

HUIPPUOSAAMISEN PEDAGOGIIKKA

**Näkökulmia oman ammatillisen
huippuosaamisen saavuttamiseksi**



Tia Isokorpi

Omistan tämä kirjan kaikille nykyisille ja jo valmistuneille opiskelijoilleni, Aikuisten ohjaus ammattikorkeakoulussa -hankkeen (OPM 2007–2009) kollegoille sekä kaikille niille koulutettaville, joiden rinnalla olen saanut kulkea ohjaustyötä tehden.
- Tia Isokorpi

HUIPPUOSAAMISEN PEDAGOGIIKKA

Näkökulmia oman ammatillisen huippuosaamisen saavuttamiseksi

Tia Isokorpi

painettu

ISBN 978-951-784-627-1

ISSN 1795-4266

HAMK AOKK:n julkaisu 5/2013

e-julkaisu

ISBN 978-951-784-628-8 (PDF)

ISSN 1795-424X

HAMKin e-julkaisu 19/2013

© Hämeen ammattikorkeakoulu ja kirjoittajat

JULKAISIJA – PUBLISHER

Hämeen ammattikorkeakoulu

PL 230

13101 HÄMEENLINNA

puh. (03) 6461

julkaisut@hamk.fi

www.hamk.fi/julkaisut

Ulkoasu ja taitto: HAMK Julkaisut

Painopaikka: Tammerprint Oy, Tampere

Hämeenlinna, marraskuu 2013

Sisällys

Esipuhe	6
JOHDANTO JA KIRJAN TAVOITTEET	7
AMMATILLINEN HUIPPUOSAAMINEN	13
Mitä ammatillinen huippuosaaminen on?	13
AMMATILLINEN KASVU HUIPPUOSAAMISEEN VALMENTAUTUMISESSA	17
Voimaantumisen kehitysohjelma	18
MINÄ-vaihe	19
SINÄ-vaihe	20
ME-vaihe	21
HE-vaihe	21
Ammatillisen kasvun arviointi	22
Ammatillisen kasvun prosessin tuloksia	22
Prosessin kokonaisarviointia	24
Opettajan toiminta	25
HUIPPUOSAAMISEN PEDAGOGIIKKA	27
Sisäisen motivaation esiin saamista	27
Opettajien valmentautuminen	29
Opettajien valmentautumisen siirtovaikutus opiskelijoiden ohjaukseen	30
Rentouden ja leikinomaisuuden merkitys	31
Merkityksellisyyden esiin saamista	33
Arvonantolähtöistä	35
Suggestiivista oppimista	37
Pysähtymään oppimista	37
Opiskelijan autonomian vahvistamista	38
Pedagogista hyvinvointia	40
Integratiivista pedagogiikkaa	44
HENKINEN VALMENTAUTUMINEN	47
Valmentautumisen kokonaisvaltaisuus	47
Luottamussuhde	50

Pedagoginen toiminta – miten luottamus syntyy opiskelijaryhmässä?	51
Henkinen vahvuus	53
Henkisen vahvuuden kehittäminen	55
HENKISEEN VALMENTAUTUMISEEN LIITTYVÄT PSYKKISET TAIDOT	59
Tietoisuustaidot ja kehollisuus	60
Mielen hallinta ja mielen rauhoittaminen	60
Mielen joustavuus	63
Mieli ja keho aina yhteydessä toisiinsa	65
Sosiaaliset taidot	69
Oppimista tukeva ympäristö ja toisten osaajien vaikutus ..	70
Ryhmä oppimisen mahdollistajana	71
Ryhmän aloitus – odotukset puolin ja toisin	73
Motivaation ylläpitäminen	81
Tunteiden säätely	83
Tunteiden säätelyjärjestelmät	88
Sisäinen rauha	90
Ajattelun ohjaus	92
Itsetunto – tiedän pystyväni parempaan	95
Keskittyminen ja huomion suuntaaminen	107
Yhteenveto psyykkisistä taidoista: itsesäätelymenetelmät	111
Oman kehityksen ohjaaminen ympäröivän todellisuuden mukaan	111
Usko omiin kykyihin	111
Itsensä innostaminen	112
Psyykinen itsesäätely	113
Puolustusmekanismit	113
Selviytymis- eli copingtyylit	114
Itsesäätelymenetelmien harjoittaminen arjessa	115
HUIPPUOSAAJAKSI KASVAMINEN	117
Tavoitteen asettaminen	117
Matkakartta tavoitetyöskentelyssä	121
Vireystilan säätely	122
Ammattitaitokilpailuihin valmistautuminen	124
Ennen kilpailua	126
Kilpailun aikana	128

Kilpailun jälkeen	131
Suoritusahdistus ja haitallinen kilpailujännitys	133
Poisoppiminen kilpailu- ja suoritusahdistuksesta	135
Alisuoriutuminen	137
Virheiden käsittely	140
Mielikuvien käyttö ja mielikuvaharjoittelu.....	140
Suggestiiviset elementit mielikuvaharjoittelussa	142
Opettajien mahdollisuudet	142
Opiskelijan itsesuggestiot	144
HENKISEN VALMENTAUTUMISEN HARJOITTELUN RUNKO.....	147
AMMATILLISEN HUIPPUOSAAMISEN KEHITTYMISEEN LIITTYVIÄ ERITYISKYSYMYKSIÄ.....	151
Uskallan epäonnistua – uskallan voittaa	151
Epäonnistumisen pelko	152
Poisoppiminen epäonnistumisen pelosta	154
Pettymyksen tunteen käsittely	157
Voittamiseen liittyvät pelot.....	159
Pelkojen voittaminen.....	162
PALAUTUMISEN MERKITYS – ENERGIAN JA STRESSIN SÄÄTELY.....	167
Stressin olemus	167
Palautuminen	169
Energian säätely.....	171
Aivojen hyvinvointi.....	173
Flow-tila	174
AMMATILLISEN KOULUTUKSEN KILPAILUTOIMINTA.....	177
Skills Finland ry	177
Ammattitaitokilpailujen tasot	178
Kansalliset kilpailut.....	178
Kansainväliset kilpailut.....	179
Ammattitaitokilpailujen tehtävät.....	180
Valmennusjärjestelmä	180
Valmentajat	181
Opettajien ja valmentajien koulutus.....	182
YHTEENVETO: AMMATILLINEN HUIPPUOSAAMINEN ILMENTÄÄ DYNAAAMISUUTTA JA LIIKETTÄ.....	183
LÄHTEET	188

Esipuhe

Huippuosaamisen pedagogiikka on aiheena tärkeä ja on laaja-alaisesti sovellettavissa erilaisiin opetus- ja ohjaustilanteisiin sekä Taitaja-valmennukseen. Mielenkiintoinen ja käyttökelpoinen kirja, jonka luettuaan kokenutkin opettaja voi löytää uusia menettelytapoja ja myönteistä ajattelua opiskelijoiden kohtaamisiin. Myös esimiestyössä kirjasta saa apua opiskelijoiden kohtaamiseen ja heidän kanssa toimimiseen.

Kirja ohjaa opettajaa löytämään ihmisen opiskelijan takaa. Kirjasta löytyy hyviä uusia käsitteitä kuten pedagoginen hyvinvointi. Sivulla 7 lause: ”Opettajilla ei ole osaamista toimia pedagogisesti niin, että kaikilla opiskelijoilla olisi mahdollisuuksia saada omat lahjansa ja potentiaalinsa esiin”. Tämä on tärkeä asia ja tulisi huomioida jo opettajakoulutuksessa.

Läpi kirjan näkyy vahvuutena hyvän löytäminen opiskelijasta, joka johdattaa opiskelijan oman hyvän löytämiseen. Kirja on hyvää luettavaa jokaiselle opiskelijan kanssa toimivalle henkilölle ja sisältää hyvää materiaalia täydennyskoulutuksiin.

Oulun seudun ammattiopiston Kontinkankaan yksikön lähihoitaja lajin Taitaja-valmennuksessa korostuvat perusrutiinien oppiminen ja harjoittelemineen. Kilpapurimme sisäinen motivaatio valmentautumiseen kasvaa sitoutumisen kautta. He laativat itselleen valmennussuunnitelman, toteuttavat sitä myös omaehtoisena valmennuksen kautta ja arvioivat kehitystään. Flow-tila on saavutettavissa. Ohjaamme valmennettaviamme toimimaan kilpailuissa reilun pelin hengessä. Antamalla myönteistä palautetta, vahvistamme onnistumisen kokemuksia ja luomme uskoa selviytyä pettymyksistä. Käytämme mielikuvaharjoittelua ja viemme jokaisen valmennusprosessin loppuun kaikilla tasoilla. Meillä on usein seuraava kilpapurari kasvassa valmennettavan parin rinnalla.

Taitaja-SM-kilpailuissa oppilaitokseemme on tullut mitaleita seuraavasti; vuonna 2001 kultaa, 2007 pronssia, 2009 kultaa, 2010 kultaa ja pronssia, 2011 kultaa ja 2013 hopeaa. Vuonna 2005 WSC-kilpailuissa Helsingissä kilpapurarimme voitti hopeaa. Lähihoitaja laji oli tuolloin näytöslajina. Vuonna 2007 Japanissa parimme saavutti seitsemännen sijan. Vuonna 2010 Euroskillseissä Portugalissa kilpapurarimme tuli neljännelle sijalle. Vuonna 2011 Kiinan ammattitaitokilpailuissa kilpapurarimme voitti hopeaa.

Kiitämme mielenkiintoisesta ja ajatuksia herättävästä lukukokemuksesta. Hyödynnämme kirjaa henkilöstökoulutuksessa ja suosittelemme kirjaa ammatillisen opettajakoulutuksen oppikirjaksi.

Ystävällisesti

Irmeli Männistö, yksikönjohtaja

Pirkko Kärki, koulutusjohtaja

Johanna Koivisto, lehtori, Taitaja-vastuuvalmentaja

Mervi Vierimaa, ohjaaja, Taitaja-valmentaja

JOHDANTO JA KIRJAN TAVOITTEET

Suomalaista yhteiskuntaa luonnehditaan kilpailuyhteiskunnaksi. Ammatillisessa koulutuksessa järjestetään kansallisia ja kansainvälisiä ammattitaitokilpailuja, jotka ovat kuitenkin vielä pienen opiskelija- ja opettajajoukon todellisuutta. Nuoria ammattitaitokilpailuihin valmentavat opettajat ovat tuoneet esiin huolensa, miten saada tapahtumaan enemmän osallistujia. He toteavat, että pedagogiikkaa, joka valmistaa ammattitaitokilpailuihin ei ole riittävästi pohdittu. Opettajilla ei ole osaamista toimia pedagogisesti niin, että kaikilla opiskelijoilla olisi mahdollisuuksia saada omat lahjansa ja potentiaalinsa esiin.

HUIPUT KEHIIN -projektin tavoitteena on pysyvien ammatillista huippuosaamista kehittävien yhteistyöverkostojen rakentaminen. HUIPUT KEHIIN vahvistaa tutkintojärjestelmän kokonaistoimivuutta ammatilliseen koulutukseen hakeutuvan, huippuosaajaksi tähtäävän opiskelijan osalta. Projektin kohderyhminä ovat erityisiä vahvuuksia omaavia ja huippuosaajaksi pyrkiviä opiskelijoita ohjaavat ammatilliset opettajat, opinto-ohjaajat ja työpaikkaohjaajat sekä ammatillisen peruskoulutuksen toimielimet ja ammatillinen opettajakorkeakoulu. Projektin kohdealueena ja toteuttajakumppaneina on neljä ammatillisen koulutuksen järjestäjää työelämäverkostoineen: Hyria koulutus Oy, Länsirannikon Koulutus Oy WinNova, Etelä-Karjalan ammattiopisto Ekamo ja Vaasan ammattiopisto VAO. (<http://www.hamk.fi/huiputkehiin> 14.10.2013)

Alueelliset HUIPUT KEHIIN -tiimit ovat erityisesti toivoneet ja kokeneet tarvitsevansa tukea lahjakkuuksien tunnistamiseen ja tukemiseen. Alueelliset HUIPUT KEHIIN -tiimit ovat kehittämisen moottoreita. Ne luovat yhteistyötä, verkostoja ja toimintamalleja. Tämän tavoitteena on mahdollistaa uudenlaiset, innovatiiviset opintopolut erityisiä vahvuuksia omaavalle opiskelijalle. Kirja vastaa tähän tarpeeseen. Ammattitaitokilpailut ja niihin valmistautuminen nähdään yhtenä varteenotettavana opintopolkuna. Kirjan tarkoituksena on kuitenkin edistää kaikenlaisten, joustavien opintopolku-

jen kautta tapahtuvaa ammatillista kasvua ja huippuosaamisen kehittymistä. (<http://www.hamk.fi/huiputkeihin> 14.10.2013)

Kirja on tarkoitettu HUIPUT KEHIIN -projektissa kehitetyn valmennusohjelman materiaaliksi, mutta se soveltuu erityisen hyvin myös tätä laajemmin opettajankoulutuksen oppikirjaksi sekä opettajien täydennyskoulutuksen ja työpaikkaohjaajien koulutusmateriaaliksi. Ammatillisesta koulutuksesta puuttuu usein se ohjaus, joka valmistaa opiskelijan kokonaisvaltaiseen ja pitkäkestoiseen uralle siirtymiseen sillä tavoin, että opiskelija voisi tehdä kestäväällä tavalla parhaansa ammatillisilla markkinoilla ja työurallaan. Pedagogiikasta puuttuu lähestymistapa, joka mahdollistaa opiskelijan ammatillisen kasvun ja potentiaalin esille saamisen ja kehittämisen.

Vaikka kirjan nimi on Huippuosaamisen pedagogiikka, näitä ajatuksia ja menetelmiä voi soveltaa kaikissa opiskelijaryhmissä ja kaikkien opiskelijoiden kanssa. Tällöin opettaja on mahdollistamassa jokaisen opiskelijan lahjojen ja potentiaalin esiin saamisen. Kun jokainen tulee nähdyksi omalla tavallaan osaavana ja lahjakkaana – ainutlaatuisena – pyrkimyksenä on myös vähentää sitä pahoinvointia, irrallisuutta ja juurettomuutta, mitä esimerkiksi yhteiskunnan erilaiset väkivallanteot ilmentävät. Ainutlaatuisen tiedostaminen on tärkeää. Jokainen on hyvä ja kyvykäs omalla ainutlaatuisella tavallaan. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että opettaja näkee aidosti mahdollisuuden ja muutoksen jokaisen opiskelijan osalta, ts. se edellyttää uskoa opiskelijaan ja hänen oppimiseensa. Uskon itse vahvasti siihen, että kun opiskelija tulee nähdyksi ja arvostetuksi ja kun hänestä ollaan kiinnostuneita, hän myös haluaa ”puhjeta kukkaan”. Kirja soveltuu myös opiskelijoille joko oppikirjana tai itseopiskelun välineenä. Kirjan sanomaa voi soveltaa myös työpaikoilla. Periaatteessa kuka tahansa omasta tai toisen ihmisen kasvusta ja kehittymisestä kiinnostunut saa virikkeitä tästä kirjasta. Huippuosaamiseen valmentautumisen ja henkisen valmentautumisen menetelmät soveltuvat mille tahansa elämäneläälle.

Itse olen koko opettajankouluttajana toimimisen ajan ollut kiinnostunut siitä, mitä ”liikahduksia” opiskelijassa tapahtuu yhden vuoden tai puolentoista vuoden koulutusprosessin aikana. Huippuosaaminen ja omalle huipulle pääsy kiinnostavat minua oman ammatillisen kasvuni ja kehittymiseni, aiemman kilpaurheilustaustani ja nykyisen intensiivisen urheilun seuraamiseni myötä. Näen selviä yhtymäkohtia ammatillisen huippuosaamisen ja kilpaurheilussa (kuin myös viihdealalla) huipun saavuttamisen ja huipulle pyrkimisen kanssa. Olen lukenut ja muulla tavoin seurannut paljon urheilijoiden, valmentajien, psykologien ja urheilupsykologien näkemyksiä huipulle valmentautumisesta ja henkisestä valmentautumisesta, joita näkemyksiä edelleen tarkastelen tässä teoksessa oppimisen ja sen ohjaamisen näkökulmasta. Kirjani suurimpia innoittajia ovat olleet psykologi, työelämävalmentaja Ilona Rauhala (2011), urheilu- ja työpsykologi Satu Kaski (2006), coach Christina Forssell (2012), hyvinvoinnista kirjoittaneet psykologi Soili Järvi-lehto ja fysioterapeutti Raija Kiiski (2009) sekä monet urheilupsykologiaan perehtyneet kirjoittajat (Matikka & Roos-Salmi 2012). Kaikissa näissä teok-

sisä painopiste on ihmisen vahvuuksien hyödyntämisessä ja hyvinvoinnin edistämässä. Lisäksi seuraan paljon ihmissuhde- ja vuorovaikutustyön ja viihteen menestyneitä ammattilaisia. Viihdealan menestyjien joukosta suurina innoittajinani ja huippuosaamisen prosesseja läpikäyneinä, lukemani ja kuuntelemiseni perusteella, ovat esimerkiksi moniosaaja Arja Koriseva ja iskelmätahti Paula Koivuniemi sekä Porin Poikakuoro johtajansa Vuoko Järvenpään johdolla.

Huippuosaajaksi kehittyemisessä samanhenkisellä ryhmällä on tärkeä merkitys. *Opettaja voi luoda omasta opiskelijaryhmästään huippuosaamisen syntymistä edistävän ryhmän.* Saara Revon (2010) mukaan puhutaan yhteisönsensitiivisyydestä, kun ryhmän voimavaroja pystytään hyödyntämään. Opettajan toiminta muokkaa ryhmän jäsenen psykologisia, sosiaalisia ja kognitiivisia tuotoksia, kuten asenteita, motivaatiota, tunteita, havaintoja ja ajattelua. Tärkeämpää kuin koulutuksen sisällöt tai opetussuunnitelmien rakenteet on se, miten koulutus toteutetaan. Suuri määrä sisäistä ahdistumista, loppuun palamista ja alhaista suoritusastoa organisaatioissa, myös siis oppilaitoksissa, voidaan selittää sillä, että päivittäisessä vuorovaikutuksessa laiminlyödään perustavat psykologiset tekijät. Näin toteavat Dieter Erey, Eva Jonas ja Tobias Greitmeyer (2006) kirjassa *Ihmisten vahvuuksien psykologia*. Laiminlyönteinä he mainitsevat ylimielisyyden ihmisen huolista, suruista ja toiveista. Nykyisellä psykologisella tiedolla on mahdollista saada aikaiseksi merkittäviä muutoksia. Positiivisen psykologian suuntaus korostaa tarvetta keskittyä positiivisten asioiden kehittämiseen (esimerkiksi onnellisuus, optimismi, toivo) ihmisten heikkouksien poistamisen sijaan. Eero Riikonen (2013) toteaa, että positiivisen psykologian kiinnostuksen ydin on tutkia olosuhteita, jotka tukevat ihmisen ja yhteisön menestystä ja kukoistusta. Positiivinen psykologia on kiinnostunut asioista, jotka jo nyt toimivat ja voivat kehittyä parempaan suuntaan.

Christina Forssellin (2012) mukaan yhä edelleen harva ihminen tiedostaa omat vahvuutensa, panostaa niihin ja hyödyntää niitä elämässään sekä työssä mahdollisissa kilpailutilanteissa. *Urheiluvalmennuksessa vahvuuksien hyödyntäminen tarkoittaa seuraavia kykyjä ja tapoja:*

- ✓ vahvuuksien laaja-alainen tiedostaminen ja kunnioittaminen (vahvuuksia voi olla monilla alueilla)
- ✓ omien onnistumisten muistaminen, niihin eläytyminen uudestaan ja omien vahvuuksien tunnistaminen
- ✓ vahvuuksilla toimiminen kilpailutilanteissa ja panostaminen tavoitteita edistävien vahvuuksien kehittämiseen
- ✓ pienten ”voittojen” ja hyvien suoritusten tunnistaminen päivittäin. Se taso, minkä kelpuuttaa onnistumiseksi ja hyväksi suoritukseksi, kannattaa pitää sopivalla korkeudella. Myös ne onnistuneet suo-

ritukset, jotka tuntuvat itsestään selvyyksiltä, on välillä hyvä tehdä tietoisesti näkyväksi ja niistä on hyvä tuntea ylpeyttä

- ✓ itseä valmentavien kysymysten kysyminen: miten autan itseäni onnistumaan? Miten voisin vielä edesauttaa onnistumisten syntymistä?

Näitä samoja tapoja voi omassa elämässään ja ammatillisessa kasvussaan hyödyntää kuka tahansa.

Antti Hautamäen (2008) toimittamassa Muutoksen Suomi -raportissa todetaan, että suomalaisen yhteiskunnan menestys riippuu ratkaisevasti siitä, että kaikki ihmiset saavat aidon mahdollisuuden kehittää ja käyttää kykyjään. Yhteiskuntapolitiikan yhdeksi peruskäsitteeksi on noussut voimaantuminen. Sillä tarkoitetaan ihmisen kykyä valjastaa omat voimavaransa elämänhallintaan ja yhteiskunnalliseen toimintaan. Vahva sosiaalinen pääoma ja ihmisiä voimaannuttavat instituutiot luovat perustan myös taloudelliselle menestykselle ja kilpailukyvyille. Raportin ajatuksiin on helppo yhtyä. Sosiaalinen pääoma, siis arvostavat, luottamukselliset ja kannustavat ihmissuhteet vaikuttavat välittömästi ihmisen fysiologiaan ja sitä kautta hänen käyttäytymiseensä. Myös Eero Riikonen (2013) vahvistaa, että työelämän kehittämisen tulisi pohjautua elinvoiman, innostuksen ja inspiraation kaltaisten ilmiöiden tukemiseen eli päinvastaisesti kuin mitä nykyisessä työelämässä tapahtuu.

Huippuosaamisen pedagogiikan tarkoituksena on se, että opiskelija kasvaa ammatillisesti sekä voi hyvin ja voimaantuu koulutuksen aikana ja sen myötä. Näin on tapahtunut ohjaamissani ryhmissä opettajankoulutuksessa. Eija Mäkirintala (2008) on kehittänyt muusikoille HOPE-valmennuksen (kokonaisvaltaisesti orientoitunut esiintymisvalmennus), jossa yhdistyvät ammatillinen huippusuoritus ja hyvinvointi. Pyrkimyksenä on se, että opiskelijalla olisi valmiuksia ylläpitää ja kehittää em. taitoja menestyksellisesti koko työuran ja elämänsä aikana.

Ammattitaitokilpailujen avulla voidaan hakea oikeaa suuntaa ammatilliselle toiminnalle koulutuksessa. Kilpailujen avulla opiskelijaa valmennetaan löytämään oma luontainen tapansa eli kutsumuksensa tehdä valitsemaansa työtä. Kutsumuksen kautta ihminen löytää oman yksilöllisen tapansa olla esimerkiksi opettaja (vrt. Räsänen & Strux tämä kirja s. 34). Kutsumuksen löytäminen antaa energiaa, iloa ja vapautta toimia tehtävässä. Kutsumuksen avulla voi tehdä hyvää myös toisten hyväksi. Kutsumustaan ei voi löytää ilman kosketuksia rajoihin ja haavoittuvuuteen. Ammatillisen koulutuksen kilpailutoimintaa esittelen tarkemmin teoksen lopussa.

Huippuosaamiseen valmentautuminen perustuu siihen, että jokainen opiskelija saa oman potentiaalinsa esille. Tämä edellyttää sitä, että opiskelija on haastettava ajattelemaan, asettamaan itselleen tavoitteita ja ottamaan vastuun tekemisestään. Näillä toimintatavoilla osoitetaan uskoa ja luottamusta opiskelijaan. *Luottamus opettamisessa ja kasvattamisessa on sitä, että antaa opiskelijan itse ratkoa omia ongelmiaan ja opettaa häntä käyttämään*

mielikuvitustaan ilman, että heti antaa hänelle *valmiita vastauksia*. On tärkeää harjaannuttaa ajattelutaitojen kehittämistä. Tätä kautta kasvaa luottamus omaan ymmärrykseen ja tätä kautta opiskelija kykenee iloitsemaan omasta älykkyydestään. Tämä tapahtuu jokaisen opiskelijan kohdalla, ja ryhmässä voi olla hyvin eritasoisia opiskelijoita. Jokainen etenee omien tavoitteiden suuntaisesti. Tällainen pedagogiikka ohjaa opiskelijaa itse-tuntemuksessaan, se parantaa itseluottamusta ja lisää ongelmanratkaisutaitoja. Se lisää valmiutta kohdata haasteita.

Huippuosaamisen pedagogiikan avulla luodaan olosuhteet, jossa oppiminen on optimaalista ja koskettaa kokonaisvaltaisesti kognitiivisia, emotionaalaisia ja käyttäytymisen tasoja. Pedagogiikan fokus on opiskelijan taidoissa ja kyvyissä ja voimavaroissa – vahvuuksissa – ei puutteissa ja heikkouksissa. Huippuosaamisen pedagogiikka korostaa sitä, että oppiminen tapahtuu hyvien ja mielekkäiden asioiden kautta, ei kärsimyksen kautta. Se, mikä tuntuu hyvältä, mikä tuottaa iloa ja mielihyvää, sitä pitäisi tavoitella lisää. *Aina kun tuntuu hyvältä, siitä voi oppia jotakin*. Yleensä otetaan opiksi vasta, kun tapahtuu jotakin ikävää. Christina Forssell (2012) painottaa kirjassaan *Huipulle!*, että on tärkeää havainnoida omia ajatuksiaan, tunteitaan, kehoaan ja käyttäytymistään onnistumisen hetkinä, jolloin näitä havaittuja ominaisuuksia ja piirteitä voi soveltaa jatkossa tehokkaammin.

Onnistunutta suoritusta voi läpikäydä esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:

Mihin keskitin huomioni? Miten voin hyödyntää tätä tulevissa suorituksissani? *Tutkimalla, pohtimalla ja monistamalla onnistumisiaan mahdollistetaan nopea ja tehokas oppiminen*. Keskittymällä onnistumisiin ja niihin voimavaroihin, joita itsellä jo on, vahvistetaan samalla itseluottamusta.

Huippuosaamisen pedagogiikka on omista kokemuksista oppimista. Opiskelijan henkilökohtaiset kokemukset ovat ammatillisen koulutuksen tärkeintä sisältöä. Se tarkoittaa jokaisen opiskelijan omien kokemusten ymmärtämistä, havaitsemista ja jäsentämistä tässä ja nyt. Kokemuksellinen oppiminen ja oppiminen yleensä edellyttävät itsereflektion käynnistymistä. Soili Järvilehto ja Raija Kiiski (2009) määrittelevät itsereflektion seuraavasti: se on tietoista tarkkaavuuden suuntaamista itseän, omien kokemusten tarkastelua. Ilman itsereflektiota ei voi odottaa tietoista henkilökohtaista muutosta tai kehitystä tapahtuvaksi. Itsereflektion aikana omakohtainen itsetutkiskelu ja tiedon sulattelu lisäävät omien kokemusten ja niiden merkityksen ymmärrystä. Itsereflektiossa on kyse tiedostamattoman tekemisestä tietoiseksi. Omien kokemusten, saavutusten ja edistymisen arvostaminen on perusedellytys kaiken oppimisen onnistumiselle. Kokemus on oppimisen lähtökohta ja resurssi.

Tällaisen oppimisen avulla on mahdollista saavuttaa ammatillisen osaamisen korkein taso ja samanaikaisesti myös voida hyvin. *Tällaisessa oppimisessa otetaan opiskelija ja myös opettaja kokonaisuutena huomioon.* Korostetaan kehon ja mielen yhteyttä ja jatkuvaa vuorovaikutteisuuutta, samoin kuin yksilön ja ympäristön jatkuvaa vuorovaikutusta. (vrt. Mäkirintala 2008.) Opiskelijaa valmennetaan tulemaan tietoisiksi omasta toiminnastaan, lisäämään hallinnantunnetta itsestä, opiskelusta ja elämästä yleensä. Tavoitteena on myös ammatillisen osaamisen ja kasvun kehittäminen niin, että opiskelija osaa asettaa itselleen positiivisia tavoitteita, löytää itsestään olemassa olevia voimavaroja, jotta voi soveltaa kykyjään ja toteuttaa tarpeitaan. Itse toimin opiskelijaryhmien kanssa kyseisten periaatteiden mukaisesti ja olen elänyt todeksi sen, miten vaikuttavia periaatteet ovat. Nämä ajatukset haluan jakaa käyttöönottettaviksi ja edelleen kehitettäviksi lukijoille.

AMMATILLINEN HUIPPUOSAAMINEN

Mitä ammatillinen huippuosaaminen on?

Ihminen, joka osaa jonkin asian oikein hyvin, taitaa asiansa tekemällä erinomaisesti, virheettömästi ja rennosti, on huippuosaaja. Amatillisen huippuosaajan toimintaa seurattaessa tulee olo, että toiminta vaikuttaa helpolta. Huippuosaaja tekee oikeita ratkaisuja oikea-aikaisesti, virheettömästi, tehokkaasti ja taitavasti. Helppouden illuusio tuo mieleen sen, että kuka tahansa pystyy vastaavanlaiseen toimintaan tai suoritukseen. Tosiasiassa amatillisen huippuosaajan *taidossa* on kyse monimutkaisesta taidosta, jota henkilö on toistamistaan toistanut ja hionut, jotta toiminta on nopeaa, automaattista ja jotta se sujuu myös yllätyksellisissä olosuhteissa. Huippusuorituksessa ihminen toimii myös kykyjensä ääri rajoilla, kuitenkin niin että hän nauttii tekemisestään. Puhutaan ns. flow-ilmioistä.

Amatilliseksi huippuosaajaksi kehittyminen vie aikaa. Huippuosaajalle ei riitä pelkästään taitojen hallinta, vaan hän osaa asiansa myös tietoisella, käsitteellisellä tasolla. Hän osaa perustella tekemisensä suhteessa alan uusimpaan *käsitteelliseen ja teoreettiseen tietoon*. Jotta ihminen kehittyisi huippuosaajaksi jollakin alalla, hänen on pitänyt kouluttautua alalle, hänen on pitänyt ylläpitää ja kehittää osaamistaan lisä- ja täydennyskoulutuksilla, hänen on pitänyt toimia alalla vähintään 10 vuoden ajan ja paneutua päivittäin vähintään neljän tunnin ajan asiaan. Yleisesti puhutaan 10 000 tunnista intensiivistä työtä ja oppimista. Toimiminen tarkoittaa alan asiantuntijakulttuurissa toimimista yhteistyössä muiden kanssa.

Taitojen ja tietojen lisäksi huippuosaajalla *asenteelliset valmiudet* ovat korkeatasoiset. Näillä tarkoitan henkisiä kykyjä. Huippuosaaja toimii omien arvojensa mukaisesti niin, että hän mahdollistaa jokaisen ihmisen toimimisen omalla parhaalla osaamisen ja pystyvyyden tasolla. Huippuosaajan toiminnassa näkyvät ja erottuvat myös universaalit arvot: hyvyys, totuus ja kauneus. Huippuosaajan on olennaista tiedostaa ja tunnistaa omat henkiset voimavarat (liittyvät tunneälytaitojen intrapersoonallisiin taitoihin, ks.

Isokorpi 2003, 2004) ja hyödyntää niitä optimaalisesti. Joustavat ja myönteiset asenteet ovat menestystekijöitä. Oppimisessa positiiviset asenteet ovat ratkaisevassa asemassa. Negatiiviset asenteet puolestaan estävät tehokkaasti uuden oppimisen. Asenneongelmat johtavat usein myös ns. alisuoriutumiseen tehtävissä. Asennemuutokseen tarvitaan aina jokin vaikutin tai syy, mutta myös henkisiä kykyjä.

Ammatillisella huippuosaajalla on *hyvät itsesääätelytaidot* eli hän osaa ohjata omaa kehitystään omien arvojensa kanssa sopuissa, ei niitä vastaan. Arvot ohjaavat ihmisen elämää, käyttäytymistä ja valintoja ja kuvastavat asioita, jotka ovat kullekin tärkeitä. Arvojen mukaan toimiminen antaa energiaa ja innostusta toimintaan. Arvot liittyvät identiteettiin ja heijastavat syvempää itseä. Ammatillinen huippuosaaja tietää, mitä hän jo osaa ja millä tasolla sekä minkälaista osaamista hän tarvitsee jatkossa, ja miten hän tätä osaamista hankkii. Huippuosaamiseen liittyy olennaisesti halu ja kyky oppia uusia taitoja. Tarkoiton ammatillista ja inhimillistä kasvua, joita ei voi erottaa toisistaan. Itsesääätelytaitoihin kuuluu olennaisesti myös se, että ihminen ottaa vastuun omasta tekemisestään. Olennaista on ymmärtää ja hyväksyä itsensä suhteessa ympäröivään todellisuuteen. Ymmärtää, kuinka ympäröivä maailma vaikuttaa kokemukseen itsestä ihmisenä ja alan ammattilaisena. Ympäristössä vallalla olevat toimintatavat eivät välttämättä ole itselle merkityksellisiä. Silti tällaisessakin ympäristössä on voitava noudattaa omaa sisintään, kuitenkin ilman että loukkaisi muita?

Huippuosaaja elää *merkityksellistä elämää*. Ihminen yleisesti ottaenkin etsii merkityksiä elämälleen. Tämä tarkoittaa sitä, että tunne siitä, kuka on ja mitä tekee, on henkilökohtaisesti arvokasta ja mielekästä. Merkityksellisyyden kokemukseen liittyy ymmärrys siitä, että on riittävän tietoinen siitä, mitä tekee elämässään. Soili Järvillehdon ja Raija Kiiskin (2009) mukaan, jotta ihminen kokisi elämänsä mielekkääksi, ymmärrettäväksi ja hallittavaksi hän tarvitsee pystyvyyden ja onnistumisen kokemuksia. Hän tarvitsee näkemystä asioista, joita kokee tavoiteltaviksi ja keinoja, joiden avulla lähestyä niitä. Tämän löytyessä syntyy ilon ja flown kokemus. Tällöin asiat sujuvat kuin itsestään. Ilo-na Rauhalan (2011) mukaan merkityksellisyyttä voi lähestyä pohtimalla kysymyksiä: Miksi elän ja toimin tietyllä tavalla? Miksi tulin tähän maailmaan? Mitä tulin oppimaan? Mitä tulin rakastamaan? Miten omat valinnat vaikuttavat omaan ja muiden ihmisten elämään pitkällä tähtäimellä?

Huippuosaamiseen kuuluu olennaisena osana *huolehtiminen omasta hyvinvoinnista*. Siihen kuuluvat itsestä välittäminen ja itsensä arvostaminen. Kirjassa Ylitunnollisuus – eroon suorittamisen paineesta (Rose & Perski 2010) on hyviä pohdittavia kysymyksiä. Itseltään voi esimerkiksi kysyä: Mikä on se voima, joka saa ihmisen tekemään yhä enemmän ja yhä parempia tuloksia? Onko se halua saada aikaan jotakin, millä on merkitystä itselle ja muille? Vai onko se vaatimuksia, omia tai muiden asettamia, jotka mahdollisesti pakottavat ylittämään jaksamisen rajat?

Hyvinvointi on tärkeää, koska se on kaiken lähtökohta. Hyvinvoinnin kautta ihminen ei jää ongelmiin kiinni. Hyvinvoinnin kokemus vie asioita positiiviseen suuntaan ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidoissa. Hyvinvointi ruokkii itse itseään. Hyvinvoiva ihminen esimerkiksi kohtelee toista ihmistä paremmin kuin huonosti voiva ihminen. Hyvinvoinnin tärkeyttä kuvastaa myös se, että ammatillinen kasvu ja voimaantumisen tunne ovat keskeisesti yhteydessä toisiinsa. *Ammatillinen kasvu merkitsee aina myös ihmisen voimaantumista. Siitäkin huolimatta, että varsinainen kasvun prosessi olisi rankka ja vaativa suhteessa voimavaroihin.* Kasvu merkitsee uudelle kehittymisen tasolle yltämistä. Tällä tasolla ihminen tuntee helpotusta, ja mikäli kasvu on ollut ihmisen tavoitteiden ja toiveiden suuntaista, kasvuun liittyy vahva ilon tunne. Juuri tämä ilon tunne ilmaisee sen, oliko ihmisen tavoite tavoittelemisen arvoinen.

Ammatillinen huippuosaaminen näyttäytyy ja *todentuu jossakin ympäristössä ja tietynlaisessa huippuosaamisen mahdollistavassa kulttuurissa.* Huippuosaajaksi voi kehittyä ympäristössä, joka mahdollistaa huippuosaamisen kehittymisen. Eija Mäkirintala (2011) puhuu luovasta otteesta apuna huippuosaamisen kehittämisessä. Luova ote kehittämisessä auttaa esimerkiksi välttämään huippusuorittamisen vaateesta hiipivän raskauden tai pakonomaisuuden ja voi sen vuoksi ehkäistä mahdollisen suoritustason romahduksen. Pitkällä aikavälillä on tärkeää nauttia tavoitetilan saavuttamisesta ja siihen vievästä prosessista.

Ammattitaitokilpailuja koskevan tutkimuksen perusteella Petri Nokelainen (2010) määrittelee ammatillisen huippuosaajan henkilöksi, jolla on ”autonomiselle tasolle kehittyneiden ammattispesifien taitojen lisäksi luontaisia lahjoja, suotuisat ympäristöön liittyvät tekijät ja halu pitkäjänteiseen osallistumiseen tavoitteelliseen ja ohjattuun valmennukseen, jossa kehitetään henkisten voimavarojen optimaalista hyödyntämistä intrapersoonallisten ominaisuuksien tuntemisen ja hallinnan kautta”.

Chade-Meng Tan (2012) puolestaan toteaa kirjassa Mietiskellen menestykseen kuusi taitoaluetta, joiden perusteella huippusuoritukset erottuvat keskitason suorituksista. Nämä ovat 1) voimakas suoritustarve ja korkeat suorituskriteerit, 2) kyky vaikuttaa muihin, 3) käsitteellinen ajattelu, 4) analyttisyys, 5) aloitteellisuus haasteiden edessä ja 6) itseluottamus. Näiden taitojen avulla on mahdollista luoda olosuhteet omalle kestäväälle onnellisuudelle.

Koska ammatillinen kasvu ja inhimillinen kasvu tapahtuvat aina rinnakkain, ammatillisen huippuosaamisen rinnalla kehittyä myös ihmisen persoonana. Psykologian dosentti Mirja Kalliopuska, kouluttaja Hannele Nykänen ja liikuntatieteiden maisteri Pauli Miettinen (1996) ovat määritelleet huippupersonaan henkilöksi, joka menestyy hyvin omalla alallaan ja on elämänsä melko tyytyväinen. Huippupersonaan itsentunto on terveesti rakentunut ja hänellä on itseluottamusta omiin kykyihin. Näiden lisäksi hän on itsenäinen ja riippumaton, mitkä ovat mielenterveyden hyviä kriteereitä. Huippupersona pystyy jakamaan toisen ihmisen kanssa tunteita ja ko-

kemuksia. Hän osaa olla aidosti empaattinen. Empatian vahva edellytys on, että osaa rakastaa ja vastaanottaa rakkautta.

Jokainen ihminen haluaa ja jokaisella on tarve tuntea itsensä osaavaksi ja pystyväksi. Jokainen voi kehittyä omalla alallaan taitavammaksi. Olennaista tässä kasvussa on se, että ihminen tuntee tekemisensä mielekkääksi, on siitä innostunut. Tästä seuraa sellainen kehä, että kun tekeminen tuottaa iloa, ihminen luontaisesti lisää tuota tekemistä ja etsiytyy sellaisiin tilanteisiin, joissa hän oppii asiasta lisää. Tämä johtaa samalla osaamisen kasvuun ja parempiin tuloksiin. Christina Forssell (2012) toteaa, että onnistumisen tarve on yksi psykologisista perustarpeista. Nöyrä asennoituminen siihen, ettei ole koskaan valmis ja että aina on kehitettävää, yhdistettynä ylpeyteen omasta paneutumisesta ja työnteosta, ovat kaikki suoritusmotivaation tärkeitä pila-reita. *Huippuosaaminen edellyttää kykyä lumoutua siitä, mitä tekee.* Hyvä lopputulos ei riitä, vaan ihmisen on löydettävä oikeanlainen suhde tekemiseensä.

AMMATILLINEN KASVU HUIPPUOSAAMISEEN VALMENTAUTUMISESSA

Huippuosaamiseen valmentautuminen on tavoitteellista ja pitkäkestoista toimintaa. Tässä luvussa kuvaan ”viitekehysten”, mikä mahdollistaa oman ammatillisen kasvun ja kehittymisen tarkastelun. Tätä viitekehystä käytän myös opettajien ammatillisen kasvun tietoisessa ja systemaattisessa ohjauksessa. Prosessia kuvaavat esimerkit ja tulokset liittyvät tämän vuoksi opettajien ammatilliseen kasvuun. Viitekehystä voi kuitenkin soveltaa millä tahansa ammattialalla, sekä nuorten että aikuisten koulutuksissa. Periaatteet soveltuvat myös yleissivistävässä koulutuksessa toteutettaviksi. Tekstissä on kysymyksiä, joiden toivon havahduttavan pohtimaan: Mitä kyseinen asia tai ilmiö voisi tarkoittaa lukijan omalla alalla tai omassa työssä?

Ennen viitekehysten esittämistä, haluan kuvata **omat ohjaajana toimimisen lähtökohtani**. Näiden periaatteiden noudattaminen tuo sekä turvallisuudentunnetta, että jämakkyyttä omaan ohjaustyöhöni. Periaatteista ensimmäinen on 1) *aikuisuus*. Aikuisuuteen kuuluu se, että opiskelija tekee itse opintoihin liittyvät valintansa ja myös vastaa valintojensa seurauksista. Valintojen pitää tapahtua tiettyjen *rajojen* puitteissa. Ohjaajana seuraan opiskelijan valintoja ja niitä myös työstetään ohjauksessa. Opintojen aikana tapahtuu rajoihin törmäämistä ja niissä ”kipuilua”. Olennaista onkin, että nämä tilanteet otetaan puheeksi, ja että niistä kasvetaan eteenpäin. On tärkeää, että opiskelija saa omistaa itse oppimisprosessinsa. Toisaalta myös opettaja omistaa ohjausprosessinsa.

Toisena ohjaustyöni lähtökohtana on 2) *yhteisöllisyys*. Konkreettisesti tämä tarkoittaa, että ryhmässä jokaista tarvitaan omanlaisenaan ja ryhmän toiminnassa hyödynnetään kunkin opiskelijan ominaisvahvuuksia. Yhteisöllisyys on yhteisen mielen synnyttämistä ja yhdessä elämistä. Huomionarvoista on myös todeta, että opiskelijat eivät lähde tavoittelemaan ryhmän yhteistä tehtävää ennen kuin ryhmän jäsenillä on kokemus yhteenkuuluvuudentunteesta – ”meistä”.

Kolmantena ohjaustyötä ohjaavana periaatteenani on 3) *aitous*. Tällä tarkoitan sitä, että ryhmän jäsenet voivat puhua, kuten asioista ajattelevat ja voivat muutenkin olla omat itsensä toiveineen, tarpeineen, puutteineen ja kesken-eräisyyksineen. Aitous ei synny ryhmään itsestään, vaan se vaatii opettajalta tietoisia ohjaustekoja. Itselleni tuottaa suurta iloa, kun ohjaamissani ja johtamissani ryhmissä tavoitellaan ja saavutetaankin tällaista aitoutta.

Neljäntenä periaatteenani on 4) *hetkessä oleminen*. Pysin siihen, että opimme olemaan läsnä kussakin tilanteessa. Olevaan aikaan ja tilaan pysähtyminen. Tämä tarkoittaa myös sitä, että saa olla ei-tietämisen -tilassa ja että siinäkin tilassa on turvallista olla. Kun opiskelijan ei tarvitse jännittää tai pelätä mitään, hän voi täysipainoisesti kehollaan ja sielullaan keskittyä tilanteessa syntyvään. Hetkessä oleminen kautta on myös mahdollista päästä syvemmille tiedostamattoman tasoille, so. ihmisen aiemmin kokemiin, mutta jo unohtuneisiin kokemuksiin.

Viides periaatteeni on se, että 5) *kasvua ei voi suunnitella*. Ryhmässä olisi tärkeää oppia luottamaan tilanteessa syntyvään, sillä se on voimavaraa. Tämä on kuitenkin vaikeaa sekä opettajalle että opiskelijalle, koska yleinen kulttuuri suosii etukäteissuunnittelua, kontrollia ja asioiden varmistamista. Kuitenkin juuri hetket kantavat tärkeää ja siksi hetkessä oleminen antaisi mahdollisuuden sellaisen yhteisön syntymiselle, jolla olisi myönteistä voimaa jäseniinsä ja joka mahdollistaisi jäsenilleen heidän oman ainutlaatuisen kasvun. Näin tapahtuessa myös yhteisöstä tulee ainutlaatuinen ja muista erottuva. Hetkessä oleminen edellyttää ennustamattomuuden luonteen ja hyödyllisyyden ymmärtämistä. Rohkeutta antaa tilaa asioiden tapahtumiselle. Ohjaajana en voi suunnitella ja tietää ennalta ohjauksen lopputuloksia, vaan minun on oltava nöyrä sille, mitä ryhmässä tapahtuman pitää. Näin olen opiskelu on enemmän kuin opintojen suorittamista.

Voimaantumisen kehitysohjelma

Ammatillisen kasvun ohjauksessa sovellan Aikuisopiskelijan ohjaus ammatikorkeakoulussa -hankkeen tuloksia ja periaatteita. Kaksivuotisen valtakunnallisen ammatikorkeakouluopettajien yhteistyön tuloksena syntyi ammatillisen kasvun kehittämisen tueksi persoonallisen ja ammatillisen identiteetin voimaantumisen kehitysohjelma (Isokorpi 2009; Isokorpi, Kokko & Hämäläinen 2009; Nuutinen 2009 ja Saari 2009). Tutkimuksin on todettu, että voimaantumisen kehitysohjelman menetelmillä on mahdollista tukea identiteettiä työelämässä, jonka haasteina ovat kiire, jatkuva vaatimusten kasvu, kilpailu, muuttuvan työn ja ammattien rakenteet sekä itseohjautuvuuden ja uuden luomisen tavoitteet. Voimaantuminen mielletään kehitysohjelmassa sisäiseksi voiman kokemukseksi, lisääntyneeksi itseluottamukseksi ja sosiaalisten taitojen hallinnaksi. Nämä kaikki ovat myös tärkeitä huippuosaamisen tekijöitä.

Ammatillisen koulutuksen huippuosaamiseen valmentautumisen ryhmäprosessin tavoitteena voi olla se, että opiskelija tuottaa ja tutkii tarinoita opiskelustaan, tulevasta työstään ja mahdollisesti kilpailutoiminnasta. Tarkastelun kohteina ovat oma itse, suhde työhön ja ammattitaitokilpailuihin, suhde opiskelijaryhmään, ryhmän suhde itseen sekä näkemykset opiskelijana ja valmennettavana olemisesta. Opettaja pohtii itseään, suhdettaan työhönsä ja kilpailuvalmennukseen. Opettaja tarkastelee myös suhdettaan opiskelijaryhmään ja ryhmän suhdetta itseensä.

Persoonallinen ja ammatillinen identiteetti ilmenevät dynaamisena, elinikäisenä kasvuna. Jokaisen ihmisen henkilökohtainen kehitystarina on ainutlaatuinen ja yksilöllinen. Ammatillisen kasvun prosessi kestää koko opiskeluajan ja siinä on neljä vaihetta: MINÄ-, SINÄ-, ME- ja HE -vaihe.

MINÄ-vaihe

Ammatillisen kasvun ensimmäinen vaihe on MINÄ-vaihe. MINÄ-vaiheen aikana opiskelija ”kiinnittyy” oppimisprosessiin ja vaihe auttaa opiskelijaa opiskeluun motivoitumisessa ja sitoutumisessa. Tämä tapahtuu pääsääntöisesti siten, että opiskelija tiedostaa ja ymmärtää syvällisemmin, minkälaisen elämänkulun ja millaisten ”polkujen” kautta hän on tullut opiskelemaan. MINÄ-vaihe sisältää asioita, jotka liittyvät opiskelijan itsensä tuntemiseen ja oman osaamisen löytämiseen.

Ammatillisen kasvun korkein taso on se, että ihminen saa oman potentiaalinsa esiin ja voi myös hyvin. Jotta tähän päästään, esimerkiksi opiskelijan konkreettisina arjen tekoina, edellyttää se opettajalta, että hänen on haastettava opiskelija ajattelemaan, asettamaan itselleen tavoitteita ja ottamaan vastuun tekemisistään. Näin toimimalla osoitetaan uskoa ja luottamusta opiskelijaan. Luottamus opettamisessa ja kasvun edistämässä on sitä, että opettaja antaa opiskelijan itsensä ratkoa ongelmia mielikuvitusta hyödyntäen, eikä ole heti antamassa valmiita vastauksia. Tämän tulee tapahtua ryhmän jokaisen opiskelijan kohdalla. Vaikka ryhmässä voi olla hyvin eritasoisia opiskelijoita, etenee jokainen omien tavoitteiden suuntaisesti. Opiskelijat saavat mallia toistensa oppimisesta, mikä edesauttaa omaa oppimista. Tällainen pedagogiikka ohjaa opiskelijaa itsetuntemuksessaan, se parantaa itseluottamusta ja lisää ongelmanratkaisutaitoja. Menetelmä lisää valmiuksia kohdata haasteita.

