

A photograph of an ice hockey rink. In the foreground, a male coach in a black jacket and green helmet is gesturing with his right arm. To his right, a young player in a green jersey and helmet holds a hockey stick. In the center foreground, another young player in a green jersey is crouching. The background shows other players and the rink's boards.

mieli

Nuori mieli urheilussa 2. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa

Vakaa ja ehjä vene

Ehjä vene on turvallinen. **Turvallinen toimintaympäristö, ihmissuhteet ja vuorovaikutus** sekä **aikaansaamisen** kokemukset luovat toiminnalle vakaat lähtökohdat.

Tuulta purjeisiin - kasvun mahdollisuudet

Mitä useampi vahva purje urheilijalla on käytössään, sitä palkitsevampaa ja mukavampaa on matkanteko. Vahvat purjeet auttavat myös muuttamaan suuntaa ketterästi ja joustavasti olosuhteiden muuttuessa. Purjeina toimivat **läsnäolo ja uppoutuminen, myönteisyys** sekä **merkityksellisyys**.

[Lue lisää](#)

PERMA

Martin Seligmanin PERMA-teoria, lue lisää positiivinenoppiminen.fi/positiivinen-psykologia/



KAUSISUUNNITELMA – HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT

Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Turvallinen toimintaympäristö	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	Aikaansaaminen	Läsnäolo ja uppoutuminen	Myönteisyys	Merkityksellisyys
- Kerron selvästi, mitä harjoituksessa tehdään ja missä järjestyksessä. - Puhun ja kuuntelen arvostaen. - Näytän esimerkkiä kertomalla omista tunteistani. - Puhun me-muodossa ja korostan harjoitusryhmän yhteistä tekemistä. - Luomme yhdessä urheilijoiden kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt. - Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen.	- Tervehdin nimellä, puhuttelen nimellä. - Rohkaisen jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan. - Osoitan olevani luottamuksen arvoinen. - Edistan yhteistä sitoutumista tekemiseen selkiyttämällä ja kertamalla yhteisesti sovittuja tavoitteita, pelisääntöjä ja toimintatapoja. - Olen valmis osoittamaan oman inhimillisyteni ja erehtyväisyyteni; osaan pyytää myös anteeksi.	- Asetan nuorten urheilijoiden kanssa tavoitteita ja suunnittelen tavoitteita tukevia harjoitteita. - Kerron, miten harjoite liittyy tavoitteeseen. - Suunnittelen harjoituksiin paljon tekemistä. - Huomioin urheilijoiden aktiivisuuden ja yrittämisen. - Kannustan ja tuen nuoria urheilijoita onnistumisten ja pettymysten hetkillä. - Teen nuorelle urheilijalle näkyväksi hänen omaa osaamistaan ja kehittymistään.	- Annan ilon ja innostuksen näkyä, myös itsestäni. - Mahdollistan heittäytymisen harjoituksissa vauhdikkailla haasteilla ja kisailuilla. - Pidän ohjeistukset ytimekkäinä ja lyhyinä. - Maltan pysähtyä hetkeksi ja annan kaiken huomioni nuorelle urheilijalle: katson silmiin ja vastaan ajatuksella kysymyksiin – tai lupaan palata asiaan myöhemmin.	- Valmennan vahvuuksien kautta: huomaan ja sanoitan, missä nuoret urheilijat ovat onnistuneet. - Kertaan hyviä asioita. - Opetan nuoria urheilijoita toimimaan myös itse arvostavasti ja kunnioittavasti toisiaan kohtaan. - Harjoituksissa pidetään kiinni yhteisesti sovituista pelisäännöistä. Esimerkiksi puutun rauhallisesti ja johdonmukaisesti häiritsevään käytökseen.	- Tiedustelen toiveita ja otan nuoret urheilijat mukaan päätösten tekoon. - Tuen kysymyksilläni pohdintaa ja oppimisen halua. - Luon yhdessä nuorten kanssa kauden tavoitteet. - Rohkaisen unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä. - Luon harjoituksiin turvallisen, mutta haastavan ympäristön, joka tarjoaa tilaisuuksia sekä onnistumisiin että pettymyksiin.
esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta	esim. 2 kuukautta

Suunnittele kausiohjelmaan painotusjaksot jokaiselle mielen hyvinvoinnin ulottuvuudelle.



Hyvän harjoituksen tunnusmerkit
mieli.fi/hyva-harjoitus

mieli

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

mieli.fi

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

Julisteeseen on nostettu osa Hyvän harjoituksen tunnusmerkeistä

mieli.fi/hyva-harjoitus

**Kirjoita itsellesi muistiin, mitä
positiivisiin ihmissuhteisiin ja
vuorovaikutukseen liittyviä
tunnusmerkkejä kuulet videolla.**





Nuori mieli urheilussa
2. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

Mielen hyvinvointitaitoja voi opettaa ja oppia, aivan kuten muitakin taitoja.

