsä.

Hyviä proteiinin ja rasvojen lähteitä ovat esimerkiksi kala, kana, maksa, muna, liha ja täysjyväviljatuotteet. Salaateista saadaan vitamiineja sekä antioksidantteja. Stressi töissä tms. kuluttaa paljon antioksidantteja, joka taas näkyy ihosta.

*(Terveyskirjasto.fi)*

## 10. YHTEENVETO.

Näkisin väittelytilanteen (tai ylipäätään oikea kommunikointi) koituvan eduksi sille joka osaa lukea toisen elekieltä ja sanomaa paremmin joten voi "paketoida" viestinsä perille, poistaen ehkä tulevan fyysisen uhkan, tai saadakseen mielipiteensä hyväksyttäväksi (myynti-/osto-/IP-tilanne).

Myöskin ottelu tasaisen fyysisen kunnon omaavien välillä, koituu voitoksi todennäköisemmin paremman keskittymisen, kokemuksen ja reaktionopeuden omaavalle. "Fighting spirit"!!

Pyrkimyksenäni on tuoda itsepuolustuksen opettamiseen myös verbaalista-puolustautumista sekä mielen kehittämiseen työkaluja.

**Mikäli itsepuolustus tilanne menee fyysiseksi, ollaan "hävitty" jo ensimmäinen erä!**

*TÄMÄ OLI MINUN NÄKEMYKSENI PSYKOLOGISESTA PUOLESTA TAEKWONDOSSA.*

*KIITOS KIINNOSTUKSESTA!*

Lähteet:

- Taekwondo foorumi.*
- Potku.net.foorumi/kamppailulajien psykologinen puoli.*
- FT Jyri Puhakainen (väitöskirja:Kohti ihmisen valmentamista, 1995
- AVEKKI-toimintatapamalli (Savonia-ammattikorkeakoulu*
- Aggressio, Väkivalta, Ennaltaehkäisy/hallinta, Kehittäminen, Koulutus ja Integraatio*
- Weizmann & Henelius 1997.*
- Elämisen rytmi 13.8.2007 Mikael Sallinen, Irja Kandolin ja Mari Purola*
- [www.nlpyhdistys.fi](http://www.nlpyhdistys.fi)*
- Vidjeskog:Psykologia 2: Kehittyvä ihminen(WSOY)*
- Terveyskirjasto.fi )*
- Psyykinen valmennus.<http://users.jyu.fi/~jthyvama/lentis/psyyyke.htm>*
- <http://www.kookas.fi/articles/read/6052>*
- youtube.meditating for beginners*
- Jari Peuhkurinen. Aktiivinen itsepuolustus.*