MINÄ-vaiheeseen kuuluu sen tiedostaminen, minkälaisen oppimisstrategioiden avulla ja miten oppii. Vaiheen aikana on tarkoitus luopua aiemmista rooleista oppijana ja löytää sisäinen rauha opinnoille. **MINÄ-vaiheeseen kuuluu myös oman ammatillisen viitekehyksen ja perusteiden alustava pohdinta.** Esimerkiksi opettajaopiskelijat pohtivat, minkälaisiin ihmis-, oppimis- ja tiedonkäsitelyyn oma opetustyö perustuu.

Mitä tämä omalla alallasi tai oman alasi opiskelijoilla voisi tarkoittaa? Esi-merkiksi mitä ammatillinen viitekehys tarkoittaa lähihoitajakoulutuksessa? Mitä se tarkoittaa kondiittorikoulutuksessa jne.?

MINÄ-vaiheessa yksilön toiminta ryhmässä syvenee ja laajenee. Ammatillisen kasvun seuraavassa SINÄ-vaiheessa keskitytään siihen, mitä opiskelija oppii itsestään ryhmässä. Mitä sellaista hän oppii ryhmässä, mitä ei yksin toimien oppisi?

SINÄ-vaihe

SINÄ-vaiheeseen kuuluu toisilta oppiminen, opiskeluryhmältä ja opiskeluryhmässä oppiminen. Vaiheeseen kuuluvat myös toisen ihmisen hyväksyminen, moninaisuuden hyväksyminen ja arvostaminen. Jotta ryhmän saa toimimaan hyvin, edellytyksenä on luottamussuhteen syntyminen ryhmän jäsenten välille. Ammatillisen kasvun SINÄ-vaiheen tavoitteena onkin, että opiskelija pystyy toimimaan vertaisryhmässä itseensä ja toisiin luottaen. Vaiheen aikana pohditaan luottamussuhteen syntymistä sekä työpari- ja pienryhmätyöskentelyä. Syvennyttään tiedostettuun osaamisen jakamiseen ja hyödyntämiseen, palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjaannuttamiseen.

Oppimiskulttuuri, jossa tietoisesti hyödynnetään ryhmää ja ryhmän jäsenten osaamista edistää luovuutta, rikastaa vuorovaikutusta ja edistää hyvinvointia. Tällainen oppimiskulttuuri mahdollistaa myös jokaisen opiskelijan oman potentiaalinsa täyden toteuttamisen. Opettajalla on tärkeä rooli auttaa opiskelijaa "syttymään opiskeluun". Tätä tapahtuu mm. tuomalla esiin opiskelijan vahvuuksia ja onnistumisia. Kun opiskelijan sisäinen motivaatio oppimiseen on syntynyt, prosessi etenee niin, että opiskelija ottaa vastuun omasta oppimisprosessistaan ja samalla auttaa muita ryhmän jäseniä heidän oppimisinnostuksessaan. Innostus lisää innostusta ja auttaa luovuudessa ja haasteiden voittamisessa.

Kaikki edellä mainittu perustuu keskinäiseen luottamukseen. Luottamuksellisuudessa on kyse myös yhdessä elämisen kyvystä, siitä että kykenee eläytymään toisten asemaan ja välittämään toisesta. Inhimillisesti perustavin tarve on ihmisen kokemus siitä, että hän on hyväksytty sellaisena kuin on eli on arvokas omana itsenään. Tämä vahvistaa tervettä itseluottamusta. Itseluottamuksen vahvistaminen tarkoittaa mielestäni myös luottamuksen vahvistamista. Terveen itseluottamuksen pohjalta ihmiset voivat olla toistensa kanssa rikastavassa vuorovaikutuksessa ja he uskaltavat löytää ja toteuttaa omaa luovaa merkityksellistä toimintaansa.

Huippuosaamiseen valmentautumisen osalta tällainen ryhmä voi olla opiskeluryhmä, ammattitaitokilpailuihin osallistuva ryhmä tai maajoukkueeryhmä. Opiskelijoiden keskinäisen luottamuksen vahvistaminen on erittäin tärkeää. Luottamus toiseen ihmiseen ei tapahdu enää automaattisesti, vaan sitä pitää harjaannuttaa. Opettajalta tämä edellyttää uskoa ja luottamusta opiskelijaan.

Luottamuksen tunteen syntyminen on tärkeä edellytys sille, että opiskelija jatkaa MINÄ-vaiheen aikana alkanutta ammatillisen kasvun prosessia kohti omaa huippuosaamistaan.

ME-vaihe

ME-vaiheen tarkoituksena on siirtää edellisissä vaiheissa opittuja vuorovaikutus- ja itsetuntemustaitoja oman opiskeluryhmän ulkopuolella. Uskallan väittää, että kahden ensimmäisen vaiheen aikana ryhmässä opitaan hyvin rakentavia tapoja olla omassa ryhmässä. Nyt näitä taitoja olisi tarkoitus soveltaa oman ryhmän ulkopuolella. Opettajaopiskelijoilla tämä tarkoittaa sitä, että opiskelija pohtii, minkälainen hän on omassa työyhteisössään. Voiko hän olla sellainen kuin haluaa olla vai asetetaanko hänelle ulkopuolelta tulevia vaateita, odotuksia? Vaikka työyhteisössä olisi ristiriitoja ja jännitteitä, itse voi kuitenkin MINÄ- ja SINÄ-vaiheiden oppien mukaisesti pyrkiä toimimaan rakentavasti. Opettajaopiskelija pohtii edellä mainitun lisäksi myös, minkälaista opettajuutta hänen työyhteisössään luodaan.

Mitä tämä omalla alallasi tai oman alasi opiskelijoilla voisi tarkoittaa? Mielestäni ainakin sitä, miten ammatillisen peruskoulutuksen opiskelija toimii työssäoppimisen opintojaksolla. Mitä muuta se voisi olla, esimerkiksi lähihoitajakoulutuksessa tai kondiittorikoulutuksessa?

ME-vaiheen aikana paneudutaan myös metakognitiivisten ja itsesäätelytaitojen kehittämiseen. Nämä taidot ovat olennaisia huippuosaamisessa. Opettajaopiskelija pohtii, minkälaisiin viitekehyksiin oma opetus- ja ohjaustyö perustuu. Opiskelija pohtii ammattietikkaan liittyviä haasteita. Metakognitiivisten ja ammattieettisten haasteiden pohtiminen on olennaista millä tahansa alalla.

HE-vaihe

HE-vaiheen aikana opiskelija pohtii oman alan verkostoissa toimimista ja kehittämistä. Opiskelija kartoittaa omat verkostonsa ja toimintansa niissä. Kuka hän on ja miten hän on osa verkostojaan ja ammattialan yhteisöään. Sen lisäksi opiskelija pohtii oman alansa kehittämisen kysymyksiä ja haasteita. ME-vaiheen aikana alkanut ammattieettinen pohdinta jatkuu. Koska ammatillista kasvua tapahtuu koko uran aikana, opiskelija pohtii myös omia jatkokehittämisen tarpeitaan. Opettajaopiskelijoille on tässä vaiheessa tärkeää pohtia, miten he omassa työssään edistävät omien opiskelijoiden hyvää ja miten opiskelijan arvot otetaan huomioon ammatillisessa työssä. Työyhteisöissä pohdinta voisi rinnasteisesti kohdistua siihen miten työntekijä voi edistää asiakkaiden hyvää ja miten hän voisi ottaa huomioon asiakkansa arvot työssään.

Ammatillisen kasvun prosessi syvenee ja etenee näin siis vaihe vaiheelta. Oppimisen kannalta on olennaista jakaa prosessi erilaisiin vaiheisiin. Se auttaa opiskelijaa oivaltamaan ja ymmärtämään, mitä ammatillinen kasvu käsitteenä on ja miten se omalla kohdalla etenee.

Ammatillisen kasvun arviointi

Ammatillista kasvua arvioidaan jokaisen vaiheen päätteeksi ennen kuin siirytään seuraavaan vaiheeseen. Opiskelija arvioi ja esittelee omaa ammatillista kasvuun opiskelun ajan. *Oppimispäiväkirja toimii paitsi kasvun dokumentoinnin välineenä, myös arvioinnin välineenä.* Opiskelija kirjoittaa kuhunkin vaiheeseen liittyviä pohdintoja oppimispäiväkirjaan, jonka opettaja lukee. Opiskelija saa opettajalta palautteen, joten oppimispäiväkirja on vuorovaikutteinen. Palautteen merkitys oppimisessa ja kasvussa on kiistatonta. Ammatillisen kasvun kysymyksiä käsitellään myös yhteisesti ryhmässä yleisellä tasolla, kuitenkin aina niin että opiskelijan pohdintojen luottamuksellisuus säilyy.

Viimeisellä kerralla ennen opintojen loppumista tapahtuu ryhmän lopettaminen ja koulutukseen liittyvää arviointia. Opiskelija arvioi ja esittelee, mitä on oppinut itsestään opiskeluprosessin aikana. Opiskelija arvioi, miten suhtautuu ammatillisen kasvun edellyttämään aikaan. Opiskelija arvioi oppimistaan, toimintaansa ja olemistaan ryhmässä, mm. merkityksellisiä suhteita ryhmässä ja sitä, mitä itselle on tapahtunut ryhmässä. Opiskelija arvioi ryhmän toimintaa kokonaisuudessaan. Opiskelija määrittelee myös kehitymistavoitteensa jatkoon.

Ammatillisen kasvun prosessin tuloksia

Voimaantumisen kehittymisen ohjelma on vaikutuksiltaan tuloksellinen. Opiskelijaryhmät ovat olleet innostuneita, aktiivisia ja sitoutuneita oppimiseen sekä lähipäivissä että etätyöskentelyssä. Prosessin alkuvaiheessa käy niin, että opiskelijat kyseenalaistavat oman aiemman osaamisen. Tämä on uuden oppimisen eteenpäin sysäävä kokemus. Opintoihin opiskelijat osallistuvat aktiivisesti. Heillä ei ole juurikaan poissaoloja lähipäivistä. Uskon, että toimiva ja voimaannuttava ryhmä saa opiskelijat osallistumaan lähipäiviin. Lisäksi keskustelut ja prosessoinnit ovat mukana kaiken aikaa arjen konkreettisissa opetus- ja ohjaustilanteissa, siis opiskelijoiden arjen todellisuudessa.

Ryhmään syntyy nopeasti avoin ja turvallinen ilmapiiri. Opiskelijat voivat kertoa vilpittömästi ajatuksistaan ja näkemyksistään, sekä toiminnastaan arjen työssä. Olen tietoisesti ohjannut heitä käyttämään minä-kieltä. Toiminnalliset ja vuorovaikutteiset ohjausmenetelmät edellyttävät opiskelijan aktiivista, läsnä olevaa ja keskittyntä mukanaoloa.

Opettajaopiskelijoiden pedagoginen ajattelu käynnistyy hyvin. Opiskelijat saavat uusia ajatuksia opetusmenetelmistä ja he kokeilevat niitä käytännössä. *Ammatillisen kasvun prosessin edetessä opiskelijat ajattelevat opettamista enemmän pedagogisten menetelmien kautta, kun aiemmin he pohjivat vain opettamaansa aihepiiriä (substanssia).* Syvällinen oppimisprosessi on käynnistynyt.

Yksi merkityksellisimmistä opiskelijoiden kokemuksista on ollut se, että ryhmässä jokainen saa olla omanlaisensa. Tähän ohjaajana olen pyrkinytkin. Jokainen saa esittää näkemyksiään ja sanoa mielipiteitään turvallisesa ilmapiirissä. Vuorovaikutus toimii avoimesti ja mutkattomasti. Ryhmästä huokuu toisista välittäminen ja toisten arvostaminen. Tukea, apua ja ymmärrystä opiskeluihin saa pyytämättä. Vaikka ryhmän jäsenillä on hyvin erilaiset taustat ja lähtökohdat opettajan työhön, suurin yhteinen tekijä ryhmässä on innostus opiskeluun ja motivaatio kehittyä hyväksi ja innostavaksi opettajaksi. Ryhmässä tunnetaan yhteenkuuluvuudentunnetta.

Jotta ryhmä kehittyy yhteisöksi ja yhdessä eläväksi, on palautteen saamisella suuri merkitys. Omassa toiminnassani ohjaajana palautteen antaminen on jatkuvaa. Palautteen motivoiva vaikutus on todettu kiistattomaksi. Palautteen pitää olla konkreettista ja ohjata ja motivoida opiskelijaa eteenpäin. Kiitoksella ja kannustuksella on palautteessa tärkeä merkitys. Parhaimmillaan palaute voimaannuttaa opiskelijan ja opettajan itsensä. Palaute on hyvä olla myös sellaista, mihin voi jatkossakin palata. Se on tärkeää ammatillisen kehittymisen kannalta.

Luottamukseen kuuluu ihmisen moninaisuuden arvostaminen ja kunnioittaminen. Luottamus ei synny yrittämällä, vaan välittämällä. Luottamukseen liittyy läsnäolo ja ihmisen hyväksyntä. Luottamukseen kuuluu aitous. Opettajalla on tärkeä rooli luottamuksen synnyttämisessä. Luottamus syntyy ensivaikutelmasta ja näkyvänä olemisesta. Luottamus syntyy tervehtimisestä, silmiin katsomisesta ja kiittämisestä. Luottamus on aikeiden ja luonteen läpinäkyvyyttä – uskoa siihen, että toinen tahtoo hyvää.

Luottamuksessa on kysymys myös siitä, miten ihminen luottaa itseensä. Luottamus itseen syntyy omien onnistumisten kautta. Luottamusta itseen vahvistavat myös ympäristön positiiviset asenteet, hyväksyntä ja tuki. Luottamus ja usko ihmisen hyvyyteen liittyvät yhteen. Mikäli ihmisellä on voimavaroja ja mikäli hän arvostaa itseään terveellä tavalla, hänellä on kyky luoda ympärilleen luottamusta ja turvallisuutta herättävä ilmapiiri.

Pysähtyminen ja oman voimavaraisen kehityksen tien avautuminen ovat sisäistyneet toiminnaksi usealla opiskelijalla. Opettajaopiskelijat mainitsivat myös sen, että kaipaavat enemmän pysähtymistä sen äärelle, mitä opettajaopinnoissa on läpikoettu. *Opiskelijoiden pysähtymistä sekä ammatillisuuden ja opettajuuden kasvua kuvastaa myös se, että he eivät enää toimi niin kuin muut kollegat toimivat, vaan kehittävät omaa tietoa ja perus-*

teltua tapaansa toimia opettajana (autonominen pedagogi). Ammatillinen kasvu etenee ja prosessissa edetään syvemmälle tasolle.

Ammatillinen kasvu on oman alan asiantuntijaksi ja työyhteisön tasavertaiseksi jäseneksi ja sen kehittäjäksi pääsemistä. Verkostoitumisen merkitystä ammatillisen opettajan työssä opiskelijat pitävät tärkeänä. Opettajaopiskelijat totesivat, että opettajuuteen liittyvät haasteet saattaisivat lamaannuttaa, mikäli haasteille antaisi vallan. Opiskelijat ymmärtävät, ettei tarvitse yksin osata kaikkea. Kuitenkin opettajana toimimisen valmiudet ovat kehittyneet, samoin ammatillinen identiteetti. Työn varmuus ja rentous ovat parantuneet. On tullut lisää itseluottamusta opettamiseen. Opettajuuden kehittymistä on sen oivaltaminen, että opettajan työssä opettajan on oltava kiinnostunut ihmisestä. Pedagoginen osaaminen on ennen kaikkea opiskelijan innostamista ja motivoimista. Opiskelijoille ei tarvitse antaa valmiita ratkaisuja, vaan tehtävä on saada opiskelijat ajattelemaan, oivaltamaan ja ottamaan itse vastuu opiskelustaan.

Ammatillinen kasvu näyttäytyy myös inhimillisenä kasvuna ja itsestä välittämisen taitona. Opiskelijat ovat oppineet hyväksymään epätäydellisyyttä sekä itsessä että muissa. He ovat oppineet tarkkailemaan itseä uudella tavalla, myös omaa sisintään. Opiskelijoissa lähti selkeästi käyntiin itsetuntemuksen ja oman ammatti-identiteetin syventymisen prosessi. Opiskelijoiden mielestä on ollut tärkeää oppia tunnistamaan omaa toimintatapaansa ja sen vaikutuksia. Samoin tärkeää on ymmärtää toimintaympäristön vaikutuksia omaan itseen. Kaikki edellä mainitut kehittymisen kohteet ovat olennaisia huippuosaamisessa. Ne ovat itse asiassa huippuosaajaksi kehittymisen edellytyksiä.

Prosessin kokonaisarviointia

Opettajaopiskelijoiden mielestä käytetty pedagoginen toteutus on ollut hyvä ja pehmeä tapa, joka lähtee omasta itsestä. Ammatillinen kasvu on oleellista ja sen seuraaminen on koettu kiinnostavaksi. Kokonaisuus on ollut laaja-alainen, jossa teemat ovat rakentuneet pala palalta. Prosessi on koettu olennaiseksi opettajan kasvun edistämiseksi. Toteutuksen johdosta opiskelija osaa katsoa asioita inhimillisemmin. Itsekin olen sitä mieltä, että *ammatillinen kasvu on suurimmaksi osaksi näyttäytynyt erilaisten ja moninaisten oppijoiden tunnistamisessa ja erilaisten ihmisten hyväksymisessä.* Käsiteltävät teemat ovat laajentaneet opiskelijan omaa ajatusmaailmaa ja käsityksiä oppimisesta. Vuorovaikutteista oppimispäiväkirjaa opiskelijat ovat pitäneet mainiona välineenä oman ammatillisen kasvun tutkimisessa. Ammatillisen kasvun prosessointi ja työskentely ovat tukeneet oman suunnan hakua työssä ja elämässä yleensä. Eräänä merkittävänä kasvuna opiskelijat ovat maininneet vapautumisen vaativuudesta itseä kohtaan.

Opettajan toiminta

Ammatillisen kasvun prosessin ohjaaminen tarkoittaa opettajalle opiskelijan rinnalla kulkemista. On tärkeää, että opettajalla on positiivinen asenne paitsi opiskelijoita kohtaan, myös ohjattavia asioita kohtaan. Opettaja käy samalla omaa ammatillisen kasvun prosessiaan. Positiivinen asenne auttaa ja tarttuu muihin. Se tekee opiskelemisen helpommaksi.

Opiskelijat korostivat opettajan sitoutumista ryhmään. Opettaja on vaikuttanut ihmisenä (opiskelijoiden mukaan opettajan asenne) paljon ja selkeyttänyt opiskelijoiden ajattelua käsiteltävistä asioista.

Opettajan toiminta on mm. tukemista vaikeiden opiskeluvaiheiden läpi. Useat opettajaopiskelijat ovat todenneet, etteivät olisi valmistuneet ajallaan ilman opettajan tukea. Ohjausta ja kannustusta on hyvä antaa sekä yksilöllisesti että koko ryhmälle yhteisesti. Kärsivällisyys ja sallivuus korostuvat opettajan toiminnassa. Opettaja on hyvä malli rajojen ja vapauden antamisen suhteen. Opettaja antaa myös mallin opiskelijoista välittämisestä.

Opiskelijoiden mielestä merkityksellistä opettajan toiminnassa on se, että opettaja luo uskoa siihen, että jokainen opiskelija halutessaan pystyy toimimaan hyvänä opettajana. Ammatillista kasvua on tapahtunut, koska opinnot eivät ole olleet pelkkää suorittamista.

Ammatillisen kasvun prosessin ohjaus vaatii opettajalta hyvää ja huolellista valmistautumista ja paneutumista opiskelijoiden prosesseihin koulutuksen aikana.

HUIPPUOSAAMISEN PEDAGOGIIKKA

Huippuosaamisen pedagogiikan olen määritellyt seuraavasti: se on sisäisen motivaation esiin saamista, merkityksellisyiden esiin saamista, arvontolähtöistä ja suggestiivista oppimista. Huippuosaamisen pedagogiikka on pysähtymään oppimista, opiskelijan autonomian vahvistamista ja pedagogista hyvinvointia. Huippuosaamisen pedagogiikka on integraatiivista pedagogiikkaa. Käsitelen kutakin osa-aluetta tarkemmin seuraavaksi.

Sisäisen motivaation esiin saamista

Huippuosaamisen pedagogiikka on pitkälti henkisten ominaisuuksien kehittämistä. Tämä henkinen valmentautuminen *koskee sekä opiskelijoita että opettajaa itseään*. Opettajan tulee pohtia ja reflektoida samoja asioita itsessään, mitä hän ohjaa ja valmentaa opiskelijoissaan. Opettaja "elää läpi", sisäistää valmennuksensa sisällöt. Huippuosaamisen pedagogiikka tukee sekä opiskelijan että opettajan henkistä kehitystä ja persoonallisuuden kehittymistä.

Huippuosaamiseen valmentautuminen merkitsee yhteistä matkaa. Se on myös opettajan oma kasvuprosessi, itsensä tutkimista ihmisenä, opettajana ja valmentajana. Se merkitsee itsetuntemuksen lisääntymistä, omien vahvuuksien voimistamista ja ennen kaikkea uskallusta kohdata omia kasvuhaasteita. Tällöin opettaja voi paremmin kohdata myös opiskelijan ja hänen tarpeensa. Toista ihmistä voi "saattaa" vain niin pitkälle kuin mitä on itse kasvussaan kulkenut.

Opettaja voi tutkia itseään mm. seuraavien kysymysten avulla.

Kuka olen? Kuka olen opettajana / ammattilaisena? Kuka haluan olla? (identiteetti)

Missä olen hyvä? Missä haluan olla huippu? (vahvuudet)

Mitä pidän tärkeänä? (arvot)

Mihin uskon? (uskomukset)

Minkä periaatteiden mukaan haluan toimia? (asenteet, valinnat ja käyttäytyminen)

Samat kysymykset voi antaa opiskelijoille pohdittavaksi heidän ammatillisen kasvun prosessissaan.

Näiden osa-alueiden kehittymistä voi ohjata niin, että ne ovat sopusoinnussa ihmisen unelmien, pyrkimysten, potentiaalin ja ponnistelujen kanssa. Christina Forssell (2012) käyttää em. kokonaisuudesta nimitystä minäperusta ja toteaa, että mitä vahvempi tunteisiin ankkuroitunut ja selkeämpi minäperusta on, sitä voimakkaammin se alkaa ohjata ihmistä alitajuisesti. Silloin ihmisen päätökset ja valinnat eri tilanteissa eivät vaadi tietoista ponnistelua ja energiaa, vaan ne tapahtuvat automaattisesti. Korostan, että juuri tuo positiivisiin ja energisoiviin tunteisiin sitominen on tärkeää. Tunteen voi muuttaa vain toisella, intensiivisemmällä tunteella. Ei-energisoivien tunteiden purkaminen vie ihmiseltä paljon energiaa.

Motivaatio on sisäsyntyistä silloin, kun kukaan ulkopuolinen ei voi pakottaa itseä innostumaan jostakin asiasta. Kannatan Forssellin (2012) ajatusta siitä, että opettaja voi kuitenkin herätellä ja kannustaa opiskelijaa kunnioittamaan elämän tärkeitä asioita, ja tapaa jolla opiskelija tekee itselle merkityksellisiä asioita. Erityisen tärkeää on se, että opettaja toimii itse oman sisäisen motivaationsa mukaisesti, koska opettaja on malli ja esimerkki nuorelle. *On tärkeää ymmärtää omat motivaatiotekijänsä ja toisaalta myös motivaatioesteensä, koska muussa tapauksessa ympäristön voimat johtavat itseä kauemmaksi itselle merkityksellisistä asioista.* Ihminen voi huomaamattaan luovuttaa motivaationsa toisten kontrolloitavaksi. Kukaan ei kuitenkaan tunne itseä niin hyvin kuin itse tuntee itsensä. Jos ihminen jättää motivoimisen pelkätään muiden ihmisten tehtäväksi, he alkavat tiedostamattaan helposti ohjata ihmistä heille itselleen tärkeinä pitämiensä motiivien mukaan. Forssell (2012) jatkaa, että vaikka opettajan motivaatiokeinot vahvistaisivatkin opiskelijan inspiraatiota, menettää opiskelija silti hyvän tilaisuuden tutustua omiin syvimpiin liikkeelle paneviin ja liikettä jatkaviin voimiinsa. Olen sitä mieltä, että tämän mahdollisuuden opettajan pitäisi suoda jokaiselle opiskelijalleen, koska ”liikahdusta” ja liikettä virittävät ja ylläpitävät voimat herättävät sekä opiskelijoissa että opettajassa itsessään positiivisia tunteita.

Olen havainnut omassa työssäni, että opettajat ovat hyvinkin varovaisia sen suhteen, mitä he odottavat osaavansa ja voivansa tehdä. Tällainen asennoitumistapa kuvastaa rationaalista toimintaa kokonaisvaltaisen, myös tunnetasolle ulottuvan, toiminnan sijaan. Asiaa voi tarkastella sellaisen tilan näkökulmasta, jossa alarajana on kielletyn alueen raja. Tämän rajan alle opettaja ei toiminnassaan voi mennä. Tällä rajalla ovat erilaiset säännöt, kiellot, ohjeet yms., joiden mukaan opettajan on toimittava. Jos opettaja toimii tältä rajalta käsin, hän toimii hyvin kapealla alueella ja käyttää vain pientä osaa potentiaalistaan ja voimavaroistaan. Tällä alueella pysyminen kaventaa koko

ajan opettajan toimintaa ja osaamista. Opettaja aliarvioi omien valtuuksiensa määrää. Mikä on sitten yläraja? Se on mahdottomuuden raja. Sen yli ei ole ainakaan kyseisellä hetkellä mahdollista mennä. Opettaja kuitenkin itse päättää siitä, mikä hänelle on mahdotonta. Opettaja voi tehdä työtänsä, ”palvelua enemmän” -asenteella, ihmiseltä ihmiselle jos pitää sitä tärkeänä. Hän voi antaa itsestään enemmän, jos hän oivaltaa, mitä se merkitsee itselle ja toiselle. Tällä tarkoitan sitä, että opettaja antaa parasta itsestään, antaa innostuksensa, elinvoimansa, luottamuksensa, avoimuutensa ja läsnäolonsa. Pelon tunne – joko yksilön tasolla tai organisaation kulttuurissa – estää ihmisiä toimimasta niin, että ylärajaa ei pyritäkään nostamaan.

Opettajien valmentautuminen

Itse olen pitänyt opettajille, jotka ovat tavalla tai toisella mukana ammattitaitokilpailutoiminnassa, erilaisia valmennus- ja henkisen valmentautumisen koulutuksia. Koulutuksen tavoitteena on antaa ammatilliselle opettajalle perusteet syventää omaa tietotaitoa, osaamistaan huippuosaamisen ohjauksessa. Koulutuksen lähtökohtana ovat aiemmat tai nykyiset kokemukset valmentajana toimimisesta. Osallistujilla on erilaisia kokemuksia, josta johtuen jokainen osallistuja kehittyy koulutuksen aikana yksilöllisesti. Kuitenkin ryhmä ja kouluttaja toimivat kunkin osallistujan sparraajina. Koulutuksen tavoitteena on myös se, että osallistuja osaa siirtää valmennusosaamista myös omaan perustyöhönsä opettajana. Koulutusprosessin aikana on tärkeää tiedostaa, mitä itsessä valmentajana tapahtuu kehon, tunteiden, ajatusten ja toiminnan tasolla ja miksi niin tapahtuu.

Näissä koulutuksissa olen pyytänyt osallistujia piirtämään tai muulla tavoin kuvaamaan oman opettajana ja valmentajana toimimisen ”elämäkkaarensa” huippuhetkeen ja notkahduksineen tai vaikeine paikkoineen. Opettajan on tärkeää tiedostaa, miksi on nyt ammatillisesti siinä missä on. Miten ja minkä vaiheiden kautta hän on ottanut valmennustyön haasteet vastaan? Onko hän halunnut valmentajaksi? Onko hän ajautunut valmentajaksi? Onko hänet suostuteltu valmentajaksi?

Valmentajana kehittymisen prosessin lähtökohtana pidän seuraaviin kysymyksiin vastaamista:

Kuka minä olen ihmisenä? Kuka minä olen valmentajana? Minkälainen minä haluan olla? Minne olen menossa?

Minkälaista valmentajuutta omassa työyhteisössä luodaan?

Minkälaista valmentajuutta luon itse?

Miten merkityksellinen valmennustyö on minulle?

Mikä saa minut toimimaan valmentajana tai eksperttinä?

Mikä on oman valmentautumiseni ja valmennuksen punainen lanka?

Minkälaisia odotuksia ja mielikuvia liitän omaan valmentajan rooliini?

Minkälaista toimintaa lisäämällä voin luoda toimivaa valmentajuutta?

Minkälaista toimintaa tulisi vähentää?

Minkälaisiin asioihin minun itseni on omassa valmennustyössäsi helppo puuttua? Entä vaikea?

Tärkeänä pohdittavana asiana on tiedostaa, mikä ohjaa ihmisen toimintaa ja valintoja.

Opettajien valmentautumisen siirtovaikutus opiskelijoiden ohjaukseen

Kun opettaja tai valmentaja on pohtinut em. asioita itsessään, hän on samalla toiminut oman henkisen kehittymisen valmentautumisen alueella. Kun itse on tutustunut ja perehtynyt omaan henkisyYTEensä, silloin on helpompi ohjata samoja asioita opiskelijassa. *Opettajan tehtävät henkisessä valmentautumisessa onkin*

1. saada esiin opiskelijan oma tahtotila kehittää itseään ja ottaa vastuu kehittymisestään. Opiskelijalle tämä opettaa kärsivällisyyden tunnetta ja se vaatii itsekurin kehittämistä. Oppimisessa tämä on vastuunottoa parhaimmillaan. Tässä auttaa ryhmän hyödyntäminen.
2. kehittää opiskelijan itsetuntoa ja itseluottamusta, so. itsensä oppimaan tuntemista ja rohkeutta tutustua itseensä. Opiskelija oppii tunnistamaan vahvuutensa ja uskaltaa käyttää niitä. Opiskelija kehittää itsensä kokoisen ja omien lahjojen mittaisen ihmisyyden.
3. ohjata opiskelijaa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Nämä edellä mainitut taidot kehittyvät koulutuksen aikana ja vielä sen jälkeenkin.

Huippuosaamisen pedagogiikka on siis tältä osin opiskelijan sisäisen motivaation esiin saamista ja sen kehittämistä. *Sisäiseen motivaatioon – haluun tehdä asioita niiden itsensä vuoksi – liittyy sitoutuminen toimintaan ja haasteellisten tehtävien ja harjoitusten valinta.* Opiskelija jaksaa harjoituttaa taitojaan ja osaamistaan, vaikka kohtaisi vastoinkäymisiä. Opetukseen ja kilpailuihin keskittyminen on hyvää. Sisäisesti motivoitunut opiskelija kokee vähemmän paineita ja osallistuu toimintaan sen itsensä vuoksi. Jarmo Liukkonen ja Timo Jaakkolan (2012) mukaan sisäinen motivaatio syntyy kolmesta

henkilökohtaiseen kokemukseen liittyvästä tekijästä. Nämä tekijät ovat inhimillisiä perustarpeita – siis jokaiselle ihmiselle tärkeitä – ja ne ovat

- ✓ koettu pätevyden tunne – opiskelijan luottamus omiin kykyihinsä
- ✓ koettu autonomian tunne – opiskelijan kokemus, että hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja
- ✓ koettu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne – opiskelijan kokema side opiskelijaryhmään.

Opettaja pystyy vaikuttamaan opiskelijan motivaatioon korostamalla toiminnassaan opiskelijan pätevyden kokemuksia, autonomian tunnetta ja edistäessään opiskelijoiden yhteenkuuluvuudentunnetta. Omasta pitkäaikaisesta ohjauskokemuksestani voin todeta, että tällainen opettajan toiminta edistää jokaisen opiskelijan sisäisen motivaation vahvistumista.

Rentouden ja leikinomaisuuden merkitys

Menestymiseen valmennustoiminnassa ja menestymiseen ammattitaitokilpailuissa vaikuttavat

- ✓ tekemisen rentous
- ✓ tekemisen nautinnollisuus
- ✓ ”leikkimielisyys”
- ✓ keskittyminen itse tekemiseen, ei lopputulokseen tai omaan itseen.

Christina Forssell (2012) tuo esiin sen, kuinka leikkimielisyys, nautinto ja keskittyminen tehtävän kannalta olennaisiin asioihin ovat edellytyksiä sille, että *erityisesti motorisissa suorituksissa keho saa hyödynnettyä omaa viisauttaan ja opittuja taitojaan*. Mielestäni tätä Forssellin (2012) kuvaamaa ihmisessä olevaa **automaattista keholuottamusta** tarvitaan myös kognitiivisissa suorituksissa. Etenkin motorisissa suorituksissa tietoinen tahto voi olla tiellä. Kun mieli yrittää tietoisesti ohjata kehoa, se panee kehon osaamiselle kapuloita rattaisiin yrittämällä jännittää tarvittavia lihaksia, jolloin liikkeen suoritus kärsii. Parhaimmassa toimintavireessään ihmisen keho toimii ikään kuin automaattiohjauksella. Monta kertaa harjoiteltu liike tapahtuu ikään kuin itsestään. Tätä periaatetta voi soveltaa myös opiskelussa: rento asenne opiskeluun tuottaa parempia oppimistuloksia kuin väkisin yrittäminen.

Eero Riikonen (2013) vahvistaa, että työn tekemistä leimaa liiallinen vakavuus ja tosikkomaisuus, joten työn tekemiseen tulisi saada leikkilisiä piirteitä. Leikillä on yhteys luovuuteen ja hyvinvointiin. Asiantuntijuus vaatii

työntekijältä kekseliäisyyttä, henkistä keveyttä, sosiaalista taitoa ja monipuolista mielikuvitusta. Leikin oleellinen piirre, kyky nähdä todellisuus vaihtoehtoisilla tavoilla, on tärkeässä asemassa. Leikin suhde motivaatioon on merkittävä asia. Usein ihmiset ovat tyytyväisiä työhönsä vasta kun se ajoittain tuntuu leikiltä. Tällä kokemuksella Riikonen (2013) viitaa koettuun työn hallintaan ja siihen, että työstä on tullut aidosti oma juttu.

Näiden em. tekijöiden edistäminen valmentautumisessa on puutteellista. Manuela Bosco kirjoittaa Helsingin Sanomissa 19.8.2012 seuraavaa: Suomalaisesta huippu-urheilusta puuttuu ilo ja yhdessä tekemisen kulttuuri. Päättäjillä ei ole ratkaisuja, urheilujournalismi keskittyy tuomitsemaan ja kansa haluaa kivittää häviäjät. Urheilijat pelkäävät. Urheilun pitäisi päästä alkujuurilleen, luovaan leikkiin.

Manuela Bosco (2012) jatkaa, että suomalaisessa huippu-urheilussa on pelkäävän lapsen tunnusomaisia piirteitä (pelkäävä lapsi ei pysty täysipainoisesti keskittymään, hän tarkkailee ympäristöään herkeämättä). Suomalaisen huippu-urheilun suurin ongelma on luottamuksen, yhteisöllisyyden ja ilon puute. Suomalaiset uskovat olevansa erillisiä toisistaan. Siksi pelon tunne on vallitseva. Hylätyksi tulemisen pelko, häpeä ja arvottomuuden tunne asuvat syvällä psyydessä ja ajavat ihmisen alituisen myötähäpeään ja arvosteluun. Suomalainen uskoo, että kaikkea ei ole riittävästi. Ei riitä iloa, intohimoa, rakkautta, innostusta, luovuutta, kauneutta ja riemua. Ja jos sitä on jollakin toisella, se on itseltä pois. Siksi suomalainen taistelee ja kilpailee, palvoo voittajia ja häpeää häviäjiä. Iso osa suomalaisesta mediasta ei ymmärrä eikä näe huippu-urheilijoita inhimillisinä, tuntevina ja arvokkaina olentoina. Puhumattakaan, että uskaltaisi arvostaa heitä sellaisenaan. Media nauttii urheilijoiden vähättelystä ja kritisoimisesta.

Kirjassa Urheilupsykologian perusteet (Matikka & Roos-Salmi 2012) todetaan, että jokainen ihminen janoaa menestystä. Suomalaisurheilijan tulee voittaa, jotta jokainen ihminen voi jakaa tuon **voiton tunteen** koko kansan kesken. Myös huippu-urheilun muutosraportissa (2012) todetaan, että huippu-urheilu on viihdettä, joka tarjoaa suomalaiselle yleisölle jaettuja kokemuksia ja merkityksiä. Kalliopuska, Nykänen & Miettinen (1996) toteavat, että suomalainen urheilukulttuuri on kaksinaapainen, toisaalta voimansa tunnossa, toisaalta häpeilevä. Kansallinen identiteetti ja samastuminen sankariin ovat hyviä, kun joku urheilija menestyy maailmalla. Häneltä vain odotetaan ikuista pysymistä huipulla, hänet on idealisoitu. Heti epäonnen kohdassa ollaan valmiita lyömään lyötyä, häviäjää.

Ari Pusa kirjoittaa Helsingin Sanomissa (HS 22.5.2013), että jääkiekon A-maajoukkueen valmentaja Erkki Westerlund haluaa muutoksen koko suomalaisen valmennukseen. Hän haluaa uudistaa suomalaista valmennusta inhimilliseen ja urheilijalähtöiseen suuntaan. Motivaatiossa ja urheilemisen ilossa Suomi on paljon muita maita jäljessä. Lajin valmentamisen sijasta nyt on kuunneltava urheilijaa. Keskeistä on urheilijan oma tunne-elämä, motivaatio, halu sitoutua, itseluottamus, ihmissuhdetaidot ja vastuullisuus, Pusa

kirjoittaa. Valmennuksessa ei pitäisi tehdä asioita, joita on aina ennen tehty. Westerlund haluaa kysyä pelaajilta, mitä pitäisi tehdä, mitä olympiakullan voittaminen vaatii. Tärkeintä on keskustelu pelaajan kanssa siitä, miten hän voi onnistua parhaiten. Myös eri lajien välisiä yhteisiä harjoituksia on tekeillä suomalaisessa huippu-urheilussa.

Miten ammatilliseen huippuosaamiseen valmentautuessa otetaan opiksi huippu-urheilun kokemuksista? Miten kuunnellaan nuoria, jotka osallistuvat valmennukseen ja ammattitaitokilpailuihin? Miten kuunnellaan opettajia, jotka ovat valmennustoiminnassa mukana?

Ajatukset, tunteet ja kokemukset näkyvät suorituksissa väistämättä. Tekemisen ilo, myönteiset onnistumisen ajatukset ja luottamus omaan tekemiseen näyttäytyvät rentona, pakottomana ja hyvin hallittuna suorituksena. Pelko ja epäluottamus näkyvät vastaavasti varovaisuutena, jäykkyytenä tai yliyrittämisenä.

Jotta tekemisen rentouteen, nautinnollisuuteen, leikkimielisyyteen ja tekemiseen itseensä keskittymiseen päädytään, on samalla hyvä pohtia, mitä on onnistunut valmentautuminen. *Onnistuneen valmentautumisen taustalla on*

1. oma käsitys valmentautumisesta – usko valmentautumisen merkitykseen, valmentautumisen henkilökohtaistaminen, sitoutuminen (koskee sekä opettajaa että opiskelijaa)
2. seuraavanlaista opiskelijan sanomaa: opettaja tai valmentaja on todella kiinnostunut opiskelijasta: ottaa huomioon hänen elämäntilanteensa, opiskeluvaikeutensa ja tottumuksensa, valmentautumiseen kohdistuvat toiveet ja odotukset, opiskelijan sen hetkisen ammattitaidon vahvuudet ja heikkoudet
3. valmentautumisen läpinäkyvä ja luovuttamaton periaate: jokaisesta opiskelijasta ja hänen vertaisryhmästään löytyvät oppimisen ja tekemisen voimavarat
4. periaate, että ohjauksessa opiskelija tulee ensin, vasta sitten asiiasältö.

Tätä onnistuneen valmentautumisen olemista ja toimintaa ei voi siirtää ”toisen tehtäväksi” tai kopioida toiselta, vaan jokaisen opettajan tai valmentajan sekä opiskelijan on toimittava itse itselleen sopivalla tavalla.

Merkityksellisyyden esiin saamista

Sisäisen motivaation vahvistamisen perusteella huippuosaamisen pedagogiikkaa lähestyy Timo Purjon ja Eevastiina Gjerstadin (2011) toimitta-

man teoksen Arvojen ja tarkoitusten pedagogiikka sanomaa. Purjon (2011) mukaan jokainen ihminen joutuu pakostakin joskus pohtimaan, mitä varten elää tai miten pitäisi elää. *Huippuosaamiseen pyrittäessä tämä pohdinta on väistämätöntä*. Ihmisessä herää kysymys oman elämän tarkoituksesta. Purjo (2011) jatkaa, että ihmisen henkilökohtaisen ainutlaatuisuuden tarkoitus tulee esille sen merkityksellisyydestä kokonaisuudessa. Vain kokonaisuudessa yksilöllinen persoona saa merkityksensä ja vasta kokonaisuudelle kukin ainutlaatuinen ihminen merkitsee jotain. Ihmisen elämä ja teot saavat tarkoituksen sen merkityksestä toiselle tai toisille.

Samassa teoksessa Hannele Niemi (2011) toteaa, että oppilaitos voi olla merkittävä paikka koko ihmisen elämää varten. Oppilaitos voidaan nähdä paikkana, jossa luodaan pohjaa ihmisten väliselle luottamukselle ja oman elämän päämäärien etsimiselle. Opettajan rooli ja vastuu ovat oleellisia. Opettaja voi auttaa opiskelijaa kasvamaan elämässään vahvemmaksi ja vastuulliseksi. Toisaalta opettaja voi olla huomaamatta merkkejä, jotka ennakoivat opiskelijan syrjäytymistä ja vetäytymistä. Ollakseen vapaa muovaamaan omaa elämäänsä ja ollakseen mukana myös yhteisissä asioissa, opiskelijan tulee opiskella myös vastuun ottamista.

Ulla Solasaari (2011) painottaa, että *kasvu ei tule vaatimalla tai painostamalla, vaan arvojen tarjoamisen kautta*. Arvontavoittelu alkaa siitä, kun ulottuville tulee jotain, joka arvoisältönsä puolesta on niin houkuttelevaa, että se pystyy syrjäyttämään jo saavutetut arvot ja tulee näin tavoittelun kohteeksi. Tärkein motivoiva persoonaksi kasvamisen prosessissa muodostuu arvoista itsestään. Esimerkiksi fyysinen nautinto, voima ja taitavuus, vapaus, kauneus, hyvyys, totuus ja pyhyyden mysteeri vetävät puoleensa. Motivaatioita lisäävät vielä arvojen saavuttamisesta seuraavat tunnetilat.

Keijo Räsänen ja Marja-Liisa Trux (2012) rohkaisevat teoksessaan Työkirja, ammattilaisen paluu pohtimaan työtä käytännöllisenä toimintana ja tekemään omaehtoisia tulkintoja työstään. He puhuvat hyvän työn puolesta ja toteavat, että työ muuttuu paremmaksi vasta, kun sen käytäntöjä kyetään uudistamaan. *Työkirja tarjoaa ammattilaiselle mahdollisuuden harkita uudeleen omaa suhdettaan työhön neljän peruskysymyksen kautta:*

Mitä ammattilainen pyrkii saamaan aikaan ja saavuttamaan työssään? (tavoitteet)

Kuinka ammattilainen tekee työtään? (keinot)

Miksi hän pyrkii näihin tavoitteisiin ja näillä keinoin? (motiivit ja oikeutukset)

Mitä tämä työ tekee itselle?

*Kuka ja millainen ammattilainen hän uskoo ja esittää olevansa?
Kuka hän haluaisi olla tämän alan ammattilaisena? (tekijä)*

Ammatillisen identiteetin työstämisessä olennaista on näihin kysymyksiin vastaaminen. Mikäli työstäminen onnistuu, tuloksena on persoonallinen ote työhön ja oma, erityinen identiteetti ammattilaisena. *Identiteetti ymmärretään tässä yhteydessä omana, kokemuksen ja kokeilujen kautta luotuna, erityisenä ja muista erottavana tapana ratkaista edellä mainitut haasteet.* On mielekästä kuulua ammattilaisten joukkoon, tulla hyväksytyksi ammatti-ihmisenä. Samalla olisi kuitenkin erotettava muista ammattilaisista. Kukaan tuskin haluaa olla vain työkavereiden klooni. Klooni jää näkymättömäksi ja se tekee kipeää. Ilona Rauhala (2011) korostaa sen oivaltamista, että yksilöllisen tehokkuuden kannalta on tärkeämpää se, että ihminen voi kokea toimivansa omana itsenään, kuin että toimii samalla tavalla kuin kaikki muut. Työelämässä ilmenee yllättävän paljon jumiutumista, kun kyseessä on erilaisuuden sietäminen. Ihmiset eivät ole samanlaisia, he eivät ajattele samalla tavalla eivätkä koe asioita samalla tavalla ja tavoittele samoja asioita. Ne, jotka jumiutuvat yrittämään jotakin sellaista, mikä on mahdotonta, suuntaavat energiaansa epäolennaiseen, turhautuvat ja turhauttavat muutkin ympärillään.

Rauhala (2011) jatkaa, että *näkyväksi tuleminen* on esiin astumista. Se on vastuun ottamista siitä, minkä puolesta on ja elää. Se on uskallusta olla muiden nähtävänä ja muiden arvosteltavana. Kun tekee itsensä näkyväksi, joutuu arvostelun ja arvioinnin kohteeksi. Joutuu kritiikin kohteeksi ja voi myös joutua jonkun hylkäämäksi. Tämän takia suuri osa ihmisistä haluaa pysyä ruodussa, haluaa pysyä näkymättömissä, eikä halua ottaa kantaa, ilmaista omaa mielipidettään.

Arvonantolähtöistä

Huippuosaamisen pedagogiikka toimii Pekka Himasen (2010) teoksen *Kuokoistuksen käsikirjoitus* mukaisesti. Pedagogiikkaan kuuluu tietoinen hyvinvoinnin, luovuuden ja rikastavan vuorovaikutuksen edistäminen. Nämä puolestaan ovat arvokkaan elämän ja ihmisarvoisen kehityksen edellytykset. Oppimiskulttuuri on edellä mainittujen tärkeä peruspilari. *Minkälainen kulttuuri tukee oppimisessa kunkin ihmisen oman potentiaalain täydenpää toteuttamista?* Oppiminen tapahtuu parhaiten rikastavassa vuorovaikutuksessa, jossa opettaja auttaa oppijaa löytämään ”singonneesta kipinästä leimahtavan liekkinsä”. Tämän jälkeen liekki ravitsee itse itseään ja vahvistaa näin ollen oppijan kykyä olla toisten kanssa rikastavassa vuorovaikutuksessa. Kaikki tämä perustuu keskinäiseen luottamukseen. Omasta ohjauskemuksestani ryhmän kanssa voin vakuuttaa, että nämä ajatukset toimivat arjen käytännöissä! Himasen (2010) mukaan opettajan tehtävänä on herättää opiskelijan kiinnostus ja auttaa häntä kehittymään hänen omista lähtökohdistaan. Lisäksi opettajan tehtävänä on synnyttää rikastavan vuorovaikutuksen ympäristö. Ihminen pystyy saamaan potentiaalistaan enemmän irti silloin, kun hän voi olla rikastavassa vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Oppimisprosessi on Himasen (2010) mukaan parhaimmillaan

1. luovaa intohimoa – ihminen toteuttaa omaa ainutlaatuista potentiaaliaan hieman aiempaa täydemmin (kiinnostus ja merkityksellisyys)
2. kysymyksiä – kun ihmisellä on itselleen merkityksellinen kysymys, seuraava askel on hyödyntää kaikkia mahdollisia resursseja
3. resurssien käyttöä
4. rikastava yhteisö
5. uuden luomista ja unelman toteuttamista.

Rikastavassa vuorovaikutuksessa on kyse myös yhdessä elämisen kyvystä, siitä että kykenee eläytymään toisen asemaan ja välittämään toisesta. Inhimillisesti perustavin tarve on ihmisen kokemus siitä, että on hyväksytty sellaisena kuin on, on siis arvokas. Tämä vahvistaa tervettä itseluottamusta eli tervettä oman arvokkuuden kokemusta. Itseluottamuksen vahvistaminen tarkoittaa luottamuksen vahvistamista. Terveen itseluottamuksen pohjalta ihmiset voivat olla toistensa kanssa rikastavassa vuorovaikutuksessa ja uskaltavat löytää ja toteuttaa omaa luovaa intohimoaan.

Jos ihmiselle ei synny toisten arvonnannon kautta kokemusta omasta arvokkuudesta, Himanen (2010) jatkaa, että ihminen voi jäädä ikään kuin itseään häpeillen yksin sisälleen. Hän ei ole saanut sisäänsä ketään toista ihmistä häntä tukevana rakastettavuuden kokemuksena, ja siksi hänen olonsa tuntuu niin tyhjältä. Hänellä on maailmassa ulkopuolinen olo, koska rikastavan vuorovaikutuksen puuttuessa hän ei ole koskaan tuntenut syvässä mielessä yhteyttä toiseen ihmiseen. Perustunteena on haikea kaipuu johonkin, mitä ei pysty muotoilemaan sanoiksi, mutta johon olisi oikeus.