Myrskyissä ja karioissa selviytymiseen tarvitaan positiivisia *ihmissuhteita* eli kanssamatkustajien – etenkin turvallisten aikuisten – tukea. Myös ryhmätyötaidot, erilaisuuden arvostaminen sekä tunne- ja *vuorovaikutustaidot* joustavoittavat yhteistä matkantekoa.

Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

Seuraavassa diassa on tähän mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen liittyvät Hyvän harjoituksen tunnusmerkit.



IHMISSUHTEET JA VUORO- VAIKUTUS



HARJOITUKSIIN ON MUKAVA TULLA

Ryhmän jäsenet tuntevat toisensa nimeltä, hymyilevät ja tervehtivät toisiaan. Uudet jäsenet toivotetaan tervetulleiksi toimintaan ja huolehditaan yhteisesti, ettei kukaan jää harjoituksissa ulkopuoliseksi.



- Tervehdin nimellä, puhuttelen nimellä.
- Tutustutan uudet urheilijat ryhmään.
- Toteutan ryhmähenkeä edistäviä harjoitteita ja toimintaa, joissa nuorten urheilijoiden erilaiset vahvuudet pääsevät esille.
- Luon nuorille urheilijoille mahdollisuuksia olla yhdessä myös harjoitusten ulkopuolella.

HARJOITUKSISSA ON MUKAVA ILMAPIIRI

Ryhmän jäsenet viihtyvät hyvin yhdessä. Kaikkien mielipiteitä huomioidaan ja arvostetaan. Nuoret urheilijat kantavat yhdessä vastuuta harjoitteiden suorittamisesta ja ovat sitoutuneita yhteiseen toimintaan ja tavoitteisiin.



- Annan tilaa urheilijoiden mielipiteille ja ehdotuksille.
- Rohkaistaan jokaista tuomaan esille omia ajatuksiaan ja toiveitaan.
- Edistän yhteistä sitoutumista tekemiseen selkiyttämällä ja kertaamalla yhteisesti sovittuja tavoitteita, pelisääntöjä ja toimintatapoja.

HARJOITUKSISSA VOI LUOTTAA AIKUISEN TUKEEN JA OHJAUKSEEN

Harjoituksissa mukana oleva aikuinen on turvallinen; hän aidosti kuuntelee, keskusteleee ja on kiinnostunut nuorista urheilijoista. Harjoituksissa mukana olevia aikuisia on helppo lähestyä ja heille voi kertoa myös luottamuksellisia asioita, niin murheita kuin ilonaiheita. Nuoret urheilijat ymmärtävät, että tuen hakeminen on osoitus kypsytydestä eikä heikkoudesta.



- Vuorovaikutan aktiivisesti nuorten urheilijoiden kanssa, kyselen kuulumisia ja päivän fiiliksiä.
- Osoitan olevani urheilijoiden luottamuksen arvoinen.
- Olen valmis osoittamaan oman inhimillisyyteni ja erehtyväisyyteni; osaan pyytää myös anteeksi.

Tehtävä ryhmälle

Katso **Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä**, ihmissuhteet ja vuorovaikutus

1. Mitä niistä toteutuu jo nyt harjoituksissa?
2. Mitä asioita haluatte tapahtuvan seuraavassa harjoitusjaksossa?

Purku:

- Kerro yksi asia joka jo toteutuu harjoituksissa.
- Mitä lähdette kehittämään. Kerro ääneen yksi asia.



Asiat, joita haluatte lähteä kehittämään

- kirjataan harjoitussuunnitelmaan,
- kirjataan tavoitteisiin,
- niitä seurataan.



Nuori mieli urheilussa -etusivu

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

- Verkkokurssit (30 min ja 3 tuntia) liitemateriaaleineen,
- Verkkokahvilat, joissa on alustus ja vapaata keskustelua,
- Materiaaleja vanhemmille,
- Vie sisällöt valmennusarkeen,
- Seuraesimerkit,
- Nuori mieli urheilussa -blogit ja -podcastit,
- 6 videon soittolista mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa.
- Valmentajahaastatteluita,
- Uutisarkisto.

Ajankohtaistiedotus [uutiskirjeessä](#)

mieli.fi



Mielenterveys on

- yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia ja hallinnan tunnetta
- yksilöllisiä valmiuksia kuten omanarvontuntoa, optimismia ja hallinnan tunnetta
- itse koettua hyvänolon tunnetta
- tunne- ja vuorovaikutustaitoja
- kykyä kestäviin ja tyydyttäviin ihmissuhteisiin
- kehityskriisien ja muutosten onnistunutta läpikäymistä
- joustavuutta ja sinnikkyyttä haasteiden ja ongelmien kohtaamisessa