Opettajan tehtävässä – kuin rikastavassa vuorovaikutuksessa – on lopulta kyse inhimillisen elämän syvimmistä peruskysymyksistä. Käsissä on kokonaisia elämänkohtaloita. Tämä eettinen taso täytyy muistaa oppimisen ohjaamisessa (ja opettamisessa) aina. Himanen (2010) puhuu *arvonantolähtöisestä oppimiskulttuurista*, jonka mukaan oppimismaailman tärkein tehtävä on se, että ihminen voi löytää kokemuksen omasta arvokkuudesta ihmisenä. Tämä luo (itse)luottamuksen, hyvinvoinnin ja merkityksen kokemuksen perustan. Juuri tältä pohjalta ihminen pystyy arvostamaan myös toisen vastaavaa arvokkuutta eli olemaan heidän kanssaan rikastavassa vuorovaikutuksessa. Tähän liittyy myös yhteiselämän kyky, jossa pystytään sekä näkemään kaikkia ihmisiä yhdistävä sama ihmisyyys että pitämään erilaisuutta rikkautena. Ja lopulta tältä perustalta ihminen voi löytää oman ainutlaatuisen potentiaalinsa ihmisenä ja toteuttaa sitä muillekin arvokkaalla tavalla eli olemaan luova ja arvoihin kiinnittynyt.

Leena Paasivaara ja Juhani Nikkilä (2010) vahvistavat, että yhteisö auttaa jokaista jäsentään toteuttamaan omaa yksilöllisyyttään ja *yksilöiden erilaisuus tuo yhteisöön energiaa*. Tällä energialla yhteisöllisyyttä voidaan edelleen rakentaa. Yhteisöllisyyden peruskivijalka on salliva ilmapiiri, ts. tasa-arvoisuus ihmisten välillä. Muina kivijalkoina ovat leikkimielisyys ja huumori sekä luottamus ja avoimuus. Yhteisöllisyyttä tukevia tekijöitä ovat uudistusmielisyys, ts. muutosvalmius ja innostus uuden oppimiseen, jotka vaativat aikaa ja tukea ideoille. Yhteisöllisyyttä tukevinä tekijöinä pidetään myös vapautta toimia eli riskinottoa, epäonnistumisten sallimista.

Suggestiivista oppimista

Kun huippuosaamisen pedagogiikassa korostetaan Reijo A. Kauppinen (2010) mukaisesti oppimisen iloa, jännittämättömyyttä ja sekä keskittyntä fyysistä että psyykkistä rentoutta, siltä osin voidaan sanoa huippuosaamisen pedagogiikan soveltavan suggestiivista oppimista. Suggestiivinen oppiminen hyödyntää tietoisien ja tiedostamattoman välistä yhteyttä ja aivojen kokonaisvaltaista toimintaa. Myös persoonallisen reservikapasiteetin, voimavarojen, tehokas hyödyntäminen kuuluu suggestopediseen oppimiseen. Edellä luetelluilla tekijöillä sekä opettajan ja opiskelijan välisellä vuorovaikutuksella luodaan mahdollisuus älyllisille ponnistuksille. Suggestiiviset elementit mielikuvaharjoittelussa sivuilla 142 – 145.

Pysähtymään oppimista

Jollakin syvemmällä tasolla tiedostan, että huippuosaamista ja voimaantumista ei voi tapahtua, ellei ihminen kykene pysähtymään ja ajattelemaan omaa toimintaansa sekä psyykkistä ja fyysistä tilaansa. *Haluan tuoda näkyville ja tarkasteltavaksi ajatusta, että kehittymistä voi tapahtua myös vähemmän ja keskittyneesti tekemisellä että olemaan oppimisella*. Todellinen tehokkuus syntyy levollisuudessa.

Oppimisen luonteeseen kuuluu pysähtyminen ja rauhoittuminen. Vaikka esimerkiksi tiedon lähteille pääsee nopeasti nykyteknologian avulla, itse oppiminen ei tapahdu nopeasti. Koska ihmisten elämässä erilaiset teknologiset laitteet ja välineet ovat suuressa osassa, samalla tarvitaan erityisesti ihmisläheisyyttä. Näin korostaa esimerkiksi Pirjo Kolari (2010). *Ihmisläheisyys kuuluu olennaisena osana huippuosaamisen pedagogiikkaan*.

Asiantuntija ei voi työskennellä niin, että työtahti on jatkuvasti kireä. Erika Sauer, Perttu Salovaara ja Anne-Maria Mikkonen (2010) korostavat, että jatkuva kiire johtaa rutiininomaisiin suorituksiin. Huippusuoritukset ja ainutlaatuisuuden saavuttaminen vaativat aikaa. *Työhön pitäisi löytää vaihteleva fyysisen ja henkisen paineen rytmi, joka takaa ajan palautumiseen, työn suunnitteluun, toteuttamiseen ja riittävään jälkianalyysiin*. Myös opiskeluun tulee organisoida rauhallisempia jaksoja. Tämä opiske-

lusta henkisesti ”sivussa oleminen” näyttäytyy automaattisesti jokaisen opiskelijan oppimisprosessissa vuoden tai puolitoista vuotta kestävässä opiskeluprosessissa.

Opettajan on hyvä edistää sanomaa, että oppimisen äärelle on hyvä rauhoitua ja pysähtyä. On hyvä kysyä opiskelijoilta (varsinkin aikuisopiskelijoilta), mistä he luopuvat aloittaessaan opinnot. Olen todennut, että tämä kysymys pitää nostaa tietoisesti esiin, koska vasta sitten opiskelijat havahtuvat pohtimaan asiaa. On helppo ottaa elämäänsä lisää haasteita, vaikka entistenkin kanssa tekee tiukkaa.

Pysähtymään oppimista edistää opettajan olemuksen ja toiminnan ilmeneminen niin, että ryhmässä syntyy turvallisuuden tunne. Oppimisen tila on hyvä saada rauhalliseksi ja turvalliseksi. Oppimisilmapiirin kiireettömyydellä ja myönteisyydellä edistetään oppimisyhteisön muodostumista. Jatkossa tässä teoksessa, sivuilla 73–81, kuvaan tarkemmin, miten ilmapiiri rakentuu edellä mainituksi.

Omassa ohjaustyössäni olen havainnut, että oppimisen ja sen edistymisen kannalta kaikkein tärkeintä on oleminen, olemisen ilon ja paikallaan olemisen ilo. *Ilman nauttimista ja olemista ”tässä hetkessä” ei pääse eteenpäin.* Ilman sitä, ei voi tietää, mitä kaikkea tarvitsee lisää ja mitä voi saada lisää. Tämän havahtumisen jälkeen oppimisprosessi alkaa edetä vauhdilla. Huippuosaamiseen valmentautumisessa on tärkeää pysähtyä katsomaan, mitä itsellä jo on, mitä jo osaa. Tästä seuraa kiitollisuuden tunne. Olemassa oleviin asioihin ja voimavaroihin, resursseihin on tärkeää kiinnittää huomiota, käyttää niitä, koska käyttämättömänä ne haihtuvat pois. Kiitollisuudella, paikallaan olemisella ja asian ymmärtämisellä suhteessa omaan sisäiseen itseen ja ympäröivään todellisuuteen on suuri merkitys huippuosaamisessa ja siihen valmentautumisessa.

Opiskelijan autonomian vahvistamista

Koska huippuosaamisen pedagogiikka on opettajan käskytyksestä luopumisesta, luonnollisena seurauksena on opiskelijan autonomian tunteen ja toiminnan vahvistuminen, mikäli opiskelija tämän mahdollisuuden ottaa vastaan. Tämä on tärkeä opettajan tehtävä. Christina Forssell (2012) kuvaa tätä hyvin, että jokaisella on oma huippunsa, jota voi kasvattaa entisestään. Se tarkoittaa oman polun löytämistä, sen silottamista ja sellaisten omien tapojen löytämistä, jotka auttavat onnistumaan, kasvamaan ja voimaan hyvin. *Tämän jokainen joutuu itse selvittämään. Vastauksia ei saa keneltäkään. Juuri tämä on osa huipulle vievää polkua.*

Mitä tämä tarkoittaa opettajan työssä? Sen sallimista, että jokainen – opiskelija ja opettaja – todella toimii omalla tavallaan, ratkaisee oman prosessinsa kysymyksiä ja haasteita. Tämä siis pois sulkee sen, että opettaja opettaa yhtäaikaaisesti kaikille samat asiat. Ja sen, että jokainen opettaja toimii samal-

la tavalla kuin kollegansa. Olen havainnut, että näistä perinteistä opettajien voi olla vaikea luopua.

Opettajan toiminnassa pitää olla rajat, kuitenkin niin, että opiskelijalle jää tilaa ottaa vastuu opinnoistaan ja tekemisistään, samoin kuin sanomisistaan ja tunteistaan. Vain riittävä vapaus synnyttää autonomiaa. Esimerkiksi aikuisopiskelussa elämäntilanteet ja niiden muutokset vaikuttavat opiskeluun hyvinkin paljon. Kun nämä muutokset lisäävät opiskelijoiden poissaoloja ja opintojen viivästymistä, suuntaus näyttää olevan sellainen, että lisätään suunnitelmia, sääntelyä ja valvontaa sekä tiukennetaan rajoja (koska oppilaitosten johtamisessa pyritään tuottavuuden ja kilpailukyvyn parantamiseen). Tällainen liiallisesti säännelty toiminta kuitenkin katkaisee yhteistyösuhteita eivätkä opiskelijat valmistu yhtään sen paremmin (vrt. kielletyn ja mahdollisuuden välinen tila sivuilla 28–29). Kontrolli ongelmien edessä ei ole ratkaisu. Ilmiöt eivät ole psykologisia. Esimerkiksi, kun halutaan ennalta ehkäistä opiskelijan levottomuutta ja syrjäytymistä, asiaa auttaa, kun sitä tarkastellaan sosiaalisista tekijöistä, ei siis pelkästään psykologisista tekijöistä.

Timo Laine ja Anita Malinen (2009) kuvaavat, kuinka kontrollin merkitys liittyy ihmiskäsitykseen: *millaisia uskotaan opiskelijoiden olevan? Voiko heihin luottaa?* Koulutus voi tukea ihmisen kasvua kohti suurempaa autonomiaa antamalla kasvulle tilaa, uskomalla ja luottamalla siihen. Tämä näkyy kontrollin vähäisyydessä. Vapaus on autonomisuuden ja siihen kasvamisen välttämätön edellytys. Laine ja Malinen (2009) jatkavat: hyvä ohjaaja ei voi olla dogmaatikko, joka sokeasti seuraa sääntöjä. Opiskelijan taholta ei pidä hyväksyä kaikkea, mutta ohjaajalta vaaditaan tilannetajua ja kykyä ymmärtää toista ihmistä. Opiskelijan elämäntilanteet vaihtelevat ja vaativat joustamista. Ohjaajan pitäisi luottaa omaan harkintakykyynsä, vaikka ongelmista onkin aina hyvä keskustella yhdessä. Keskustelu ei saisi päättyä johonkin sääntöön. Pedagogiikassa ei ole suoria mekaanisia ratkaisuja, koska kyse on ihmisten välisistä suhteista. Samalla tällainen opiskelu on pois suorittamisen kulttuurista. Tapahtuu todellista syvällistä oppimista, ei pinnallista suorittamista.

Kysymyksiä opettajalle tai valmentajalle pohdittavaksi: Suhde valtaan

Millainen on oma suhteeni valtaan ja vallankäyttöön?

Millainen valmennettava minä itse olen?

Mistä oma auktoriteettini mielestäni muodostuu?

Pedagogista hyvinvointia

Huippuosaamiseen valmentautumisessa on tärkeää opiskelijan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen. Vain hyvinvoiva opiskelija kykenee oppimaan tuloksellisesti. Itse pyrin tietoisesti pedagogisilla ratkaisuillani tukemaan opiskelijan hyvinvointia. Rohkaisen muitakin opettajia omaksumaan opiskelijan hyvinvoinnin edistämisen osaksi opettajuuttaan. *Lähtökohtana on sen tunnistaminen, miten pedagogiset ratkaisut käytännön opetus- ja ohjaustyössä vaikuttavat sekä opiskelijan että opettajan itsensä hyvinvointiin.* Pyrin samaan vaikutukseen kuin Antero Puhakka ja Juhani Rautopuro (2008), että kun pedagogista hyvinvointia koskeva ajattelutapa lyö itsensä läpi opettajankoulutuksessa, sen jälkeen se voi levitä opettajaksi opiskelevan omiin työkäytäntöihin.

Opettaja voi siis edistää opiskelijoiden voimaantumista koulutuksen aikana. Hyvin toimiva ryhmä on jo itsessään jäseniään voimaannuttava ja kannattava. Opiskelijan voimaannuttamisen tukemiseen kuuluu opettajan asennoituminen ja usko opiskelijaan. Voimaantumista ei voida toteuttaa teknisesti.

Matti Meriläinen (2008) käyttää termiä **pedagoginen hyvinvointi** kuvaamaan sitä, *miten opiskeluolosuhteet ja opiskelun luonne ovat yhteydessä opiskelijan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.* Jotta opiskelu toimisi pedagogista hyvinvointia edistävästi, opiskelijan pitää saada olla aktiivisen toimijan roolissa ja osallisena vaikuttamassa sosiaalisen yhteisönsä käytäntöihin ja niiden muokkaamiseen. Tällöin myös opiskelijan oma toiminta ja käsitys itsestä voi muuttua.

Pedagogisen hyvinvoinnin tukeminen tarkoittaa Meriläisen (2008) mukaan hyvinvoinnin ilmiön kokonaisvaltaista tarkastelua. Tällöin hyvinvointia tarkastellaan elämänhallinnan – fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin – näkökulmasta (vrt. Hautamäki & Muutoksen Suomi -raportti). *Pedagoginen hyvinvointi ilmenee opiskelijan koherenssin tunteena eli myönteisenä käsityksenä omasta elämänhallinnastaan.* Koherenssin tunne on kokonaisvaltainen ominaisuus, joka on yksilön periksiantamatonta ja samalla joustavaa luottamusta siihen, että ympäristön tapahtumat ovat ennustettavia ja selitettävissä, yksilöllä on riittävät resurssit selvitä kohtaamistaan haasteista ja että hänen kannattaa sitoutua ja panostaa näihin haasteisiin. Jälkimmäinen eli mielekkäisyys on näistä tärkein Kirsi Räisänen (2012) korostaa, että mikäli ihminen ei näe mitään mieltä eikä järkeä kestää ja selvitä kohtaamistaan vaikeuksista, hänen on mahdotonta motivoitua ymmärtämään ja hallitsemaan niitä.

Pedagogisen hyvinvoinnin tukeminen edellyttää huomattavasti nykyistä proaktiivisempia toimia terveystyöskäytännön, ohjauksen ja opiskeluvaihtoehtojen kehittämisessä. Syvälinen ja kokonaisvaltainen opiskelu vaatii elämäntilanteen ja voimavarojen ja muiden resurssien analysointia. Huippuosaamiseen valmentautumisessa tämä kokonaisvaltaisuuden huomio on erityisen tärkeää.

Keskeiset hyvinvointiin yhteydessä olevat pedagogiset tekijät opiskelussa liittyvät sosiaaliseen tukeen ja opintojen ohjaukseen. Sosiaalinen tuki on vahvimmin yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Vaikka sosiaalinen tuki liittyy pitkälti opiskelijoiden yksityiselämään, opettajat voivat kuitenkin myötävaikuttaa esimerkiksi opiskelijoiden ryhmäytymiseen ja yleiseen vuorovaikutukseen osana opetusta. Näin pedagogisilla ratkaisuilla voidaan luoda sosiaalista tukea ja yhteenkuuluvuudentunnetta. Opiskelijat arvostavat sitä, että opettaja edistää ja ylläpitää välillisesti opiskelijoiden turvallisuudentunnetta ja hyvinvointia.

Meriläisen (2008) mukaan riittämätön ohjaus tai sen hakematta jättäminen on osoittautunut yhdeksi opiskelustressiä aiheuttavaksi tekijäksi. *Opiskelijat toivovat yhä enemmän henkilökohtaista ohjausta koko opintopolun eri vaiheissa.* Henkilökohtaisesta ohjauksesta haetaan varmennusta ja rakensuaineita paitsi omalle ammatilliselle myös persoonalliselle identiteetille. Opiskelun luonteesta johtuvat stressitekijät liittyvät opintojen suunnitteluun ja otteen saamiseen opinnoista sekä epävarmuuteen omien kykyjen ja voimien riittävydestä. Henkilökohtaista ohjausta opiskelija voi saada opettajan lisäksi myös vertaiseltaan opiskeluryhmässä!

Meriläinen (2008) jatkaa, että opettajan positiivinen motivaatio ja innostus ovat keskeisiä opiskelijan uupumukselta suojaavia tekijöitä. Myönteiset tunteet tarttuvat. Itse voin todeta, että opiskelijoiden myönteiset tunteet oppimista kohtaan innostavat lisää omassa ohjaustyössäni. *Myönteiset tunteet viriävät mielenkiinnosta opiskeltavaa aihepiiriä kohtaan.* Mielenkiintoon voidaan vaikuttaa ja jopa vahva mielenkiinto tarvitsee tukemista. *Mielenkiinnon herättämisen ja ylläpitämisen merkitys oppimiselle ja pedagogiselle hyvinvoinnille on tärkeää.* Myönteisiä tunteita ja hyvää mieltä viriää eniten siitä, että opiskelija kokee itsensä hyväksytyksi. Hyväksyttynä oleminen (sosiaalisena taitona) yhdessä mielenkiinnon kanssa luovat edellytyksiä onnistumisille oppimisessa. Positiivinen kierre voi ammatillisen ja inhimillisen kasvun kautta ulottua kuinka pitkälle tahansa koskemaan koko persoonallisuuden kehitystä ja koko elämänkaaren kantavaa hyvinvoinnin tunnetta. Näin pedagogisen hyvinvoinnin varmistamisella on jopa syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus.

Pedagogiseen hyvinvointiin yhteydessä olevat tekijät Meriläisen (2008) mukaan:

1. terveys ja hyvinvointi (fyysinen, psyykkinen) – opiskelukyvyyn ja jakamisen ehdoton edellytys

Suurimpana uhkana opiskelijoiden terveydelle on henkinen stressi. Psyykkinen hyvinvointi on merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin osa-alue ja se vaikuttaa keskeisesti työ- ja toimintakykyyn. Henkisen stressin oireina ovat uniongelmat, jännittyneisyys, keskittymisvaikeudet ja masentuneisuus. Yleisempinä ongelmina henkisen stres-

sin vaikutuksesta ovat jatkuva ylläsurin kokemuminen, itsensä kokeeminen onnettomaksi ja vaikeudet tehtäviin keskittymisessä.

Maija-Riitta Ollila (2010) kuvaa voiman hankinnan lähtökohtana lepoa. On levättävä kaikesta, mistä voi. Varsinkin on levättävä ahneudesta, huolista ja vihasta. Kaikki kolme sitovat energiaa niin, ettei valppautta ole jäljellä silloin, kun nyt-hetken haasteet vaatisivat tarkkaa ja virkeää reagoimista. Ollilan ohjeet soveltuvat hyvin myös nuorten opiskelussa huomioon otettaviksi.

Ollilan (2010) mukaan ahneus tarkoittaa sitä, että ihminen haluaa kaikkea lisää tietämättä, miksi haluaa lisää. Hän ei tiedä siis sitäkään, milloin on saavuttanut riittävästi. Hän ei pysähdy nauttimaan onnestaan ja menestyksensä hedelmistä, vaan näännyttää itsensä hankkimalla yhä lisää – jotakin.

Itse pyrin ohjauksessani siihen, että opiskelijoiden lähtökohtana ei olisi opintojen suorittaminen, vaan aito oppimisen ja kehittymisen ilo. Oppimiselle pitää löytyä mieli, merkitys!

2. opiskelustressi ja opiskelu-uupumus (uupumus, kyynisyys, riittämättömyys) – vaikuttaa kyvyksiksiin ja tavoiteorientaatioon

Työuupumuksen käsitteestä on johdettu *koulu-uupumuskäsité*. *Sillä tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, johon sisältyy opiskeluvuorotuksen aikaansaama uupumisasteinen väsymys, kyyninen asenne opintoja kohtaan, opintojen merkityksen vähentyminen sekä kyvyttömyyden ja riittämättömyyden tunteet opiskelijana*. Opiskelija on saattanut pinnistellä pitkään tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä edellytyksiä. Synä voi olla opintojen suhteeton kuormittavuus, joka häiritsee opinnoissa ja vapaa-aikana. Oireilu voi ilmetä myös uniongelmina. Pitkään jatkuessaan uupumisasteinen väsymys johtaa kyyniseen suhtautumiseen opiskelua kohtaan. Se tarkoittaa opiskelun mielekkyyden katoamista ja opiskelun merkityksen aliarvioimista. Uupuneen opiskelijan opinnot saattavat viivästyä, jopa keskeytyä. Opiskeluun voi liittyä riittämättömyyden tunne, jos opiskelija kokee itsensä tehottomaksi opiskelussa ja kokee opiskeluun liittyvän itsetuntonsa alentuneen. Hetkittäinen stressi voi paheta uupumukseksi, joka puolestaan pahimmillaan voi edetä masennukseksi. Siksi olisi syytä pohtia, miten opiskelustressin ja -uupumuksen voisi tunnistaa ajoissa ja miten ne ovat mitattavissa.

Laine ja Malinen (2009) korostavat sitä, että pedagogiikkaan kuuluu myös eheyttävä puoli, jota he kutsuvat voimautumiseksi. Tällöin opiskelija (ja myös ohjaaja) kokee sisäisen voiman tunteen nousua, vahvistumista, uskalluksen ja pystyvyyden tunteiden lisääntymistä. Tärkeää on oivaltaa, että edellä mainitut liittyvät ihmisen koko identiteettiin ja elämään asennoitumiseen, ei tiedon lisääntymiseen. Voimautu-

mista heikentävät kokemukset saavat opiskelijan (ja ohjaajan) tuntemaan itsensä huonoksi ihmiseksi. Näitä kokemuksia pitäisi välttää tuottamasta pedagogisessa toiminnassa. *Itse pyrin siihen, että opiskelijat uskovat kykyynsä oppia. Sitä edistän uskomalla itse heidän kykyynsä oppia ja omaksua uusia asioita ja näkökulmia työhönsä ja elämäänsä.* Tärkeää voimaantumisen kannalta on rohkaista oman äänen löytämiseen sekä rohkeutta ja voimaa elää sen mukaisesti, mitä pitää oikeana. Voimaantuminen ilmenee kasvuna tässä suunnassa. Laine ja Malinen (2009) korostavat omannäköisyyden ajatuksellista työstämistä ja vapautumista vieraannäköisistä paineista. Siihen tarvitaan voimaannuttavia kokemuksia, jotka rohkaisevat ja vahvistavat opiskelijan uskoa itseensä ja omaan toimintaansa.

3. opiskelukyky ja tavoitemotivaatio (kykyuskomukset, menestymisen odotukset, tehtävääro) – ilmenee erityisesti psyykkisenä hyvinvointina ja myönteisenä suhtautumisena opintoihin.

Itsetunnon parantaminen edistää stressistä selviytymistä. Päinvastoin taas pitkittynyt tai toistuva stressitila heikentää opiskelijan itsetuntoa. *Ohjauksessa olisi hyvä kiinnittää huomiota siihen, että opiskelija ei kokisi jatkuvaa suorittamisen pakkoa ja epäonnistumisen pelkoa, koska nämä tunteet saattavat pakottaa opiskelijan pitkäkestoiseen ylisuorittamiseen.* Tämä puolestaan vaikuttaa väistämättä opiskelijan psyykkiseen terveyteen. Opiskelijan koettuun stressiin tai opiskelukykyyhin ovat yhteydessä opiskelijan käsitykset opintojen ja ylipäättään elämän hallitsemisesta. Myös opiskelulle annettu merkitys ja ymmärrys opiskelun ja oppimisen tavoitteista sekä uskomukset omista opiskelukyvyyistä ovat keskeisiä koettuun stressiin liittyviä tekijöitä.

Ollilan (2010) mukaan perinteinen suomalainen hyve on ahneus työlle. Sekin näyttää jossain vaiheessa kääntyvän itseään vastaan. Kun koettaa olla aina vain tuottavampi, saattaa lopulta menettää kykynsä tuottaa. Vaikka ei näkisikään työn ulkopuolisella elämällä itseisarvoa, on työn itsensä nimissä kyettävä rajoittamaan työntekoa. Työn tekemisen edellytyksenä on riittävä uusiutuminen. Kokemuksesta tiedän, että aikuisopiskelija on tyypillisesti hyvin ahne työlleen. Kun tähän yhtälöön lisätään vielä intensiivinen opiskelu (ja perhe, harrastukset yms. elämäntilanteet), on aikuisopiskelija välillä hyvin kovien paineiden alaisena. Tarvitaan asioiden rajaamisen ja priorisoinnin kykyä.

Ollila (2010) jatkaa, että elämishakuisuus on yksi ahneuden laji. Elämismysaddikti pelkää tyhjiyttä. Tyhjiys on luomisen edellytys. Kun pohtii, mikä on itselle optimaalinen elämismäärä, on mietittävä laajuuden ja syvyyden suhdetta. Jos haluaa oppia ja kokea mahdollisimman monia asioita, jossakin kohdassa menetetään kokemusten syvyys eli merkityksellisyys. Kun ”mikään ei ole enää mitään”, voi pää-

tellä siirtyneensä kokemuksesta toiseen liian tiuhaan. On aika antaa hermostolleen tilaisuus juurruttaa kokemuksia tietoisuuteen ja samalla sallia lisää tyhjyyttä. Tyhjyydessä kokemuksia voi järjestää uudelleen.

Itse korostan opiskelijoilleni sitä, että on tärkeämpää tavoitella vähemmän asioita ja syvällisemmin kuin monia asioita pinnallisesti. Henkilökohtaisessa opiskelusuunnitelmassa voi tehdä näitä valintoja.

Siitä, minkälaisia henkilökohtaisia merkityksenantoja opiskelija antaa opiskelulle, riippuvat opiskelijan tavoitteet ja päämäärät. Nämä ohjaavat hänen kognitiivisia ja emotionaalisia itsesääätelyprosesseja ja sen myötä opiskelusaavutuksia. Pedagoginen hyvinvointi ilmenee opiskelijan yleisenä hyvinvointina ja tyytyväisyytenä sekä opiskelukykynä ja oppimistuloksina. Pedagogisesti hyvinvoiva opiskelija kokee opintonsa arvokkaaksi ja jatkaa opintonsa päätökseen.

Eevastiina Gjerstadin ja Riikka Uljaksen (2011) mukaan tarkoitukseskeisessä pedagogiikassa nuorten hyvinvointia tarkastellaan laajemmin kuin perinteistä hyvinvoinnin käsitettä. Tarkoitukseskeisen pedagogiikan mukaan hyvinvointiin sisältyvät 1) olemassaoloon liittyvä hyvinvointi eli pelko vs. luottamus, 2) emotionaalinen hyvinvointi eli positiivinen elämänasenne vs. negatiivinen perusvire tai masennus, 3) sosiaalinen hyvinvointi eli ihmissuhteet ja itsetunto niissä, suhteiden kokeminen vs. sosiaalinen epäonnistuminen, 4) persoonan hyvinvointi eli persoonan aktiivisuus vs. persoonan passiivisuus sekä 5) eksistentiaalinen hyvinvointi eli tarkoitus vs. tyhjyys.

Integratiivista pedagogiikkaa

Huippuosaamisen pedagogiikka on myös Päivi Tynjälän (2010) kuvaamaa asiantuntijuuden kehittämisen pedagogiikkaa, jossa asiantuntijuuden kehittäminen on sekä koulutuksen että työelämän haasteena. Nykyajan työelämä on työntekijöille vaativaa. Varsinaisen ammattialan substanssiosaamisen lisäksi kaikilla aloilla ja työtehtävissä tarvitaan erilaisia yleisiä taitoja, kuten sosiaalisia taitoja ja paineensietokykyä. Työelämän nopean muutoksen takia vieläkin tärkeimpiä ominaisuuksia ovat elinikäisen oppimisen taidot sekä kyky sopeutua muutoksiin ja jopa tuottaa niitä. Integratiivisen pedagogiikan tarkoituksena on tarjota apuväline sellaisten pedagogisten ratkaisujen luomiseen, joiden avulla voidaan tavanmukaista opetusta paremmin kehittää nykyajan työelämän edellyttämää asiantuntijuutta. Se on kokoelma periaatteita (edellä ja jatkossa tässä kirjassa luetellut), joita noudattamalla voidaan tukea sekä opiskelijoiden että työntekijöiden osaamisen kehittymistä.

Integratiivisen pedagogiikan malli muodostuu niistä elementeistä ja niiden elementtien yhdistymisestä, joista ammatillinen asiantuntijuus muodostuu. *Asiantuntijuuden kehittyminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa 1) teoriaa ja 2) käytäntöä ei voida erottaa toisistaan.* Koulutuksen ja ammatilli-

sen huippuosaamisen kehittämisessä teoreettinen aines yhdistetään käytännölliseen ongelmanratkaisuun autenttisissa tilanteissa ja simuloituissa ympäristöissä. Jälkimmäisistä oivana esimerkkinä ovat ammattitaitokilpailut. Teoreettinen tieto tarjoaa käsitteellisiä välineitä joiden avulla käytäntöä voidaan paremmin ymmärtää ja analysoida. *Tämä ei kuitenkaan vielä riitä, vaan 3) itsesääntely ja oman toiminnan ohjaaminen on keskeinen osa asiantuntijuutta.* Sitä voidaan kehittää oman toiminnan ja omien kokemusten kriittisellä reflektiolla. Teoreettiset mallit ja käsitteet tarjoavat apuvälineitä reflektioon ja auttavat tekemään siitä analyttisempää, käsitteellisempää ja yleisluontoisempää. *Vielä 4) neljäntenä elementtinä opiskelijoille tulisi järjestää mahdollisuus osallistua työelämän todellisiin käytäntöihin,* joissa voidaan yhdistää oppilaitoksessa opittua teoreettista tietämystä käytännön kokemukseen ja oman toiminnan reflektioon. Oppimisympäristöt tulisi suunnitella yhdessä työelämän kanssa niin, että opiskelijan, työntekijän ja opettajan osaamista voidaan hyödyntää uuden tiedon luomisessa ja uudenlaisten käytäntöjen kehittämisessä.

Kun pohditaan, mitä integratiivinen pedagogikka tuottaa opiskelijassa ja opettajassa, sen pitäisi tuottaa kokemuksen ammatillisen kasvun muutoksesta. Ammatillisen kasvun olemusta ja kehittämistä pohdin yhdessä teemaryhmäni kanssa valtakunnallisessa Aikuisopiskelijan ohjaus ammattikorkeakoulussa -hankkeessa, jota opetusministeriö rahoitti vuosina 2007–2009. Johdin teemaryhmää, joka koostui kymmenestä ammattikorkeakouluopettajasta. Teemaryhmä tarkasteli aikuisopiskelijan ohjausta ohjaajan näkökulmasta. Aikuisopiskelijan ohjaajana -teemaryhmässä pidimme tärkeänä ja tarpeellisena työstää ammatillisen kasvun opintojakson, joka soveltuu mihin tahansa ammatillista kehittymistä edistäviin opintoihin. Sen periaatteita voi soveltaa myös työelämässä, jossa systemaattisesti paneudutaan ammatilliseen kehittymiseen. Teemaryhmässä halusimme korostaa myös sekä opiskelijan että ohjaajan hyvinvoinnin merkitystä. Kun yhteiskunta- ja koulutuspolitiikassa korostetaan nyt kapeasti vain kaikenlaisen toiminnan tehokkuutta ja taloudellisuutta, pidimme tärkeänä tuoda esiin näkemyksiä siitä, että aikuisen ihmisen ammatillinen kasvu voi tapahtua myös sekä persoonallisen että sosiaalisen voimaantumisen kautta. Koulutuksen pitäisi tuottaa hyvää ja inhimillistä yhteiskuntaa laajasti ajateltuna

Ammatillisen kasvun opintojakso sopii hyvin myös nuorten ammatilliseen koulutukseen ja huippuosaamiseen valmentautumiseen erilaisissa ryhmissä, esimerkiksi maajoukkueryhmässä. Huippu-urheilun puolelta tässä on jo konkreetti esimerkki: Vierumäen urheiluopistolla on kehitetty uusi työkalu urheilijaksi kasvamiseen. Koulutus sparraa sekä urheilijoita että valmentajia. Koulutuskokonaisuuden tavoitteena on yhdessä valmentajan kanssa itseään kehittävä, motivoitunut urheilija. Valmennusprosessin laatuun, suunnitteluun ja seurantaan panostetaan enemmän. Tavoitteet ja keinot ovat olleet liian lyhytjänteisiä ja epämääräisiä. Myös vuorovaikutuksessa on ollut puutteita. Urheilijan pitää olla mukana tavoitteiden ja keinojen määrittelyssä. Hänen on ymmärrettävä harjoittelun vaikutukset sekä se, miten kehittyminen on mahdollista. Sitä kautta motivaatio ja itseluottamus kehittyvät.

Vierumäen hanke on pilotti. Aikaisemmin ei ole kokonaisvaltaisesti koulutettu samaan aikaan sekä yksittäisiä nuoria urheilijoita että valmentajia. Urheilijan tulisi päästä irrallisista tapahtumista systemaattiseen kehitykseen eteenpäin vientiin. (Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti 2012.)

Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportissa (2012) todetaan, että huippu-urheilun muutoksen keskiöön on nostettu urheilija, jonka kehitystä kuvaa yksilölähtöinen Urheilijan polku. Huippu-urheilu on intohimoinen ja vastuullinen polku jokaiselle urheilijalle ja valmentajalle, joka haluaa pyrkiä parhaimpaansa ja olla kannustava esikuva muille. Urheilijan polkua parannetaan huippu-urheiluverkoston saumattomalla yhteistyöllä, kunnianhimoisella osaamisella ja kaikkien toimijoiden tavoitteelliseen intohimoon luottavalla kehitysoitteella. Toimintaympäristössä huomio käännetään ihmiseen, jonka tarpeet ja tavoitteet ratkaisevat. Järjestelmän ja rakenteiden tulee tukea ihmiskeskeistä ajattelua ja toimintaa, ei päinvastoin. Siksi huippu-urheilun muutoksessa urheilija on asetettu keskiöön.

Integratiivisen pedagogiikan sosiokulttuurista toimintaa perätään siis konkreettisesti myös huippu-urheiluvalmennuksessa. Huippu-urheilijoiden valmentajat tekevät paljon töitä lajinsa hyväksi ja tietenkin urheilijan hyväksi. Kaikki lajit toimivat kuitenkin oman hyväksi koetun kulttuurin puitteissa. *Kuitenkin nyt nousee esiin ajatuksia, että toisilta olisi paljon opittavaa. Valmentajat osaavat erilaisia asioita, ja kun osaamista vahvuuksia pystytään yhdistämään niin lajin sisällä kuin lajien välillä, voitaisiin huippuosaamista kehittää edelleen.* Huippu-urheilun kehittämisessä yksi olennainen asia on yhteistyö ja ajatusten vaihto valmentajien välillä. Tämä sama ilmiö esiintyy aina moniammatillisessa opettajankoulutuksessa. Kun ryhmässä on eri ammattialojen edustajia ja erilaisen kokemuksen omaavia opettajia tai muita ammattilaisia, pedagogiikasta saadaan hedelmällisiä keskusteluja. Samalla jokaisen oma ammatillinen kasvu etenee.

HENKINEN VALMENTAUTUMINEN

Valmentautumisen kokonaisvaltaisuus

Ammatilliseksi huippuosaajaksi kehittämisessä tarvitaan valmentautumista, jota mm. ammatilliset opettajat tekevät. Huipputasolle pääseminen ja siellä pysyminen edellyttävät laadullisesti hyvää valmentautumista.

Valmentautuminen on kokonaisvaltaista. Tämä tarkoittaa sitä, että opetuksessa mitään osa-aluetta ei voi toteuttaa irrallisena, vaan aina opiskelijaan ja hänen tilanteeseensa kiinnittyneenä. Ammatillisen huippuosaamisen valmentautumisen ydin muodostuu henkisestä valmentautumisesta. *Ammatillisessa koulutuksessa tulee harjoituttaa näitä taitoja ja jatkossa esitettäviä psyykkisiä taitoja substanssiosaamisen kehittämisen ohella.*

Valmentautumisen kokonaisvaltaisuus tarkoittaa sitä, että optimaalinen oppiminen ja muutos tapahtuvat silloin, kun opiskelijan akuutteja inhimillisiä prosesseja tuetaan, riippumatta siitä, mille elämän alueelle ne kohdistuvat. Menestyminen edellyttää kokonaisvaltaista valmentautumisetotetta, jossa pyritään ottamaan huomioon tasapuolisesti kaikki ihmisenä olemisen puolet. Valmentautumisprosessissa se tarkoittaa opiskelijan oppimisen lisäksi hänen sisäisen eli henkisen maailman ja hänen elämäntilanteensa huomioon ottamista. Näin ollen sekä opettaja että opiskelija tiedostavat, mikä heille opiskelussa, työssä ja elämässä yleensä on kulloinkin merkityksellistä. *Henkinen valmentautuminen on sitä, että oppii tuntemaan itsensä. Kuka on? Mistä on tulossa? Minne haluaa mennä? Tavoitteena on omien arvojen mukaisen elämän eläminen.* Merkityksellisyys on kaiken motivaatiota (intohimoa) ilmentävän tekemisen ydin. Myös se, että tekee jotakin itsensä ulkopuolelle ulottuvaa.

Mitä tämä oman alasi huippuosaamisessa voisi olla?

Lauri Rauhala (2009) on pohtinut, mitä henkinen ihmisessä on. Itsetiedostus on ihmisen henkisen olemassaolon olennaisin tunnusmerkki. Henki-

sen kehittyneisyyden yhtenä tärkeänä osoittajana on arvotajunnan kirkkaus. *Henkinen ei ole mikään erityislahjakkuuden ilmentymä, vaan ihmisyyden rakenneominaisuus, joka mahdollisuutena on kaikille yhtäläisenä annettu.* Jokaisen ihmisen oma tehtävä on tehdä tämä potentiaali eläväksi ja toimivaksi kokemuksen merkityksiä kehittämällä, ohjaamalla ja kontrolloimalla. Henkisen olemuspuolen asema ja toiminta ihmispersoonassa tulee parhaiten näkyviin, kun sen olemassaoloa tarkastellaan valintoina.

Henkinen on ihmisen kokemuksen kokonaisuus ja sen tajunnallinen oivaltaminen. Henkistä ihmisessä on kehitysasteeltaan erilaista: 1) *psykkinen*, joka on koettua elämyksellisyyttä. Se on yksityistä (privaattia) eikä omaa itsetiedostusta. Se ei pysty tarkastelemaan eikä arvioimaan itseään suhteessa maailmaan. Puheena olevat elämykselliset tunnot vain vallitsevat ja tajunnallinen olemassaolo on ikään kuin niille antautuvaa ja vain niiden kokemuksen tilassa. Toisaalta henkistä on 2) *henkinen* – korkeatasoisempaa kuin psykkinen taso. Tällä tasolla ihminen pystyy etääntymään omasta psykkinisestä peruskokemuksestaan ja tekemään siitä asian asioiden joukossa, jolloin se ei enää ole yksityistä. Esimerkiksi jonkin psykkinen tilan (esim. pelko, ahdistus) käsite, jolla siitä kommunikoidaan, on tajunnan tilana eri tasolla kuin alkupeäinen psykkinen käsitys. Henkinen voi siten tarkastella ja analysoida myös oman tajunnan sisällä psykkinistä ja käsitteistä sen kokemusaineiksia. Psykkinen objektivoidaan. Käsitteistettynä kokemus ei enää ole yksityistä yksilö-tajunnan sisäistä tapahtumista, vaan yleistä ja muillekin kommunikoitavissa olevaa merkityssisältöä.

Henkinen toimii ihmisessä niin, että se on tietävä ylärakenne, se arvottaa ja se on tietoisesti vastuullinen ohjaaja ihmisessä. Henkinen kasvu on usein kivuliasta, koska esimerkiksi yksilöllisten arvojen toteutumattomuus voi aiheuttaa arvotajunnassaan herkistyneelle ihmiselle paljon kärsimystä. Henkinen kasvu on kuitenkin kumuloituvaa.

Ihmisen henkisyiden kehittyminen on Wileniuksen (1998) mukaan toisaalta itsetajuisuuden kehittymistä, toisaalta arvotajuisuuden kehittymistä. *Henkisyiden ensimmäinen piirre on ihmisen itsetajunnan syventäminen*, so. itsereflektio ja ymmärrys omasta itsestä ja olemassaolosta. *Toisena henkisyiden piirteenä on ihmisen arvotajunta*, so. henkisten arvojen – totuus, hyvyys, kauneus – toteuttaminen. Arvotajunta mahdollistaa eettiset ratkaisut ja yleensä itseohjauksellisuuden omassa elämässä.

Henkiset arvot ilmenevät Wileniuksen (1998) mukaan elämässä ihmisen ominaisuuksina, hyveinä. Totuuden arvo toteutuu ajattelussa ja mielikuvanmuodostuksessa, kauniin arvo aistimisessa ja tuntemisessa, hyvän arvo tahtomisessa, toiminnassa. Ajattelun hyve on totuudellisuus, totuuspyrkimys (vrt. aitous). Tämä ilmaisee ihmisessä toden arvon. Tuntemisen ja aistimisen hyve on herkkyyks. Myös luonnon ja ihmisten myötätunteminen kuuluu tämän hyveen alaan. Tahdon hyvyys on hyvän tekeminen toiselle, ihmiselle tai luonnolle.

Kehittäessään henkisyttään ihminen pyrkii

- ✓ ruumiilliseen ja sielulliseen terveyteen
- ✓ kunnioittamaan maailman kokonaisuutta, so. ihminen tuntee, että on vain yksi vaatimaton jäsen maailman suuressa kehitysprosessissa
- ✓ näkemään ensi sijassa kanssaihmiesten hyvät ominaisuudet, so. sisäisen elämän harjoittaminen, omien elämäkokemusten pohtiminen
- ✓ kestävyteen ja kärsivällisyyteen elämän väistämättömissä vastuksissa
- ✓ kiitollisuuden tunteeseen kaikesta hyvästä, mitä elämässä saa kokea.

Nämä ominaisuudet edellyttävät tunne-, tahto- ja ajatuselämän viljelyä. Kysymys on ihmistymisen prosessista, joka tuo elämään tasapainoa ja eheyttä ja luo maaperää terveelle henkiselle tiedostamiselle. *Nämä ovat ominaisuuksia, jotka yleensä jäävät nykyisessä kehityksessä ja vauhdissa huomiota ottamatta, ellei niitä tietoisesti yritä itsessään kehittää.*

Christina Forssellin (2012) mukaan henkisen valmentautumisen tavoitteena on:

- ✓ se, että ihminen voi paremmin ja nauttii elämästä enemmän
- ✓ se, että ihminen pääsee kehittämään henkisiä ja muita vahvuuksiaan systemaattisesti
- ✓ se, että ihminen haastaa itseään positiivisella tavalla
- ✓ se, että ihminen saa kaiken irti itsestään silloin, kun on tarve
- ✓ se, että ihminen uskoo omaan potentiaaliinsa ja saa energiaa kehittää omia kykyjään entisestään
- ✓ se, että ihminen saa käyttöönsä henkisiä työkaluja, jotka toimivat kaikilla elämän osa-alueilla.

Henkinen valmentautuminen on Pekka Hämäläisen (2012) mukaan *arkipäivän valintoja ja kykyjä, omien arvojen toteuttamista*. Henkisiä kykyjä ja ominaisuuksia on jokaisella ihmisellä. Niitä ovat positiivisuus, sinnikkyys ja kärsivällisyys. Henkisen valmentautumisen avulla opitaan, miten mieli tukee suoritusta, kun paine on kova. Miten mieli pysyy läsnä tilanteessa eikä mene mukaan esimerkiksi tunnekaappaukseen. Satu Pusa (2011)

kirjoittaa Hiihtolehdessä, että mielen ja ajattelun merkitys huippuosaamisen suorituksessa nousee päärooliin vasta arvokisojen yhteydessä. Tällöinkin siihen liitetään usein mielikuvia hokkuspokkustempuista. Syntyy odotus kyvyistä kääntää tappio voitoiksi psykologian keinoin ja uskomus, että loppumetreillä urheilijan psyykestä kyetään rutistamaan irti mitä tahansa. Tämä on kuitenkin virheellinen näkemys. Myös Forssellin (2012) mukaan ihmiselle on luonnostaan kertynyt henkisiä taitoja, kykyjä ja menetelmiä, mutta tietoinen, systemaattinen henkinen valmentautuminen osana muuta kokonaisvaltaista harjoittelua on vähän hyödynnetty.

Pusan (2011) mukaan valmentautumisessa käytettävä psykologia on ihmissuhdetyötä. Siinä rakennetaan ihmistä elämäänsä varten urheilun avulla ja elämän avulla urheilijaa. Valmentautumisen psykologia on yksinkertaisimmillaan tavallista, antoisaa ihmissuhdetyötä, jossa autetaan urheilijaa hyödyntämään voimavaransa niin hyvin kuin hänelle on mahdollista. Samalla poistetaan esteitä mahdollisimman hyvien suoritusten tieltä valmentautumisessa ja kilpailuissa. Työ on pitkäjänteistä, ja urheilun alueella tämä tarkoittaa sitä, että urheilijaa autetaan kasvamaan ihmisenä omaa elämäänsä ja urheiluansa varten ja samalla hän kasvaa urheilunsa avulla ihmisenä omaa elämäänsä varten.

Luottamussuhde

Kun ammatillisen huippuosaamisen valmennuksessa henkinen valmentautuminen on päivittäisiä arjen valintoja, se tarkoittaa yksinkertaisia, yhdessä sovittuja pelisääntöjä sekä hyvään suuntaavia, ohjaavia ja selkeitä toimintamalleja. Henkinen valmentautuminen on luottamukseen perustuvaa positiivista vuorovaikutusta ja konkreettisten tavoitteiden asettamista. Yksi keskeisimmistä ja tärkeimmistä henkisen valmentautumisen tavoitteista on vuorovaikutuksen parantaminen, **luottamussuhteen** rakentaminen. Valmentautumisessa – opetuksessa – vuorovaikutustaitoja joutuu koko ajan pohtimaan.

Luottamus on sitä, että ihminen tuntee olevansa varma ja vakuuttunut siitä, että asiat tapahtuvat oikeassa järjestyksessä ja oikealla tavalla. Luottamus tuo mukanaan jotain vahvasti tasapainottavaa, joka luo turvallisuudentunnetta, sopusointua ja avoimuutta. Opettajalle tämä merkitsee sitä, että hän luottaa kykyynsä havainnoida, olla avoin ja tarkkaavainen. Se on myös kokemusten pohtimista, havainnoista oppimista ja jonkun asian syvällistä tietämistä.

Keskeisessä osassa henkistä valmentautumista on opettajan käskytyksestä luopuminen ja oppimisen vastuun siirtäminen opiskelijalle. *Käskytyksellä ei hyödynnetä ihmisen henkisiä voimavaroja.* Sen sijaan vastuun antamisella ja opiskelijan luottamisella opiskelijalle syntyy halu kehittyä ja ottaa kokonaisvaltaisesti kasvustaan itse vastuu. Liian tarkkoja ohjeita saamalla toiminnan ohjaus kytkeytyy pois. Kun esimerkiksi asiantuntija joutuu itse pohtimaan, miten hän tekee työnsä ja ottaa vastuun työstään, hänen päätöksensä

tekoon, riskinottoon ja ongelmanratkaisuun liittyvät alueensa aktivoituvat aivoissa. Tämä kehittää omaa ajattelua ja luovuutta.

Opettajalle opiskelijan itsevastuullisuuteen kasvattaminen tarkoittaa sitä, että hän auttaa opiskelijaa hänen itsetuntonsa vahvistamisessa. Opettajan tavoitteena on toimia niin, että opiskelija saa käyttöönsä omat keskeiset voimavaransa. Hän haastaa opiskelijaa ajattelemaan, asettamaan itselleen tavoitteita ja ottamaan vastuun omasta tekemisestään.

Pedagoginen toiminta – miten luottamus syntyy opiskelijaryhmässä?

Jotta ryhmän saa toimimaan hyvin, edellytyksenä on luottamussuhteen syntyminen ryhmän jäsenten välille. Tavoitteena on, että opiskelija pystyy toimimaan vertaisryhmässä itseensä ja toisiin luottaen. Huippuosaamiseen valmentautumisen osalta tällainen ryhmä voi olla opiskeluryhmä tai ammatitaitokilpailijoiden ryhmä tai maajoukkueeryhmä. Opiskelijoiden luottamuksen vahvistamista pidetään erittäin tärkeänä. Luottamus toiseen ihmiseen ei tapahdu enää automaattisesti, vaan sitä pitää harjaannuttaa. Opettajan työnä tämä on uskoa ja luottamusta opiskelijaan. Se, että tunnetasolla (sanat ja teot osoittavat yhtä) luottaa toiseen ihmiseen, on suuri henkisen kasvun kysymys. Luottamuksen puute ilmenee pahimmillaan kyynisyytenä. Kyynisyys puolestaan osoittaa ihmisen eriasteista väsymystä. Mikäli ohjaajalla ei ole voimavaroja, usko opiskelijoihin on koetuksella ja tämä näkyy välittömästi ohjaussuhteessa. Riikonen (2013) vahvistaa, miksi luottamuksen syntyminen työelämässä on tärkeää: ihmisen luottamus ja kyky innostua ja innostaa ovat keskeisiä tuotannontekijöitä ja organisaatioiden menestyksen edellytyksiä.

Opettajaopiskelijoiden ammatillisen kasvun prosessin yhteydessä olemme yhdessä ryhmän kanssa pohtineet luottamuskäsitettä monipuolisesti. Luottamusta pidetään mielenkiintoisena, tärkeänä ja isona kysymyksenä. Luottamukseen kuuluu ihmisen moninaisuuden arvostaminen ja kunnioittaminen. Luottamus ei synny yrittämällä vaan välittämällä. Siihen liittyy läsnä oleminen tilanteessa ja ihmisen hyväksyntä. Jokainen saa olla sellainen kuin on. Opettajan tehtävänä on kannustaa jokaista olemaan omana itsenään ryhmässä. Jokainen kohdataan juuri sellaisena kuin hän on. Luottamukseen kuuluu siis aitous, tunne, että toinen aidosti kuuntelee ja on empattinen, eettinen ja vastuuntuntoinen.

Luottamukseen kuuluu turvallisuuden tunne. Jokaisella on mahdollisuus vuorovaikutukseen. Luottamuksessa jokaisella on tila olla aito. Opettajalla on tärkeä rooli luottamuksen synnyttämisessä. Opettajankoulutuksessa olevat ryhmät pohtivat jäsentensä erilaisuuksia ja todella hyvää vuorovaikutushenkeä. Miten niin pohtivat jäsentensä erilaisuuksia ja todella hyvää vuorovaikutushenkeä. Miten niin erilaisesta oppijajoukosta on ryhmäytynyt niin yhteen hiileen puhaltava ryhmä? Opiskelijoiden lähtötasot ovat erilaiset. Ryhmän jäsenet ovat tuoneet esille sen, että ryhmässä on koettu pienemmyyden tai alemmuudentuntoa siitä, että oma taso on joihinkin toisiin opiske-

lijoihin verrattuna huono. Siltikin, vaikka ryhmässä opiskelija ei ole koskaan saanut sellaista palautetta, että pitäisi vähätellä omia ajatuksiaan. Ryhmässä ei ole koskaan vähätelty kenenkään ajatuksia. Se on tärkeää.

Opiskelijoiden pohdintojen perusteella luottamus syntyy ja katoaa yksinkertaisista asioista, kuten:

- ✓ toisia kohtaan osoitetun luottamuksen säilyttämisestä (rakentuu hitaasti, vaan ei korjaannu)
- ✓ kyvystä luottaa toiseen
- ✓ aikeiden ja luonteen läpinäkyvyydestä, uskosta siihen, että toinen tahtoo hyvää.

Luottamus syntyy opiskelijoiden mielestä ensivaikutelmasta ja näkyvänä olemisesta. Luottamuksessa ensivaikutelman lisäksi ovat tärkeitä pidetyt lupaukset ja toisen huomaaminen. Luottamus syntyy tervehtimisestä, silmiin katsomisesta ja kiittämisestä.

Kykyä luottaa toiseen ihmiseen pidetään myös tärkeänä. Tällöin tarkoitetaan sitä, että luotetaan siihen, että valitsevat henkilöt ovat itselle hyväksi ja peilaavat itseä oikein. Joskus erehtyy ja saa vääristävän peilin, eikä edes huomaa sitä. Aina ei voi valita ihmisiä, kenen kanssa on yhteydessä, esimerkiksi työpaikalla, perheessä.

Luottamuksen syntyminen ihmisten välille vaatii aikaa ja avoimuutta kykyominaisuuksien lisäksi. Luottamus vaatii rohkeutta, sillä luottamuksessa ihminen antautuu haavoittuvuudelle suhteessa toiseen ihmiseen. Se on luottamuksen ja välittämisen hinta. Luottamukseen sisältyy näin ollen myös riski. On otettava riski ja uskallettava luottaa toiseen. Myös silloin, jos aiemmat kokemukset ovat osoittautuneet muuksi, esimerkiksi petetyksi tulemiseen. Toisten luottamuksen pettänyt tai sellaisen varjon saanut ihminen joutuu usein sitkeästi osoittamaan olevansa luotettava.

Luottamus on ansaittava jo ensimmäisessä kohtaamisessa. Luottamuksen uudelleen ansaitseminen on vielä työläämpää. Opiskelijat pohtivat myös sitä, jos ei luota. Miten ihminen selviää, jos ei luota? Opiskelijat ovat asenteiltaan rakentavia ja positiivisia sen suhteen, että useimpiin ihmisiin mieluummin luottaa kuin on luottamatta. Muuten elämä on liian hankalaa ja eristynyt. Luottamus – perusluottamus elämään – syntyy eletyn elämän myötä. Lapsuusajalla ja kotikasvatuksella on suuri merkitys. Sillä minkälaisia malleja ihminen on saanut kotoa, peruserpeheestään. Asenteet ja opitut mallit ovat syvällä ja niitä saattaa olla työlästä muuttaa. Mahdollista se kuitenkin on, esimerkiksi hyvin toimivassa ryhmässä.

Luottamuksessa on kysymys siitä, miten ihminen luottaa itseensä. Suhteessa itseensä luottamus näyttäytyy kaikista lähimpänä ja osoittaa ne tunteet, mitä

ihminen itselleen suo. Luottamus omaan itseensä syntyy omien onnistumisten kautta. Luottamusta itsen vahvistavat myös ympäristön positiiviset asenteet, hyväksyntä ja tuki.

Opiskelijoiden luottamuksen tunteen syntymistä helpottaa se, kun opettaja osoittaa arvostavansa heitä aidosti. Luottamus syntyy vähitellen tekemällä asioita niin kuin on molemmin puolin sovittu. Luottamus toiseen syntyy positiivisten, hyvien kokemusten kautta. Hyvin toimivassa ryhmässä syvä luottamus syntyy ryhmän tuomasta turvallisuuden tunteesta. Hyvä ryhmä sallii myös epäonnistumisia eikä tuomitse niitä. Luottamus syntyy avoimen vuorovaikutuksen seurauksena.

Opiskelijoiden vastauksia luottamuksesta voi peilata Leena Paasivaaran ja Juhani Nikkilän (2010) ajatuksiin. Luottamus ja usko ihmisten hyvyyteen liittyvät yhteen. Mikäli henkilöllä on voimavaroja ja mikäli hän arvostaa itseään terveellä tavalla, hänellä on kyky luoda ympärilleen luottamusta ja turvallisuutta herättävä ilmapiiri. Paasivaaran ja Nikkilän (2010) mukaan *luottamus on henkistä läheisyyttä, joka energisoi ihmiset* luovuuteen. Luottamus on yhteydessä ammatilliseen kasvuun. Ryhmä muovaa ihmistä enemmän kuin hän aina ymmärtääkään. Ryhmässä omaksutaan helposti toisten tavan olla. Usein myös joko rohkaistaan tai lannistetaan toisia kykyjensä käytössä.

Henkinen vahvuus

Henkisiä taitoja kannattaa harjoituttaa ja toistaa, kuten muitakin taitoja. Harjoittelun avulla henkiset taidot toimivat kovassa paikassa. Henkisen valmentautumisen avulla kehitetään psyykkistä kestävyyttä ja sitkeyttä. Riittävän monen selviytymiskokemuksen myötä psyykinen kestävyys kehittyy. *Henkinen valmentautuminen on suostumista sisäiseen kasvuun ja ihmisenä kehittymisen prosessiin.* Tämä on hidas prosessi. Siksi tarvitaan aikaa ja harjoittelua.

Christina Forssell (2012) toteaa, että mitä paremmin ihminen on selkeyttänyt itselleen identiteettinsä, arvonsa ja vahvuutensa ja haasteensa ja on sinut niiden kanssa, sitä jämäkemmän henkisen perustan hän on luonut itselleen. Näin ihminen pystyy kohtaamaan rauhallisemmin muuttuvat olosuhteet, uudet haasteet ja mahdolliset paineet. Hän pystyy räätälöimään itselleen sopivat työkalut kohdatakseen haasteensa ja kehittyäkseen entisestään. Matkasta kohti omaa huippua ja menestystä tulee tällöin antoisa.

Ihmisenä kasvu tarkoittaa sitä, että ihminen asettaa itselleen tavoitteita. On tärkeää, että ihmisellä on jotakin, mitä kohti ponnistella. Pekka Hämäläisen (2012) mukaan ihmisenä kasvu tarkoittaa vastuuta kehittyä ihmiseksi, jolla on riittävän hyvät sosiaaliset taidot toisista välittävänä ja huomioon ottavana sekä opiskelussa että opiskelun ulkopuolella. Se on epäitsekkyden oppimista, kykyä tulla toimeen hyvinkin erilaisten ihmisten kanssa. Tällainen

ihmisenä kasvaminen ei toteudu käytännössä, ellei sen merkitystä tiedosteta ja siihen panosteta aivan erityisellä tavalla. *Huippuosaamisessa tämä tarkoittaa myös sitä, että ihmisyyttä käännetään tuloksen tekemisen edelle.*

Henkinen valmentautuminen on opiskelijan yksilöllisen kasvun ja kehittymisen kunnioittamista. Sen oivaltamista, että jokainen kulkee oman polkunsa.

Henkinen valmentautuminen johtaa **henkiseen vahvuuteen**. Ilona Rauhala (2011) mukaan se on kykyä jatkaa arvojensa ja tavoitteidensa mukaisesti toimintaa epäonnistumisista huolimatta. Se on uuden voiman ammentamista. Sen avulla ihminen haastaa itsensä tekemään asiat vielä paremmin, omannäköisemmin ja kekseliäämmin. Joskus se on sitä, että haastaa itsensä tai opiskelijan tekemään asiat helpommin, vaivattomammin ja mukavammin. Rauhala (2011) jatkaa, että *nykyisin keskimääräisen länsimaisen työntekijän haaste on tehdä työnsä olennaisentajuisemmin, rennommin ja siten laadukkaammin*. Stressaantunut ihminen ei opi, joten mikäli ihminen puristaa itsestään työelämässä kaiken irti, hän samalla syö omalta oppimiskyvyltään tulevaisuuden. Rauhala (2011) suosittelee itsensä haastamista kauniisti.

Henkinen vahvuus on kykyä kohdata ongelmia ja vastoinkäymisiä, kykyä pysyä lujana omien päämäärien saavuttamiseksi. Siihen kuuluu hyvä itseluottamus, tulevaisuususkko, realistinen optimismi ja sinnikkyys. Nämä ovat tunteilytaitojen keskeisiä tekijöitä (ks. Isokorpi 2003; 2004). Henkinen vahvuus on oppimista kohtaamaan haasteet rohkean innostuneena.

Henkinen vahvuus on periksi antamattomuutta. Henkisesti vahvalla opiskelijalla on kova tavoitteiden saavuttamisen tahto (kilpailijalla hyvä voittamisen tahto) ja hyvä itseluottamus. Satu Kaski (2006) määrittelee, että *henkinen vahvuus on ihmisen taitoa kestää ja pitää itsensä kasassa ympäristön häiriötekijöistä huolimatta*. Henkisesti vahva ihminen voi epäonnistua ja sallii itsensä tehdä virheitä. Hän kuitenkin kestää epäonnistumisiin liittyvät tuntekokemukset. Hänen käsityksensä itsestään ei muutu. Hän tietää, että on erittäin taitava omassa lajissaan. Hänen uskonsa omaan osaamiseen ja taitavuuteen on niin suuri, etteivät yksittäiset virheet kaada häntä. Henkisesti vahvan ihmisen harjoittelu ja kilpaileminen tuntuvat mielekkäältä.

Epäonnistumiset saattavat johtaa stressitilaan. Kirsi Räisänen (2012) on perustanut tutkimuksensa ja menetelmänsä huippuosaajien tutkimukseen. Räisänen on kehittänyt stressirokotusmenetelmät eri tavalla ja eriasteisesti stressaantuneille ihmisille. Hän käyttää käsitettä *henkinen kulutuskestävyys*, joka vahvistaa stressinsietokykyä. Henkinen kulutuskestävyys koostuu psyykkisistä taidoista, joita ovat realistinen optimismi kyky palautua vastoinkäymisistä, henkilökohtainen tehokkuus ja usko tulevaisuuteen. Nämä taidot ovat opittavissa. Se, miten ihminen tulkitsee stressaavien tilanteiden ja vastoinkäymisten syyt ja uhkaavuuden, ratkaisee, miten voimakkaasti ne stressaavat. Huippuosaajalla on alansa ammattitietoa, tietoa, joka on organisoitunut asiadedoksi, strategiseksi tiedoksi (miten voi vaikuttaa...?) ja ehdolliseksi tiedoksi (miten toimia, jos...?). Räisänen (2012) mukaan on tärkeäm-

pää nousta ylös vastoinkäymisistä ja hallita negatiivisia tunteita kuin positiivisten mielialojen määrä tai koettu henkilökohtainen onnellisuuden taso.

Henkistä valmentautumista on myönteisten valintojen tekeminen. Henkinen vahvuus kehittyy myönteisten tunteiden avulla. Sen sijaan negatiiviset tunteet ja alhainen energiataso laskevat sinnikkyyttä. Henkinen valmentautuminen on sitä, että tapahtuu mitä tahansa, tärkeintä on se, miten tapahtumiin suhtautuu. Epäonnistumisen ja vastoinkäymisen tapahtuessa on hyvä oppia kääntämään tappio voitoksi. Kannattaa miettiä, mitä voi oppia vastoinkäymisestä. Henkisesti vahva ihminen uskaltaa kohdata tappiot rakentavasti.

Yksi henkisen vahvuuden ominaisuuksista on arvostus muita ihmisiä ja kilpailuissa kanssakilpailijoita kohtaan. Henkinen vahvuus ei tarkoita ihmisydessä kovuutta, eikä myöskään ylemmyyttä. Henkisesti vahvalla ihmisellä ei ole tarvetta pienentää toista, että voi kokea itsensä hyväksi ja varmaksi (vrt. Kaski 2006). Henkiseen vahvuuteen kuuluu tietynlainen nöyryys (mitä enemmän oppii, sitä enemmän tajuaa, että aina riittää uutta opittavaa). Henkiseen vahvuuteen kuuluu itsensä ja toisen kunnioittaminen. Huippuosaamisessa suoritus ja ihminen ovat kaksi eri asiaa. Huippuosaaminen ei ole sama kuin ihmisen persoona. Huippuosaaja kehittää osaamistaan, koska hän nauttii siitä ja haluaa saavuttaa siinä uusia tavoitteita.

Teoksessa *Voittoon, huipulle!* (Kalliopuska, Nykänen & Miettinen (1996) on käsitelty urheilukulttuurin narsistisuutta. Kalliopuskan tutkimusten mukaan henkilökohtaisen olympiamitalin tuo urheilija, jolla on terve, kansainvälisesti hyvä itsetunto ja sopiva itserakkaus. Tällaiselta urheilijalta löytyy empatiaa runsaasti niin, että hän olisi valmis koulutettavaksi hoitoalalle. Aggressiivisuus on sen verran heikko, ettei kateuden lietsonta pysty käynnistämään aggressiivisuutta niin, että siitä tulisi urheilijan perusmotivaatio voittaa olympiamitali.

Henkisen vahvuuden kehittäminen

Henkistä vahvuutta voi oppia. *Ammatillisessa koulutuksessa tämä tarkoittaa sitä, että jokaiseen toimintaan valmistaudutaan huolella ja tilanteita käydään myös jatko-oppimisen kannalta läpi.* Hetkessä elämisellä luodaan hyvä pohja opiskelijan henkiselle vahvuudelle. Myös välitavoitteiden saavuttaminen antaa varmuutta. Onnistuminen kasvattaa henkistä vahvuutta. Satu Kaski (2006) ja Ilona Rauhala (2011) korostavat sitä, että kun opiskelija ja opettaja tietävät ja hyväksyvät sen, että epäonnistuminenkin on mahdollista, heidän ei tarvitse pelätä epäonnistumista eikä se vie energiaa itse tekemiseltä. Tällöin kaikki energia suuntautuu itse tekemiseen. Tekemiseen liittyy luottamus ja varmuus omaan osaamiseen.

Opiskelija voi myös käyttää itesesuggestioita. Kasken (2006) mukaan hän hakee silloin muististaan kokemuksen, jolloin onnistui loistavasti. Kokemus pilkotaan käsitteelliselle tasolle.

- ✓ Mitä silloin tapahtui kehossa?
- ✓ Mitä tapahtui mielessä?
- ✓ Mitä ajatuksia kulki mielessä?
- ✓ Mitä tunsit tuolloin?

Henkisesti vahva opiskelija kykenee hakemaan saman kokemuksen aina uudelleen tilanteeseen kuin tilanteeseen. Suggestiot auttavat siihen, että opiskelija kilpailee vain itselle ja itseään varten sillä hetkellä, kun tekee omaa suoritustaan.

Opettaja voi tukea opiskelijaa luottamuksen ja henkisen kasvun kehittämisessä. Satu Kaski (2006) jatkaa, että, kun opiskelijalle tulee tunne, että opettaja luottaa hänen osaamiseensa, vahvistaa se opiskelijan itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta. Itseensä luottavan opiskelijan henkistä vahvuutta on helpompi vahvistaa edelleen. Henkisesti vahva opiskelija ottaa tilanteesta, esimerkiksi ammattitaitokilpailussa, oman tilansa. Kun opettaja sanoo omia havaintojaan ääneen siitä, millaiselta opiskelijan ulkoinen olemus näyttää ja miten suoritus onnistuu, saa opiskelija tietoa omasta sisäisestä vahvuudestaan. Kun opettaja sanoo ääneen omat tunne- ja asiahavaintonsa, määrittää hän samalla opiskelijalle sitä, mitä opiskelijan henkinen vahvuus on parhaimmillaan.

Ohjauksessa ja valmennuksessa kahden ihmisen kohdatessa kohtaa kolme maailmaa: kohtaajien päässä syntynyt tulkinta sekä yksi aito maailma: se, mitä kohtaamisessa todella tapahtuu. *Ihmisten kohdatessa voi myös toteutua ihme: tapahtuu jotakin sellaista hyvää, mihin kohtaajat eivät ole varautuneet.* Tuo ihme muuttaa ihmisen, saa hänet näkemään ja kokemaan elämän toisin. Ei liity aina siihen, mitä sanotaan tai tehdään, vaan siihen, mitä kohdatessa tapahtuu mielessä. Vaikka kohtaamisessa ei tapahdu (tehdä) mitään erityistä, jotakin erityistä tapahtuu ja ihmisen mielentila muuttuu. Opetus- ja harjoitustilanteisiin valmistauduttaessa kannattaa etukäteen pohtia, onko mielessä tilaa toiselle ihmiselle ja hänen näkemyksilleen vai onko uppoutunut vain omaan olemiseensa ja tekemiseensä. Kohtaamisen aikana ja sen jälkeen voi arvioida, onko turtunut toiseen. Mitä tapahtuu ihmisten välillä? Huippuosaamisen valmentautumiseen liittyy yhdessä tekemisen ja toisten arvostamisen taidon kehittäminen. Tällainen toiminta kehittää oman tekemisensä arvostamista ja niiden ihmisten arvostamisesta, joiden kanssa tekee ja joille tekee. Ihminen levittää ympärilleen sitä, mitä hän sisäisesti on.

Kun myös opettaja ja valmentaja kehittyvät ammatillisesti ja inhimillisesti henkisen valmentautumisen prosessin aikana, heidän on syytä pohtia tukitoimia omalle kasvulleen. Opettajan ja valmentajan kannattaa pohtia

- ✓ mihin asioihin omassa valmennustyössä tarvitsee ulkopuolista apua ja tukea?
- ✓ mikä on itselle tässä vaiheessa sopiva ulkopuolinen tuki itsetuntemuksen kehittämiseksi?

HENKISEEN VALMENTAUTUMISEEN LIITTYVÄT PSYKKISET TAIDOT



Tässä käytän sovelletusti Leena Matikan ja Martina Roos-Salmen (2012) toimittaman teoksen Urheilupsykologian perusteet jaottelua henkiseen valmentautumiseen liittyvistä psyykkisistä taidoista. Psyykkisiä taitoja ovat tietoisuustaidot ja kehollisuus, sosiaaliset taidot, motivaation ylläpitäminen, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus sekä keskittyminen ja huomioon suuntaaminen.

Aloitin psyykkisten taitojen kuvaamisen tietoisuustaidoista ja kehollisuuden merkityksen oivaltamisesta. Helsingin Sanomissa (HS 24.10.2012) oli Urheiluterveys 2012 -tutkimuksen uutinen, jonka mukaan kiire ja väsymys kaatavat huippusuoritukset. Tutkimuksen mukaan ajanhallinta, väsymys sekä rasituksen ja levon väärä suhde ovat suurimmat esteet sille, että huippu-urheilijat eivät saavuta tavoitteitaan. Nämä edellä mainitut tekijät menevät jopa jännittämisen ja kilpailutilanteeseen helposti liittyvän yliyrityksen edelle. Samat ilmiöt esiintyvät myös ammatillisessa koulutuksessa. Siksi rauhoittumiseen ja pedagogiseen hyvinvointiin oppimisen edistämiseksi kannattaa panostaa.

Chade-Meng Tan (2012) puolestaan toteaa, että tarkkaavaisuus on kaikkien ylempien kognitiivisten ja emotionaalisten kykyjen perusta. Tarkkaavaisuudesta syntyy mielenlaatu, joka on samanaikaisesti tyyni ja selkeä. Tällainen mielenlaatu muodostaa tunneälyn perustan. Harjaantuneen tarkkaavaisuuden avulla on mahdollista oppia tarkkailemaan omien ajatusten virtaa ja omia tunneprosesseja erittäin selkeästi. Siten syntyy syvä itsetuntemus, joka tekee itsehallinnan mahdolliseksi.

Tietoisuus- ja läsnäolotaitojen oppimisen myötä opiskelijalla on helpompi olla ryhmässä. Hän pystyy paremmin hyödyntämään ryhmän voimavaroja oman kehittymisensä ja kasvunsa edistämiseen. Samoin hän pystyy paremmin tukemaan muita ryhmän jäseniä heidän omassa kasvussaan. Kun ryhmään syntyy hyvä me-henki, se auttaa motivaation ylläpitämisessä kohiti omaa huippusaamista. Hyvä motivaatio puolestaan ohjaa tiedostamaan

ja säätelämään omia tunteitaan ja omaa ajatteluaan niin, että ammatillinen huippuosaaminen on mahdollista saavuttaa. Kun opiskelija on tietoinen tunteistaan ja ajattelustaan eri tilanteissa, hän pystyy ohjaamaan omaa keskitymistään tavoitetta palvelevalla tavalla. Psykkiset taidot ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa ja osin hierarkkisiakin.

Tietoisuustaidot ja kehollisuus

Mielen hallinta ja mielen rauhoittaminen

Ammatilliseen huippuosaamiseen liittyy ulkoinen rauhallisuus, jonka edellytyksenä on mielenhallinta ja mielen rauhoittuminen. Mielenrauha on kykyä rauhoittaa mieli silloin, kun paniikki ympärillä kasvaa. Tämä taito kehittyy ja lisääntyy henkilökohtaisen kasvuprosessin tuloksena. Tyytyväisyys itsen kasvua. Mieleltään tasapainoinen ihminen kykenee tarttumaan toimeen ja tekemään oivallisia, luovia ratkaisuja (vrt. panikoituminen lamauttaa tehottomuuteen ja kyvyttömyyteen toimia). Taito pysähtyä ja olla läsnä tässä hetkessä parantaa terveyttä, elämänlaatua ja ihmisuhteita. *Mielenhallintaa ja rauhoittamista kannattaa opiskella ja harjoitella säännöllisesti.* Soili Järvilehto ja Raija Kiiski (2009) ovat teoksessaan Oman hyvinvoinnin lähteillä kuvanneet hyvin minuuden vahvistamista tietoisuustaitoja käyttäen. Lainaamme jatkossa heidän ajatuksiaan tietoisuustaidoista ja läsnäolon taidosta.

Sisäiseen tasapainoon pääsee ruokkimalla itsessä olevan hyvän mahdollisuuksia. Silloin pääsee näkemään sellaisen hyvän lähteitä, jotka tyydyttävät omia syvällisempiä tarpeita. *Pysähtymällä, rauhoittamalla mielensä ja hiljentymällä kuuntelemaan sisintään avataan tietä hyvään keskittymiseen.* Ehtona on kiireestä irti päästäminen, hellittäminen. Sen vastakohtana on epätoivoinen tekeminen. Rentoutta ei voi saavuttaa tekemisellä, sitä ei voi ansaita. Rentous on kuin lahja, jonka saa, kun oppii olemaan. Otteen hellittäminen ja irtipäästäminen ovat rentoutumisen keskeisiä tekijöitä. Hiljaisuus alkaa puhua. Suuntautumalla omaan sisimpäänsä ihminen alkaa nähdä itsensä ulkopuolelle.

Tietoisuustaidot ovat hyvin kokonaisvaltainen ajattelu- ja menettelytapa. Keskeistä on elää juuri kyseistä hetkeä tapahtumiseen, ei menneessä eikä tulevaisuudessa. Tällöin tehdään havaintoja tietoisesti ja nykyhetkessä. Tietoisuusharjoittelussa huomioidaan kaikki ajatukset, tunteet ja havainnot puuttumatta niihin. Ne vain todetaan ilman, että niitä arvioidaan tai tuomitaan. Niiden annetaan kulkea ohi ilman, että lähdetään seuraamaan niiden käynnistämiä harhailevia ajatusketjuja. Tietoisuus keskittyy voimakkaasti nykyhetkeen. Tietoisuusharjoitukset auttavat laajentamaan tiedon vastaanottokykyä ja keskittymään kuhunkin asiaan laajemmin. Auttaa ottamaan etäisyyttä tunnetason reaktioihin ja hallitsemaan älykkäitä toimintoja entistä paremmin. Mieli harjaantuu pysymään nykyhetkessä avoimena hiljaa, valppaana ja kuuluvaa hetkeä pohdiskelevana. Kaikki arvioinnit ja tulkinnat jätetään sivuun.

Jos niitä tulee mieleen, ne vain huomataan ja sitten jätetään. Kun huomion kiinnittämistä muutetaan, myös aivojen toiminta muuttuu.

Tietoisuustaidot ovat vaativaa itsereflektiota, jossa huomion kiinnittämisen avulla vahvistetaan itsetuntemusta niin ajattelun, tunteiden kuin toiminnan alueella. Tietoisuustaitojen avulla ihminen seuraa oman mielensä tapahtumia, mitä mieleen on juuri tulossa. Mieleen on jatkuvasti tulossa ärsykeitä kehon sisältä ja ulkopuolisesta ympäristöstä. Tarkkaavainen keskittyminen auttaa valitsemaan sen, mihin keskittyy. Ihminen voi vaikuttaa siihen, millaisia ajatuksia hän ajattelee, mitä tunteita hän kehrittelee ja pitää yllä ja millaisia tekoja tekee itselleen ja lähimmilleen.

Järvilehto ja Kiiski (2009) jatkavat, että tietoisuustaitoja harjoittamalla

- ✓ positiiviset tunnekokemukset lisääntyvät
- ✓ tarkkaavuus ja toiminnan ohjaus vahvistuvat
- ✓ tunteiden säätely paranee
- ✓ mentalisaatio ja empatia vahvistuvat – kyky havaita toisen ja omia psyykkisiä tiloja
- ✓ tunteiden ja kognition integraatio paranevat
- ✓ luova, joustava ja kokemuksellinen itseen liittyvä prosessointi paranee ja kasvaa
- ✓ vaikutus aivoihin on samanlainen kuin turvallisen kiintymyssuhteen.

Puhutaan myös tietoisesta läsnäolosta, läsnäolotaidoista. Läsnäolon kokemuksen voi saada aikaan esimerkiksi keskittämällä huomion yhteen asiaan, vaikkapa hengitykseen. Tietoinen läsnäolo on sitä, että ihminen tekee havaintoja nykyhetkestä, omasta toiminnastaan ja kokemuksistaan, hyväksyen ja ilman arvostelua. Taito olla valppaana nykyhetkessä auttaa ihmistä ymmärtämään, mitä hän ajattelee, kokee ja miten toimii. Se auttaa myös havaitsemaan, kuinka hän ottaa vastaan tietoa itsestään ja ympäristöstään. miten hän tulkitsee sitä ja kuinka hän reagoi siihen. *Ei-tietoinen läsnäolo on tila, jossa ihminen toteuttaa automaattisesti ennalta tietämäänsä ja jo omaamaansa tapaa toimia. Hän elää kuin automaattiohjauksessa.* Tällainen toimintatapa ei välttämättä toimi uusissa tilanteissa. Tutuissa tilanteissa ihminen usein aivan aivan kuin huomaamattaan toteuttaa jo oppimiaan sekä hyviä että huonoja tapoja. Saattaa juuttua epäedullisiin toimintatapoihin. Ajatuksissaan ihminen on muualla kuin nykyhetkessä ja sen toiminnassa. Moni hyvä hetki – elämä – menee ohi.

Läsnäolossa on tärkeää 1) pysähtyminen 2) huomioiden tekeminen 3) hyväksyminen 4) asiaan reagoiminen tai sen jättäminen sikseen. Vain silloin, kun aika pysähtyy, ehtii kokea mitä todella tapahtuu. Lepotauot ovat tärkeitä, koska ne pysäyttävät ajan kulun ja torjuvat stressiä.

Chade-Meng Tan (2012) määrittelee kirjassa Mietiskellen menestykseen tietoisuuden läsnäolon siten, että se käsittää täyden läsnäolon ja tietoisuuden voiman juuri siinä sillä hetkellä, missä on. Se on oman olemuksen kaikkien ulottuvuuksien löytämistä, elvyttämistä ja esiin tuomista. Kaiken sellaisen palauttamista, mikä on jo omaa ja sen kehittämistä ja jalostamista. Kun tietoisessa läsnäolossa yhdistyy se, mitä ihminen eniten rakastaa, oma mielikuvitus ja synnynnäinen luovuus, tämä ilmenee monin tavoin kaikkien yhteistä hyvinvointia ja onnellisuutta palvelevan.

Miten läsnäolon taitoon päästään? Tietoista läsnäoloa pitää harjoitella niin kuin mitä valmiutta tahansa, sillä ihminen on niin tottunut kontrolloimaan kaikkea, tarttumaan mielessään kaikkeen yhdellä kertaa, tähtäämään tulevaisuuteen, suunnittelemaan ja pitämään huolen. Läsnäolossa on tärkeää tarkkailla maailmaa arvottamatta. Tämä auttaa mielenrauhan saavuttamisessa. Mitä vähemmän ihminen tuomitsee omien arvojensa mukaan maailmaa, sen enemmän jää tilaa niin itselle kuin muille ihmisille olla oma itsensä. Samalla ihminen minimoi riskiä ryhtyä tunteiden sokaisemana tekoihin, jotka eivät vastaa tilanteen vaatimuksia.

Ajatukset tulevasta ja menneiden murehtiminen ruokkivat jännitystä kehossa ja mielessä. Kun ihminen on tietoisesti läsnä, huomio kääntyy osittain sisäiseen elämään eli tunteisiin, ajatuksiin ja kehon aistimuksiin ja osittain ympäröivään maailmaan. Kaikki aistit paneutuvat siihen, mitä ympärillä tapahtuu tässä ja nyt. *Aistit yhdistävät henkiset toiminnot kehoon.* Ne seuraavat tarkasti, mitä on meneillään. Ne huomaavat stressaavat tilanteet aikaisemmin ja oppivat tunnistamaan stressin merkit. Näin ihminen ehkä ehtii valita, mihin reagoi ja panee ajoissa jarrut stressikierteelle. Läsnäolon avulla ihminen pystyy hidastamaan tahtia, jolloin sisäiset jännitystilat ja stressi vähenevät.

Mikä voi suistaa ihmisen sekä sisäiseen että ulkoiseen rauhattomuuteen? Kirjassa Ylitunnollisuus – irti suorittamisen pakosta Joanna Rose & Aleksander Perski (2010) toteavat, että kritiikin pelko lisää pyrkimystä välttää virheitä ja vahvistaa ihmisen taipumusta täydellisyyden tavoitteluun. Tällöin esimerkiksi opiskelija pakenee täydellisyyteen, joka pakottaa usein pettymyksiä. Suorituspainet ja epävarmuus onnistumisesta nostavat helposti opiskelijan stressitason liian korkeaksi. Sosiaaliset pelot ja esiintymisjännitys puolestaan ovat yhteydessä opiskelijan alemmuudentunteisiin. Reijoa A. Kaupilan (2010) mukaan jännittyneisyyttä voi alentaa esimerkiksi onnistumisen kehän harjoituksella (vrt sivu 16). Opiskelija voi ottaa suoritukseen mukaan myös mielikuvissaan ns. turvahenkilön, henkilön johon hän luottaa täysin.

Viime aikoina on nostettu esille hyvinvoinnin tarkastelun yhteydessä myös *teknostressi*, jonka selityksenä on pidetty rasiitustilaa, jota avoimet digiyhteudet aiheuttavat aivoille. Marja-Liisa Mankan (2011) mukaan sen oireita ovat uupumus, ärsyyntyneisyys, virheet ja keskittymisvaikeudet eli aivan samankaltaiset oireet kuin stressissä. *Aivoilla ei ole enää aikaa pohdiskeluun tai päätösten harkintaan. Sen sijaan niissä on pysyvä hälytystila uusien ja kiinnostavien kontaktien tai tiedonsirujen ilmaantumisen varalta.* Kun ihminen tottuu tällaiseen jatkuvaan tavoitettavuuden tilaan, hän alkaa viihtyä siinä, koska se ruokkii itsetuntoa ja omanarvontunnetta. Siitä tulee vastustamatonta. Ajan mittaan kytkennät aivojen mielialaa ja ajattelua säätelevissä keskuksessa muuttuvat ja saattavat aiheuttaa tavanomaisen uupumustilan kaltaisen ns. teknoburnoutin.

Aivojen hermoverkot muovautuvat käytön mukaan. Tietoisuustaitoharjoittelun avulla, havainnoinnin avulla, luodaan uusia neuraalisia yhteyksiä aivoissa ja opitaan valikoimaan ja säätelemään sitä, mihin huomio kiinnittyy. Aikuisiässä turhien neuraalisten yhteyksien karsinta on vähintään yhtä tärkeää kuin uusien tarpeellisten yhteyksien muodostaminen. Asia, mihin ihminen kiinnittää huomiota, kasvaa ja voimistuu.

Kysymyksiä opettajalle tai valmentajalle pohdittavaksi: Läsnaolo

Mitä läsnäolo on omasta mielestäni valmentautumistyössä?

Miten lisään läsnäoloani, kun aikaa on vähän?

Millaisissa tilanteissa koen läsnä olemuutta?

Miten huolehdin siitä, että aikatauluni pysyy riittävän väljänä?

Mielen joustavuus

Mielenhallintaa ja mielen rauhoittumista edistää mielen joustavuuden kehittäminen. Tällöin oma elämä tuntuu myös mielekkäämmältä. Arto Pietikäisen (2009) mukaan mielen joustavuuteen kuuluu mm. monenlaisten tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisvaihtoehtojen hyväksyminen ja hankalissa tilanteissa sellaisista tunteista, ajatuksista ja käyttäytymisestä vapautuminen, joka ei edistä ihmisen pyrkimysten mukaista olemista tai toimintaa. Lähtökohtana on se, että ihminen haluaa kokea kaikki omat tunteensa – myös epämiellyttävät tunteet. Tällöin tunteet pysyvät luonnollisella tasolla. *Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen kykenee toimimaan eri tilanteissa tietoisesti, avoimesti ja läsnäolevasti.* Vastakohtana on psykologinen jäykkyys tai joustamattomuus. Joustavuus tarkoittaa

sellaisiin asioihin panostamista, jotka ovat ihmisen arvojen mukaisia. Siitäkin huolimatta, että panostaminen vaatii vaivannäköä. Arvot todentuvat teoissa ja valinnoissa. Joka päivä ihmiselle tulee useita mahdollisuuksia valita arvojensa mukainen teko. Joustavuus on myös sellaisista asioista luopumista, jotka eivät ole arvojen mukaisia. Siitäkin huolimatta, että ne tuottavat välitöntä mielihyvää.

Psykologisen joustavuuden osa-alueet Pietikäisen (2009) mukaan:

1. ajatusten eriyttäminen – suhde ajatuksiin muuttuu, jolloin niillä on paljon vähemmän vaikutusvaltaa ihmiseen. Kun ihminen oppii eriyttämään itsensä epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista, ne menettävät kykynsä pelotella, häiritä, huolestuttaa tai stressata. Näin ihminen oppii erottamaan itsensä omista itsekreiittisistä ja tuomitsevista ajatuksista.
2. tunteiden hyväksyntä – ihminen opettelee tekemään tilaa epämiellyttävälle tunteille, tuntemuksille ja muistoille sen sijaan, että yrittää kaiken aikaa kontrolloida niitä ja kamppailla niitä vastaan. Kun ihminen oppii kohtaamaan tunteet, hän voi huomata, että ne häiritsevät vähemmän, eikä niihin juutu kiinni. Tunteet tulevat ja menevät.
3. kytkeä nykyhetkeen – ihminen opettelee pitämään mielensä keskipisteessä nykyhetkeä. Hän kytkee itsensä siihen, mitä tapahtuu juuri kyseisellä hetkellä. Hän oppii tarkkaavaisuuden pitämisen siinä, mitä on tekemässä sen sijaan, että ajatukset olisivat joko menneisyydessä tai tulevaisuudessa.
4. tarkkailijaminä – ihminen tutustuu minänsä pysyvään osaan. Se on itsessä oleva vahva ja viisas osa. Se osa, johon hyväksyntä ja kytkentä nykyhetkeen pohjautuvat. Se auttaa muiden joustavuuden osien kehittämistä.
5. arvot – mistä ihminen välittää ja mikä on hänelle tärkeää. Omien arvojen kirkastaminen on lähtökohta merkitykselliselle elämälle. Arvot heijastavat sitä, mikä on ihmiselle syvällä sydämessä tärkeää. Arvot ovat henkilökohtaisia: millainen henkilö ihminen haluaa olla, mihin haluaa elämänsä käyttää.
6. omistautuminen – ihminen vahvistaa niitä tekoja, jotka ovat arvojen mukaisia. Elinvoimainen ja rikas elämä rakentuu teoista, arvojen suuntaisista teoista ja omistautumisesta niille. Ihminen tekee niitä yhä uudelleen ja uudelleen, vaikka hän kokisi kuinka usein takapakia tai vastoinkäymisiä. Ihminen ei ole täydellinen ja tekee virheitä.

Omistautuminen tarkoittaa valintaa, joka tehdään sen itsensä vuoksi, ilman mitään järkisyitä. Tekoihin omistautuminen on prosessi, ei tavoite. Ihminen ei aina kykene hyväksymään omia sisäisiä kokemuk-

siaan ja kadottaa näin kytkennän arvojen suuntaan. Myös tämä on hyväksyttävää. Kun sitoumuksen tekeminen ei pidä, vähiten sen jälkeen itseä hyödyntää itsen moittiminen. Parasta on valita sitoutuminen uudelleen ja uudelleen. Valita sitoutuminen tehdä lempeitä ja ystävällisiä tekoja itselle. Itsestä välittäminen ei tarkoita positiivista ajattelua, vaan tekoja, joita toteuttaa.

Rauno Juntumaan (2008) mukaan *oman mielen toiminnan ymmärtäminen entistä paremmin merkitsee todellisuustajun ja toimintakyvyn parantamista*. Se tarkoittaa harkinta- ja itesääätelykyvyn kehittymistä. Ihminen pystyy vetäytymisen, välittömän reagoimisen tai mielihalun toteuttamisen sijasta kulloinkin ajattelemaan monipuolisemmin omaa ja toisen tilannetta. Hänellä on kyky erotella omia sisäisiä tilojaan ja itsekunnioituksen tarvettaan niistä havainnoistaan, jotka koskevat toisia ihmisiä ja ulkomaailmaa.

Mieli ja keho aina yhteydessä toisiinsa

Ihmisen keho ja mieli ovat välittömässä yhteydessä toisiinsa. Kireydet mielessä ilmenevät myös kireytenä kehossa ja päinvastoin. Mm. kehotietoisuus- ja harjoitusten avulla voi rauhoittaa sekä mieltä että kehoa ja palauttaa tasapainoisuuden ja kokonaisvaltaisuuden tunteen. Jacques Dropsy (2007) ja Gertrud Roxendahl ja Agneta Winberg (2001) Dropsyn ajatuksiin perustuen esittelevät kirjoissaan harjoituksia, joiden tarkoituksena on edistää ihmisen harmonisempaa oloa kehossa, sekä levossa että liikkeessä. Harjoitukset kehittävät ja jalostavat ihmisen kykyä olla, liikkeessä ja levossa, yksin ja yhdessä muiden kanssa. *Opituilla tavoilla (myös pahat tavat), ratkaisevilla elämäkokemuksilla, kasvatuksella ja ihmisen itsetunnolla on vaikutusta siihen, miten ihminen kokee kehonsa*. Ihminen voi olla myös estynyt kuuntelemaan kehoaan. Ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoon. Mutta myös päinvastoin: keho muisti ja kehon reaktiot tuovat esiin tunteita ja ajatuksia. Kehonkielellä ihminen osoittaa ympäristölle, mitä hän tuntee. Harjoitusten tavoitteena on parantaa kehon ja mielen hallintaa konkreettisesti.

Kirjojen harjoitusten lähtökohdat perustuvat tietoisten ja tiedostamattomien prosessien integroimiseen. Ihminen ei tietoisesti voi vaikuttaa tiedostamattomasti säädeltyihin mekanismeihin kehossa, mutta hän voi valita epäsuoran tien. Palauttaakseen kehon tasapainon vapauttamalla kehon sisäisesti säännellyt rytmit hengityksen avulla ihminen luo uusia edellytyksiä syvälle tiedostamattomalle viisaudelle työskennellä optimaalisesti. Harjoitusten avulla pyritään saamaan tiedostamaton enemmän tietoiseksi, tunnistamaton tunnistettavammaksi, ei-ajateltavissa oleva enemmän ajateltavaksi ja käsitteämätön enemmän käsitettäväksi. Harjoitukset vaikuttavat myös muuten kuin fyysisesti. Kun ihminen suuntaa koko huomionsa kehoonsa ja liikkeisiin, samalla hän harjoittaa tietoista (henkistä) läsnäoloa ja keskittymistä. Näin kehosta mahdollisesti löytyvät itselääkitsevät voimat ja luovuus. Pääsy omaan luoviin resursseihin näyttää olevan ehto hyvälle terveydelle. Dropsy (2007) toteaa, että kirja ”Den harmoniska kroppen” on suun-

nattu ensi sijassa ihmisille, jotka haluavat parantaa kehollisia toimintamahdollisuuksiaan ja itsekäsitystään. Ihmisille, jotka pyrkivät tasapainoon tuntemisen ja tekemisen välillä, kokemisen ja suorittamisen välillä.

Harjoitukset tehdään pehmeällä ja rytmisellä tavalla, niin että ne stimuloivat kehon sisäisiä prosesseja, kuten hengitystä, verenkiertoa ja hormonituotantoa. Näin harjoituksissa yhdistyvät tietoinen toiminta ja kehon tiedostamattomat prosessit. Erityisen tärkeää on hengityksen rooli. Hengitys sopeutuu välittömästi pysyviin muutoksiin ihmisen sisäisessä ja ulkoisessa elämässä. Emotionaaliset vaikutukset aiheuttavat ongelmia hengityksessä ja verenkierrossa. Hengitys on tunteiden välitön ilmaus. Kehollisesti katsoen tunteet ovat yhteydessä rytmisiin toimintoihin, sydämenlyönteihin ja hengitykseen.

Harjoitukset kehittävät ihmisen kehotietoisuutta ja ylipäättään tietoisuutta itsestään. Jotta ihminen voi avautua sille, miten tiedostamaton vaikuttaa ihmisessä ja jotta ihminen voisi toimia täysipainoisemmin, vapaammin ja tietoisemmin ja suuremman itseyttämyksen saavuttamiseksi, ihmisen on hyvä oppia tuntemaan itsessään *neljä olemassaolon tasoa*, jotka vaikuttavat hänessä: *fyysinen taso* (kehon kantavat osat eli luuranko ja lihakset), *fysiologinen taso* (elämää ylläpitävät prosessit, kuten verenkierto, hormonituotanto, ruuansulatus). Häiriöt tällä tasolla voivat olla häiriöitä energiantuotannossa, esim. hormonituotannossa. *Psyykinen taso* (tunteet, reaktiot, ajatukset, päivittäiset toimet) ja *itsereflektioiva taso* (kyky itereflektioon ja kyky tietoisuuteen itsestä). Tällä tasolla ihminen voi reflektoida tunteitaan, ajatuksiaan ja toimintaansa.

Olemassaolon tasot toimivat kokonaisuutena ja ovat vastavuoroisesti riippuvaisia toisistaan. Hyvä kehotietoisuus on askel matkalla kohti lisääntyntä kykyä olla, toimia ja olla suhteissa. Liikeharjoituksissa voidaan korostaa eri tasoa enemmän tai vähemmän. Fyysisellä tasolla keskitytään liikkeen muotoon, jälkeen, jonka liike tuottaa. Fysiologisella tasolla etsitään energiaa ja rytmiä sekä hengityksen ja liikkeen integrointia. Psyykkisellä tasolla huomioidaan sisäinen kokemus, jonka liike aiheuttaa ja kehitetään kontaktia omaan itseän syvemmällä tasolla. Tällä tasolla on myös harjoituksia, jotka suuntaavat kykyyn olla kontaktissa ympäristön kanssa. Olemassaolon tasolla edetään kohti tietoista läsnäoloa, sen pohdintaa, kuka minä olen?

Lähtökohtana on se, että fysiologisia prosesseja ei pidä erottaa muista sisäisistä kokemuksista, esimerkiksi psykologisista kokemuksista ja reaktioista. Lähtökohtana harjoituksissa on suunta kohti toimivuutta ja kokonaisuutta (ykyeyttä), ei kohti yksittäistä vaivaa tai ongelmaa sinänsä. Jokainen harjoitus sisältää myös tietoisien läsnäolon harjoituksen, joka tarjoaa mahdollisuuden syvempään itsekokemukseen kuin puhdas fyysis-kehollinen taso. Seuraavaksi esimerkkinä harjoituksesta, joka yhdistää olemassaolon tasot. Tätä harjoitusta kannattaa käyttää huippuosaamiseen valmentautumisessa säännöllisesti.

Synteisiharjoitus:

Makaa tai istu mukavasti niin, että mikään ei estä hengitystä. Hengitä muutaman keran voimakkaammin. Keskity hetkeksi jokaiseen seuraavaan elämändimensioon:

Elän kehossani, minulla on keho, jossa elää. Kehoni on elinehtoni. Ilman sitä en olisi. Kehoni on minun kehoni, hyvässä ja pahassa. Se on instrumenttini elää elämää. Sen avulla voin elää, kuten haluan. Keho voi olla myös vaivaksi. Siinä on tuskia, vaivoja tai muita ongelmia. Mutta se on minun kehoni, jossa elän, hyvässä ja pahassa. Elän kehossani, mutta kehoni ei ole koko minä. Minulla on muutakin ja olen enemmän kuin vain kehoni.

Reflektoi hetki kehosi roolia elämässäsi!

Tunnen tunteeni. Tunteeni täyttävät minut elämän sisällöistä. Tunteilla reagoin toisiin ihmisiin, rakennan suhteita ja reagoin olemassa oleviin tapahtumiin. Rakkaus, ilo, suru, oikeudenmukaisuus, viha, antavat minulle voimaa moniin toimiini. Osa tunteista ei ole niin positiivisia. Pahuus ja avuttomuus voivat johtaa tuhoavaan toimintaan. Mutta tunteeni ovat minun, minkälaisia ne sitten ovatkin. Tunnen tunteeni hyvässä ja pahassa. Tunnen tunteeni, mutta tunteeni eivät ole koko minä. Olen muutakin ja enemmän kuin vain tunteeni.

Reflektoi hetki tunteiden roolia elämässäsi!

Ajattelen ajatuksiani. Ajatuksillani kehitän loogista kykyäni, kouluttaudun, ratkaisen ongelmia. Ajatukset voivat myös kiertää kehää ilman eteenpäin menoa. Ajatukseni ovat ajatuksiani, millaisia ne sitten ovatkaan, hyvässä ja pahassa. Ajattelen ajatuksiani, mutta ajatukseni eivät ole koko minä. Olen jotakin muutakin ja enemmän kuin vain ajatukseni.

Reflektoi hetki ajatusten roolia elämässäsi!

Niin voin – jälkikäteen – reflektoida erilaisia elämänosia. Minulla on mielihaluni, mutta mielihaluni eivät ole koko minä. Minulla on tuskani, mutta tuska ei ole koko minä. Minulla on kärsimykseni, mutta kärsimykseni ei ole koko minä. Minulla on työni, suoritukseni, mutta työni ei ole koko minä. Lopeta refleктоimalla seuraavasti: elän kehossani, mutta kehoni ei ole koko minä. Tunnen tunteeni, mutta tunteeni eivät ole koko minä. Ajattelen ajatuksiani, mutta ajatukseni eivät ole koko minä.

Kuka minä olen?

Minä olen se, joka havainnoi kehoani, tunteitani ja ajatuksiani. Olen se, joka on ylempi, joka voi rinnastaa erilaiset olemassaoloni osa-aspektit yhteen. Voimme kutsua tätä tietoisuudeksi. Puhutaan myös tarkkailijaminästä.

Olen tietoisuus, siis olen minä.

Stressaavassa, hektisessä yhteiskunnassa on tärkeää kehittää omaa tarkkailijaminää.

Tätä harjoitusta olen käyttänyt paljon opettajien pedagogisissa opinnoissa ”massaopetuksen” yhteydessä demonstraationa sekä erilaisissa työhyvinvoinnin koulutuksissa. Jokaisen kerran jälkeen osallistujia on tullut pyytämään tätä harjoitusta itselleen. Sille on ollut käyttöä ja se on puhutellut näitä osallistujia.

Merja Tuomola (2012) toteaa, että ihmisen tietoisuuteen tulee tietoa kehosta sisältäpäin. Silti ihmisen on vaikea kuunnella kehosta tulevaa viestiä sellaisenaan. Ihminen on elämän aikana tottunut tulkitsemaan kehon viestejä ja suhtautumaan niihin automaattisesti tietyllä tavalla. Tällainen automaattiohjaus toimii esimerkiksi väsymykseen, kipuun ja hyvinolon tunteisiin. Oman kehon kuunteleminen on myös siksi vaikeaa, että ihminen on tottunut saamaan palautetta kehoon liittyvistä asioista itselle tärkeiltä läheisiltä, kuten vanhemmilta ja muilta aikuisilta. Esimerkiksi lapsi on saattanut oppia, että kehosta tulevaan tietoon ei voi luottaa, koska joku muu tietää paremmin. Itseä ohjaavat ajatukset ovat automatisoituneet mm. niin, että kehon tunteukset voi ohittaa kokonaan ja jatkaa ponnistelua. Mitä automatisoituneimpia uskomukset ovat, sitä vaikeampi niitä on muuttaa.

Tuomola (2012) pahoittelee sitä, että suurta informaation määrää, joka kehossa on, hyödynnetään kovin vähän. Ihmisen kehon sisäinen kokemus on yksi tietoisuuden taso. Keho on aina tilanteessa läsnä tässä ja nyt. Esimerkiksi uhkaavaksi koetussa tilanteessa keho reagoi aina ensimmäiseksi aiemmissa elämäkokemuksissa muistiin tallentuneiden kehollisten valmiusreaktioiden mukaisesti. Osa näistä kokemuksista on jo hyvin varhain syntyneitä reaktiotapoja, jotka toistuvat ihmisen tiedostamatta niitä samanlaisina, ellei ihminen tiedosta niitä. Arkipäivän kokemuksissa ihminen usein kokee kehonsa sattumanvaraisella ja epämääräisellä tavalla. Keho on ikään kuin tietoisuuden laitamilla. Kun ihminen kykenee ymmärtämään kehon merkityksen, sen miten kohtelee kehoaan, elämä todennäköisesti helpottuu. Kun ihminen toimii niin, että ottaa huomioon kehon edellytykset ja kulloisenkin tilanteen, mieli ja keho toimivat yhteistyössä. Mikäli ihminen ei esimerkiksi kuuntele kehon antamia hälytysmerkkejä, keho pyrkii suojaamaan itseään omilla keinoillaan.

Myös Christina Forssell (2012) kuvaa kirjassaan *Huipulle!*, että mielen ja kehon reaktioita ja jännityksiä ei voi erottaa toisistaan. Mieli ja keho vaikuttavat toisiinsa koko ajan. *Tämä yhteistyön laatu korostuu huippusuorituksissa.* Kun mielen ja kehon jännitys lisääntyvät yli optimaalisen rajan, ihmisen huomio kiinnittyy usein omaan itseän. Tämä vaikeuttaa suoritusta. Sen sijaan kun jännitys on optimaalinen ja huomio on suorituksen kannalta oikeassa paikassa, suorituksen liikeratoja kontrolloi erittäin tehokas ja automaattinen motorinen muisti.

Optimaalisen suoritusvireen saavuttamisessa yksi keskeinen taito on hyödyntää tilanteen vaatimalla tavalla aivojen eri toimintakeskuksia eli 1) tahtoa ja 2) kehon viisautta. **Tahdon aivokeskus** on tietoinen kontrollikeskus, jonka avulla ihminen pystyy ohjaamaan ajatuksiaan, tunteitaan ja liikkeitään. Kun tahdon aivokeskus on aktiivinen, se auttaa asettamaan tavoitteita, harkitsemaan päätöksiä ja tarvittaessa analysoimaan niiden toteutusta. Tämä mentaalinen eli henkinen vahvuus ja tahdonvoima pitävät ihmisen käynnissä silloinkin, kun jokin tehtävä tuntuu rankalta fyysisesti tai henkisesti. Se on oivallinen apuväline suunnittelussa ja yksityiskohtien analysoinnissa. Kun ihminen käyttää tahtoaan, sanotaan, että hänellä on hyvä asenne, hän on kurinalainen, sisukas. Hänellä on voittajamieli. Tahdon aivokeskuksen hyödyntäminen vaatii energiaa. Kun suorituksen liikeratoja kontrolloi aivojen tietoinen ajattelukeskus, ihminen alkaa tietoisesti hallita suorituksen liikkeitä. Näin liikkeistä tulee hitaampia, kömpelömpiä, epäyhtenäisempiä ja liikeratoihin eksyy helpommin virheitä. Tästä seuraa, että kehon eri osiin syntyy helposti lisää jännityksiä.

Joskus tahto saattaa kääntyä ihmistä vastaan, etenkin kun hän haluaa liian paljon puristaa väkisin, yrittää kontrolloida suoritusta liikaa. Tämä estää hyödyntämästä lihasten potentiaalista voimaa, kehoon kertynyttä osaamista ja viisautta. **Kehon viisauden aivokeskus** rekisteröi ja aktivoi hyvin opittuja, automatisoituneita liikeratoja. Sen avulla voi hyödyntää myös muistikuvia muiden ihmisten suorituksista, jos on painanut ne hyvin mieleensä ja eläytymisen avulla jopa lihasmuistiin. Kehon viisauden esille tulemisen edellytys on se, että antaa itselle luvan olla nykyhetkessä, päästää irti tietoisesta kontrollista ja antaa suorituksen ikään kuin vain tapahtua. Tällöin huomio on suorituksen nauttimisessa. Tässä tilassa intuitiivinen ongelmanratkaisu, reagointikyky ja luovuus pystyvät toimimaan helpoiten. Puhutaan flow-tilasta. Edellyttää irti päästämistä ja luovuttamista siitä osasta, jota ei voi kontrolloida. Usein kontrolloimisen halu saattaa herätä juuri niissä tilanteissa, jotka ovat itselle tärkeitä ja joissa ihminen kokee, että pitäisi onnistua, vaikka kehon viisautta hyödyntämällä ihminen saavuttaisi paremman lopputuloksen.

Kun tahdon aivokeskuksen hyödyntäminen vaatii energiaa, kehon viisauden aivokeskusta hyödyntämällä suoritus tapahtuu kuin itsestään – tunteella.

Sosiaaliset taidot

Henkinen valmentautuminen on suurelta osin sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä. Ammatillisessa koulutuksessa ryhmällä on suuri merkitys. Opettajalta ja valmentajalta tämä edellyttää ryhmädynaamisten ilmiöiden hallintaa. Taru Lintunen, Esa Rovio, Susanna Haara-la, Matti Orava, Erkka Westerlund ja Montse Ruiz (2012) vahvistavat, että huippusuorituksia on perinteisesti pidetty yksilön ominaisuuksista johtuvina. Niissä on kuitenkin kyse paljolti kyse myös yhteisöllisyydestä. Oppiminen ja suoriutuminen ovat yhteisöllisiä kokemuksia.

Tässä yhteydessä on kuitenkin korostettava, että vaikka ryhmä edistää oppimista ja kehittymistä, jokainen huippuosaaja kykenee vastuulliseen harjoitteluun myös yksin. Muiden ohjaamien harjoitustilanteiden ohessa tärkeitä ovat omaehtoiset harjoitustilanteet.

Oppimista tukeva ympäristö ja toisten osaajien vaikutus

Huippuosaamista on vaikea saavuttaa ilman taustatukea. Huippuosaaminen syntyy yhteistyössä. Jokainen osaaja tarvitsee toisia osaajia täydentämään omaa osaamistaan. *Huippuosaamista syntyy sellaisessa asiantuntijakulttuurissa, missä harjoitettavat taidot ovat kaiken aikaa esillä.* Harjoittelulla ei tarkoiteta pelkästään määrällistä harjoittelua, vaan myös harjoittelun laatuun on kiinnitettävä huomiota. Toiset osaajat toimivat oman oppimisen sparraajina. Toiset ihmiset auttavat ja kannustavat silloinkin, kun kehitys ei ole sujunut toivotulla tavalla. Toisia tarvitaan myös huippuosaamisen tunnistamisessa ja tunnustamisessa.

Ammatillisessa koulutuksessa oma opiskeluryhmä toimii tällaisena oppimista tukevana ympäristönä, samoin kaikki ammattitaitokilpailuissa eri tehtävissä olevat oppilaitoksen toimijat. Oppimisen kannalta oikean ympäristön valinta on erittäin tärkeää. Oppimista tukeva ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia oppia ja se kannustaa oppimaan. *Huippuosaaja hakeutuu ympäristöön, jossa on muita huippuosaajia, joiden toimintaa ja suorituksia voi seurata ja joilta voi oppia.* Myös toisten virheistä voi oppia. Esimerkiksi havaitut virheet toisen suorituksessa käynnistävät automaattisesti katsojan aivoissa korjausreaktion.

Mallioppiminen on Ilona Rauhalan (2011) mukaan yksi huippuosaamisen saavuttamisen väline. Mallioppimisessa matkitaan esikuvien tapaa työskennellä tietoisella metodilla eli mielikuvia käyttämällä ja matkimalla esikuvien persoonallista tapaa toteuttaa ja tehdä työtä. Mallioppimista voi soveltaa monelle alueelle. Itse esimerkiksi opin erilaisia hiihtotekniikoita seuraamalla huippuhiittäjien hiihtoa televisiosta ja muiden hiihtäjien hiihtoa hiihtoladulla. Toki omaakin hiihtoharjoittelua tarvitaan! Omaa oppimistaan voi ohjata tunnistamalla omat keskeiset oppimishaasteet ja oppimistavoitteet. Rauhala (2011) kuvaa, kuinka konkretisoimalla ammatilliset haaveet täsmällisiksi ammatillisiksi tavoitteiksi kykenee seuraamaan mahdollisimman läheltä kyseistä ammattikuntaa tai jonkun tietyn ammatillaisen toimintaa. Ammatillaisen tekemistä voi pyrkiä mallittamaan. Samalla voi piirtää mielessään osaamiskarttaa, josta käy ilmi, mitä kyseisessä tehtävässä, ammatissa tai ammatillisessa asemassa täytyy hallita. Tämän jälkeen taitoa täytyy harjoitella käytännössä ja seurata ammatillaisen toimintaa. *Samalla ehkä löytää vastauksen, miksi erittäin hyvän ammatillaisen työ on tuloksellisempaa kuin keskinkertaisen ammatillaisen työ.* Miten ammatillinen huippuosaaja toimii? Tunnistamalla erilaisia yksityiskohtia, voi laatia itselleen karttaa siitä, miten vahvistaa omaa osaamistaan ja millä keinoin saavuttaa tarvittavat taidot. Ammatil-

linen kasvu on ”hereillä olemista”. Tämä auttaa itseä katsomaan omaa osaamistaan ja ammattitaitoa rehellisesti joka suunnasta.

Ryhmä oppimisen mahdollistajana

Itse hyödynnän omassa opetuksessani ja ohjauksessani ryhmää. Aikuinen oppii ryhmässä ja niin oppii nuorikin. Toimiva ryhmä luo yhteishenkeä, yhteisöllisyyttä ja toimiva ryhmä voimaannuttaa jäsenensä. Luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri edesauttavat opiskelumotivaation syntymistä ja ylläpitämistä. Ryhmä toimii sekä tukena että peilinä opiskelijoiden omien opintojen suunnittelussa, toteutuksessa ja ammatillisessa kasvussa.

Ryhmässä käytetään prosessuaalisia, vuorovaikutuksellisia ja toiminnallisia menetelmiä sekä tehostetusti oppimispäiväkirjaa. Nämä menetelmät auttavat opiskelijaa ottamaan vastuun omasta oppimisestaan ja ammatillisesta kasvustaan. Ammatillisen koulutuksen huippuosaamisen valmennuksen ryhmäprosessin tavoitteena voi olla se, että opiskelija tuottaa ja tutkii tarinoita opiskelustaan, tulevasta työstään ja mahdollisesti kilpailutoiminnasta. Tarkastelun kohteina ovat oma itse, suhde työhön ja ammattitaitokilpailuihin, suhde opiskelijaryhmään, ryhmän suhde itseän ja näkemykset opiskelijana ja valmennettavana olosta.

Kokemuksesta tiedän, että opiskelijat innostuvat ryhmän hyödyntämisestä opiskelussa. Opiskelijat arvostavat vuorovaikutteisia ja opiskelijakeskeisiä opetus- ja ohjausmetodeja. Miksi? Hyvässä ryhmässä opiskelija voi turvallisesti ja luottamuksellisesti löytää ja jäsentää omaa erityislaatuansa ja saa opinnoilleen, jopa elämälleen erilaisia suuntia ja mahdollisuuksia. Ryhmä ikään kuin elvyttää opiskelijan ainutlaatuisuuden kokemuksen esiin. Tätä kokemuksesta tarvitsee jokainen ihminen. Pirjo Kolari (2010) kuvastaa asiaa hyvin toteamalla, että hyvässä ryhmässä toteutuu inhimillinen viisaus, jonka yhtenä ilmenemismuotona on kyky tuntea universaalia rakkautta. Tällä Kolari (2010) tarkoittaa kaikkea sitä inhimillistä, eettistä ja ehdottoman oikeudenmukaista toimintaa, jonka tarkoitus on tuottaa hyvää kanssaihmisille ja ympäristölle. Ryhmässä syntyvä sosiaalinen hyvinvointi vaikuttaa suoraan turvallisuudentunteeseen ja opiskelijan minäkäsitykseen.

Soili Järvilehto ja Raija Kiiski (2009) toteavat, että yhä nuoremmat uupuvat. Perusturvallisuuden ja hallinnantunteet ovat uhattuina. Maailmanlaajuisten näköalojen lisääntyessä keskinäinen välittäminen, läheisyys ja huolenpito kärsivät pahasta inflaatiosta. Kyky, halu ja taito arvostavaan vuorovaikutukseen ovat unohtumassa. Yksinäisyys lisääntyy.

Kokemuksesta tiedän myös, että hyvin johdetussa ja ohjatussa ryhmässä alkaa viritä ajatuksia ja toimintaa enemmänkin yhteisöllisyyttä, toisten arvostamista ja huomioon ottamista kohti mahdollisista peloista huolimatta. Samalla on luotu edellytyksiä syvällisen luottamuksen synnyttämiseen ryhmäläisten välille. Ryhmässä ei tuomita kenenkään mielipiteitä tai

niiden puuttumista. Vaikka hyvässä ja toimivassa ryhmässä opiskelu on mielekkäämpää ja antoisampaa ja se ehkä helpottaa aika ajoin oppimista, opiskelijoiden mielestä se ei kuitenkaan poista sitä, että välillä opiskelu on kovaa ja vaatii suurta panostusta. Opiskelu ei välttämättä ole helppoa. Välillä on kiireen tuntua ja se aiheuttaa toisinaan ahdistusta opiskelijoissa.

Tällainen ryhmä on myös luovuutta edistävä. Jokaisella on vapaus toteuttaa tavoitteet parhaaksi katsomallaan tavalla. Ryhmässä saa lisää itseluottamusta, kun oppimista on käyty keskustellen läpi. *Toisten onnistumiset auttavat saamaan takaisin mahdollisesti väliaikaisesti kadotetun tekemisen ilon ja nautinnon.* Ryhmässä kiinnitetään huomiota taitoihin ja onnistumisiin, asioihin jotka jo tekee hyvin. Tämä prosessi voi muuttaa asennoitumista koetuihin epäonnistumisiin. Voi oppia samalla sen, miten ratkaista asia jatkossa paremmin ja suoriutua paremmin.

Opiskeluryhmässä jokainen opiskelija haluaa onnistua ja menestyä. Opiskelijaryhmässä yksilöiden väliset erot eivät ole suuria. Reijo A. Kauppilan (2010) mukaan opiskelijoiden väliset erot ilmenevät siinä, että jotkut uskovat omiin mahdollisuuksiinsa enemmän kuin toiset. Olen myös havainnut, että menestyneet opiskelijat ovat oma-aloitteisempia, aktiivisempia ja suunnitelmallisempia, siis ajankäyttönsä paremmin "rakentaneita" kuin ei-menestyneet opiskelijat. Menestyvät opiskelijat toimivat peräänantamattomasti ja oppivat ratkomaan eteen tulevia haasteita. He säilyttävät uskonsa onnistumiseen. Heille on kehittynyt asenne, joka johtaa menestymiseen. Kauppilan (2010) mukaan monet opiskelijat epäonnistuvat, koska he eivät luota ja usko itseensä. He eivät uskalla toivoa itselleen menestystä, koska kokevat, etteivät ole sen arvoisia. Epäilykset vievät onnistumisilta pohjan. Lisäksi vaikeuksia kohdatessaan, he ovat helposti epäilevällä mielellä. Heille kehittyy valmius keskeyttämiseen ja tavoitteiden luovuttamiseen.

Ryhmässä opiskelijat, joilla on enemmän innostusta ja itseluottamusta, rohkaisevat myös toisia yrittämään. Tällöin syntyy tavoitteeseen suuntautuvaa ryhmähenkeä. Omaa itseluottamusta voi arvioida vertaamalla itseä ryhmän muihin jäseniin suhteessa itsevarmuuteen ja itsetuntemukseen. Kauppilan (2010) mukaan mikäli opiskelija havaitsee itsensä huonommaksi ihmiseksi, on syytä pohtia, miten saa palautettua itseluottamuksensa. Kun itseluottamus on saatu palautettua, sen pohjalta on helppo ponnistaa eteenpäin. Kun ihminen alkaa uskoa menestymiseensä, hän on samalla siirtynyt uudenlaiseen valmiuteen saada aikaan asioita, joita hän pitää tavoiteltavan arvoina. Pelot ja jännittäminen, ylipäättään hankalat tunteet, voi työstää siten, että kääntää ne toiveiksi.

Huippuosaajat uskovat itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa. Siksi he ovat valmiita harjoittelemaan ja työskentelemään monen muiden mielestä ehkä kiehtovamman tekemisen kustannuksella. Harjoittelu edellyttää valtavaa sitkeyttä, jotta jaksaa kohdata vastoinkäymisiä ja niitäkin hetkiä, jolloin kaikki ei onnistu.

Ryhmän aloitus – odotukset puolin ja toisin

Ryhmän aloittaminen on tärkeä ja herkkä ohjauksellinen tilanne. Onnistunut ryhmän aloittaminen kantaa ryhmää koko prosessin ajan eteenpäin ja onnistuneen aloituksen avulla on mahdollista vahvistaa jokaisen opiskelijan henkisiä kykyjä. Myös hyvän ryhmähengen ja ryhmän ilmapiirin syntymisessä ryhmän aloituksella on hyvin tärkeä merkitys. Ryhmän aloitus on ydinjuttu.

Koulutuksen alussa on tärkeää kartoittaa opiskelijoiden odotukset opiskelua ja opettajan ohjausta kohtaan. Samoin opettajan on tärkeää kuvata omat odotuksensa opiskelijoita kohtaan. Matti Kuittinen ja Matti Meriläinen (2008) toteavat, että *opiskelijoilla ja opettajilla on aina odotuksia toistensa toiminnasta ja niiden toteutumisella on ratkaiseva vaikutus opiskelijoiden pedagogiseen hyvinvointiin ja opiskelutytyytyväisyyteen*. Koko opiskelupolun kannalta opiskelun alkuvaihe on hyvin kriittinen vaihe opiskelijoiden odotusten ja niiden toteutumisen kannalta. Ohjaamani opiskelijat ovat todenneet, että on haastavaa pienryhmissä kertoa mielipiteistään ja tunteistaan. Opiskelijat tulevat monenlaisin odotuksin koulutukseen. Siksi onkin tärkeää, että opintojen alussa kartoitetaan kaikkien toiveet ja tarpeet opintojen suhteen. Tärkeä on myös se, että ryhmässä ei saa olla toisia poisulkeva asenne, vaan kaikki hyväksytään ryhmään. Joskus voidaan pohdita myös ryhmän yhteinen tavoite. Lisäksi on hyvä määritellä yhteiset pelisäännöt, esimerkiksi miten ”pääsemme maaliin” eli jokainen valmistuu aikataulun puitteissa.

Toiveiksi ja odotuksiksi opiskelun ja ohjaajan suhteen opettajaopiskelijoiden ryhmissä on tullut mm. saada palautetta, saada välineitä omaan työhön sekä varmuutta omalle opettajuudelle. Opiskelun lähtökohta lähtee omasta työstä, johon koulutuksen näkökulmia laajennetaan ja syvennetään. Opiskelijat toivovat saavansa opinnoista irti jotakin, opintojen ”suorittamista” ei koettu tavoiteltavaksi. Opiskelijat toivovat myös rajojen asettamisen oppimista ja rajoista kiinni pitämistä. Opiskelijat toivovat rauhallista, hidasta etenemistä sekä opettajalta ymmärrystä opetuksen suhteen, mm. opiskelijoiden erilaisten lähtökohtien huomioon ottamista. Myös väliarvioinnit ja tavoitteiden tarkistukset kuuluvat opiskelijoiden toiveisiin.

Mielestäni tavoitteet ovat hyvin realistisia ja saavutettavissa olevia. Itse pyrin ohjaustyössäni edistämään näiden tavoitteiden saavuttamista. Omat odotukset opiskelijoiden suhteen liittyvät heidän aktiiviseen läsnäoloon, innostuneen opiskeluasenteen ylläpitämiseen sekä siihen, että opiskelijat rohkenevat ilmaista, mikäli heille tulee huolia tai ongelmia. Sanon aina, että opiskelun takia ei saa yöunia vaarantaa. Lisäksi toivon, että opiskelijat löytäisivät syvällisen oppimisen ilon ja omat potentiaalinsa elämänsä ja opettajuuden suhteen.

Psykologinen sopimus

Kuittinen ja Meriläinen (2008) käyttävät toiminnasta nimitystä psykologinen sopimus. Psykologisen sopimuksen käsite on hyödyllinen pedagogisen hyvinvoinnin kannalta, koska sen avulla voidaan tarkastella opiskelijoiden ja opettajien tavoitteiden sekä odotusten toteutumista niin yksittäisen opintojakson kuin koko opiskelun aikana. Lähtökohtalettuksena on, että jos mlemminpuoliset odotukset tiedostetaan, sovitaan realistisiksi, muutetaan tarvittaessa ja toteutetaan riittävästi opintojakson aikana, opintojakson onnistumisen todennäköisyys kasvaa. Samalla opiskelijan ja opettajan sitoutuminen opintoihin todennäköisesti kasvaa huomattavasti. *Psykologinen sopimus voi syntyä ainoastaan silloin kun keskinäisistä odotuksista ollaan tietoisia.*

Psykologinen sopimus viittaa myös koettuun tasapainoon omien panostusten ja saadun hyödyn välillä. Koettu tasapaino lisää todennäköisyyttä kokea opiskelu positiivisena, halua osallistua työskentelyyn aktiivisesti sekä motivoitua panostaa omaan oppimiseen. Pedagoginen hyvinvointi toteutuu opettajan ja opiskelijan välisessä sosiaalisessa vuorovaikutusprosessissa. Sitä ei voida tarkastella pelkästään toisen osapuolen persoonallisuuden tai toiminnan kannalta, vaan kyse on keskinäisten odotusten tasapainosta.

Kuittisen ja Meriläisen (2008) mukaan psykologinen sopimus rikkoutuu lähes aina. Osoituksena siitä on mm. yksin jääminen opiskelussa, yksilöllisen ohjauksen ja palautteen puute, etäisyys opettajiin sekä ristiriidat opiskelun ja työssäkäynnin yhteensovittamisessa. *Toistuessaan sopimusten rikkoutumiset ja niistä johtuvat pettymykset aiheuttavat turhautumista ja stressiä, joka koetaan esteenä opintojen sujuvalle etenemiselle sekä jopa uhkana terveydelle.* Psykologisen sopimuksen osuvuus ja vastaavuus tulee selkeästi esille opintojakson aikaisessa työskentelyssä ja sen arvioinnissa. Opiskelijoiden vähäinen osallistuminen, tehtävien tekemättä jättäminen, myöhästelyt, mielipiteen salaaminen, epäluottamus, passiivisuus jne. antavat signaalin psykologisen sopimuksen toimimattomuudesta.

Jotta psykologinen sopimus ei rikkoutuisi, ohjaajan pitää panostaa yhdessä sovittuihin asioihin koko opiskeluprosessin ajan, ei vai opintojen alussa.

Moninaisuuden hyväksyminen

Hyvällä ryhmän aloituksella luodaan pohjaa yhteisöllisyyden eli yhteenkuuluvuuden tunteen syntymiselle. Yhteisöllisyyden itse ymmärrän niin, että jokainen ihminen ryhmässä ja yhteisössä on tarpeellinen. Hän saa olla näkyvä, ts. hän saa sanoa mielipiteensä, häntä kuunnellaan. Siitäkin huolimatta, että hän saattaa olla asioista eri mieltä kuin muut. Olen itse sitä mieltä ja julkisesti monessa paikassa puhunut, *kuinka se, että ei osata kohdata ja hyväksyä erilaisuutta ja moninaisuutta, saa aikaan monenlaista "hässäkkää", väärinkäsityksiä ja konflikteja.* Timo Laine ja Anita Malinen (2009) puhuvat yhteisöllisyydestä, jossa vältetään jäsenten määrittelyä. Yhteisössä jokainen voi etsiä ja vahvistaa omaa ääntään toisten tuella. Tärkeää on toisen yhteisön jäsenen tukeminen kuitenkin kadottamatta omaa itseä toisen tarpeisiin ja mie-

lenkiinnon kohteisiin. Oppimisryhmä tai mikä tahansa muu yhteisö on tällöin jokaiselle jäsenelle kuin elävä peililasi.

Jukka-Pekka Heikkilä, Harri Hyypä ja Risto Puutio (2009) määrittelevät yhteisön siten, että yhteisöt ovat yhdessä elämistä varten. Ne eivät alistu lopulliselle tietämiselle. Yhteisöllisyys ei ole suunnitelma, vaikka sen sisällä elää suunnitelmia. Omassa työssäni opiskelijaryhmän vetäjänä minulla ei ole olemassa aukotonta tietoa esimerkiksi siitä, minkälaista on hyvä opettajuus kunkin opiskelijan kohdalla. Tehtävänäni on innostaa jokaista etsimään omaa potentiaaliaan itsestään ja edelleen kehittämään sitä. Minun on hyväksyttävä ryhmässä myös yllättävyyttä ja asioiden arvoituksellisuutta. Yllättävyys ja arvoituksellisuus ovat yhteisöjen perustavaa laatua olevia ilmiöitä. Vaikka minulle syntyy ryhmän vetäjänä prosessin kuluessa tietynlainen suunnitelma yhteisestä ”matkasta”, toiminnaksi se ei voi muuttua sellaisenaan, koska kaikilla osallistujilla on omanlaisia suunnitelmia. Yhdessä nämä suunnitelmat muodostavat ryhmädynaamisia ilmiöitä. Heikkilä ym. (2009) puhuvatkin mieluummin yhteisön tai ryhmän organisoitumisesta ja yhteisen mielen luomisesta kuin yhteisön johtamisesta.

Moninaisuuden hyväksyminen käytännössä ei ole helppoa. Jo pelkästään moninaisuutta hyväksyvän asenteen syntyminen vaatii syvällistä tiedostamista ja jatkuvaa tarkkaavuuden ylläpitoa asiaa kohtaan. *Moninaisuuden näkeminen ja ymmärtäminen tarkoittaa itse asiassa erityisosaamista.* Tätä taitoa voi harjoitella käytännössä kaiken aikaa. Jokaisessa kohtaamisessa. Ja yhä uudelleen huomaa itsessään, että ei olekaan niin suvaitsevainen kuin ehkä luulee olevansa tai haluaisi olla. Nämä tiedostamiset auttavat asenteen ja taidon kehittämisessä. Ne vaativat syvällistä itsensä tuntemista ja jatkuvaa itsetuntemuksen kehittämistä. Oleellista on minäkeskeisyydestä luopumisen taito, jolloin ihminen kiinnostuu toisesta ihmisestä ja antaa hänen ajatuksilleen, kokemuksilleen, tunteilleen ja toiminnalleen tilaa. Ensin on tiedostettava oma minäkeskeisyytensä itsessään. Vasta sen jälkeen siitä voi pyrkiä pois.

Arto Pietikäinen (2009) on pohtinut, kuinka on vaikea hyväksyä toista ihmistä sellaisenaan. Tuomitseminen, virheiden etsiminen ja arvosteleminen kertovat tästä vaikeudesta. Erilaiset epämiellyttävät tunteet ohjaavat helposti ihmisen käyttäytymistä. Itse voi valita, miten käyttäytyy muita kohtaan. Pietikäinen (2009) ohjaa pohtimaan, minkälaisia vuorovaikutusarvoja ja itse kukin haluaa toteuttaa käyttäytymisessään. Mitkä arvot ovat itselle tärkeitä ryhmän jäsenenä? Millainen opiskelukaveri haluaa olla? Hän toteaa, että jos havainnoi toista ei-arvostelevasti ja näkee edessään ihmisen, joka on täydellinen juuri sellaisena kuin on, se voi muuttaa suhdetta tähän ihmiseen. Tällöin ei ole tarvetta etsiä hänestä vikoja tai muuttaa häntä.

Yhteisön tarkoitus on lisätä yksilön vaikutusmahdollisuuksia. Yhteisön menestys riippuu siitä, miten jäsenten erilaisuus – moninaisuus – integroidaan, ei siis pyritä hävittämään sitä. *Ryhmän voima syntyy erojen tunnustamisesta ja erilaisten osaamisten yhdistämisestä sekä esimerkiksi erilaisten*

toiveiden yhdistämisestä toimivaksi kokonaisuudeksi. Yhteisöllinen toiminta synnyttää itsessään tarkoitusta. Toiminnasta syntyy kokemusta ja kokemus johtaa tahtoon ja tarkoitukseen.

Saara Repo (2010) korostaa, kuinka moninaisuuden kohtaaminen synnyttää aina jotakin uutta. *Yksilöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä ei voi asettaa vastakkain, vaan ne toteutuvat suhteessa toisiinsa.* Molemmat edellyttävät toisen olemassaoloa. Rikas yhteisöllisyys edellyttää monella tavoin yksilöllisyyttä ja aito yhteisöllisyys voi syntyä vain yksilöllisesti vapaiden ja yhdenveroisten persoonien yhteenliittymänä. Myös Pirjo Kolari (2010) ja Martin Seligman (2008) toteavat, että transformaatiota (muutosta, kasvua) syntyy organisaatioissa juuri silloin, kun henkilöstö on vahvasti sitoutunut yhteisiin tavoitteisiin ja kollektiiviseen työskentelyyn, mutta silti sillä on toimintavapaus ja itsenäisyys työn suorittamisessa yksilötasolla.

Kun ajattelen, miksi Aikuisopiskelijan ohjaajana -teemaryhmä onnistui tavoitteissaan (ks. sivut 18 ja 45), olen päätenyt seuraaviin näkökulmiin. Ryhmä koostui ohjausalan ammattilaisista, joilla oli vankka kokemus ohjaustyöstä. Tällaisen ryhmän johtaminen ja ohjaaminen tekee minut ohjaajana hyvin nöyräksi. Voin sanoa, että arvostan ja kunnioitan jokaista ihmisenä ja ohjausalan osaajana. Kunnioitus ja arvostaminen näkyivät ryhmässä kaikkien kesken. Ryhmään syntyi voimakas me-henki. Saadaksemme ryhmän tavoitteet muodostettua kuuntelimme toistemme kokemuksia; iloja ja huolia koskien omaa ohjaustyötä. Jokaisen tunteiden, oman ajattelun ja mielipiteiden arvostaminen on tärkeää. Lisäksi jokainen kehitti omaa ohjausidentiteettiään omista lähtökohdistaan eteenpäin. Kun ryhmään syntyi helposti aito läsnäolo, ihmisistä ja asioista välittäminen, avoimuus ja luottamuksellisuus, ryhmään syntyi rennon vapautunut ilmapiiri. Vapautunut ilmapiiri antoi tilaa voimaantumiselle. Voimaantuminen edesauttoi ryhmän yhteisten tavoitteiden saavuttamista. Ohjauksessa oppimiseen ja kehittymiseen liittyviä ajatus- ja tunneyhteyksiä käsitellään rinnakkain. Tärkeää oli pohtia itsekäsityksen muutosta ja tunnetiloja. Rauno Juntumaan (2008) mukaan reflektiivinen ja tiedostamaton oppiminen tukevat toisiaan ja edistävät psyykkistä hyvinvointia.

Soili Järvilehto ja Raija Kiiski (2009) kuvaavat teoksessa Oman hyvinvoinnin lähteillä sitä, että kun ryhmässä on syntynyt luottamus läsnäolijoiden yhteistyökykyyn ja kykyyn käsitellä vaikeitakin asioita ja kun on tavoiteltu kokemus ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta, osallistujien voimavarat pääsevät nousemaan esiin. Silloin mukanaolijat inspiroivat toisiaan ja vahvistavat toisiaan. Hyvin toimivassa ryhmässä on helppo ja vapaa olla. Ihmisten välistä toimintaa edistävinä tunteina pidetään kunnioitusta, rohkeutta, myötätuntoa, rakkautta, iloa, surua ja kiitollisuutta. Sekä yksilöt että yhteisöt ja kulttuurit ammentavat niistä eheyttä ja elinvoimaa. Ne edistävät ihmisten liittymistä toisiinsa ja kannattelevat yhteisöjä, joiden varassa yksilöt elävät. Yhteisöllisyys toteutuu parhaiten jakamalla rakkautta ympärilleen niin, että ihmiset olisivat iloksi ja hyödyksi toinen toisilleen. Siihen liittyy vastuun ottaminen ja kantaminen.

Ryhmään alussa myönteisten tunteiden tila

Sille, että pyrin vaikuttamaan ryhmässä myönteisten tunteiden viriämiseen, on myös Lauri Nummenmaan (2010) mukaan perustavaa laatua oleva merkitys. Myönteisten tunteiden vallitessa sekä minä ohjaajajana että opiskelijat kokeilevat vapaammin ja joustavammin erilaisia käyttäytymisen ja ajattelun muotoja. Näin luovuus erilaisissa tilanteissa ja oppimisessa lisääntyy. Lisäksi myönteisten tunteiden kokeminen parantaa elämänlaatua kokonaisvaltaisesti: Myönteiset tunteet edistävät lukuisia hyvinvointiin ja elämässä menestymiseen liittyviä tekijöitä. Myönteisten tunteiden tarttuminen voi vahvistaa entisestään myönteisten tunteiden vaikutusta ja ryhmän mielialaa ja parantaa siten ryhmän toimintakykyä. Ryhmän myönteisyydellä voi olla vaikutusta yksittäisten opiskelijoiden omaan hyvinvointiin. Juha Siira ja Mikael Saarinen (2011) toteavat kirjassaan *Tunnekartalle: tietoisempaan tunne-elämään*, kuinka myönteisten ja hankalien tunteiden oikeanlainen suhde ennustaa ihmisen hyvinvointia. Peruseriaatteena on suhde 3:1 eli voidakseen hyvin ihmisellä tulee olla kolme kertaa enemmän myönteisiä tunnekokemuksia kuin hankalia tunnekokemuksia. Työryhmissä, siis myös opiskeluryhmässä, suhdeluku on 6:1. Haasteena on siis se, kuten edellä on osoitettu, että negatiiviset kokemukset vaikuttavat ihmiseen voimakkaammin kuin positiiviset kokemukset. Negatiiviset kokemukset vaikuttavat ihmisessä myös kauemmin.

Urheilun puolelta esimerkkinä on se, kuinka hyvä yhteishenki työntää suomenruotsalaisia juoksijoita mitalisijoille kilpailuissa. Artikkelin kirjoittaja Riitta Koivuranta (2011) pohtii, miten on mahdollista, että samalta seudulta tulee niin monta hyvää juoksijaa? Koivurannan mukaan siellä on tosi hyvä yhteishenki juoksijoiden keskuudessa. Siitä saa niin paljon motivaatiota, kun yhdessä tehdään. Suomenruotsalaisen urheiluliiton SFI:n hyvä leiritusjärjestelmä selittää artikkelin mukaan osaltaan menestymistä. SFI:n leireille kutsutaan aina henkilökohtainen valmentaja mukaan. Sillä tavalla he kouluttavat toisiaan leirien aikana. Leireillä valmentajat suosivat ryhmäharjoituksia. Pika- ja kestävyysjuoksijat hyötyvät harjoituksissa, koska oppivat asioita toisiltaan.

Rauno Juntumaa (2008) korostaa, että *ilman positiivisia tunnetiloja, oppimisprosessi ei lähde käyntiin*. Ellei tilanteessa ilmene positiivisia tunteita, tällöin positiivisten kokemusten etsiminen on kiireellisempi asia kuin todellisuuden tutkiminen ja oppiminen. Oppimisessa asia on ensin mielletävä hyväksi. Hyvä on se, mikä tuottaa mielihyvän kokemuksen, esimerkiksi älyllinen tai esteettinen tyydytys, joka poistaa hämmennystä ja epäselvyyttä. Mielihyväsysteemin aktivoituminen aikaansaa endorfiinin osuuden oppimista motivoivan prosessin ulottuvuutena. Oppimisen näkökulmasta tyytyväisyyden tunne ilmenee oppimistarpeita vastaavina mielekkäinä opiskelu- ja oppimiskokemuksina, joka ilmenee parhaimmillaan syväoppimisena.

Soili Järvilehto ja Raija Kiiski (2009) toteavat, että oppiakseen optimaalisesti ihmisen tulee olla emotionaalisesti kiinnostunut aiheesta ja aiheen henkilökohtaisista merkityksistä. Emotionaalinen kiinnostus lisää tarkkaa-

vuutta ja spontaanisuutta. Intensiivinen kiinnostus voi aktivoida aivokuorta laajalti, mikä voi johtaa uusien oivallusten syntymiseen.

Jarmo Liukkonen ja Timo Jaakkola (2012) tuovat esiin vielä tärkeän seikan, joka on korostunut myös omassa ohjaustyössäni, nimittäin opettajan luoman motivaatioilmapiirin merkityksen. Ammatillinen opiskelu on aina myös suoritusperustaista toimintaa, vaikka opiskelua pelkkänä ”opintojen suorittamisena” pyrin välttämään. Suoritusilanteissa on todettu olevan kaksi hallitsevaa tavoiteperspektiiviä: tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. *Tehtäväsuuntautuminen merkitsee koetun kyvykkyyden tunteen syntymistä seurauksena omasta kehittämisestä ja yrittämisestä.* Tällöin opiskelija keskittyy enemmän yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen kuin siihen, millainen suoritus on suhteessa toisten suorituksiin. Menestymisen tunteen kannalta hänelle on tärkeää uusien taitojen hankkiminen, oman suoritustason kohottaminen ja omien sisäisten mittapuiden pohjalle rakentuva suoritustavoitteisto. *Tehtäväsuuntautuneen tavoiteperspektiivin on todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen sisäiseen osallistumismotivaatioon.*

Minäsuuntautuneen opiskelijan kyvykkyyden kokeminen määräytyy peilamalla itseä suhteessa muihin, ts. tällainen opiskelija keskittyy kilpailulliseen tuotokseen. Kyvykkyyden tunne on yhteydessä suorituksen tai sen vaatiman ponnistelun sosiaaliseen vertailuun. Opiskelija on tyytyväinen suoritukseensa, jos hän pärjää muita paremmin tai saavuttaa pienemmällä panostuksella saman tuloksen kuin joku toinen. Riskinä on, että tällainen orientaatio lisää mahdollisuutta kokea itsensä epätäydelliseksi. Kokemus heikosta kyvykkyydestä lisää opiskelijan riskiä kykyjään heikompaan suoritukseen. Lisäksi hänen yrityshalunsa ja mielenkiintonsa tehtävään saattaa heikentyä.

Motivaation ja viihtymisen kannalta paras tulos saavutetaan, kun opiskelija on tehtäväorientoitunut ja myös ympäristö on tehtäväorientoitunut. Motivaation kannalta ongelmallisimpia ovat minäsuuntautunut nuori, joka on vertailua korostavassa valmennusilmapiirissä etenkin, jos hän kokee kyvykkyytensä heikoksi. Maajoukkueetasolla oleva opiskelija on usein hyvin minäsuuntautunut, osin valikoitumisen ja osin kilpailujärjestelmään kasvamisen seurauksena. *Menestymisen kannalta avainkysymys on tällöin valmennuksessa vahvistettava tehtäväorientaatio.* Tutkimuksin on todettu, että yksipuolisesti korostunut minäorientaatio on yhteydessä huonoon viihtymiseen ja itsetuottamukseen sekä vähäiseen harjoitteluun sitoutumiseen ja ahdistuksen tunteisiin kilpailutilanteissa.

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan myönteistä vaikutusta useisiin merkittäviin hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota edistäviin seikkoihin, kuten viihtymiseen, toimintaan sitoutumiseen, positiiviseen asenteeseen harjoitusryhmää kohtaan, vähäisiin suorituspaineesiin, haasteellisten tehtävien valintaan, hyvään koettuun pätevyyteen ja uskookseen, että kova yrittäminen johtaa menestykseen. *Opettajalla on suuri vaikutus valmennustilanteessa vallitsevan motivaatioilmaston muodostumiseen.* Kaikki pedagogiset ratkaisut, joita opettaja tekee toiminnassaan, vaikuttavat

siihen, millaiseksi opiskelijat kokevat motivaatioilmaston. Opettajan ollessa itse kilpailullinen, valmennustilanteen motivaatioilmastosta muodostuu myös helposti kilpailusuuntautunut.

Oppimista paremmaksi palautteen avulla

Huippuosaajaksi ei voi kehittyä ilman palautetta. Hyvä oppija hakee itse jatkuvasti palautetta. Jos hänellä on hyvät itsesäätelytaidot, hän osaa ottaa palautteesta opikseen ja muuttaa sen avulla toimintaansa. Palautetta on sekä sisäistä että ulkoista. *Sisäinen eli itse annettu palaute on tärkeä. Vain se voi muuttaa ihmisen käyttäytymistä ja suoritusta.* Sisäinen palaute tarvitsee tuekseen ulkopuolisen palautteen. Ulkopuolisen palautteen on oltava yksiselitteistä, täsmällistä ja helposti tulkittavaa. Ja sen pitää kohdentua sellaisiin suorituksen tai toiminnan osiin, jotka ovat kontrolloitavissa. Lisäksi ulkopuolisen palautteen tulee antaa sellaista informaatiota, joka auttaa yksilöä itseään ratkaisemaan ongelman. Suoralla ohjeistuksella voidaan parantaa suoritusta, muttei oppimista.

Jarmo Liukkonen ja Timo Jaakkola (2012) korostavat, että opettaja voi *rytmittää palautetta* niin, että joissakin tilanteissa palaute on voittopuolisesti korjaavaa ja opastavaa ja toisissa tilanteissa taas enimmäkseen onnistumisia korostavaa. Rytmittelyä olisi hyvä suorittaa myös tunnetason suunnassa: lähellä tärkeää kilpailua annetaan kannustavaa palautetta ja mitä kauempana ollaan tärkeistä kilpailuista, sitä enemmän voidaan antaa opastavaa palautetta.

Myös ryhmän kehittämisessä yhteisöksi ja yhdessä eläväksi on palautteen saamisella suuri merkitys. Opettaja on aktiivisesti mukana ryhmän vuorovaikutuksessa. Hyvin johdettuun ja ohjattuun ryhmään kuuluu opiskelijoiden kannustaminen ja tukeminen sekä muun palautteen antaminen. Opiskelijat ovat todenneet palautteen motivoivan vaikutuksen kiistattomaksi. Ylistävä, aito palaute saa aikaan voimaantumisen tunteita. *Tärkeää on palautteen saaminen sekä yksilöllisesti että koko ryhmän tasolla.* Esimerkiksi itse annan ryhmäkohtaista palautetta opettajaopiskelijoille jokaisen lähiopetusjakson jälkeen. Vuorovaikutteisessa ja prosessuaalisessa oppimisessä on tärkeää nostaa esiin opiskelijoiden näkemyksiä, mm. erilaisista tehtävistä ja oppimispäiväkirjakommenteista. Nämä esille nostetut opiskelijoiden kokemukset ja näkemykset perustuvat aina opiskelijoiden voimaantumisen edistämiseen. Jokaisen pitäisi saada kukoistaa ryhmässä. Salme Mahlakaarron (2010) mukaan persoonallisen ja ammatillisen kasvun ohjaaminen edellyttää voimaantumisprosessin ohjaajalta valmiutta ja kykyä mukautua ryhmän ja sen jäsenten maailmaan, kykyä terapeuttien prosessin ohjaamiseen, persoonallista kypsyttää ja valmiutta työskennellä ammatillisen ja persoonallisen rajapinnassa.

Tehokkain tapa saada palautetta tekemästään työstä on opetella antamaan toisille ihmisille vilpittöntä palautetta. Ilona Rauhala (2011) tarkoittaa tällä sitä, että huomaa jotakin olennaista toisessa, näkee toisen ihmisen erityis-

laadun. Jotakin, mitä toinen sanoo tai tekee erityisen hyvin, kauniisti tai luovasti. Palautteen antamisella osoittaa, että on huomannut jotakin positiivista toisessa. Jotakin sellaista, mikä on toiselle itselleenkin tärkeää ja arvokasta. Jotakin sellaista, mistä hän ei itse vielä ole tietoinen, mutta josta ansaitsee tulla tietoiseksi. Juuri siksi, että tämä tietoisuus vahvistaa hänen oman arvontuntoaan ja itsetuntemustaan. Jos voi olla vahvistamassa toisten oman arvontuntoa, saa ympärilleen ihmisiä, jotka haluavat osaltaan vahvistaa itseä. Ne eivät välttämättä ole juuri samoja ihmisiä, joita itse vahvistaa, mutta joka tapauksessa saa itsekin palautetta.

Aina palautteen vastaanottaminen ei ole helppoa. Opettajan on tärkeää tiedostaa, että jos opiskelijalla on heikko itsetunto, hän on väsynyt, turhautunut tai pettynyt, opiskelijalle on vaikea antaa rakentavaa palautetta, vaikka sen tekisi mahdollisimman pehmeästi ja toisen persoonaa kuormittamatta. Tällaisessa tilanteessa palautteen saaja, opiskelija, kokee olevansa ihmisenä huono. Opiskelija saattaa vajota synkkyyteen, koska kokee palautteen itsetuntokysymyksenä. Tämä näkyy myös alisuoriutumisena. Olen Hämäläisen (2012) kanssa samaa mieltä siitä, että opettajan pitää kuitenkin uskaltaa ottaa riski siitä, että herkkä ihminen loukkaantuu. Ymmärtää, että ihmisen on otettava vastuu omista tunteistaan eikä yrittää hyssyttellä pahaa oloa pois. *On hyvä tiedostaa, että opiskelija saattaa liittää palautteeseen ylimääräisiä tai erilaisia merkityksiä, mitä opettajalla on ollut tarkoituksena.* Opettaja kuitenkin kulkee turvallisesti opiskelijan rinnalla ja antaa hänen käydä kokemuksensa läpi rauhassa. Tämä merkitsee opiskelijalle ihmisenä kasvua.

Palaute on yksi tärkeimpiä työkaluja itsetuntemuksen kehittämisessä, itseluottamuksen vahvistamisessa ja sisäisen suunnanmuutoksen toteuttamisessa. Ihmisen tapa olla vuorovaikutuksessa ja tapa kuunnella toisia heijastuu muiden ihmisten kautta takaisin itseän. Tärkeää onkin olla oma itsensä.

Ilona Rauhala (2011) korostaa itselle myönteisen palautteen antamisen tärkeyttä. Se voi olla esimerkiksi sitä, että kirjaa oppimispäiväkirjaan asioita, joita on kyseisen päivän aikana tehnyt hyvin. Se tarkoittaa pienten yksityiskohtien näkemistä. Opiskelupäivän päätteeksi voi kirjata muistiin asioita, jotka ovat saaneet tuntemaan itsesi tyytyväiseksi. Mistä voi olla kiitollinen? Mistä voi kiittää itseään? (vrt. Huipulle päiväkirja sivulla 147)

Liisa Veenkivi (1998) tuo esiin tärkeän näkökulman. Ihminen on opetettu ja tottunut odottamaan palautetta tekemisistään ja päätöksistään ulkoapäin. Näin ollen ihminen ei ole tottunut luottamaan omaan havaintoonsa ympäröivästä todellisuudesta. Ihminen kuuntelee niin intensiivisesti sitä, mitä joku muu itsestä ajattelee, ettei kuule sitä ääntä, joka itsessä puhuu. Käsitys omasta itsestä kokonaisena, itse oivaltavana ja ymmärtävänä ihmisenä heikentyy kaiken aikaa. Tällöin on vaarana, että ihminen on lopulta kokonaan ulkoa tulevan arvioinnin varassa. Samalla käy yhä vaikeammaksi arvioida itse oman toimintansa vaikutuksia, onnistumisia ja epäonnistumisia ja muuttaa toimintaansa erehdysten jälkeen. Kasvun kannalta on tärkeää myös se, että opettaja näkee opiskelijan itsearviointiin kykenevänä yksilönä.

Kysymyksiä opettajalle tai valmentajalle pohdittavaksi: Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

Millaista palautetta on helppo antaa?

Millaista palautetta on vaikea antaa?

Millaista palautetta on helppo ottaa vastaan?

Millaista palautetta on vaikea ottaa vastaan?

Mitä palautteen vastaanottamisen ja antamisen taito tällä hetkellä kertoo itsestäni valmentajana?

Miten tyytyväinen olen tällä hetkellä saamaani palautteen määrään ja laatuun?

Motivaation ylläpitäminen

Motivaation ylläpitäminen on suorituksen loppuun saattamista, sitoutumista, sinnikkyyttä ja ponnistelua täysillä. Jarmo Liukkonen ja Timo Jaakkola (2012) korostavat, että motivaatio vaikuttaa toiminnan voimakkuuteen (kova yrittäminen), pysyvyyteen (toimintaan sitoutuminen) ja tehtävien valintaan (haasteelliset tehtävät), mikä puolestaan heijastuu suorituksen laatuun.

Ammatillinen huippuosaaminen ei synny itsekseen. Sitä hankitaan ja sitä kehitetään. Kaikki osaaminen perustuu sitoutumiseen ja suureen määrään harjoittelua. Puhutaan jopa intohimosta tai rakkaudesta alaa (huippu-urheilussa lajia) kohtaan. Huippuosaamisen tekijöiksi mainitaan harjoittelun määrä, sisäinen motivaatio, tahto ja vaikeiden asioiden tai haasteiden ”rakastaminen”. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen haluaa kohdata jatkuvasti suurempia haasteita ja haluaa pyrkiä yhä parempaan osaamiseen. Katja Myllyviita (2012) toteaa, että kun tavoitteisiin tähtäävä toiminta sujuu, syntyy positiivisia tunteita. Kun eteen tulee este tai uhka esteestä, ihminen kokee pelkoon perustuvia tunteita. Motivaatiota säätelevät tunteiden säätelyjärjestelmät (ks. sivu 88).

Yhdenkään huippuosaajan taidot ja osaaminen eivät säily, ellei hän harjoittele jatkuvasti. *Huippuosaamiseen kuuluu tietynlainen nöyryys ja keskenkäisyyden hyväksyminen*. Kun on tutkittu menestyviä ihmisiä, heille tyyppillisiä ominaisuuksia ovat ahkeruus, nopea oppiminen ja oikeiden asioiden tekeminen huolella. Harjoitusmäärällä ja työn tekemisen määrällä vaikutaan siihen, että aivoissa vahvistuvat tiettyjen toimintojen kytkökset. Näin syntyy lisää aivosoluja ko. alueille, joita harjoitetaan.

Ammatillinen huippuosaaja kehittää osaamistaan kaiken aikaa. Tämä edellyttää itsensä jatkuvaa motivoimista ja motivaation ylläpitämistä. Motivaatio on siis olennainen osa oppimista. Se kuvaa sitä, mistä ihminen pitää ja mitä hän tekee. Puhutaan sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta eli siitä, tekeekö ihminen sitä, mitä tekee, koska haluaa vai siksi, että joku muu haluaa.

Reijo A. Kauppila (2010) on tutkinut, miten opiskelumotivaatiota voi kehittää. Samat ajatukset sopivat tietysti työmotivaation ja harjoittelumotivaation kehittämiseen. Lähtökohtana on päämäärän tai tavoitteen syvällinen tiedostaminen. Onnistuneeseen motivointiin liittyy ajatus mahdollisesta ja realistisesta tavoitteesta. Siksi oman tahtotilan selvittäminen on tärkeää. Mitä haluaa? Miten voi priorisoida ajankäyttöä? Lisäksi on syytä pohtia, mitä tavoitteen saavuttaminen merkitsee itselle. Mitä se merkitsee läheisille? Ristiriitaisten kilpailevien motiivien ratkaiseminen on välttämätöntä.

Tavoitteen merkityksen monipuolinen pohtiminen suuntaa voimavaroja sekä tietoisesti että alitajuisesti päämäärän saavuttamiseen. Hyvä opiskelumotivaatio perustuu ajatukseen, että se päämäärä tai tavoite, johon on pyrkimässä, on mahdollinen ja että siihen on täysi oikeus. On tärkeää uskoa omiin mahdollisuuksiin. Kauppilan (2010) mukaan menestyjän ja häviäjän välillä ei ole suuria eroja. Merkittävin syy eroihin löytyy motivaatiosta. Opiskelijat eroavat toisistaan itseohjautuvuuden, oma-aloitteisuuden ja aktiivisuuden perusteella. Nämä em. tekijät selittävät onnistumisia. Yleisiä menestystekijöitä ovat aloitekyky, pitkäjänteisyys, sisu ja terve järki sekä se, että opiskelija on sisäistänyt halun menestyä opinnoissaan. Motivaatio suuntaa energiaa oikeisiin asioihin. *Menestykseen motivoinnissa nähdään päämäärä saavutettavana ja mielikuvissa jo saavutettuna.* Tällöin tavoite kirkastuu. Tavoite on hyvä nähdä houkuttelevana. Vetovoimainen tavoite motivoi suuriin ponnistuksiin.

Christina Forssell (2012) kuvaa urheilijan motivaatiotähden, johon kuuluvat seuraavat sarakat:

1. nautinto – rakkauten, positiivisen intohimon ja muiden positiivisten tunteiden liittyminen urheiluun ja harjoitteluun
2. merkityksellisyys – tyydytys ja kiitollisuus, tavoitteet ja unelmat, tekemisen mielekkyys, arvojen noudattaminen ja tarkoituksellisuus
3. jaksaminen – energian tasapaino, elämän tasapaino, stressin hallinta
4. kehittyminen – kokemus kehittämisestä ja oppimisesta, vahvuudet tähdiksi, kriittiset kehityskohdat tasokkaiksi, uskomukset kehittämisestä
5. ympäristö – suuri vaikutus: ympäristötekijät joko tukevat tai nakertavat sisäisiä motivaatiotekijöitä, sosiaalinen ympäristö, tärkeät vaikuttajat, fyysiset olosuhteet

6. onnistuminen – pystyvyyden ja ammattilypeuden kokeminen, vahvistaminen ja vahvuuksien varassa toimiminen

Forssell (2012) puhuu motivaation yhteydessä myös *nautinto – kipu -voimista*. Nautinto – kipu -periaatteen mukaan positiiviset tai negatiiviset tunteet, joita ihminen yhdistää johonkin asiaan, sysäävät ihmisen liikkumaan joko jotakin kohti tai jostakin pois päin. Jos muutosvoimaa ei ole tarpeeksi tai se on sisäisesti ristiriitainen, ihminen jää paikoilleen tai liikkuu askeleen eteenpäin ja kaksi taakse. Jos ihminen liikkuu pois päin jostakin, syy on usein se, että hän haluaa välttää ikäviä tai epämiellyttäviä tunteita. Jos hän liikkuu jotain kohti, hän odottaa, että se antaa hänelle nautintoa muodossa tai toisessa.

Nautinto – kipu -periaate tarjoaa myös yhden selityksen sille, mikä pitää ihmisen paikoillaan, vaikka hän ei olisi vallitsevaan tilanteeseen tai toimintatapoihin täysin tyytyväinen: ihminen ei miellä motivaatiovoimia tarpeeksi vahvoiksi tai ne voivat olla ristiriitaisia. Ihminen liittyy enemmän negatiivisia asioita ja tunteita tavoitteeseen tai matkaan kohti tavoitetta kuin nykytilaan. Vaikka nykytila ei vastaisikaan parhaimpia mahdollisia odotuksia, se on tuttu ja turvallinen. Kipu voi tässä tapauksessa tuntua siedettävältä. Päinvastoin voi myös olla, että tulevaisuus ei herätä tarpeeksi voimakkaita nautinnon tunteita, ja nykyinen tuntuu siihen verrattuna mukiinmenevältä. *Jos haluaa lisätä motivaatiota johonkin asiaan, on hyvä ensin tiedostaa, minkälaisia mielikuvia ja tunteita siihen liittyy.* Niitä voi liittyä 1) nykytilaan, 2) matkaan nykytilasta tulevaan ja 3) tulevaisuudenkuvaan. Esimerkiksi miltä tulevaisuus näyttää ja tuntuu, jos ryhtyy tähän muutokseen nyt? Miltä se tuntuu ja näyttää, jos ei tee sitä? Mihin päättää sitoutua?

Muutoksesta tulisi tehdä niin houkutteleva, että saa tunteet ohjaamaan itseä siihen suuntaan, johon haluaa mennä.

Tunteiden säätely

Huippuosaamiseen valmentautumisen prosessissa kohdataan monenlaisia ja intensiteetiltään vahvoja tunteita. *Tunteiden säätely on omien tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä osana itseä. Se on tietoista tunnekokemuksen säätelyä sekä tunteiden ilmaisun säätelyä.* Huippuosaamiseen ja siihen pyrkimisessä oleellista opettajan ja opiskelijan on pohtia esimerkiksi sitä, voiko hän ja miten hän voi sallia itselleen pettymyksen tunteen. Toisaalta miten ottaa vastaan ja ilmaista onnistumisen ja ilon tunteita. Valmennus-suhteen pitää kestää kaikenlaisten tunteiden ja kokemusten jakamisen opettajan ja opiskelijan välillä sekä opiskelijoiden kesken (varsinkin niissä lajeissa, missä kilpailaan pareina tai tiiminä). Vain tunnerehellisyys auttaa huipulle pääsemisessä! Huippuosaamiseen valmentautumisessa opettajan ja opiskelijan välillä on vahva persoonallinen kontakti.

Tämä on todellinen haaste ja vaatii varmasti jokaiselta omalta mukavuusalueelta irrottautumista. Yhtenä syynä tilanteen haastavuuteen näen sen, että Suomessa käytetään ns. etäännyttävää vuorovaikutustyyliä, jota sekä Ilona Rauhala (2011) että Marja Kokkonen (2010) tuovat esiin kirjoituksissaan. Tällöin ihmiset pyrkivät olemaan etäällä toisistaan. *Etäännyttävälle vuorovaikutustyyliille on ominaista se, ettei ilmaista sitä, mikä itselle sopii ja mikä ei.* On tyyppillistä sietää pitkään sellaisia tilanteita, joita ei tarvitsisi sietää ollenkaan. Hankalia tilanteita ratkotaan puhumattomuudella ja sillä myötämielisyydellä, että ikään kuin mitään ei olisi tapahtunut. Toisaalta myöskään iloa ja arvostuksen kokemuksia ei jaeta eikä vastaanoteta. Ikään kuin ihmisellä ei olisi keinoja toimia emotionaalisesti paineisissa tilanteissa. Vaikka ihmissuhdetyötä, esimerkiksi opetustyötä, tehdään omalla persoonalla, kautta aikain on opetettu, että ammatillisuutta on tietty etäisyys työntekijän ja työn kohteena olevan ihmisen välillä. Tunteet eivät ole saaneet kuulua työhön, ainakaan hankalat tunteet!

Leila Keski-Luopa (2008) puolestaan tarkastelee asiaa yhteisön näkökulmasta. Tällöin yhteisöihin ja ryhmiin liittyy samankaltaistamispaineeet. *Puhutaan näennäisestä harmoniasta, jolloin erilaisia näkökulmia tai eriäviä mielipiteitä ei esitetä.* Samanlaisuus mielipiteissä, käyttäytymisessä ja jopa kollektiivisissa tunteissa on tärkeää. Timo Laine ja Anita Malinen (2009) kuvaavat, kuinka autonomian vastakäsitteenä on heteronomia, joka tarkoittaa sitä, että yksilö toimii, kuten yhteisön jäsenet siksi, että on tottunut tekemään niin. Keski-Luopa (2008) ihmettelee samalla, että kuitenkin nämä ihmiset voivat yksityiselämässään puhua samoista asioista aivan eri tavalla ja tasolla. *Varsinkin sellaisia asioita, joihin liittyy asianomaisen henkilökohtainen loukkaantuminen ja pettymys, tuntuu olevan hyvin vaikea tuoda avoimesti julki.* Pettymykset ja loukkaantumiset jäävät jäytämään mieleen. Kateus, katkeruus ja kostonhalu saavat siemeniä. Paha leviää. Yhteisön kannattaisi kehittää työkuultuuriaan niin, että asioista puhuttaisiin suoraan ja niiden oikeilla nimillä.

Henkinen valmentautuminen on arjen tunteiden johtamista sekä opettajan omien tunteiden että opiskelijan tunteiden johtamista. Opettajalta tämä tarkoittaa opiskelijan ”iholla olemista”, ilmapiirin ja opiskelijan mielessä tapahtuvan aistimista. Se on nopeaa reagoimista siihen, mitä tapahtuu. Opettajan työnä tämä on opiskelijan tuntemista, hänestä kiinnostumista ja arkista kanssakäymistä sekä oman persoonan likoon laittamista. *Mikäli vuorovaikutus on molemmien puolin arvostavaa ja rikastuttavaa, osaaminen kehittyy.* Ammattitaitokilpailuissa syntyy tulosta ja kaikenlainen energisyys lisääntyy.

Valmentautumis- ja opiskeluprosessiin liittyy myös tuskallisia kokemuksia ja hankalia ja kipeitä tunteita. Hankalista tunteista vapautuu, kun jää kuuntelemaan niiden viestejä. Tämä tarkoittaa suostumista pahaan oloonsa – olla läsnä siinä – niin pitkäksi aikaa, että tunne ja paha olo alkaa helpottaa. Tämä on sisäistä prosessointia, ihmisenä kasvamista. Vaikeissa ja kipeissä tunteissa on paljon voimaa. Niillä on aina viestinsä. Ne kasvattavat ihmistä ja tekevät ihmisestä itsensä mittaisen. Jos tunteita ei kohdata, ne vievät voimavaro-

ja. Voimavarat löytyvät kipeän aidosta kohtaamisesta. Tunteiden tiedostaminen, hyväksyminen ja läpikäyminen on prosessi. Usein sitä verrataan tiimanttihiomisen prosessiin. Hankalan tunteen tietoinen, hyväksyvä ja läsnä oleva kohtaaminen voi tapahtua esimerkiksi seuraavasti:

- ✓ hengitän muutaman kerran syvään ja rauhallisesti ja valmistaudun kohtaamaan hankalan tunteen
- ✓ havainnoin tunnetta ja olotilaa ilman arvostelua ja ilman tuomitsemista, en torju tai kiellä tunnetta
- ✓ havainnoin tunnetta etäämmältä – vrt. synteesiharjoitus: tämä on minun tunteeni, mutta olen enemmän kuin tämä tunne, nyt vain tunnen tällä tavalla
- ✓ kuvailen ja määrittelen tunnetta mahdollisimman tarkasti (minkä muotoinen, minkä värinen, minkälainen laadultaan jne.), yritän hyväksyä tunteen kokematta siitä syyllisyyttä tai häpeää
- ✓ pohdin, miten tunne syntyi, mitä tapahtui, kun tunne alkoi viritä. Millä muulla tavalla tässä tilanteessa voisin reagoida?
- ✓ pohdin syvällisemmin, mikä on virinnee tunteen merkitys itselleni. Vain sellainen tunne, johon on suhtautunut avoimesti ja jonka on vastaanottanut, voi paljastaa viestinsä
- ✓ päästän tunteesta irti ja annan tunteen heikentyä ja kadota – se, mihin kiinnittää huomiota, vahvistuu. Tarkkailijaminän avulla ihminen voi tarvittaessa muuttaakin tunnetta havainnoimisen ja tiedostamisen lisäksi
- ✓ mikäli hankalan tunteen syntyminen on seurausta jostakin virheestä, jatkan opiskelua ja toimintaa ns. puhtaalta pöydältä. Hyväksyn, että virheitä tapahtuu, jotta niistä voisi ottaa opiksi
- ✓ hankala tunne ilmaisee, että ihminen tekee, ajattelee tai sanoo jotakin, joka on omien tavoitteiden ja arvojen vastaista.

Tärkeää on kuitenkin oivaltaa, että hankalien tunteiden vatvominen ei ole hyödyllistä, koska se synnyttää negatiivista suhtautumista ja se saa edessä olevan ongelman näyttämään ylivoimaiselta. Motivaatio ongelman ratkaisemiseen vähenee. Huolien vatvominen haittaa keskittymistä ja aloitekykyä. Tällaisessa tilanteessa on hyötyä irti päästämisestä. Sillä tarkoitetaan sitä, että keksii keinoja, jonka avulla voi jättää asian taakseen (esimerkiksi tilanteen paperille kirjoittaminen ja sen jälkeen paperin hävittäminen vaikkapa roskakoriin).

Tunteet, tarpeet ja halut ovat aitoja ja todellisia. Katja Myllyviita (2012) toteaa, että itsen arvioiminen sanomalla, ettei saa tuntea tuolla tavalla eikä saa haluta tuota, on todellisuuden kieltämistä ja negatiivisten toissijaisten tunteiden (esimerkiksi häpeä, syllisyys) esiin pyytämistä.

Tunteita syntyy ja viriää ihmisessä kuten ajatuksiakin. Kaiken aikaa. Tunteet liikkuvat kuten poutapilvet kesäisellä taivaalla. Tällaisen asenteen tiedostaminen ja hyväksyminen vaatii harjoittelua. Tunteiden säätely on tärkeä keino toteuttaa tunteiden perustehtävää eli kielteisten tapahtumien ja kokemusten välttämistä. Marja Kokkonen (2010) määrittelee teoksessa *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet tunne-elämän tasapainoisuuden siten, että ihmisen on helppoa ottaa ympäristöstä vastaan monentyppistä tunnepitoista tietoa ja kokea kuormittumatta monenlaisia tunteita ymmärtäen olevansa itse vastuussa niiden kokemisesta*. Toisaalta ihminen pystyy myötäelämään toisten ihmisten tunnekokemuksia ja ymmärtäen, että omat tunneilmaukset herättävät vastakaikua muissa ihmisissä.

Tunteiden säätely on oman sisimmän tarkkailemista niin, että tulee tietoiseksi siitä, mitä ajattelee, tuntee ja miten omalla toiminnallaan voi vaikuttaa olo-tilaansa. Kun ihminen oppii tuntemaan omia reaktioitaan enemmän ja tarkemmin, hänen on mahdollista vaikuttaa niihin ja säädellä omia tekemisiään. Ihminen oppii tietoisesti tekemään itselleen hyvää oloa ja hyvinvointia ja saamaan aikaan hyvää suhdetta omaan tekemiseen.

Lauri Nummenmaa (2010) jatkaa, että kun ihminen tiedostaa ympäristönsään tapahtuvat merkittävät muutokset, hän kykenee myös tietoisesti ja aktiivisesti parantamaan reagointiaan niihin. *Tunteiden säätelyn perusedellytyksenä on, että ihminen tunnistaa itsessä virinneet tunnereaktiot ja tapahtumat, jotka ovat aikaansaaneet tunteet*. Näiden avulla ihminen voi vaikuttaa sekä tunteen aiheuttamaan tapahtumaan että itsessä virinneeseen tunnereaktioon ja tunnekokemukseen.

Tunne-elämän säätelyyn on useita erilaisia keinoja, esimerkiksi erilainen toiminta (kulttuuri-, liikuntaharrastukset), ystävien kanssa keskusteleminen, luonnossa oleminen, hiljaisuus ja epäsuotuisista tavoista mm. liiallinen päihitteiden käyttö. Eri ihmisillä säätelykeinot vaihtelevat ja vaikuttavat eri tavalla. Kaikkien keinojen tehtävänä on subjektiivisen hyvinvoinnin lisääminen. Kokkonen (2010) mukaan tunteiden säätely ei ole pelkästään kielteisten tunnekokemusten heikentämistä tai muuttamista miellyttävämmäksi, vaan ihminen voi myös pyrkiä vahvistamaan mielihyvän kokemuksiaan. Tunteiden säätely on aktiivista, jota tapahtuu automaattisesti lähes jatkuvasti. Monissa tilanteissa ihminen käynnistää tunteiden säätelymekanismit myös tietoisesti.

Tunteiden säätelyyn kuuluu myös sen arvioiminen, millaisia tunteita erilaiset tilanteet ja asiat voivat aiheuttaa tulevaisuudessa. Tunteiden hallinnan kannalta kaikkein tärkeintä on ymmärtää, miten tunteita voi säädellä ja missä tilanteissa niitä pitää säädellä eri keinoin (vrt. tunteiden peittäminen ja ilmaiseminen).

Marja Kokkonen (2011) kuvaa, kuinka ihmisten välillä on eroja siinä, kuinka hyvin he osaavat säädellä tunteitaan. Osa eroista on synnynnäisiä, osa spontaanisti opittuja. Tunteiden säätelyä voi opettaa, sitä voi oppia. *Voimakkaatkin vihan, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kokemukset kuuluvat normaaliin tunne-elämään.* Joillakin ihmisillä saattaa olla synnynnäinen taipumus kokea tällaisia tunteita voimakkaammin tai useammin kuin toisilla. Tavallisen tai normaalin tunne-elämän kirjo on hyvin laaja, ja siihen mahtuu sekä hyvin edullisia että epäedullisia tapoja reagoida sekä toimia tunteiden kanssa. Ihmisen kyky säädellä tunteitaan ei ole täydellinen, vaan usein tunnereaktion eri komponentit – mielen sisällöt, kehon tilat ja käyttäytymisen muutokset – saattavat viritä säätely-yrityksistä huolimatta. Useinkaan ei ole kovin haitallista, jos ihminen ei hetkittäin kykene säätelämään omia tunnekokemuksiaan.

Tunteet ilmenevät kerroksittain. Usein näkyvän, ilmaistun tunteen, alta paljastuu muita tunteita. Satu Kaski (2006) kuvaa, kuinka tunteiden säätelyä on sen tiedostaminen, mikä on ensisijaisen tunteen taustalla. Esimerkiksi avuttomuus voidaan peittää raivon tunteella, kilpailujännityksen taustalla voi olla pelkoa. *Näihin ns. toissijaisiin tunteisiin ei päästä käsiksi, ellei opiskelija uskalla puhua niistä tai ei tiedosta niitä.* Toissijaiset tunteet auttavat selviämään hankalista tilanteista, suojaavat ihmisen minää haavoittumiselta. Psykologi Katja Myllyviidan (2012) mukaan toissijainen tunne osoittaa ihmisen reaktion johonkin tilanteeseen. Kun toissijainen tunne valtaa ihmisen, hän yleensä luulee, että vallitseva tunne johtuu itse tilanteesta. Todellisuudessa tunne johtuu siitä tulkinnasta, jonka ihminen tekee tilanteesta ja niistä ajatuksista, joita hän tilanteeseen liittää.

Kaski (2006) jatkaa, että kilpailuissa tunteiden säätely on myös omien tunnetilojen säätelyä itselle sopivalle tasolle esimerkiksi silloin, kun kanssakilpailija tekee onnistuneen suorituksen juuri ennen omaa kilpailusuorituksen vuoroa. Luottamus omaan osaamiseen voi herpaantua ja tunteiden säätely epäonnistuu. *Itse asiassa kaikki urheilijan ulkopuolella olevat asiat voivat vaikuttaa siihen, että urheilijan tunteiden säätely pettää.* Media, yleisö, tuomarit, sponsorit ja valmentaja voivat tahtomattaan tai tietoisesti edesauttaa urheilijan epäonnistumista. Toisaalta voi ottaa hyödyn kaikesta em. ulkopuolisesta maailmasta. Myönteinen itsepuhe ja tilanteeseen liitetty myönteiset merkitykset kannustavat ja lisäävät kilpailijan hyvää oloa. Päinvastainen tilanne lisää kilpailijan hätää. Tärkeää on se, että sanallinen ja sanaton tunneviestintä ovat tasapainossa.

Marja Kokkonen (2012) korostaa, että *tunteiden hyödyllisyys liittyy siihen, missä määrin koetut tunteet synnyttävät ihmisessä energiaa.* Urheilusuorituksen kannalta hyödylliset tunteet tuottavat riittävästi energiaa eli nostavat urheilijan vireystilaa, jolloin hänen motivaationsa ja keskittymisensä säilyvät. Hänellä on tarpeeksi ”virtaa” tavoitella haluamaansa ja saada itsestään kaikki tarvittava irti. Tällöin tunteet tukevat urheilijaa hänen urheilusuorituksessaan. Urheilusuoritukselle haitallisia ovat tunteet, joiden kokemisen seurauksena urheilijalla on energiaa liian vähän tai liian paljon.

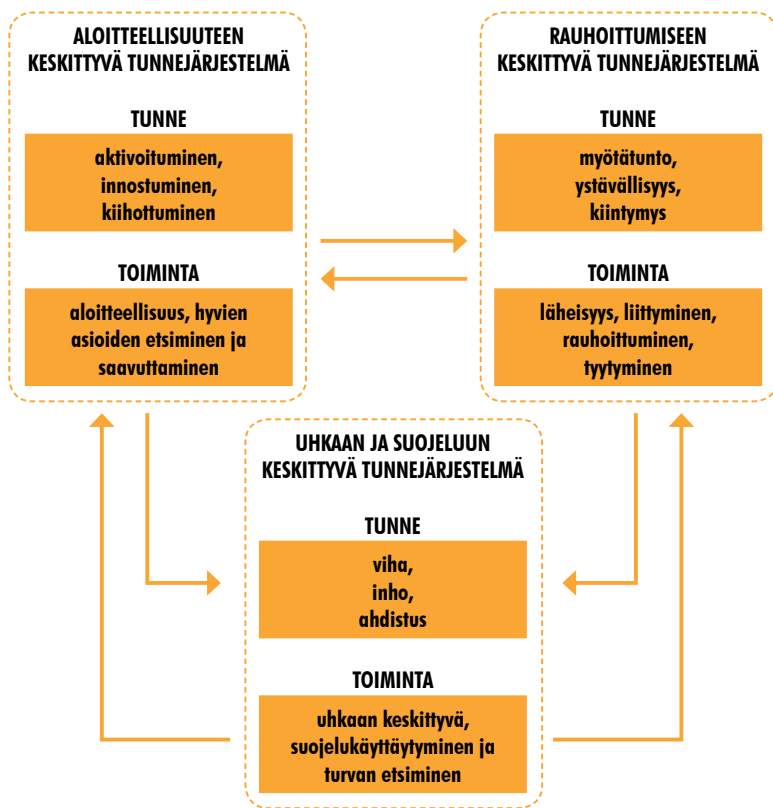
Tällöin tunteet haittaavat kilpasuoritusta. Kokkonen (2012) jatkaa, että urheilusuorituksen kannalta ihanteellisella tunnealueella pysyminen tai sinne pääseminen edellyttää, että urheilija ei päästä tunteitaan niskan päälle, vaan onnistuu säätelämään niitä sisällöltään ja voimakkuudeltaan oman ihanteellisen tunnealueensa mukaisiksi.

Tunteiden säätelyllä on henkisen tasapainon ja onnistuneen henkilökohtaisen harjoituksen ja kilpasuorituksen mahdollistamisen lisäksi myös sosiaalisia tavoitteita. Voimakkaasti tunteitaan näyttäviin ihmisten tunteet tarttuvat helposti, etenkin niihin ihmisiin, jotka tunnistavat herkästi tunneilmaisuja. He ovat myös omista tunteistaan tietoisia ja arvostavat vuorovaikutusta ja ihmissuhteita. Tämän takia tunteiden säätelyn kyky on erityisen tarpeen kaikille niille opiskelijoille, joiden kilpailusuoritus riippuu myös oman parin tai joukkueen muiden jäsenten suorituksista, ammattitaitokilpailuissa esimerkiksi lähihoitajalaji.

Huippuosaamiseen valmentautumisessa opettajan merkitys ja apu tunteiden säätelyssä on ensinnäkin omien tunteiden säätely. Tunteet voivat tarttua helposti opettajalta opiskelijaan. Opettajan omien tunteiden säätely toimii hyvänä mallina esimerkiksi siinä, miten opettaja säätlee tunteitaan paineen alla. Nuori oppii paljon opettajaa tarkkailemalla. Opettaja voi käyttää positiivisia suggestioita kaiken aikaa. Suggestioilla opettaja pitää yllä käsitystä siitä, että opiskelija on onnistuva ja menestyvä. Käytännössä tämä tarkoittaa opiskelijan kannustamista, rohkaisemista ja innostamista. Opettaja voi säädellä opiskelijan tunteita myös rauhoittamalla, lohduttamalla ja tukemalla opiskelijaa.

Tunteiden säätelyjärjestelmät

Tunteiden säätelyä ja läsnäolon taitoja voi oppia tiedostamalla ja tarkkailemalla tunteiden säätelyjärjestelmien tasapainoisuutta. Ihmisellä on kolme erilaista tunteiden säätelyjärjestelmää: uhkaan ja suojeluun keskittyvä tunnejärjestelmä, aloitteellisuuteen keskittyvä tunnejärjestelmä ja rauhoittumiseen keskittyvä tunnejärjestelmä. Nämä järjestelmät ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Psykologi Katja Myllyviita (2012) on kuvannut hyvin näitä järjestelmiä.



Ihmisen ensisijainen tunnejärjestelmä on uhkaan ja suojeluun keskittyvä tunnejärjestelmä, joka on kehittynyt evoluution myötä (vrt. sivu 77 negatiivisten tunteiden voima). Ihmisaivot suhtautuvat siis ensisijaisesti itseä uhkaaviin asioihin ja toissijaisesti miellyttäviin asioihin. Kun uhkajärjestelmä aktivoituu, ihmisen tarkkaavaisuus, ajattelu ja päättelykyky, käyttäytyminen, tunteet ja motiivit ovat kaikki suuntautuneet uhkaan ja siitä suojautumiseen. Uhka värittää kaikkia ihmisen havaintoja ja tulkintoja tilanteesta. Puhutaan "uhkamielestä". Ihminen ei pysty näkemään tilannetta kokonaisvaltaisesti eikä useammasta näkökulmasta niin kauan kuin uhkamieli on vallalla. Järjestelmään liittyvät tunteet viha, inho ja ahdistus ja ovat tuskaisia ja vaikeita. Ihminen reagoi nopeasti vaaraan. Reaktiota edeltää salamannopea epämiellyttävä tunnereaktio.

Aloitteellisuuden keskittyvä tunnejärjestelmä auttaa säilymään hengissä ja kukoistamaan elämässä. Kun aktivoitumisjärjestelmä ottaa vallan, ihmisen on vaikea nukkua tai keskittyä. Ajatukset vaeltavat levottomasti ja rauhoittuminen on vaikeaa.

Rauhoittumiseen keskittyvä tunnejärjestelmä auttaa tyyntymään ja saavuttamaan oman tasapainon. Rauhoittumisesta seuraa tyytyväisyyden tun-

ne. Tällöin ihminen on tyytyväinen siitä, kuinka asiat ovat ja hänellä on turvallinen olo. Rauhoittumisjärjestelmä tuottaa sisäisen rauhan tunteen lisäksi yhteyden tunteen muihin ihmisiin ja luontoon. Järjestelmä tuottaa myötätunnon, kiintymyksen ja ystävällisyyden tunteita. Rauhoittuminen on opittu taito ja samalla taito, jota voi harjaannuttaa elämän missä vaiheessa tahansa.

Kysymyksiä opettajalle tai valmentajalle pohdittavaksi: Omien tunnejärjestelmien arvioiminen

Mitä nämä tunnejärjestelmät tarkoittavat huippuosaamisen osalta?

Miten ruokin eri tunnejärjestelmiä?

Miten pidän tunnejärjestelmät tasapainossa?

Miten eri tunnejärjestelmät toimivat omassa elämässäni tarkoituksenmukaisesti?

Sisäinen rauha

Ammatillista huippuosaajaa luonnehtii tietynlainen levollisuus ja varmuus. Puhutaan sisäisestä varmuudesta tai sisäisen turvan tunteesta. Tällöin ihminen tietää, että hän kelpaa sellaisena kuin on. Hän löytää turvan ja rauhan itsestään. Huomion arvoista on se, että tunne tulee ihmisen sisältä. Sitä eivät voi toiset saada aikaan.

Sisäinen turva liittyyneen itsetuntoon, ts. siihen että arvostaa itseään. Se on perustavaa laatua olevaa itserakkautta, joka on sitä, että ihminen pitää itsestään sellaisena kuin on. Hän tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Ilona Rauhalan (2011) mukaan ihminen kokee empatiaa omaa historiaa ja virheitään kohtaan. Tällöin ihminen hyväksyy omat tarpeensa, tunteensa ja luottaa siihen, että hänellä niin kuin muilla on oma paikkansa elämässä.

Sisäinen turva on psyykkistä hyvinvointia. Tällöin ihmismieli on voimavarana. Psykkinen hyvinvointi on osa kokonaishyvinvointia ammatillisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ohella. Psykkinen hyvinvointi koostuu turvallisuudentunteesta ja minäkäsityksestä. Turvallisuudentunne on kokemusta siitä, että pärjää. Nuorilla on elämässään jo paljon haasteita luonnostaan, vrt. nuorten kehitysvaihe. Esimerkiksi nuoren emotionaalinen reaktiivisuus kasvaa jo pelkästään hormonaalisista syistä. Tällöin nuori reagoi voimakkaammin ja eri tavalla kuin aiemmin. Siksi minäkäsitys ei saisi olla ongelmallinen.

Jokainen kokee joskus ahdistusta, epämääräistä tunnetta. Jokaisen ihmisen tavalliseen elämään kuuluu turhautumisia. Ahdistus ilmentää jotakin sielun kaipuuta. On hyvä oppia ymmärtämään niin ihmissuhteisiin kuin yleensä elämään vääjäämättä kuuluvaa ahdistusta ja sen alla olevia muita tunteita. Ahdistus kertoo ihmisen sisäisestä maailmasta, ristiriitaisista tunteista, voimista, tavoitteista ja tilanteen vaikeudesta. Jos jättää huomioimatta ahdistuksen sisältämän viisauden, ahdistus muistuttaa olemassa olostaan eri tavoin yhä uudelleen. Se ei mene itsestään pois, vaan vaatii ottamaan vastuun elämästä sen suhteen, mihin voi vaikuttaa ja mihin on suostuttava ainakin toistaiseksi. Itsekunnioitukselle ja elämälilolle on välttämätöntä, että ihminen pyrkii saamaan uusia näkökulmia elämänsä tapahtumiin. Ahdistuksen ”ratkaiseminen” lisää onnellisuutta ja hyvinvointia, sillä oman mielen toimintatavoilla, tunteilla ja ajatuksilla on suuri vaikutus ja merkitys hyvinvointiin.

Kirjassa Ylitunnollisuus – eroon suorittamisen pakosta (Rose & Perski 2010) kuvataan, kuinka sisäisen turvan kokemusta uhkaa tai sen voi suistaa sellainen uskomus, että ihmisellä on jotakin arvoa vasta, kun hän yltyä parhaisiin tuloksiin. Tällainen ajattelutapa johtaa siihen, että suorituksesta, tekemisestä pitäisi tehdä täydellinen. Tiedostaessaan tällaisen uskomuksen itessään henkilön olisi hyvä muuttaa ajatustaan niin, että *paras suoritus tulee itsestään, silloin kun ihminen itse iloitsee ja nauttii suorituksestaan*. Kun ihminen oivaltaa ja sisäistää tämän, hän ei joudu erilaisten suoritus-paineiden sokaisemaksi.

Sisäisen turvan tunne on siis itsensä ja osaamisensa merkitykselliseksi kokemista. Merkityksellisyyden tai tarkoituksen tunne pitää yllä ihmisen itsetuntoa ja minäkäsitystä. Ilona Rauhalan (2011) mukaan itsensä arvokkaaksi ja merkitykselliseksi kokeminen on kaksisuuntainen vuorovaikutusprosessi. Ne ominaisuudet ja avut, joilla saa jossakin arvostusta ja huomiota osakseen, voivat herättää toisenlaisia tunteita, esimerkiksi halveksuntaa toisessa ympäristössä.

Christina Forssell (2012) toteaa, että jokaisella ihmisellä on sisällään ristiriitaisia voimia ja ihminen tarvitsee selvyyttä siitä, miten nämä voimat vaikuttavat häneen. Ihminen tarvitsee toisaalta sisäistä vahvuutta seistä jämäkästi niiden päätösten takana, jotka vievät kohti omia tavoitteita. Toisaalta ihminen tarvitsee viisautta tuntea, milloin tavoista kannattaa joustaa tai tavoitteita uudistaa. *Ihminen on jatkuvasti sisäisten ja ulkoisten voimien ristitulella, minkä takia tyynen sisäisen tilan aikaan saaminen on tärkeää*. Juuri tuolla tyynessä tilassa sijaitsevat ihmisen peruseräpäätökset, jotka pohjautuvat arvoihin, itseä vahvistaviin uskomuksiin, tarpeisiin ja tärkeisiin tavoitteisiin. Ellei ole tehnyt itselleen selväksi, kuka haluaa olla ja minkälaista ajatusmaailmaa ja käyttäytymistä edustaa, voi päätyä ”runtamaan” itsensä johonkin muottiin, joka ei ole itselle sopiva tai käyttäytymään tavalla, joka ei palvele omalle huipulle pääsemistä. Myös onnistumiset ja epäonnistumiset voivat horjuttaa tasapainoa liikaa, kun näkökulma kapenee vain tämän hetken tilanteeseen kokonaisuuden sijaan.

Iloa Rauhala (2011) painottaa sitä, että menneisyys on ihmisen tärkein voimavarapankki ja siksi on tarpeen olla sovussa menneisyyden kanssa. Mitä paremmin tuntee oman historiansa, sitä syvällisemmin ymmärtää, miksi itsestä on tullut sellainen kuin on nyt. Rauhala (2011) rohkaisee muistelemaan, miltä on joutunut suojautumaan ja miten on oppinut puolustautumaan. On hyvä tiedostaa, miten on ratkaissut haastavat elämäntilanteet ja millä strategioilla on tottunut selviytymään. Mitä paremmin tuntee itsensä, sitä paremmin pystyy toimimaan tämän tietoisuuden pohjalta. Ilman, että vain reagoi ärsykkeisiin ymmärtämättä, miksi reagoi niin kuin reagoi. *Omiin tavoitteisiin keskittymisen kannalta ja tulevaisuutta ajatellen on merkityksellistä, että jossakin elämänvaiheessa suuntaa energiaansa menneeseen, sen jäsentämisen ja ymmärtämiseen. Ja uskaltaa hankalastakin menneisyydestä huolimatta suunnata energiaa tulevaisuuteen ja keskittää se johonkin sellaiseen, mitä haluaa saada aikaan.*

Kysymyksiä opettajalle tai valmentajalle pohdittavaksi: Tunteet valmentautumistyössä:

Mitä tunteita valmentautumistyö herättää minussa?

Mitkä tunteet ovat minulle helppoja hyväksyä ja kohdata itsessä ja muissa?

Mitkä tunteet ovat minulle vaikeita hyväksyä ja kohdata itsessä ja muissa?

Mikä merkitys tunteilla on omassa valmentautumistyössä?

Miten johdan tunteita omassa valmentautumistyössäni?

Miten työstän itselleni vaikeita tai jopa sietämättömiä tunteita?

Miten vaikeat tunteet näkyvät toiminnassani?

Miten haluaisin näissä tilanteissa toimia?

Ajattelun ohjaus

Huippuosaaja tarkkailee ja arvioi omaa ajatteluaan ja tekemistään koko ajan, myös toiminnan aikana. Reijo A. Kauppilan (2010) mukaan hän arvioi vaistomaisesti, mikä tilanteessa toimii ja mikä ei. Hän pohtii, mitä omassa mielessä tapahtuu kyseisellä hetkellä. Kuinka hyvin se toimii annetussa tilanteessa ja miten hyvin se auttaa saavuttamaan tavoitteita? Hän säätää koko ajan toimintaansa sen mukaan. *Huippuosaajalla ammatillinen tietotaito on hyvin*

hallussa, jolloin tilanteen havainnointiin ja vuorovaikutukseen jää resursseja. Huippuosaaja on myös tietoinen siitä, mitä haluaa saada aikaan. Hän käyttää tätä voimaa hyväkseen. Häviöjä tuhlaa ajattelun energiaa tappiokseen. Esimerkiksi pelko vähentää energiaa ja suuntaa huomion juuri siihen, mitä ei haluaisi tapahtuvan.

Eija Mäkirintala (2011) puhuu resonanssista eli kyvystä kohti hyvää sisäistä tilaa ja parhaiden valintojen tekemistä jokaisessa tilanteessa. Sellaisten valintojen tekeminen, jotka vievät kohti tavoitteita. *Ihmisen hyvä sisäinen resonanssi näkyy ulospäin, hänen toimintansa "värähtelee" yhdensuuntaisesti hänen arvojensa kanssa.* Kun ihminen tuntee omat mentaaliset mallinsa, hän tuntee siis oman tapansa havainnoida, tulkita ja reagoida, hänellä on taito virittäytyä hyvään sisäiseen tilaan. Mentealiset mallit ohjaavat ihmisen odotuksia, havaintoja ja toimivat päättelyn tukena. Niiden pohjalta ihminen rakentaa omia tulkintojaan ja reaktioitaan.

Kauppila (2010) toteaa, että ihminen puhuu itselleen kaiken aikaa. Tästä **sisäisestä puheesta** on hyvä tulla tietoiseksi ja muuttaa sitä tarvittaessa tarkoituksenmukaiseksi. Sisäinen puhe on yleensä automaattista, siis huomaamatonta. Esimerkiksi ihminen saattaa jatkuvasti moittia itseään. Tai antaa itselleen kannustusta, yllyttää tekoihin tai rauhoittaa itseään. Sillä on kuitenkin merkitystä, millä tavalla ihminen puhuu itselleen. On tärkeää ja merkityksellistä opetella kuuntelemaan omaa sisäistä keskustelua ja ohjaamaan sitä. Ihmisen sisäisen maailman aktivoituminen annettuna tai sisäsyntyisenä prosessina on henkistä valmentautumista. *Kun tämä tapahtuu tietoisesti, sillä on vaikutusta suoritukseen.* Mielen näyttämöllä toimivat tunteen, järjen ja tahdon näyttelijät. Tunne voi sanoa, että ei pysty, ei osaa. Järki kuitenkin toteaa, että monesta vastoinkäymisestä on selvitty, onnistuminen on mahdollista. Tahto vahvistaa, että henkilö haluaa selvitä, haluaa yrittää.

Christina Forssell (2012) toteaa, että ihminen valitsee vain harvoin sisäisen puheensa tietoisesti. Kun se on juurtunut automaattiseksi tavaksi, se ei välttämättä jouta, kun tarve vaatii. Sisäiseen puheeseen vaikuttavat uskomukset, arvot, periaatteet, pelot, aiemmat kokemukset, minäkuva, tarpeet ja positiiviset sytykkeet. Sisäinen puhe voi olla neutraalia, mutta se voi myös joko auttaa tai häiritä ihmisen hyvinvointia tai toimintakykyä. Se vaikuttaa ihmiseen jollain tavoin koko ajan. Tietyissä tilanteissa tietynlainen puhe saattaa jäädä tavaksi. Sisäinen puhe vaikuttaa myös myönteisiin ja vahvistaviin mielikuviin omasta itsestä.

Pekka Hämäläinen (2012) korostaa, että elämän aikana ohjelmoituneet negatiiviset ja epäsuotuisat mielen mallit ja tunneyhteydet on muutettavissa myönteiseksi säännöllisellä harjoittelulla. Jos ihminen on oppinut ajattelemaan itsestään negatiivisesti, hän voi myös oppia uuden ajattelumallin, tietoisesti positiivisen ajattelumallin. Tämä tarkoittaa käytännössä itsetunnon korjaamista. Kun ihminen saa riittävästi korjaavia kokemuksia, hän alkaa uskoa elämään ja muuttua pysyvästi. *Sisäinen puhe on kokemuksen ja sii-*

hen liitetyn merkityksen välistä vuoropuhelua. Aivojen toiminta voi uudelleen ohjelmoitua ja muuttua ajatusten seurauksena. Ajattelun ja mielen valmentaminen johtaa positiivisiin tunteisiin ja sitä kautta laajempaan ajatteluun, empaattisuuteen ja luovuuteen. Olennaista on oppia pitämään itsensä. Kysymys on, millaiseksi ihmiseksi haluaa muuttua. On opittava luopumaan haitallisista uskomuksista ja luoda uusi myönteinen mielikuva itsestä. Tällainen oppiminen auttaa hallitsemaan tunteita painetilanteissa ja ohjaa rentoon suoritukseen. Tämä edistää myös kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Mielen ja ajattelun sekä opiskelijan sisäisen ja ulkoisen vuorovaikutuksen merkitys ei ole irrallinen vaan oleellinen osa ammattitaitovalmennusta. Opettajan tehtävänä on auttaa kokemusten käsittelyssä ja niiden merkitysten ymmärtämisessä. Kun puhutaan oman ajattelun ja siihen perustuvan toiminnan ohjaamisesta ja säätelystä tilanteen tulkinnan pohjalta, puhutaan *metakognitiivisesta taidosta*. Silloin ihminen osaa ajatella ja toimia joustavasti. Opettaja voi auttaa opiskelijaa muokkaamaan opiskelijan ajatuksia myönteisemmäksi. Opettaja voi auttaa opiskelijaa havainnoimaan itsessä olevia vahvuuksia ja tapahtuneita myönteisiä muutoksia.

Satu Pusa (2011) korostaa, että arjen psyykkiseen valmentautumiseen riittää usein kyky kuunnella, kuulla ja tarkentaa ymmärtäneensä oikein sekä kyky tulla ymmärretyksi oikein. Opettajan ja opiskelijan hyvä yhteisymmärrys on ehdoton edellytys hedelmälliselle valmentautumiselle. Kokonaisvaltaisessa valmentautumisessa kaikki opiskelijan elämään liittyvät tekijät ja ajattelun taidot ovat keskinäisessä vaikutuspiirissä. Kun yksi valmentautumiseen liittyvä osa muuttuu, se muuttaa mukanaan muutakin. Opiskelijan itsetunnon vahvistuminen tai ajattelutapojen muuttuminen vaikuttavat suoraan monella tasolla. Fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittyminen tai hyvän harjoituksen aikaansaaminen vaikuttavat tunteiden ja tuntemusten kautta mieleen ja ajatteluun. Opiskelu ja ammattitaitovalmennus eivät ole muusta elämästä irrallista. Valmentautumisen psykologia on usein systeemin osien nivomista yhteen, tukemaan tavoitteita ja päämääriä. Huolia ja suruja ei voi siirtää sivuun valmentautumisesta. Ongelmat ja kriisit ovat normaaliin elämään kuuluvia asioita. Niin elämässä kuin urheilussakaan ei ole tarkoitus välttää ongelmia, vaan pyrkiä ratkaisemaan niitä joustavasti ja luovasti.

Satu Pusa (2011) korostaa, että *psyykkinen valmentautuminen on myös valmentajalle tutustumista omiin ajattelutapoihinsa, uusien näkökulmien oivaltamista ja omaa, kiinnostavaa kasvua ihmisenä ja valmentajana*. Samoin on oleellista ymmärtää opiskelijan ajattelutapoja ja mielen toimintoja ja tarvittaessa ohjata niitä tavoiteltuun suuntaan. Mikäli opiskelijan toimintaa ohjaavat ajattelutavat ja arvot ovat jo kypsyneet ja valmentaja ei ole niistä kiinnostunut, voi valmennuksessa joutua ristiriitaan valmentajan antaessa ulkoiseksi jääviä ohjeita suorittamiseen ja tekemiseen liittyen. Vastaavasti *valmentaja, joka osaa ottaa urheilijan ajattelutavat huomioon ja auttaa häntä kasvamaan ja kehittymään niissä tavoitteidensa suuntaan, luo kannustavaa ilmapiiriä*. Oikean kokoisten tavoitteiden asettaminen, parhaiden tahtotilojen löytyminen ja pettymysten myönteinen käsittely edellyttävät urheilijan ajat-

telutapojen käsittämistä. *Tutustumattomuus opiskelijan ajattelutapoihin ja hänen identiteetti- ja arvokäsityksiinsä jättää osan valmentajan työstä olettamusten ja uskomusten varaan. Valmentautumisesta tulee tulos- ja suorituskeskeistä puurtamista. Itsetuntemus ja itsetunto ovat niitä psyykkisen valmentautumisen alueita, jotka herkimmin jäävät vähälle tai saavat säröjä, jos valmentaja ohjaa valmennettavaansa liian dominoivasti ottamatta huomioon hänen kasvuunsa ihmisenä ja urheilijana. Aidosti kiinnostunut valmentaja on kuin löytöretkeilijä, joka luottaa urheilijassa piileviin vielä löytämättömiin voimavaroihin ja etsii niitä kallisarvoisina aarteina.*

Valmentaja toteuttaa psyykkistä valmennusta jokaisessa vuorovaikutustilanteessa esimerkiksi, persoonallaan, arvoillaan, ajattelutavoillaan, osamisellaan, voimavaroillaan, käyttäytymisellään ja tavoillaan toimia.

Itsetunto – tiedän pystyväni parempaan

Ammatillinen huippuosaaja uskoo omaan kehittymiseensä ja menestymiseensä. Usko omaan osaamiseen perustuu ihmisen hyvään itsetuntoon. Reijo A. Kauppilan (2010) sekä Joanna Rosen & Aleksander Perskin (2010) mukaan itsetunto on psyyken perusta. Itsetunto merkitsee sananmukaisesti itsensä tuntemista, itsensä tuntemista hyvin. Tähän kuuluu omien vahvuuksien ja omien keskeneräisyyksien tunteminen sekä niiden hyväksyminen. Ihminen, jolla on hyvä tai vahva itsetunto, hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Lisäksi ihmisellä on erilaisia ihanteita ja tavoitteita, joita kohti hän pyrkii. Itsetunnoltaan vahva ihminen on luottavainen ja itseensä tyytyväinen. Hänellä on sisäistä voimaa, joka kantaa hänet elämän läpi.

Satu Kaski (2006) määrittelee itsetunnon ihmisen perustavaa laatua olevaksi käsitykseksi itsestä. Itsetunto liittyy sillä tavalla huippuosaamiseen, että hyvän itsetunnon omaavan opiskelijan käsitys itsestä ei muutu suorituksen mukana. Sen sijaan huonon itsetunnon omaavan opiskelijan käsitys itsestä on riippuvainen suorituksesta.

Kalliopuska, Nykänen ja Miettinen (1996) toteavat, että itsetunto on ihmisen henkisen hyvinvoinnin mitta. Jalostunein mielenterveyden osoitin on empatia, taito asettua toisen asemaan. Kestävä empatia rakentuu terveelle itsetunnolle.

Kauppila (2010) kuvaa itsetunnon syntyä. Itsetunnon perusta on syvällä psyyken sisällä, jonka alkulähdettä on vaikea tavoittaa. Se sisältyy ”minä itse” -käsitteen muodostumiseen, kun ”kuka minä olen” -kysymys alkaa etsiä vastausta aluksi lapsen ja hoitajan välisessä suhteessa ja myöhemmin suuremman ympäröivän joukon piirissä. Kaski (2006) lisää tähän vielä kysymyksen ”Mitä minuun saa kuulua ollakseni hyväksytty ja rakastettu”. Silloin rakennetaan ideaalikuva itsestä. Jos omakuva on realistinen, voi täyttää sen asettamat odotukset. Epärealistiset omakuvat johtavat heikkoon itsetuntoon.

Jatkossa kuvaan itsetuntoa kirjan Ylitunnollisuus – irti suorittamisen pakosta (Rose & Perski 2010) kertomana. Itsetunnossa erotetaan rationaalinen ja emotionaalinen perusta. *Itsetunnon rationaalista perustaa* ovat kyvyt ja ambitiot. *Itsetunnon emotionaalinen perusta* syntyy siitä, kun ihminen muodostaa minäkuvaansa peilaamalla itseään ympäristön silmissä. Itsetunto muodostuu oman osaamisen ja tahtomisen välisestä suhteesta. Itsetuntoa voi vahvistaa ”suorittamalla” enemmän tai tahtomalla vähemmän. Jollakin tavalla näiden välillä olevan aukon pitäisi olla tarpeeksi suuri. Hyvän itsetunnon lähteenä ovat sekä pätevyys että varhaisen itsetunnon vahvistaminen, jota lapsi on saanut osakseen tärkeiltä ihmisiltä. Kirjassa mainitaan, että vain hyvästä itsetunnosta on apua elämässä. Tämä on pysähdyttävä toteamus, koska ihmiset ovat erilaisia itsetuntonsa suhteen ja kuitenkin jokaisella on oikeus hyvään elämään. Pohdittavaa riittääkin siinä, miten toimia niin, että sekä itsellä että toisilla olisi mahdollisuuksia hyvään emotionaalisen ja rationaalisen itsetunnon yhdistelmään, koska se rikastuttaa elämää.

Hyvä emotionaalinen (sisäinen) itsetunto on suhteessa sekä antajana että ottajana. Tällöin ihminen auttaa muita ja osaa itse ottaa tukea vastaan, kun hän sitä tarvitsee. Hyvän rationaalisen (ulkoisen) itsetunnon omaava on aktiivinen, hakee uusia haasteita ja panostaa uraan. Tällainen henkilö asettaa itselleen suuria vaatimuksia ja pyrkii olemaan tarkka, perfektionisti. Jos sisäinen itsetunto on heikko, ei paljon auta, vaikka ulkoinen olisi vahva. Silloin suorittamisesta tulee helposti elämän keskipiste ja ihminen tulee riippuvaiseksi erilaisista aktiviteeteista; hänestä tulee pakkosuorittaja. Hänellä on alituinen vahvistuksen ja arvostuksen tarve. Tämä tie ei vie parempaan itsetuntoon.

Itsetunto rakentuu aina todellisille kokemuksille, sekä hyvälle että huonoille kokemuksille, joita ihminen on saanut osakseen. Huonoa itsetuntoa voi muuttaa vain parantamalla sinnikkäästi omaa käsitystä itsestä. Mitä suurempi sisäinen epävarmuus ihmisellä on, sitä voimakkaampaa on vahvistuksen tarve. Ainoa oikea strategia on siis lisätä sisäistä varmuutta. *Sisäinen varmuus ei lisäännä kuitenkaan suorittamalla.* Suorittaminen johtaa aina epäonnistumiseen, koska suorittamalla saadut vahvistukset eivät koskaan riitä. Niitä ei saa koskaan tarpeeksi.

Itsetunto on ihmisen sisimmäinen käsitys arvostaan ihmisenä. Ajatukset, joita ihmisellä itsestään on, ovat vain mielipiteitä. Niillä on pohja todellisissa tapahtumissa. Ihminen on itse antanut tapahtumille merkityksen ja tehnyt johtopäätöksen omasta persoonastaan. Itsetunnoltaan heikolla ihmisellä mielipiteet itsestä ovat tuomitsevia, siis väriä. Tällöin ajatuskulkua on muutettava. Yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa sitä, että ihmisen tulkinta todellisuudesta pitää enemmän yhtä todellisten tapahtumien kanssa. Näin on mahdollista päästä pois itseä ja toisia koskevista ennakkoluuloista ja väärinkäsityksistä. Näin myös tunne-elämästä tulee aidompaa ja vähemmän myrskyisiä. Samalla toimintatavat muuttuvat paremmiksi.

Itsetuntoa lisää se, kun ihminen löytää vahvuutensa ja kehittää niitä. Vahvuuksia pitäisi käyttää usein. Samalla ihminen käyttää voimiaan säästävämmin ja positiivisemmin. Vahvuuksien kehittäminen poistaa myös sen ajatuksen, että ihmisen pitäisi olla paras kaikessa. Suhtautumalla työhönsä oikealla tavalla lisää suorituskyykyä ja saa tekemisestään enemmän tyydytystä. Tällöin omat suuret odotukset ja kontrollointihalu – sisäinen stressi, so. vaatimukset, joita ihminen asettaa itselleen, vähenevät. Vahvuudet sävyttävät itsetuntoa. Mikäli itsetunto on heikko, ihminen ei oikein pysty näkemään vahvuuksia. Hyvää itsetuntoa ilmentää siis myös tunne ja tieto siitä, mitä tahtoo.

Elämä saattaa olla vaikeaa, jos itsetunto on alhainen. Alhaisen itsetunnon käsittelemiseksi ihmisillä on kahdenlaisia strategioita: ihminen voi vahvistaa omaa arvoaan tehokkuuden ja menestymisen kautta tai muilta ihmisiltä saadun hyväksynnän kautta. Teoksessa Ylitunnollisuus – irti suorittamisen pakosta puhutaan *kompetenssipohjaisesta ja suhdepohjaisesta itsetunnonsta*. Se, joka panostaa kompetenssiin, haluaa olla parempi muita. Hän on erittäin itsekriittinen, pyrkii välttämään epäonnistumisia ja asettaa itselleen täydellisyysvaatimuksia. Lisäksi hän haluaa kontrolloida muita. Ongelmana on se, että tällainen ihminen ei sisimmässään usko selviytyvänsä yhdestäkään tavoitteestaan. Toisaalta se, joka yrittää korvata sisäisen turvallisuuden muiden hyväksynnällä ja rakkaudella, pelkää aina tulevaisuutta torjuttuksi ja hylätyksi. Siksi henkilö pyrkii välttämään konflikteja ja pyrkii alistamaan omat tunteensa ja tarpeensa toisten hyväksi, jotta näillä olisi hyvä olla. Tämän tyyppisessä oman arvonnun tavoittelussa esiintyy jo valmiiksi ristiriita: ihminen kaipaa tunnustusta ja rakkautta, mutta tuntee samanaikaisesti, ettei ole rakastamisen arvoinen.

Kestääkseen alhaista itsetuntoa ihmisen on pakko kehittää edellä kuvattuja strategioita ja muita erilaisia käyttäytymistapoja, joilla hän kompensoi itsetuntoa. Tällöin alituisesta suorittamisesta voi tulla tiedostamaton strategia, jolla haavoittunut itsetunto yrittää ylläpitää arvoaan. Strategia toimii niin, että varhain koetut loukkaukset ovat saaneet aikaan aran itsetunnon. Koska arkaa itsetuntoa ei voi näyttää muille, on näytettävä päältä päin täydelliseltä. Tässä suojautumisen tilassa pienikin kyseenalaistaminen voi tulla mieleen vanhat torjutut loukkaukset, jolloin itsetunto vajoaa pohjalukemiin: minusta ei ole mihinkään, kukaan ei kuuntele minua, ei näe minua, ei pidä minusta. Kun ihmisen minä kieltäytyy osoittautumasta heikoksi, silloin pätemisestä tulee kuin toinen iho, panssari, jonka ihminen pukee ylleen ollakseen turvassa sen sisällä. Herkät osat ovat piilossa teräksisen ulkokuoren alla ja kaikki on täydellistä. Ja täydellisyys koskee kaikkia – ulkonäköä, työtä, kotia. Kaikilla, joilla on tämäntyyppisiä ongelmia, on valtava pelko kontrollin menettämisestä. Kuvitelmat, mitä saattaa tapahtua, eivät ole missään suhteessa todellisuuteen, vaan katastrofikuvielmia romahtamisesta, kauhun kokemista ja syvää ahdistuneisuutta. Näillä henkilöillä ei ole potentiaalia käsitellä vastoinkäymisiä – sitä, että poikaystävä jättää, epäonnistuu,... tms. Tie ulos kaikkivoipaisuudesta käy pienten pettymysten kautta.

Myös Satu Kaski (2006) korostaa, että *omaa itsetuntoa voi kohottaa vahvistamalla itsetuntemusta ja tutustumalla itsessään nimenomaan niihin puoliin, joita on koko elämänsä ajan paennut selittelyillä ja suorituksilla*. Keskeistä on siis tutustua omiin heikkouksiinsa ja haavoittuvaan puoleensa. Itseymmärrys ja itsensä hyväksyminen auttavat opiskelijaa arvostamaan itseään ihmisenä ja näkemään opiskelusuoritukset (esimerkiksi ammattitaitokilpailu) vain yhtenä, joskin tärkeänä, osana itseä ja omaa elämää. Tällainen itSENSÄ kanssa työskentely vaatii aikaa, halua ja vaivannäköä kehittää itseään. Esimerkiksi epäonnistuneen suorituksen jälkeen opiskelija saattaa kokea häpeää. Häpeä lamaa ihmisen vielä entisestään. Tällöin toisten myötätunto voi lisätä opiskelijan häpeää ja epäonnistumisen kokemusta.

Raisa Cacciatore, Erja Kortnesniemi-Poikela ja Maarit Huovinen (2008) ovat tutkineet paljon lasten ja nuorten itsetuntoa. Nuoren itsetuntoa on tärkeä vahvistaa. Siihen vaikuttaa kaikki ihmissuhteet. Se palaute mitä toisilta saa, ympäristön kannustus, läsnäolo, tuki tai lohtu, on tärkeitä. *Mitkä ovat oppilaitoksen henkilöstön mahdollisuudet vahvistaa nuorta tekemään viisaita valintoja?* Opettajat voivat vaikuttaa nuoren itsetuntoon rakentavasti tai murentavasti. Nykykasvattajan omassa lapsuudessaan kokemat kasvatuskulttuurit eivät välttämättä ole parhaita, vaan kannattaa punnita ja opetella uusiakin. Saavatko kaikenlaiset nuoret kasvaa arvostettuna ja ymmärrettyinä? Etenkin pojilla tuntuu olevan riskinä saada enemmän moitetta ja itsetuntoa kuluttavaa palautetta kuin kehuja itsetunnon rakennusaineiksia. Toisaalta tytöiltä vaaditaan, tai he itse vaativat, jatkuvasti pärjäämistä. Meneekö se liiallisuuksiin saakka? Osa nuorista toteuttaa tunnollista ja ahkeraa rooliaan niin pitkälle, että oma terveys ja hyvinvointi kärsivät siitä. Itsetunnolla on suuri vaikutus, sillä se on kuin ennustus, joka pyrkii toteuttamaan itseään.

Cacciatore ym. (2008) jatkavat, että itsetunto voi vaikuttaa myös terveysvalinnoissa ja itsesuojelussa. Jos nuorella on ajatuksena, että hän ei ole arvokas, hänellä ei ole väliä tai että tulevaisuudelta ei ole hänelle mitään hyvää tarjottavana, hän saattaa olla harkitsematon, johdateltavissa tai jopa tapaturma-altis. Nuori tarvitsee arkeensa rauhallisia aikuisia, joilla on aikaa puhua järkeä, lohduttaa ja kannustaa. Kun näkee nuoren, joka on allapäin tai ei luota itseensä, kannattaa aina panostaa hiukan hänen itsetuntoonsa. Siitä ei ole haittaa, mutta nuori saattaa saada kokemuksen, että kuitenkin joku ymmärtää, välittää ja jaksaa. Ehkä elämässä ja itsessä on jäljellä hyviäkin asioita ja vielä kannattaa yrittää. Näitä sisäisen vahvistumisen ravinteita ovat aidot kohtaamiset, perinpohjainen pysähtyminen kuuntelemaan, mukaan ottaminen, läsnäolo ja läheisyys. Kovin niukasti moni ihminen saa kosketusta ja lämmintä kehollista viestiä siitä, että on hyväksytty ja toivottu seuraan. Hyvän tekeminen ja kannustus levittää ympärilleen hyvää mieltä ja jaksamista.

Kirsi Räisänen (2012) Työterveyslaitokselta toteaa, että nuorilla ja muillakin saattaa olla pyrkimys jatkuvaan mielihyvän tunteeseen sillä odotuksella, että se toisi ihmiselle onnellisuuden tunteen. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, vaan jatkuva mielihyvä saattaa johtaa masentuneisuuteen ja vieraantuneisuuteen.

teen. Mielihyvän lähde johtaa ennen pitkää kyllästymiseen. Aivotoiminnan näkökulmasta ihminen tarvitsee stressiä (vaikka aivoilla pitää olla myös riittävästi aikaa palautua stressistä). *Nyky-yhteiskunnassa, mm. oppilaitoksissa, pitäisikin tarjota enemmän tukea ja opastusta stressiä vieroksuville ihmisille.* Nuori ei voi valita kasvuympäristöään. Saako hän siis oppilaitoksessa kokemuksia arvostavasta kanssakäymisestä? Milloin ja mistä?

Opettaja voi tukea opiskelijan itsetuntoa antamalla aitoa ja realistista palautetta. Jos opiskelijan oma näkemys ammatillisuudestaan (ammattilaisena) vaatii vahvistusta tai usko omaan osaamiseen on heikko, opettaja voi käyttää ns. ratkaisukeskeisiä kysymyksiä. Tällainen kysymyksenasettelu vahvistaa opiskelijan motivaatiota ja tuo todemmaksi oman ammatillisuuden. Voi pohtia esimerkiksi:

- ✓ minkälainen oman alasi ammattilainen (esim. kondiittori) haluaisi olla?
- ✓ mistä jonakin päivänä tietää, että tämä toive on toteutunut?
- ✓ miten silloin toimi? tekikö jotakin eri tavalla kuin nyt?
- ✓ mistä muut ihmiset (asiakkaat, työtoverit) tietävät, että on saavuttanut tavoitteen ammatilaisena?
- ✓ mitkä tavoitteet ovat sellaisia, jotka ovat välttämättömiä saavuttaa, että olisi toiveitten ja unelmien ammattilainen?
- ✓ kun ajattelee itseä ammatilaisena (esimerkiksi kondiittori) tällä hetkellä, mikä olisi ensimmäinen askel kohti edellä mainittua toiveiden ammatillisuutta? Miten pitäisi toimia, ajatella, osata?
- ✓ mistä tietää, että on saavuttanut tavoitteen?
- ✓ mitä tekisi, tuntisi, näkisi silloin eri tavalla?
- ✓ mistä muut tietävät, että tämä ensimmäinen askel on saavutettu?

Ratkaisukeskeisissä kysymyksissä on positiivinen ja toiveikas yleisvire. Koko ajan säilyy sellainen tunnelma, että edessä on mahdollisuuksia. Kysymykset eivät painosta kuvaamaan vain menestystarinaa, vaan ne antavat mahdollisuuden pienten osaamisten askelten näkemiselle. Kysymysten avulla tulee myös konkreettisesti havaittua, että opittavaa on vielä edessä. Opiskelijaa autetaan huomaamaan pienetkin onnistumisen ja kehittymisen askeleet, jotka muuten jäisivät vaille huomiota.

Opettajan tulee tutkia itseään ja tiedostaa, millainen hänen oma itsetuntonsa on. Kun opettajan itsetunto ja itsetuntemus on riittävä, ei hänen oma sisäinen maailmansa pääse sekoittumaan opiskelijan sisäiseen maailmaan,

ja vaikuttamaan mahdollisesti näin opiskelijan suoriutumiseen. On inhimillistä, että opettaja kokee empatiaa ja myötätuntoa, kun opiskelija ei menesty tai onnistu ammattitaitokilpailuissa. Riittävä erillisuus opiskelijasta auttaa myötätunnosta huolimatta opettajaa valmentautumistyössä. Opiskelijan epäonnistuminen voi myös ”liikahduttaa” opettajan pystyvyudentunnetta. Opettaja voi pohtia, että osaako hän valmentaa ja onko hän tehnyt oikeita valintoja. Tällaisissa tilanteissa tarvitaan opettajan omaa uskoa itseensä sekä taustatukea. Opettajan on tarpeellista pohtia omia aikaisempia kokemuksiaan, esimerkiksi sitä, minkälainen opettaja on ollut opiskelijan ikäisenä, onko hän itse osallistunut kilpailutoimintaan (tai johonkin samankaltaiseen toimintaan). Miten hän on itse aikoinaan epäonnistunut ja miten epäonnistumisia on käsitelty? Näiden kokemusten muistiin palauttamisella ja tiedostamisella opettaja voi välttää sen, että toistaa tiedostamattaan samanlaisia tekoja valmennuksessaan ja valmentautumisessaan, mitä häneen itseensä on kohdistettu. Positiivisia ja hyviä malleja voi rauhassa siirtää eteenpäin. Sen sijaan huonojen mallien eteenpäin siirtämisen kannattaa katkaista.

Itseluottamus

Itsetuntoon liitetään myös käsite itseluottamus. Joanna Rosen & Aleksander Perskin (2010) mukaan itsetuntoa pidetään tutkimusten mukaan pysyvänä ominaisuutena, kun taas itseluottamus voi vaihdella paljonkin riippuen siitä, onnistuuko ihminen vai ei. Itseluottamuksessa on kyse siitä, mitä ihminen tekee tai voi tehdä. Lisäksi vielä sosiaalisissa yhteyksissä puhutaan itselutamuksen yhteydessä itsevarmuudesta. Menestykset lisäävät itseluottamusta. Satu Kaski (2006) kuvaa itseluottamusta ihmisen senhetkiselällä varmuudella itsestään ja kyvystään suoriutua.

Itseluottamuksen kehittyminen on yhteydessä perusluottamuksen syntymiseen. Reija A. Kauppila (2010) kuvaa itseluottamuksen kehittymistä ihmisen kehitysvaiheiden mukaisesti. Kehitysvaiheita on tutkinut mm. Erik H. Erikson. Kehitysvaihe luottamus–epäluottamus-akseli toimii läpi koko elämänsä ajan. Ihminen tasapainoilee tällä skaalalla koko elämänsä ajan. Epäluottamuksen juuret ovat tilanteissa, jossa lapsuuden kaikkivoipaisuuskäsitykset romahtivat. Tällöin lapsena omat mahdollisuudet oli arvioitava uudelleen ja unelmat oli realisoitava. Lapsen elämässä kaikki ei voinut toteutua unelmiensa mukaisesti. Tämä sopeutumisprosessi on jokaisella aina taustalla. Luottamus–epäluottamus-akseli on käytössä ja koetuksella eri kehitysvaiheissa.

Itseluottamusta voi hankkia. Christina Forssell (2012) toteaa, että tärkeää on se, mitä ihminen ajattelee ja uskoo menestymisestään ja omista mahdollisuuksistaan. Jos ihminen ajattelee ja uskoo, että hän voi menestyä (myönteinen ajattelu), hän voi myös onnistua menestymään. Kun ihminen tuntee itsensä hyväksi ja osaavaksi, on helpompi uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. Lisäksi itseluottamusta lisäävät teot, joissa ihminen saa onnistumisen kokemuksia. Silti menestynyt ihminen kokee vastoinkäymisiä ja kokee matkallaan esteitä. Itseluottamusta lisää se, että ihminen tekee oikeita asioita suhteessa itseensä ja toisiin. *Itseluottamusta tulisi vahvistaa kaiken*

aikaa, ei vasta sitten kun huomaa olevansa kielteisen ajatusten hallitsemana. Kaski (2006) lisää vielä, että itseluottamusta vahvistaa hyvä ja laadukas harjoittelu.

Chade-Meng Tanin (2012) mukaan kestävän itseluottamuksen lähteenä on syvä itsetuntemus ja se, että on tiukasti rehellinen itselleen. Nämä merkitsevät sitä, että ihmisellä ei ole mitään salattavaa itseltään. Nämä syntyvät tarkasta itsearvioinnista. *Itseluottamus on jotakin, mikä voi harjaantuneessa mielessä herätä luonnostaan.*

Kauppilan (2010) mukaan täydellinen onnistuminen vaatii luottamusta itseensä ja uskallusta onnistua. Antautumista onnistumisten virtaan. Alitajuisesti tämä merkitsee sitä, että ihminen uskoo olevansa onnistumisen ja menestyksen arvoinen.

Itseluottamusta heikentävät aikaisemmat epäonnistumiset. Ne luovat helposti epäonnistumisen noidankehän, mikäli ihminen ei ole päässyt niistä irti. Epäluottamus itseään johtaa psyykkiseen tilaan, jossa ei voi saada aikaan parasta mahdollista tulosta.

Epäluottamuksen tilassa ihmiselle on ominaista epäileväisyys ja erilaiset pelot voivat nousta pintaan. Nämä puolestaan vaikeuttavat sosiaalisissa tilanteissa onnistumista saaden aikaan etääntymistä ja sosiaalisten suhteiden sulkeutumista. Työelämässä epäileväisyys ja pelot voivat johtaa vastuun välttelemiseen. Epäluottamuksen vallassa ihminen ei enää usko omiin mahdollisuuksiin ja välttää uusia yrityksiä. Välttämiskäyttäytyminen tuottaa huonoja tuloksia eikä siis mahdollista menestystä ja onnea.

Kauppila (2010) toteaa, että epäluottamuksen syyt saattavat olla kaukana aikaisemmissa kokemuksissa, jopa varhaisissa elämäntilanteissa. Tietoisuus niiden alkuperästä voi tuoda merkittävää helpotusta ja vapautumista menestyksen kahleista. Yleensä epäluottamuksen alkuperä on varhaisissa tai aikaisemmissa vastoinkäymisissä ja epäonnistumisissa. Epäluottamuksen syntyminen on aina mahdollista. Epäluottamus riippuu omasta tulkinnasta vastoinkäymisten kohdalla. On yksilöllistä, minkä ihminen kokee epäonnistumiseksi tai menestykseksi. Epäluottamus vie ihmistä kauas tavoitteistaan. Tämä kierre on mahdollista pysäyttää.

Christina Forssell (2012) tuo esille myös liian kovan itseluottamuksen kysymyksen. *Itseluottamus ei voi koskaan olla liian kova.* Jos urheilijalla on epärealistinen käsitys omista kyvyistään tai hän aliarvioi kanssakilpailijan kyvyt, kyse on muusta kuin itseluottamuksesta. Tällöin urheilija saattaa kompensoida epävarmuuttaan. On kysymys suorituskykyä heikentävistä ilmiöistä, joita ovat epärealistinen itsevarmuus, itsekokeskeisyys, omahyväisyys ja ylimielisyys.

Martina Roos-Salmi (2012) tuo esiin sen, että urheilupsykologiassa mainitaan kahdenlaista *epäaitoa, ns. falskia itseluottamusta.* Joku voi uskoa ole-

vansa parempi kuin onkaan. Toisaalta joku voi esittää omaavansa hyvän itseluottamuksen ja käyttäytyä erityisen itsevarmasti, jotta peittäisi epävarmuuden ja turvattomuuden. Molemmissa tapauksissa itseluottamus ei ole sidoksissa hyvään suoriutumiseen vaan epäonnistumisen riskiin.

Mitä tapahtuu, kun itseluottamus heikkenee? Itseluottamuksen notkahtamiseen vaikuttavat Forssellin (2012) mukaan seuraavat tekijät:

1. ihminen unohtaa uskoa ja viedä huomionsa osaamiseensa ja vahvuksiinsa, suorituksen kannalta olennaisiin asioihin. Hän ei usko omaan potentiaaliinsa kehittyä ja oppia uutta
2. fokus kohdistuu syystä tai toisesta esteisiin ja ilmenee negatiivisiin asioihin keskittymisenä, häiriötekijöihin keskittymisenä, ylianalyttisenä, liiallisena pohdintana, tahdon avulla pakottamisena, ristiriitaisina viesteinä aivoille – näkyy mm. päättämättömyytenä tai puolittaisina ratkaisuinä
3. notkahduksiin suhtautuminen tiukasti ja itseään ruoskien – näkee pahan mokaan tai monta virhettä peräjälkeen todisteena huonosta vireestä tai alkaa epäillä osaamistaan sen sijaan, että suhtautuisi notkahdukseen esimerkiksi luonnollisena osana suoritusta, mahdollisuutena oppia tai palautteena siitä, miten tulisi toimia seuraavalla kerralla.
4. se, että ei anna itselleen lupaa olla kärsivällinen, esimerkiksi loukkaantumisen jälkeen, uutta tekniikkaa opetellessa, uuteen ympäristöön totutellen.

Kun ihminen unohtaa luottaa itseensä, hän ei käytä luontaisia tapojaan kytkeytyä varmuuden, uskon ja luottamuksen tunteisiin ja niitä tukeviin ajatuksiin. Jotta tähän päästäisiin, ihmisen kannattaa tarkastella, mitä tapahtuu, kun itseluottamus heikkenee ja hän alkaa epäillä kykyjään. *Vielä tärkeämpää on tarkastella sitä, kun luottamus itseen on hyvällä tasolla.* Muistuttamalla itseä niistä ja harjoittelemalla näitä ajatuksia, tunteita ja kehonkieltä, vahvistaa myös kykyään palauttaa ne mieleen tarvittavalla hetkellä.

Ihmisellä on vahva perusitseluottamus ja itsetunto Forssellin (2012) mukaan, kun

1. hänellä on itsestään ja omasta identiteetistään selkeä käsitys, joita muiden mielipiteet eivät järkytä. Hän kuuntelee palautetta, mutta ei anna sen johtaa omien kykyjensä epäilyyn. Tekee oman elämänsä ratkaisut itsenäisesti
2. hän tiedostaa omat vahvuutensa kilpailijana (myös omat vahvuutensa yksilönä) ja arvostaa itseään kokonaisvaltaisesti

3. hän panostaa huomattavasti enemmän vahvuuksiensa kuin heikkouksiensa kehittämiseen. Vahvuudet ovat uniikkeja ylivoimatekijöitä; jaksaa hioa niitä päivittäin iästä/kokemuksestaan riippumatta ja ammentaa niistä voimaa vastoinkäymisten hetkellä
4. tiedostaa ja hyväksyy myös heikkoutensa, mutta ei jää niihin kiinni. Hän on kehittänyt lajissaan tarvittavat ominaisuudet ja kyvyt riittävälle tasolle, usein on panostanut jonkin aikaa jonkin kriittisen heikkouden parantamiseen, jotta kokonaissuorituskykynsä paransi entisestään
5. hän on ylpeä omasta harjoittelustaan ja arvostaa sitä, samoin kuin työskentelyasennettaan
6. hän pystyy sietämään pettymyksiä ja pyrkii oppimaan virheistään seuraavia tilanteita varten
7. hän kuuntelee myös muiden kilpailijoiden tapoja ja valmentajien vinkkejä siitä, miten harjoitella, ajatella ja toimia ja omaksuu ne, jos kokee niiden olevan hyödyllisempiä itselleen
8. hän arvostaa muita kilpailijoita omina ainutlaatuisina yksilöinä, joilla on omat vahvuutensa, ei näe muita uhkana – fokus on omassa tekemisessä.

Kun itseluottamus on huono itselle tärkeän asian suhteen, on ikään kuin stressitilassa: kokee, että tilanteen vaatimukset ylittävät omat resurssit. Silloin on tärkeää tiedostaa, mitä odotuksia ja vaatimuksia mieli asettaa käsillä olevaan tilanteeseen ja toisaalta, mitä vahvuuksia ja voimavaroja se unohtaa ottaa huomioon.

Myös opettajan täytyy omata itseluottamusta. Itseensä luottavalla opettajalla on helppoa toimia niin, että hän toiminnallaan ja kannustuksellaan vahvistaa opiskelijan itseluottamusta ja myönteisten oppimiskokemusten saamista. Nuoren opiskelijan itsetunto on vielä kehittymässä. Tällöin luottamus omiin mahdollisuuksiin on usein vajavaista. Joku opiskelija voi myös alitajuisesti tuntea, ettei ansaitse menestystä. Tämä epäluottamus johtaa epäonnistumiseen tiukassa kisassa. Opettaja voi tukea opiskelijan itseluottamusta auttamalla opiskelijaa asettamaan realistiset tavoitteet. Lisäksi voi auttaa opiskelijaa löytämään mielihyväsävyisiä tunteita ja kokemuksia yksittäisistä suorituksista ja aiemmista kilpailuista. Opettajan tukea antava ohjaus auttaa pelkojen voittamisessa. Suggestioilla opettaja voi vaikuttaa siihen, että opiskelija ei anna periksi liian helposti. Opettaja voi myös osoittaa sen, että opiskelija menestyy aiempaa paremmin. Suggestiivinen itseluottamuksen vahvistaminen on mahdollista tuomalla mukaan aikaisempia onnistumisen kokemuksia ja korostamalla opiskelijan voimavaroja, joita hän voi käyttää tavoitteeseen pyrkimisessä.

Kysymyksiä opettajalle ja valmentajalle pohdittavaksi: Tukitoimet valmentajana kehitymiselle

Minkälainen on omasta mielestäni ammatillinen itsetuntoi?

Minkälaiset asiat nostavat itseluottamustani valmentajana?

Minkälaiset asiat pienentävät itseluottamustani valmentajana?

Miten voin vahvistaa ammatillista itsetuntoani?

Attribuutiot

Ihmisen ajattelun tutkimukseen liittyy myös attribuutiotutkimus. Kuvaan tämän luvun asiat pääsääntöisesti kollegani psykologi Riitta Metsäsen (2012) ajatuksin. Selitysmallit eli attribuutiot tarkoittavat niitä syitä, joilla ihmiset selittävät omaa ja muiden käyttäytymistä, esimerkiksi onnistumisia ja epäonnistumisia. Selitysmallit ovat syntyneet uskomuksista, asenteista ja arvoista. Ne ovat oppimisen ja ihmisen saaman informaation tulosta. Selitysmalleilla on vahva yhteys ihmisen maailmankuvaan, kulttuuriin ja identiteettiin. Selitysmallit voidaan jakaa sisäisiin selitysmalleihin ja ulkoisiin selitysmalleihin. Päivi Frantsi (2012) lisää, että attribuointi on usein tiedostamatonta ja automaattista. Ihmisellä on myötäsytynyt tarve tulkita käyttäytymisen tai tapahtuman johtuvan jostakin tietystä syystä sen sijaan, että sen uskotaisiin olevan sattumanvaraista.

Huippuosaamisen kehitymisessä on tärkeää tunnistaa, miten opiskelija (tai opettaja) selittää onnistumisia ja epäonnistumisia. Selitykset voivat toimia itseään toteuttavina ennusteina, ts. selitykset vaikuttavat siihen, miten ihminen toimii. Attribuutiot ovat yhteydessä itsearvostukseen. Attribuutioiden pysyvyys on yhteydessä tulevaisuuden odotuksiin sekä monenlaisiin tunteisiin, esimerkiksi toivon/toivottomuuden tunteisiin, pelkoon, syyllisyyteen ja häpeään. Metsäsen (2012) jatkaa, että attribuutio voi olla sisäinen tai ulkoinen.

Sisäisillä selitysmalleilla opiskelija selittää onnistumistaan itsestä johtavaksi, esimerkiksi kyvykkyydellään ja ponnistelemisella. Hän on vastuullinen omasta toiminnastaan. Jos opiskelija uskoo, että onnistuminen johtuu ahkeruudesta ja epäonnistuminen ahkeruuden puutteesta, hän kokee itse pysyvänsä vaikuttamaan onnistumiseensa. *Psykologisia muutoksia tapahtuu, kun opiskelija ottaa vastuun omasta käyttäytymisestään ja toiminnastaan.* Tällöin myös tulevaisuususkko on hyvä. Toisaalta taas, jos opiskelija tulkitsee epäonnistumisen olleen täysin omaa syytä ja johtuvan jostain sellaisesta, joka itsessä on pysyvää ja jolle ei mahda mitään (oman kontrollin ulkopuolella), ei uskoa parempaan tulevaisuuteen löydy. Ei kannata yrittää, kun mistään ei kuitenkaan tule mitään. Voi olla, että opiskelija on epäonnistunut niin monta kertaa, että on menettänyt uskonsa siihen, että voi vielä onnistua.

Jos opiskelija vastaavassa tilanteessa ajattelee, että tämä on vain tilapäistä ja tästä voi ottaa opiksi, hän toimii todennäköisesti niin, että jatkossa vastaavat tilanteet ovat paremmin hallinnassa.

Ulkoisilla selitysmalleilla opiskelija selittää onnistumistaan ulkoisista tekijöistä johtuvaksi, esimerkiksi tehtävän helppoudella ja onnella. Tällöin hän ulkoistaa vastuun onnistumisestaan muille ihmisille ja olosuhteille.

Menestyvät ihmiset selittävät onnistumisensa pääsääntöisesti heistä itseltään johtuviksi. He ovat valmistautuneet hyvin ja heissä on aineista. Epäonnistuminen on heille tilapäistä ja he kokevat voivansa vaikuttaa siihen, että se ei tule jatkumaan loputtomiin. Epäonnistumisen kierteeseen joutunut tulkitsee tilannettaan vain epäonnistumisen kautta. Ja kierre jatkuu. Hän on surkea, ei voi tilanteelle mitään ja hän uskoo, että näin tulee kuin kohtalon sanelemana ikuisesti olemaan. Jos joskus sattuu onnistumaan, selittää hyvän tuurin ansioksi, ei itsensä.

Kun opiskelijalla on tunne itsesääteilytaidoista ja omasta kyvykkyydestä tai valmistautumisestaan, tällöin hän tuntee vastuuta edistymisestään, hän on luottavainen, että hänellä on tarvittavat taidot, joita tulevaisuudessa tarvitaan.

Päivi Frantsi (2012) toteaa, että ihminen tekee herkästi virheattribuutioita tai virhetulkintoja. Hän jaottelee nämä erheet seuraavasti: 1) *attribution peruserhe* on taipumus yliarvioida sisäisten tekijöiden vaikutus käyttäytymiseen. Esimerkiksi urheilussa tämä voi näyttäytyä niin, että epäonnistumisen hetkellä nähdään syytä omassa keskittymisessä, vaikka todellinen syy on huonossa valmistautumisessa. 2) *Havainnoija-toimijavirhe* on taipumus yliarvioida sisäisten tekijöiden merkitys toisten käyttäytymistä arvioidessa ja vastaavasti aliarvioida sisäisten tekijöiden merkitys omaa käyttäytymistä selitettäessä. Esimerkiksi ajatellaan, että oma ärtymys johtuu ärsyttävistä ympäristötekijöistä, kun taas toisten silmissä henkilöllä itsellään saatetaan olla tapana kiukutella turhasta. Oman sisäisen toiminnan arvioiminen on paljon vaikeampaa kuin tulkintojen tekeminen toisen ihmisen sisäisestä tilasta. 3) *Attribuution valokeilavirheessä* on kyse ihmisen taipumuksista uskoa olevansa jatkuvasti toisten tarkkailun ja huomion kohteena. Tällainen erhe on esimerkiksi jännittämisestä kärsivällä ihmisellä. 4) *Edustavuuserhe* on taipumus luoda kattavia yleistyksiä yksittäisten tapausten perusteella. Päätelyn virheellisyys on siinä, että käyttäytymisen syiden oletetaan olevan sisäisiä, pysyviä ja laaja-alaisia. Esimerkiksi epäonnistuminen ei ole katastrofi, ellei siitä tee itselleen katastrofia.

Itsen ja ympäristön kannalta ei ole yhdentekevää, miten omaan itseen ja tekoihin suhtautuu. Ihminen pyrkii luomaan uskomustensa kaltaista todellisuutta, jossa suhde itseen ja omaan tekemiseen todentuu tekoina. Myös itsensä kehittymisen ja itseluottamuksen vahvistamisen kannalta näkökulma on merkittävä. Onnistuminen johtaa asettamaan vieläkin haasteellisempia tavoitteita.

Satu Kasken ja Vesa Nevalaisen (2011) mukaan optimistit ja pessimistit tulkitsevat eri tavalla elämän tapahtumia. Onko ihmisellä mahdollisuus vaikuttaa asioihin vai onko hän sellaisten voimien käsissä, joihin ei ole valtaa eikä voimaa? *Optimisti* näkee epäonnistumisen syyt tilapäisissä ulkoisissa tapahtumissa, pessimisti kuvittelee, että syy on itsessä. Optimisti pystyy erittelemään asioita, pessimisti suhtautuu yleisluontoisemmin.

Pessimistin käyttämä strategia, itseään vahingoittava strategia, on psykisesti kuluttava ja voimille käypä: pessimisti ei usko onnistuvansa. Hän pelkää epäonnistumista kovasti. Epäonnistuminen on liian noloa ja häpeällistä. Hän pyrkii valitsemaan tehtävään sopivia strategioita ja yrittää parhaansa. Hyvillä strategioilla ja kovalla yrittämisellä saavutetaan usein hyvä lopputulos. Pessimisti onnistuu, muttei silti tunne itseään hyväksi. Hän epäilee, että tehtävä oli helppo, hänellä kävi tuuri. Onnistumisen tunteen tuomaa voimaantumista ei tule ja pessimisti tuntee itsensä vain väsyneeksi.

Reijo A. Kauppila (2010) toteaa, että ne, joilla on hyvä itsetunto, sopeuttavat ambitionsa sen mukaan, miten olivat onnistuneet ratkaisemaan edellisen tehtävän. Jos oli mennyt huonosti, laskivat tavoitettaan, jos hyvin, he valitsivat vaikeamman. Sillä tavalla he paransivat sekä suorituksiaan että itsetuntoaan. Ne, joilla oli heikko itsetunto, panostivat kerralla korkealle ja aivan epärealistisesti. He valitsivat aina vain vaikeampia tehtäviä, välttämättä siitä, miten olisivat pystyneet ratkaisemaan edelliset. Näin ollen heidän tuloksensa huononivat, mutta he syyttivät epäonnistumisista tehtävien vaikeutta. Silti jatkoivat ottamalla liian vaikeita tehtäviä tyydyttääkseen alituista tarvettaan säilyttää asemansa. Pakkosuorittajat näkevät haasteet uhkana, kun taas tyytyväiset suorittajat näkevät ne tilaisuutena oppia ja saada ylimääräistä stimulanssia.

Kirsi Räisänen (2012) toteaa, että *ihminen voi oppia realistisen optimistisen ajattelutavan*. Ihmisen aivot voivat oppia sekä toivottomuutta että kykyä analysoida omaa ajattelu- ja toimintatapaa ja muuttaa sitä optimistisemmäksi. Kaikki ihmisen kohtaamat suuremmat ja pienemmät vastoinkäymiset tarjoavat tilaisuuden tarkastella, mitä mielessä tapahtuu juuri silloin, kun jossakin tilanteessa syntyy epäonnistuminen. Voi ajatella, mikä ajattelutapa olisi realistisempi ja samalla hieman enemmän ihmisen jaksamista ja itsearvostusta tukeva. Tällöin myös siihen liittyvä tunne voi muuttua vähemmän stressaavaksi. Realistisen optimistinen tapa ajatella tukee menestymistä, jaksamista ja stressinsietokykyä.

Ilona Rauhala (2011) rohkaisee hyväksymään sen, mitä tapahtuu. Hänen mukaansa voimakkaat reaktiot viriävät erilaisista taustaoletuksista, mentaalimalleista ja itseä ohjaavista uskomuksista. Kun asiat eivät mene niin kuin on ajatellut tai suunnitellut, se koskettaa ihmisen uskomusjärjestelmää ja taustaoletuksia. Omaksumalla mielentilan, jossa kiinnostuneena seuraa todellisuutta, voi omaksua mielentilan, jossa ei reagoi asioihin ensimmäisestä selkäydintunteesta vaan tietoisuudesta. On hyvä pysähtyä, arvioida tilanne ja reagoida tai toimia vasta sen jälkeen.

Keskittyminen ja huomion suuntaaminen

Huippuosaajalla on vahva keskittymiskyky. Keskittyminen ja huomion suuntaaminen on osa ihmisen henkistä valmentautumista. Näillä tarkoitetaan olennaiseen keskittymistä ja epäolennaisten asioiden mielestä pois-sulkemista. Monet erilaiset häiriötekijät voivat vaikuttaa keskittymiseen, jos ei tietoisesti ajatella sitä, miksi, miten ja mihin suunnata huomionsa. Tarkastelen tässä keskittymistä ja huomion suuntaamista Paula Arajärven ja Terhi Lehtoviidan (2012) kirjoituksiin perustuen. *Keskittyminen on huomion suuntaamista siihen, mitä tekee.* Läsnaoloa tässä ja nyt. Hyvälle keskittymiselle on ominaista, että ajatukset eivät harhaile, vaan pysyvät itsestään käsillä olevassa tehtävässä. Mahdolliset häiriötekijät eivät haittaa tai ne on helppo siirtää sivuun. Onnistunut keskittyminen tuntuu tapahtuvan automaattisesti, jolloin luottamus omaan kehoon ja omiin taitoihin lisääntyy. Suorittaminen on nautinto, oppiminen on helppoa ja aika kuluu huomaamatta.

Keskittymiskyky on taito, jota voidaan harjoittaa ja kehittää jatkuvasti. *Keskittymisen taito sisältää kyvyn suunnata ja sen jälkeen säilyttää huomio halutussa kohteessa, kyvyn sulkea häiriötekijöitä mielestä pois sekä kyvyn palauttaa tarvittaessa keskittyminen tehokkaasti takaisin tehtävään.* Ihmisen ajattelun luonteeseen kuuluu se, että ajatuksia herää jatkuvasti. Keskittymisen kannalta on taito säädellä omaa keskittymiskykyä tietoisesti. Tietoisesta säätelystä myötä muutokset keskittymisessä voidaan havaita ajoissa, jolloin suoritus saadaan takaisin raiteilleen ennen kuin merkittävää haittaa tuloksen kannalta on tapahtunut.

Arajärvi ja Lehtoviita (2012) jatkavat, että mitä automatisoituneemmat taidot suorituksessa omaa, sitä helpommin ja laadukkaammin keskittyminen tehtävään sujuu. Mitä automatisoituneempaa keskittyminen suorituksessa on, sitä vähemmän tarkkaavaisuustoiminnot kuormittuvat. Tällöin huomiokyky jää suunnattavaksi uudenlaisiin, luovempiin ja yksityiskohtaisempiin asioihin. Siksi huippuosaamisessa olennaista on lajitaitojen kehittäminen.

Keskittymistä ja tarkkaavaisuuden suuntaamista voi oppia ja kehittää. Satu Kaski (2006) ohjeistaa, että harjoittelussa voi käyttää apuna mielikuvia ja muistijälkiä suorituksista, jotka menivät hyvin ja jotka menivät huonosti. Nämä havainnot voi kirjata oppimispäiväkirjaan. Oppimispäiväkirjan avulla voi tarkkailla omaa keskittymiskykyä ja sen muutoksia sekä keskittymiskykyyn liittyviä tekijöitä. *On tärkeää muuttaa kokemukset käsitteelliseen muotoon.* Oman keskittymiskyvyn käsitteelliselle tasolle muuttaminen tarkoittaa sitä, että opiskelija tulee tietoiseksi omasta keskittymisestään. Opiskelija osaa kuvata, miten hän konkreettisesti keskittyy, millä tavalla se tapahtuu.

Arajärvi ja Lehtoviita (2012) jatkavat, että on tärkeää tiedostaa laadukkaan harjoittelun merkitys suhteessa keskittymiskykyyn. Mikäli opiskelija jatkuvasti harjoittelee huonosti keskittyen, hän samalla oppii huonoa keskit-

tymistä. Tällöin hän ei myöskään voi odottaa itseltään laadukasta suoriutumista ja keskittymistä kilpailutilanteissa.

Keskittymisen opetteleminen edellyttää sekä kokemusta hyvästä keskittymisestä että sen muuttamista käsitteiksi mieleen. Tietoiseen mieleen voi vaikuttaa. Kun opiskelija (urheilija) osaa keskittyä, hän kykenee sulkemaan ulkopuolelle kaikki häiriötekijät, esimerkiksi yleisön vaikutuksen, vastustajien suoritukset, median vaikutuksen tai itse kilpailun merkittävyyden. Keskittymisen herpaantuminen ja suorituksen epäonnistuminen tai virheet siinä antavat opiskelijalle tietoa siitä, miten hänen kannattaa suoriutuakseen valmistautua ja keskittyä sekä mihin suunnata huomio.

Kun opiskelija on tiedostanut ja käsitteellistänyt oman keskittymisensä, sen jälkeen kannattaa asettaa tavoite oman keskittymiskyvyn parantamiseksi. Ryhmässä kannattaa jakaa erilaisia kokemuksia, sillä keskittyminen on yksilöllistä. On tärkeää luottaa omaan tapaan keskittyä. Harjoittelu näkyy oppimisessa ja onnistumisissa merkittävästi. Kaikenlainen laadullisesti hyvä harjoittelu kehittää samalla myös keskittymiskykyä.

Parasta keskittymiskyvyn harjoittelua on se, että lajitaidot saatetaan täysin automatisoituneelle varmuuden tasolle. Tämä on samalla keskittymisen taitojen huippuunsa kehittämisen tärkeä edellytys. **Keskittymiskyvyn käytännön harjoittelun vaiheet** ovat Arajärven ja Lehtoviidan (2012) mukaan seuraavat:

1. Tulla tietoiseksi siitä, minkälaiset omat keskittymisen taidot kyseisellä hetkellä ovat ja minkälaisia parannuksia niihin toivottaisiin (miten keskittyminen erilaisissa tilanteissa ja suorituksissa sujuu). Tällöin keskittymisen taidot siirtyvät käsitteelliselle tasolle.
2. Keskittää huomio siihen, miksi ja milloin keskittyminen sujuu hyvin ja miksi ja milloin se sujuu huonommin
3. Harjoitellaan sekä harjoitus- että kilpailutilanteissa
4. Opitaan huomaamaan keskittymisen tavan ja laadun merkityksen tehokkaan oppimisen ja onnistumisen tunteiden kannalta. Tällöin motivoituu myös keskittymisen harjoittamiseen pitkäjänteisesti.

Keskittymisen laatuun voivat vaikuttaa erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät, jotka samalla vaikuttavat taustalla usein merkittävinä keskittymiskyvyn kehittymistä säätelevinä edellytyksinä. Sisäisiä tekijöitä ovat kehon tuntemukset; kipu ja väsymys, erilaiset tunnetilat suorituksen hetkellä, ajatukset, kiire, stressi. Ulkoisia tekijöitä ovat harjoitustilassa tai -ajassa tapahtuvat muutokset, valmentajan tai muiden antama palaute kilpailutilanteessa.

Christina Forssellin (2012) mukaan keskittymiskyvyn puutetta osoittavat seuraavat havainnot:

- ✓ ajattelee aikaisempia virheitään
- ✓ ajatukset suuntautuvat vahvasti tulevaisuuteen (esim. mitä tapahtuu, jos voittaa tai häviää)
- ✓ kohdistaa huomionsa liian moneen erilaiseen ärsykkeeseen (kuten yleisö, äänet, lämpö)
- ✓ fokus on ongelmissa tai epämukavuuden, väsymyksen, jännityksen tai kivun tunteissa
- ✓ huomio on itsessä
- ✓ ajatukset ovat muiden ihmisten odotusten ja reaktioiden arvioinnissa
- ✓ huomio jää onnistumisiin tai niiden analysointiin.

Ajatusten sisältö vaikuttaa tunteiden ja fysiologian kautta keskittymiseen. Negatiivinen sisäinen puhe ja epäedulliset mielikuvat voivat aiheuttaa erilaisia tunteita, kuten vihaa, huolestumista tai ahdistumista. Tällöin myös sydämen lyöntitiheys nousee, hengitystahti nopeutuu ja lihasjännitys kasvaa. Kaikki nämä vaikuttavat hienomotoriikkaan ja ajoitukseen suoritusta heikentävästi.

Huomion suuntaamisen perustaitona on oppia pitämään huomio yhä pidempää aikoja tietyssä kohteessa, esimerkiksi hengityksessä tai jossakin kiinnostuksessa. Välittömästi, kun keskittymisen herpaantuminen huomataan, huomio siirretään takaisin tehtävään. *Itseluottamus kasvaa, kun oman keskittymiskyvyn tuntemus sekä huomion palauttamisen taidot kehittyvät.* Sama harjoitus tehdään sitten häiriöiden alaisena ja häiriöitä lisätään vähitellen niin, että ne muistuttavat yhä enemmän kilpailunomaista tilannetta. Seuraavassa on yksi Arajärven ja Lehtoviidan (2012) esimerkkiharjoituksista koskien keskittymiskyvyn kehittämistä. Kirjassa Urheilupsykologian perusteet he esittelevät myös muita harjoituksia.

Huomion suuntaamisen perusharjoitus

Tämä harjoitus on esimerkki monipuolisesta keskittymiskyvyn perusharjoituksesta, joka sopii kaikille osaamisen tasoille. Harjoituksen tavoitteena on kehittää huomion suuntaamisen kykyä ja säilyttämistä. Myös huomion kohteen vaihtamisen taito on tavoitteena. Lisäksi ajattelun hallinta sekä viireystilan tunnistamisen taidot kehittyvät. Harjoitusta voi soveltaa esimerkiksi vähentämällä tai lisäämällä keskittymisaikoja sekä lisäämällä erilaisia häiriötekijöitä. Keskittymisen kohdetta voi myös vaihdella. Opiskelijat oppivat nopeasti tekemään harjoituksen myös itsenäisesti.

Harjoituksen ohjeet: Asetu istumaan niin mukavasti kuin mahdollista. Toimi seuraavien harjoitusminuuttien ajan ohjeiden mukaisesti. Harjoitusminuuttien välillä tarkkaile vireystilaasi ja ajatuksiasi sekä niissä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia.

1. minuutti: Keskity seuraavan minuutin ajan hengitykseesi. Hengitys kulkee sisään – ulos – sisään...
2. minuutti: Keskity tarkkailemaan jotain esinettä. Keskity herpaantumatta esineeseen minuutin ajan.
3. minuutti: Anna ajatustesi tulla ja mennä täysin omia teitään, miten haluavat. Älä arvioi tai yritä hallita niitä mitenkään – ole vain.
4. minuutti: Nyt et saa ajatella minuuttiin mitään, et saa ajatella edes sitä, että et saa ajatella!

Harjoituksen jälkeen voi miettiä, minkä keskittymisminuutin kukin valitsi, jos olisi pakko sillä tavoin keskittyä viimeinen minuutti ennen kilpailun tai jonkin muun tärkeän tapahtuman alkua. Näin voidaan luoda kiinnostava keskustelu siitä, miten oma ajattelu ja vireystila todella muuttuvat minuutissa ja miten keskittymisen voi saada omaan hallintaan. Myös siitä voidaan keskustella, että keskittymisen tavat ovat yksilöllisiä.

Tehokkaita keskittymiskyvyn perusharjoitteita ovat myös rentoutusharjoitukset ja mielikuvitusharjoitukset.

Opettaja voi edistää Arajärven ja Lehtoviidan (2012) mukaan opiskelijan keskittymiskykyä selkeällä, kannustavalla ja yhteen pääasiaan keskittyvällä palautteen antamisella. Samalla opettaja ohjaa opiskelijaa kohti taitavaa keskittymisen kykyä. Opettajan on hyvä jatkuvasti muokata palautteen määrää ja laatua opiskelijan kunkin hetkiseen tilanteeseen ja keskittymisen laatuun sopivaksi.

Jos tavoitteena on keskittymisen taso, joka ylittää mestaruuteen, on harjoitettava keskittymistä paljon myös mestaruuden edellyttämissä tunnetiloissa, kuten paineiden ja kilpailustressin alaisena. Ajattelun, tunteiden ja vireystilojen säätely ovat vaativia psyykkisiä taitoja, joiden kehittymistä ei voi pitää itsestään selvyytenä. Tärkeää on havainnoinnin ja kokemusten myötä tarkastella, minkälaiset vireys- ja tunnetilat ovat oman onnistuneen keskittymisen edellytyksiä. Kun ihanteelliset tilat on tunnistettu, opetellaan pitkäjänteisen työskentelyn avulla menetelmät ja keinot, joilla kyseiset tunteet ja vireyden asteet voidaan aina tarvittaessa ja tietoisesti saavuttaa, esimerkiksi onnistuneen keskittymisen säännönmukainen ja tietoinen mieleen palauttaminen. Rentoutumisen ja rauhoittumisen harjoittelu niin, että rauhoittuminen onnistuu lopulta nopeasti ja tietoisesti missä tahansa vaativaa keskittymistä edellyttävässä tilanteessa.

Taitava huomion suuntaaminen sisältää kolme osatekijää

- ✓ kyvyn säilyttää huomio tavoitteen kannalta olennaisessa asiassa
- ✓ kyvyn sulkea häiriötekijöitä huomion piiristä pois
- ✓ kyvyn palauttaa tarvittaessa huomio tehokkaasti takaisin tehtävään.

Keskittymisessään taitava ja kokenut luottaa ominaisuuksiinsa ja taitoihinsa antaen näin suorituksen ohjautua itsekseen, mutta toisaalta osaa herkästi havainnoida keskittymisen tavan muutostarpeita. Keskittyminen auttaa kilpailutilanteessa välttämään negatiivisia reaktioita.

Leena Matikka (2012) tuo esiin tärkeän seikan: *keskittyminen on psykologista työtä*. Pitkäaikainen keskittyminen kuluttaa aivojen energiavarastoja. Siksi on tärkeämpää oppia keskittymään uudelleen keskittymisen herpaannuttua kuin ylläpitämään intensiivistä keskittymistasoa tasaisesti koko kilpailun ajan.

Yhteenveto psyykkisistä taidoista: itsesäätelymenetelmät

Oman kehityksen ohjaaminen ympäröivän todellisuuden mukaan

Itsesäätelymenetelmillä on keskeinen merkitys huippuosaajaksi ja huippusuorituksiin kasvamisessa. *Itsesäätelyllä tarkoitetaan sitä, että ihminen osaa ohjata omaa kehitystään ja hän osaa muuttaa ja sopeuttaa toimintaansa ympäristön vaatimusten mukaan*. Lisäksi hän osaa hakea palautetta, joka auttaa häntä kehittymään entistä paremmaksi. Itsesäätely toimii kokonaisvaltaisesti fysiologisella, henkisellä ja tarvittaessa sosiaalisella tasolla.

Satu Kaski (2006) määrittelee itsesäätelymenetelmiksi kaikki ne menetelmät, joiden avulla ihminen ohjaa ja muokkaa omia kokemuksiaan ja käyttäytymistään. Itsesäätely on jatkuvaa tietoa ja tiedostamatonta toimintaa. *Jokainen ihminen tarvitsee itsesäätelyä, jotta voisi kokea itsensä ehyeksi ihmiseksi ja luoda itsestään mielekkään kokonaiskuvan*. Näin ihminen muokkaa omia sisäisiä ja ulkoisia kokemuksiaan niin, että oma henkinen tasapaino säilyisi suhteellisen samana.

Usko omain kykyihin

Itsesäätelyyn liittyy se, miten ihminen uskoo kykyihinsä saavuttaa tietyt tavoitteet, mitä hän ajattelee voivansa tehdä. Eija Mäkirintalan (2008) mukaan nämä edellä mainitut ajatukset selittävät sen, kuinka luottavainen opiskelija on kykynsä suoriutua, erityisesti kohdatessaan stressaavan ti-

lanteen, esimerkiksi julkisen esityksen tai kilpailutilanteen. Itsesäätely on siis yhteydessä niihin uskomuksiin, mitä ihminen ajattelee siitä, mitä voi tehdä ja miksi voi tehdä. Itsesäätely on yhteydessä ihmisen arvoihin. Uskomukset omasta kyvykkyydestä voivat vaikuttaa tulevaisuuden päätöksiin ns. itseään toteuttavina ennustuksina.

Kun opiskelija suorittaa tehtävää, hän muodostaa odotuksen, kuinka ajattelee pärjäävänsä tehtävässä. Tämä käsitys perustuu aikaisempiin kokemuksiin. Miksi onnistun tai epäonnistun -selityksillä, joita ihminen kertoo itselleen, on suuret motivationaaliset seuraukset ihmisen tulevaan käyttäytymiseen liittyen. Jos opiskelija tekee ammattitaitokilpailuissa virheen, riippuu hänen psyykkisestä itsesäätelystään, miten hän jatkossa toimii. Jos virheen tekeminen merkitsee opiskelijalle epäonnistumista koko suorituksessa, voi se haitata hänen jatkosuoriutumistaan. Jos virheen tekeminen merkitsee yksittäistä tapahtumaa, jonka hän ohittaa liikoja miettimättä, etenee opiskelijan suoritus hetken notkahduksen jälkeen normaalina.

Itsesäätely on paras suoriutumisen ennustaja, koska hyvä itsesäätely voimistaa luottamusta ja uskoo tai vakuuttaa onnistumisesta, vaikka olisi vaikeuksiakin. Itsesäätelyssä motivaatiolla ja tavoitteilla on tärkeä merkitys. Tämä merkitsee sitä, että ihminen osaa asettaa itselleen tavoitteita ja motivoituu saavuttamaan ne. Reijo A. Kauppila (2010) erottaa itsesäätelyssä erilaisia tavoiteorientaatioita. Hän puhuu 1) *taidon hallinnan tavoiteorientaatiosta*, jota kuvastaa oppimisen mielekkyys. Toisena tavoiteorientaationa on 2) *suorituksen ryhtymisen tavoiteorientaatio*. Ihmisellä on halu näyttää muille, että hän pärjää. Kolmantena tavoiteorientaationa on 3) *suorituksen välttelyn tavoiteorientaatio*, jolloin ensisijaisena tarkoituksena on välttää nolo tilanne ja kasvojen menetykset. Tällöin huomio on omassa selviytymisessä. Ihminen ei mielellään näytä muille, jos hänellä on vaikeuksia tehtävien tekemisessä tai harjoittelussa. Kauppila (2010) on todennut, että heikommin menestyneillä viimeinen tavoiteorientaatio on korostuneempi. Tällöin esimerkiksi henkisen valmentautumisen kautta on mahdollista saada työkaluja suorituksen välttelyyn liittyvien tunteiden hallintaan.

Itsensä innostaminen

Itsesäätelyyn kuuluu myös se, että osaa innostaa itseään. Kauppilan (2010) mukaan innostunut ihminen osaa toimia niin, että hänen älylliset resurssinsa, tunneresurssinsa ja tahtoresurssinsa toimivat parhaalla mahdollisella tavalla. Aivoille on tyypillistä, että ne toimivat tulevaisuussuuntautuneesti. Älyllisiin resurssisiin kuuluu oman tiedonkäsittelyn, erityisesti tarkkaavaisuuden ohjaaminen. Ihminen kykenee säilyttämään motivaationsa ja keskittymisensä tiettyyn asiaan. Hän kykenee hallitsemaan tiedonkäsittelyään ja sulkemaan häiritsevää tietoa pois.

Aivot tuntevat yhtäläillä kuin ajattelevat. Itsesäätely koostuu *tunteiden hallinnasta*. Tunteet kertovat, miten tärkeä joku asia on. Tunteet ovat tekemi-

sen tärkein motivoija. Ne ohjaavat tarkkaavaisuuden niihin asioihin, joita ei muisteta. Tunteet vaikuttavat ajatteluun ja päinvastoin. Negatiiviset tunteet koetaan suhteessa suuremmiksi kuin positiiviset. Siksi positiivisiin tunteisiin ja niiden synnyttämään positiiviseen työilmapiiriin kannattaa kiinnittää huomiota. Positiivisten tunteiden ylläpito vaatii usein työtä ja tietoista ajattelua, jolla ohjataan omia tunteita ja omaa vuorovaikutusta.

Tahtoresurssien hallinta tarkoittaa sitä, että ihminen osaa motivoida itseään ja motivoitua kussakin tilanteessa oikein. Huippusuorituksiin yltyminen edellyttää jatkuvaa ja pitkäjänteistä harjoittelua. Harjoittelun avulla on mahdollista muokata aivoja ja täten vahvistaa suorituksessa tarvittavia aivojen alueita. Huipulle pääsee se, joka tahtoo eniten ja jaksaa harjoitella silloinkin, kun ihmisestä tuntuu, että hänen kehityksensä on pysähtynyt. Kaikessa harjoittelussa tulee tasanteita, pettymyksiä ja epäonnistumisia.

Psykkinen itsesäätely

Olenainen osa itsesäätelyä on psykkinen itsesäätely. Ihminen pyrkii elämään onnellista elämää. Hän pyrkii onnistumaan pyrkimyksissään. Ihminen pyrkii ylläpitämään hyvää ja tasapainoista oloa. Ihmisellä on pyrkimys ylläpitää mielekkyyden kokemusta, so. sisäinen eheyden ja psykkisen tasapainon kokemusta. Psykkistä tasapainoa horjuttavat kokemukset, jotka uhkaavat minäkäsitystä. Mm. epäonnistumiset toimivat näin. Kun ongelmat ovat vaikeita ja minäkäsitys tai ihmisen kuva maailmasta ei jous-ta riittävästi tilanteen vaatimalla tavalla, ihminen käyttää psykkisiä puolustuskeinoja eli defenssejä eli tiedostamattomia pyrkimyksiä sovittaa tosiasiat itselle siedettävään muotoon.

Puolustusmekanismit

Itsesäätelymenetelmiin kuuluvat siis myös ihmisen puolustusmekanismit. Puolustusmekanismeja kuvaan kollegani, psykologi Helena Aarnion (2012) ajatuksin. *Ihminen joutuu joskus tilanteisiin, esimerkiksi kriisitilanteeseen, joissa selviytymiskeinot eivät riitä. Niissä tilanteissa apuna ovat puolustusmekanismit.* Mikäli opiskelija käyttää defenssejä jatkuvina puolustautumiskeinoina, ne voivat estää opiskelijaa näkemästä realiteetteja ja sitä kautta estää hänen psykkisen kasvunsa ja kehityksensä. Puolustusmekanismien avulla ihminen säilyttää hallinnantunteen. Puolustautuminen on tapa, jolla ihminen reagoi todelliseen tai kuviteltuun uhkaan elämässä ja vuorovaikutustilanteissa. Uhan edessä joko hyökätään, paetaan tai näytellään kuollutta.

Kun ihminen hyökkää, hän syyttelee, kiukuttelee, on kärsimätön, tulee vihaiseksi, moittii, väittelee, uhkailee, etsii virheitä, manipuloi ja koettaa saada toiset toimimaan tahtonsa mukaan. *Kun ihminen pakenee*, hän vaikennee, selittää, keksii tekosyitä, väistää, unohtaa, mököttää, vetäytyy, hylkää, puhuu tai nauraa pois, sairastuu, menee piiloon teorian tai huumorin taakse,

myöhästelee, on väsynyt, on työnarkomaani, käyttää alkoholia väärin. *Kun ihminen jäähmettyy (tekeytyminen kuolleeksi)*, hän kieltää tosiasiat, järkeistää, ei tunnista eikä siten ilmaise omia tarpeitaan, ”polkee paikallaan”, on tyhjä olo, on välinpitämätön, on kyyninen, on passiivinen, on apaattinen, oireilee ja sairastaa psykosomaattisesti.

Opettajan on syytä olla tietoinen puolustus- eli suojautumismekanismeista sekä omista että tunnistaa niitä myös opiskelijoissa. Toisen ohjaaminen lähtee aina myötätunnosta ja empatiasta. Kari Uusikylä (2012) toteaa, että ihminen haluaa luoda, ilmaista itseään, kehittyä ja kypsyä monitasoiseksi persoonallisuudeksi. Psykkiset puolustusmekanismit ja suojauminen ennalta oletettuja pettymyksiä, tappioita, moitteita tai itsensä nolaamista vastaan estävät kuitenkin luovuuden esiin pääsyn. Moni rakentaa julkisivukseen muurin, jonka taakse kätkee todellisen persoonansa, todelliset halunsa ja kykynsä. Chade-Meng Tan (2012) korostaa, että itsetuntemuksen ja empatian välillä vallitsee kiehtova suhde. Jos itsetuntemus on vahva, todennäköisesti myös empatian kyky on vahva (koska aivot käyttävät samoja välineitä kumpaankin tehtävään). Tähän liittyy myös kyky kokea ja tunnistaa kehon aistimuksia. Siksi näiden osa-alueiden harjaannuttaminen parantaa ja tekee vuorovaikutusta monella tapaa aidommaksi.

Selviytymis- eli copingtyylit

Selviytymis- eli copingtyylillä tarkoitetaan yksilöllä ominaista tapaa tai tyyliä käyttäytyä sellaisissa tilanteissa, jotka hän kokee uhkaaviksi ja stressiä aiheuttaviksi. Kuvaan copingtyylejä Riitta Metsäsen (2012) ajatuksilla. Coping voidaan suomentaa selviytymis- tai ongelmanratkaisutyyliksi. *Copingtyylit käsitetään opittuina ja kognitiivisina taitoina, jotka ovat tietoisempia kuin yksilön minän puolustuskeinot.* Coping on siis tietoista toimintaa tilanteissa, joissa tarvitaan itsesäätelyä, esimerkiksi kilpailutilanteessa, kun opiskelija jännittää liikaa. Tällöin opiskelija voi rauhoittaa itsensä esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla tai keskustelemalla. Coping on usein tekemistä, aktiivista toimintaa.

Copingtyylit jaetaan ongelman ratkaisuun keskittyviin tyyliihin ja tunteisiin keskittyviin tyyliihin. *Ongelman ratkaisuun liittyvässä tyyliessä* yksilö keskittyy toimintaan ja ongelman ratkaisuun. Ongelman ratkaisuun keskittyvä coping näyttää olevan sellaisissa tilanteissa ensisijainen, kun ihminen tuntee, että hän voi tehdä jotain rakentavaa tilanteen hyväksi. Esimerkiksi laittaa muut asiat syrjään ja yrittää ratkaista ongelmat. Kysyy apua niiltä, joilla on samanlaisia ongelmia. Suunnittelee uuden toimintastrategian. Tarttuu päättäväisesti ongelman ratkaisuun. *Tunteisiin keskittyvä copingtyyli* liittyy tilanteen aiheuttaman ahdistuksen vähentämiseen. Yksilö keskittyy ahdistuksen vähentämiseen eikä ongelmatilanteesta selviytymiseen. Hän esimerkiksi käyttää alkoholia, lääkkeitä tai huumeita vaikeissa tilanteissa. Hän saattaa kieltää koko ongelman ja luovuttaa. Jonkun muun asian tekeminen

niin, että saisi jotain muuta ajateltavaa. Teeskentelee, ettei vaikeata tilannetta olisi oikeastaan tapahtunutkaan.

Tietoisesti valitut copingtyylit ovat yksilöllisiä ja tilanteen mukaan vaihtuvia. Metsäsen (2012) mukaan usein ne ovat myös yksilöllisesti jäykkiä niin, että ihminen pyrkii reagoimaan vaikeaksi kokemiinsa tilanteisiin useimmiten samalla, toistuvalla perustyyllillä. Tutkimuksissa korostetaan vaikeista tilanteista selviytymistä prosessina tai jatkumona, joka sisältää ensireaktiot (esim. itkeminen, huutaminen, kiroileminen). Tämän jälkeen yksilö ottaa käyttöönsä totutut selviytymiskeinot, joiden avulla on aiemmin selvinnyt vaikeista tilanteista. Tai hän ryhtyy suunnittelemaan ja aloittaa toiminnan vaikean tilanteen ratkaisemiseksi.

Opettaja pyrkii siihen, että hän tulee tietoiseksi omista reaktioistaan; miten reagoi ja käyttäytyy ongelmatilanteissa tai tilanteissa, jotka hän kokee itselleen vaikeiksi. Opettaja reflektoi omaa käyttäytymistään ja pyrkii tarvittaessa tietoisesti muuttamaan selviytymisstrategioitaan.

Itsesäätelymenetelmien harjoittaminen arjessa

Huippuosaaja tarvitsee toimivia itsesäätelymenetelmiä tilanteissa, joissa hän tekee yksittäisiä virheitä, esimerkiksi kilpailutilanteessa. Huippuosaajan kyky nollata ja poistaa asia mielestä on osa toimivaa itsesäätelyä. Kun virhe on tapahtunut, ihminen ei voi sille enää siinä vaiheessa mitään, mutta jatkosuoriutumiseksi voi. *Ihminen käyttää itsesäätelymenetelmiä aktiivisesti yleensä vasta silloin, kun kaikki ei mene niin kuin pitäisi.* Toisaalta voidaan ajatella, että hyvä valmistautuminen ja valmentautuminen ovat osa onnistunutta itsesäätelyä. Kun tuntee itsensä riittävän hyvin, osaa hakea itsestään ja ympäristöstään tietoa, joka tukee omia vahvuuksia ja uskoa itseseen. Näin itsesäätelymenetelmät tukevat ihmisen onnistumista ja huippuosuorituksen tekemistä.

Itsesäätelyn konkreetteina tekoina on pitää kirjaa onnistumisista ja epäonnistumisista ja miettiä yhdessä opettajan kanssa, miten seuraavalle tasolle siirrytään. Kun oppii itse analysoimaan harjoitteluaan, osaa tehostaa sitä. Oppii myös oivaltamaan, mitä aivojen hermosolujen kytkentöjä tarvitsee vahvistaa. Näin suorituksen parantaminen mahdollistuu. Soili Järvi-lehdon ja Raija Kiiskien (2009) mukaan itsesäätelyssä on kyse voimavaroista, joka kuuluu. Itsesäätely syö ihmisen fyysisiä ja henkisiä resursseja. Lepo ja riittävä uni täydentävät voimavaroja.

HUIPPUOSAAJAKSI KASVAMINEN

Kasvu ja kasvaminen ovat ihmisen perustarpeita, luonnollinen osa ihmisyttä. Kun ihminen saa kasvaa, hän voi hyvin. Tuntee olevansa elossa. Kun kasvu tyrehtyy ja pysähtyy, ihminen alkaa voida huonosti. Ihminen menee ikään kuin ”jumiin” ja hänen itsearvostuksensa alkaa laskea. Kasvua ei kuitenkaan voi suunnitella etukäteen. Sen sijaan kannattaa olla ”herkällä kuulolla” sen suhteen, mitä itseä ympäröivässä elämässä ja itsessä alkaa tapahtua. Kasvu tapahtuu luonnollisesti. Ihmisen kasvua verrataan usein luonnossa tapahtuvaan kasvuun. Esimerkiksi tässä kirjassa esitetyt ammatillisen kasvun vaiheet MINÄ, SINÄ, ME ja HE voidaan esittää myös vuodenaikojen, talvi, kevät, kesä ja syksy mukaan. Mikäli ihminen pyrkii vauhdittamaan kasvuaan, se saattaa pysähdyttää sen, mikä ihmisessä pyrkii luonnostaan kasvamaan.

Jotta henkisen valmentautumisen psyykkiset tekijät kehittyvät huippuunsa, tarvitaan erilaisia haastavia ja ”tiukkoja paikkoja”, joissa taidot ovat koetuksella. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi ammattitaitokilpailut ja erilaiset julkiset esiintymiset, joissa henkilö kokee enemmän painetta kuin normaaliolosuhteissa (vrt. urheilijalle kilpailu on paras mahdollinen harjoitus).

Huippuosaajaksi kasvu tapahtuu sekä pidempiaikaisena prosessina että yksittäisten huippusuoritusten oppimistilanteiden kertymisestä. Seuraavassa kuvaan, minkälaisiin tekijöihin on kiinnitettävä huomiota sekä pidempikeskitoisessa valmentautumisen prosessissa että yksittäisiin huippusuorituksiin valmentautuessa.

Tavoitteen asettaminen

Itsesäätelyn tietoinen hyödyntäminen ja oman kehittymisen edistäminen edellyttävät itselle sopivien tavoitteiden asettamista ja suunnitelmaa – kykyä – niiden toteuttamiseksi. Ilona Rauhala (2011) määrittelee tämän **suorituskyvyksi**. Se on itsensä tuntemista. *Suorituskyky on sitä, että tietää,*

mitä tahtoo ja osaa etsiä itselleen sopiviin tehtäviin. Vasta tämän jälkeen tulee tavoitteiden ja tehtävien edellyttämien vaatimusten huomioon ottaminen. Ammatillisessa koulutuksessa tämä tarkoittaa sitä, että opiskelijat laativat itselleen henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman (HOPS tai HOJKS) opintojen alussa. Usein HOPSia ja HOJKSia muokataan opintojen aikana. Henkilökohtainen opiskelusuunnitelma on opettajalle tärkeä ohjauksen väline. Omassa työssäni opettajaopiskelijat laativat ammatilliset tavoitteet opettajaksi kasvulleen sekä yksityiskohtaisemmat tavoitteet eri osaamisalueiden suhteen. Myös ryhmä saattaa laatia itselleen yhteisen tavoitteen.

Ilona Rauhala (2011) korostaa sitä, että tavoitteiden asettaminen vaatii taitoa. Tavoitteita ei pidä asettaa kevyesti hetken mielijohteesta, vaan niiden asettaminen vaatii tarkkaa analyysia sen suhteen, miten kyseisen asian tavoittele sopii kokonaisuuteen. Toimiva tavoite on sellainen, joka ei ole ristiriidassa muiden elämän arvojen ja tavoitteiden kanssa. Liian suuret, epämääräiset ja ristiriitaiset tavoitteet voivat lamaanuttaa ja uuvuttaa. Vääränlaiset tavoitteet saattavat viedä ilon kaikesta muustakin tärkeästä. Tavoitteen asettamisessa on otettava huomioon myös se, että ei unohda nykyhetkeä. Jos kiinnittää huomionsa vain tulevaisuuden tavoitteeseen – asiaan tai tilaan, jota ei vielä ole – saattaa tuntua siltä, että nykyhetki ei ole hyvää elämää. Näin ei kuitenkaan pidä olla, vaan hyvä tavoiteasettelu pohjaa hyvään ja merkitykselliseen nykyhetkeen.

Tavoite on oma tavoite, itselle tärkeä. Se ei ole opettajan toivoma tavoite. Hyvä tavoite on realistinen ja jollakin tavalla sidottu aikaan, voimavaroihin ja erilaisiin laatu- ja taitoperusteisiin. Riittävän vahvan ammatillisen perustan rakentaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja kykyä katsoa työelämää pitkällä aikavälillä. Asiat tapahtuvat aina tietyn ajan, tiettyjen voimavarojen ja käytettävissä olevan tiedon ja tiettyjen laatu- ja taitoperusteiden puitteissa korostaa Rauhala (2011). Kysymys on siitä, miten nämä kolme osatekijää määrittävät työtä ja sen lopputuloksia. Vahvan perustan luominen omalle työlle tarkoittaa sitä, että ymmärtää nämä kolme osatekijää ja on tietoinen niiden keskinäisistä vaikutuksista. Kun yhdessä tekijässä tapahtuu muutos, se vaikuttaa kahteen muuhun tekijään ja työn lopputulokseen.

Esimerkiksi kun halutaan parantaa työn laatua, on lisättävä työhön käytettävää aikaa ja voimavaroja. Kun ihminen oppii säätämään näitä kolmea osatekijää, antamaan järjeviä lupauksia ja olemaan realistinen sen suhteen, mihin kulloinkin sitoutuu ja mitä kykenee lopputulokseksi tuottamaan, hän on saavuttanut työelämässä vahvan perustan. Tämä merkitsee myös sitä, että uskaltaa ottaa pienempiä askelia silloin, kun mieli tekisi harppoa. Rauhala (2011) jatkaa, että usein ihminen aliarvioi sen, mitä hän voi saavuttaa pitkällä aikavälillä ja yliarvioi sen, mitä hän voi saavuttaa lyhyellä aikavälillä. Ammattitaitokilpailuihin osallistuva opiskelija asettaa tavoitteensa mahdollisesti pidemmällekin kuin vain kilpailuihin ja luottaa kestävään kehittymiseen, hitaaseen kypsyymiseen.

Hyvä tavoite innostaa. Kun tavoitteen on asettanut, kannattaa pohtia

- ✓ minkälaisia tunteita tavoite virittää. Jos se herättää ahdistusta, tavoitetta on syytä tarkistaa ja muuttaa
- ✓ minkälaisia tunteita odottaa kokevansa matkalla kohti tavoitetta
- ✓ minkälaisia tunteita odottaa kokevansa, kun tavoite on saavutettu. Tunteeko silloin helpotusta, tyytyväisyyttä, ylpeyttä,... vai mitä tunteita?

Soili Järvilehto ja Raija Kiiski (2009) tuovat esiin teoksessa Oman hyvinvoinnin lähteillä, että tunteet vaikuttavat siihen, miten ihminen sitoutuu tavoitteeseen ja miten paljon hän ponnistelee sen eteen. Esimerkiksi toivon tunne liittyy haluun asettaa tavoitteita, saavuttaa niitä ja tarpeen mukaan löytää vaihtoehtoisia polkuja tavoitteisiin pääsemiseksi. Toiveikkaalla ihmisellä on tarve asettaa tavoitteet itse ja hän nauttii vaativien tavoitteiden saavuttamisesta. Toiveikas ihminen on itsenäinen ja sisältä päin ohjautuva, joten hän tarvitsee itsenäisyyttä ja tilaa itselleen, ei käskemistä tai rajoittamista. Jälkimmäisessä työympäristössä toiveikas ihminen helposti turhautuu eikä käytä kaikkia kykyjään. Toiveikkuutta lisäävät

- ✓ sellainen tavoitteen asettelu, jossa itse voi vaikuttaa
- ✓ tavoitteiden konkreettisuus ja ymmärrettävyys
- ✓ tavoitteiden haasteellisuus, kuitenkin realistisuus
- ✓ tavoitteiden merkityksellisyys itselle.

Iлона Rauhala (2011) puhuu pitkäaikaisesta tavoitteesta työelämän taiteena. Näkeekö ihminen työelämän luovana prosessina, vaihtoehtoisten polkujen etsimisenä vai jonain muuna. On myös viisasta pohtia, minkälainen jälki työn tekemisestä jää.

Järvilehto ja Kiiski (2009) korostavat, että *tavoitteet voi myös unohtaa eli päästää tietoinen mieli irti. Tällöin alitajunta astuu kuvaan*. Se alkaa toteuttaa tavoitetta ja kuljettaa mieltä kohti tavoitteita. Aina ei myöskään ole tarkoituksenmukaista saavuttaa tavoitetilaa sataprosenttisesti. Tavoitteita voi tarkistaa säännöllisesti. Olennaista on se, millaista käsillä olevaa nythetkeä unelmat ja päämäärät – johtotähdet – tuottavat. Miten ne elävät ihmisessä ja hänen arjessaan. Päämäärien ja unelmien tarkoitus on tuoda hyvää energiaa omaan elämään, ei aiheuttaa jatkuvaa ahdistusta ja masennusta. Myös Christina Forssell (2012) kuvaa, kuinka tavoitteellinen toiminta kuluttaa vähiten energiaa silloin, kun alitajunta alkaa ohjata ihmistä, hänen valintojaan ja huomiotaan lähes automaattisesti. Tavoitteesta ja unelmasta olisi hyvä tehdä mahdollisimman inspiroiva. Tavoitetta voi arvioida seuraavasti:

- ✓ kuinka motivoivalta tavoite tuntuu?
- ✓ kuinka vahvasti uskoo sen saavuttavuuteen?
- ✓ kuinka hyvin olemassa olevat energia- ja aikaresurssit palvelevat tavoitteen hyväksi toimimista?
- ✓ kuinka sitoutunut on tavoitteeseen ja sen hyväksi toimimiseen?

On tavallista, että kun on asettanut itselleen tavoitteen, pyrkii hyvin määrätietoisesti, jopa puristamalla, pakottamalla itseä kohti tavoitetta. Ihmisen tahto on kova ja hän tekee kaikkensa toiveensa toteuttamiseksi. *Voimakas tahto herättää usein vastatahtoa.* Joku muu tahtoo juuri päinvastoin kuin itse. Tästä seuraa voimakas pettymyksen tunne, jolloin ihminen vetää tahtonsa pois ja passivoituu. Vaikka on yrittämällä yrittänyt, ei saavuta halua- maansa. Ihminen vetäytyy, masentuu ja mahdollisesti alkaa kritisoida itseään ja muita.

Tällaisessa tilanteessa on viisasta hellittää ja päästää irti tahdosta, kuitenkin edelleen avautua tahdolle. Ihminen edelleen tiedostaa, mitä tahtoo ja ilmaisee tahtonsa ”maailmalle”, tekee voitavansa, mutta ei purista eikä pakota. Odottaa, mitä tapahtuu. Samalla voi tarpeen vaatiessa korjata tahdon suuntaa ja olla avoin ympäristön virikkeille. Tällöin ei myöskään herätä vastatahtoa, koska ei vastusta mitään. Ihmistä ei yleensä ole opetettu hellittämiseen ja irti päästämiseen. Tämä tulkitaan luovuttamiseksi. Kun on asetettu tavoite, halutaan ”tulos”, tarpeen täytyminen. Pyritään saavuttamaan jostakin, ei luopumaan jostakin.

Kun ihminen luovuttaa, hän torjuu tavoitteensa, koska on niin pettynyt. Tällöin ihminen on luopunut myös kaikista toiveista onnistua. Luovuttaessaan ihminen sanoo ”ei” sille tuskalle jota kokee siitä että ei saa haluamaansa. Näin luovuttaminen siirtää ajatukset siihen, mille on sanonut ”ei”. *Epäonnistumisen torjuessaan jää siihen kiinni, jolloin olo tuntuu ahdistavalta, nololta ja tuskaiselta.* Jokaisen pettymyksen jälkeen tavoitteen mukainen toiminta hidastuu ja käy tuskaisemmaksi. Huomio kohdistuu vain tiettyihin ratkaisumalleihin, joita itsepäisesti jatkaa, vaikka ne eivät tuota toivottua tulosta. Ihmistä ajaa puutteen motiivi, jolloin syntyy epäonnistumisen noidankehä. Kun onnistumisen kokemuksia ei saada, on vaikea siirtyä toimimaan kasvumotiiveista käsin. Tahtominen toistuu jankkaavana ja itsepäisenä, ja tyydyttämättömät tarpeet suorastaan huutavat tyydyttämistä.

Kun ihminen hellittää jostakin, hän luopuu taktiikoistaan ja strategioistaan, mutta pitää silti edelleen kiinni tavoitteistaan. On edelleen avoin tavoitteen toteutumiselle. *Sisäisellä asenteellaan ihminen siirtyy luovaan tilaan tavoitetoiveen ja luovuttamisen välillä.* Hän on läsnä oleva ja hyväksyy täysin oman tilanteensa. Hyväksyminen avaa mahdollisuuksia. Irti päästämisen ja hellittämisen voi periaatteessa saavuttaa oivaltamalla uuden toiminnan suunnan analyysin kautta. Kun luopuu vaatimasta ja edellyttämästä, huomaa

oman olonsa helpottuvan. Asia saattaa kuin itsestään alkaa mennä siihen suuntaan, johon sitä yritti onnistumatta pakottaa. Niin ikään voi havahtua huomaamaan, etteivät tavoitteet olleetkaan niin tärkeitä.

Soili Järvillehto & Raija Kiiski (2009) vahvistavat, että hyvántahtoinen, lempeä pyrkiminen tukee ihmisen luontaista uteliaisuutta, kiinnostusta ja taipumusta tutkia. Pysähtyminen, rauhoittuminen ja keskittyminen auttavat asioiden järjestymisessä omassa mielessä.

Arto Pietikäinen (2009) jatkaa, että etenemällä omien tavoitteiden suuntaan, on luonnollista tuntea stressiä ja alakuloa. Epämiellyttävät tunteet kuuluvat mukaan. Ihminen voi kuitenkin vaikuttaa siihen, alkaako hän kamppaila stressin kanssa niin, että stressi vie päähuomion ja samalla ihmistä pois omien arvojen suunnasta. Kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä omien valintojen ja pienten tekojen kautta. Tärkeimmät valinnat ovat niitä, joilla ihminen yrittää muuttaa jotenkin asioita, joista on itselle pitkällä aikajaksolla huonoja seurauksia. Olennaista on omistautua hyvää elämää edistäviin toimintoihin sekä käsitellä rakentavasti omia tunteita ja ajatuksia.

Matkakartta tavoitetyöskentelyssä

Christina Forssell (2012) kuvaa **matkakartan** yhtenä välineenä kohti tavoitetta. Matkakartta ohjaa sitä, *mihin asiaan ihminen tarttuu nyt heti* (esim. haluaa kehittyä henkisesti vahvaksi ammattiosajaksi). Matkakartta ohjaa sitä, *mitä ihminen tekee ja milloin* (toistuvat rutiinit ja kertaluontoiset tehtävät esimerkiksi harjoituksissa; harjoittelee virheen nollaamista mielikuvissa heti virheen tapahduttua; hakeutuu aktiivisesti parempiaan vastaan ja pyytää palautetta valmentajalta). Matkakarttaan kuvataan myös se, *miten ihminen estää itseään tyypillisesti, mitä haasteita hän voi kohdata* (esim. alkaa helposti soimata itseään, jos tekee virheen). Matkakartassa ihminen kuvaa, *miten varautua ulkoisiin ja sisäisiin haasteisiin* (esim. muistuttaa itseään siitä, että on henkisesti vahva, kun päästää irti virheestä ja pysyy positiivisena; pyytää aina myös positiivista palautetta).

Kirsi Räisänen (2012) Työterveyslaitokselta korostaa sitä, että uutena suurena haasteena erilaisissa ohjausta sisältävissä työtehtävissä on sellaisen ihmisen aktivoiminen, joka on syrjäytymisuhan alla. *Usein tällaisella ihmisellä on uskomuksia, että passiivisuus on samaa kuin mukavuus*. Hän karttaa kaikkia haasteita, epämuukavuutta ja ponnisteluja. On todellinen haaste saada hänet omaksumaan aktiivisempi elämäntapa. Yksinään – ilman ohjausta – hän ei siihen kykene. Opettajan tulisi nykyistä paremmin tiedostaa tämä ohjausvaade. *Tämä henkilö tarvitsee tukea oppiakseen asettamaan itselleen saavutettavissa olevia tavoitteita*. Elämä ei ole pelkkää juhlaa, vaan enimmäkseen työtä. Tällä alueella pahimmat stressin aiheuttajat ovat tehtäviin tarttumisen siirtäminen, liian suurien tai epämääräisten tavoitteiden asettaminen sekä liian suuren tehtävämäärän haaliminen. Aivan oman erityisryhmänsä muodostavat syrjäytymisuhan alla olevat nuoret, jotka ovat

pudonneet tai suorituspaineita vieroksuen itse pudottautuneet vauhdista jo ennen työelämän vaatimusten karuselliin astumista. *Heillä on liian vähän mahdollisuuksia oppia asteittain sietämään kohtuullista, sopivan haasteellista stressiä realistisiin tavoitteisiin pyrkiessään.* Omasta ohjaustyöstäni tiedän, että kun ryhmässä on taidoiltaan ja asenteiltaan monentasoisia opiskelijoita, jokaisen opiskelijan onnistuminen on mallina muillekin ryhmässä olijolle. Ryhmässä on voimaa.

Puhutaan nuorten passiivisuudesta ja ajalehtimisistä, kun he eivät ole hakeutuneet jatkokoulutukseen tai työelämään peruskoulun jälkeen. Räisänen (2012) korostaa, että jos tällainen asenne tulee jo nuorena, se on huolestuttavaa. Se voi heijastua koko loppuelämään. Epäonnistuminen tärkeässä siirtymävaiheessa saattaa saada kokemaan, ettei voi myöhemminkään vaikuttaa omaan elämäänsä ja nuori passivoituu entisestään. Taustalla voi olla epäonnistumisia ja ulkopuolelle jäämisen kokemuksia. Toimintatavat saa muutettua, mutta niistä muodostuu herkästi pysyviä noidankehiä. Lapsen ja nuoren tulee saada rohkaisua sisäiselle motivaatiolleen. Kun jokin asia on nuorelle tärkeä, kasvattajan tulee arvostaa sitä ja antaa siitä myönteistä palautetta sen sijaan että syylittäisi tai loisi häpeän tunteita. Näin tuetaan nuoren omaa suuntautumista. Ajalehtivaa tai passiivista nuorta voi auttaa eteenpäin, jos hän hoksaa, ettei yritäkään saavuttaa heti kaikkea ja paljon, vaan pilkkoo isot tavoitteet pieniksi ja hyvin mitattaviksi sekä iloitsisi niiden saavuttamisesta.

Liisa Veenkivi (1998) toteaa, että itsensä epäonnistuneeksi tunteva nuori on tietoinen ulkopuolisuudestaan niihin verrattuna, jotka hallitsevat yhteiskunnassa olevan mallin kuulua yhteisöön ja hallita siinä onnistumiseen tarvittavat perustaidot. Tietoisuus siitä on ahdistava. Nuori pitää itseään joko taidottomana tai sitten hän pitää typeränä niitä asioita, joissa on epäonnistunut. Mikäli nuoren ulkopuolisuus liittyy koulu yhteisöön, myös opettaja voi tässä tilanteessa kokea itsensä onnettomaksi ja joutuu kysymään, onko itse epäonnistunut työssään.

Katja Myllyviita (2012) selittää, että nuori kärsii ristiriitaisista odotuksista ja riittämättömyyden tunteesta suhteessa ikäovereihinsa ja vanhempiinsa. Siitä seuraa tyhjyyden ja välinpitämättömyyden tunteita. Samoin vanhemmat kokevat avuttomuutta, riittämättömyyttä ja vieraantuneisuutta suhteessa omiin viiteryhmiinsä ja yhteiskunnan odotuksiin. Jokainen toimii kuitenkin erilaisissa tilanteissa parhaalla mahdollisella tavalla ja niillä keinoin, joita on käytettävissä.

Vireystilan säätely

Ammatillisessa huippusuorituksessa tarvitaan substanssiosaamisen lisäksi hyvään suoritustilaan virittäytymisen taitoa sekä tuon tilan hyödyntämistä tavoitteen ja päämäärän mukaisesti. *Huippuosaaja osaa virittäytyä optimaalisesti suhteessa omaan suoritustasoonsa.* Vireystilan syntymistä auttaa,

kun kaiken aikaa pyrkii luomaan hyvän suhteen niin itse tekemiseen kuin ainutkertaisiin hetkiin, esimerkiksi ammattitaitokilpailuihin (vrt. Mäkiritä 2008). Tämä tarkoittaa sitä, että tulevaa suoritushetkeä on mukava ajatella ja sen eteen on aidosti motivoivaa tehdä työtä. Perusasenne tekemistä kohtaan on myönteinen. Tällöin ihminen kykenee antamaan parastaan, jopa ylittämään itsensä, nauttimaan suoritusilanteesta. Antaa tilaa asioiden vain tapahtua asettumatta itse tielle esteeksi. Kun päämäärä ohjaa ihmisen toimintaa, ihminen ohjautuu kohti päämääräänsä. Hyvä suhde tekemiseen luo hyvän sisäisen tilan, joka sisäinen tila näkyy ulospäin.

Marja Kokkonen (2012) määrittelee vireystilan ihmisen aktiivisuuden tai energisyyden asteeksi. Energisyys voi ilmetä *mielen sisäisenä tunteena* (kiihtynyt, virkeä vs. rauhallinen, raukea) tai *autonomisen hermoston aktivoitumisena johtuvina fysiologisina tuntemuksina* (suun kuivuminen, huimaus, sydämen sykkeen, hengitystiheyden, lihasjännityksen, hikoilun ja virtsaamisen tarpeen lisääntyminen). Urheiluosuorituksen kannalta sekä liian alhainen että liian korkea vireystila ovat haitallisia. Vetämättömän oloinen urheilija ei saa itsestään tarpeeksi irti yltääkseen parhaimpaansa ja toisaalta liian jännittyneen, innostuneen ja fyysisesti virittyneen urheilijan ajatuksenjuoksu ja motoriikka eivät toimi toivotulla tavalla. Mielestäni tämä sama näkyy myös henkisessä työskentelyssä, esimerkiksi opiskelussa.

Jokaisella on oma yksilöllinen tapansa virittäytyä suoritukseen. Oma tapa valmistautua auttaa onnistumaan. Tavoitteena on löytää mielentila, joka saa yltämään huippusuoritukseen. Pekka Hämäläinen (2012) ja Christina Forssell (2012) korostavat, että tavoitteena on sellainen spontaani suoritus, joka on mahdollista vain silloin, kun mieli on tyyni, kuitenkin virkeä ja toimii yhdensuuntaisesti kehon kanssa, ts. kehosta ovat liialliset jännitykset poissa. Tällöin on mahdollista löytää omat yllättävät tapansa ylittää rajat uudestaan ja uudestaan. Oppii saamaan itsensä sellaiseen tilaan, jossa pysyy antamaan parastaan. Tämä tuo itsevarmuutta ja kohottaa itsetuntoa. Oikean aktivaatiotason löytäminen on tärkeää myös opiskelussa. Opiskeluun voi keskittyä vasta, kun mieli on rauhoittunut (vrt. pysähtymään oppiminen sivulla 37)

Satu Kaski (2006) kuvaa, kuinka liiallista vireystilaa osoittavat hermostuneisuus, hätäily, liiallinen jännittyneisyys ja yliaktivoituminen. Alhais- ja aktivaatiotason ilmentävät väsymys, uusien ideoiden käyttämättömyys ja passiivisuus. Pelko nostaa aktivaatiotason liian korkealle. Rento suoritus takaa hyvän tuloksen. Se näkyy mielikuvituksellisena suorituksena, luovuu- tena. Rento ihminen keksii parempia tapoja suoritua ja hän saa itsestään enemmän irti kuin mitä pystyy kuvittelemaan. Tätä on täysi läsnäolo käsillä olevassa hetkessä. Ilman sitä huippusuoritus jää vajaaksi.

Forssell (2012) kuvaa, kuinka mallittaa oma optimaalinen suorituskokemus:

- ✓ kuinka teen suorituksen?

- ✓ mitä tunnen?
- ✓ mitä kuulen?
- ✓ mitä näen?
- ✓ mitä haistan?
- ✓ mitä maistan tämän kokemuksen aikana?

Voi myös miettiä ja kirjoittaa onnistumisen hetkiä oppimispäiväkirjaan. Mitä onnistumisen hetket olivat? Missä ne näkyivät? Miten ne tuntuivat? Mitkä seikat johtivat onnistumiseen, mitkä edistivät siinä? Mitkä seikat koettelivat onnistumisen kokemuksia? Miten toiset ihmiset osallistuivat tai vaikuttivat onnistumiseen? (vrt. huipulle päiväkirja sivulla 147)

Vastaamalla kysymyksiin löydetään ns. **voimavaratekijöitä**, joiden avulla voi lisätä paineensietokykyä hektisessä työssä ja luoda järjestystä kaaoksen keskelle. Onnistuminen synnyttää turvallisuuden tunteen, joka auttaa edelleen tekemään parempia tuloksia työssä.

Yleisesti tiedetään, että ihminen saavuttaa parhaiten tuloksia flow- eli virtauskokemuksessa. Tällöin tehtävän haasteet ja osaaminen ovat tasapainossa. Virtauskokemus, työn imu, ”imee” ihmistä yhä parempiin suorituksiin, kohtaamaan yhä vaativampia haasteita ja saavuttamaan yhä paremman osaamisen ja asiantuntemuksen kohti erinomaisuutta. Korkea virtauskokemustila esiintyy vasta kulloistenkin kykyjen äärirajoilla. Kykyjen kehittyminen siirtää haastekynnystä ylemmäs. *Pyrkimykseen pysyä virtaustilassa liittyy pyrkimys kohti erinomaisuutta ja huippuasiantuntemusta*. Virtaustila ruokkii näin itse jatkuvaa kehittymistä. Olennaista on tiedostaa, miten tähän tilaan itse kukin pääsee. Tätä opettajan ja opiskelijan tulee pohtia toistuvasti ja säännöllisesti ammatillisessa koulutuksessa muiden opintojen ohella. Virtausta oppii työtä tekemällä. Virtauskokemus on ikävystymisen ja ahdistuksen välisellä alueella. Virtauskokemuksessa tunteet ovat oppimisen ja suorituksen palveluksessa.

Ammattitaitokilpailuihin valmistautuminen

Harjoittelemista ja kilpailemista on mahdollista oppia. On hyvä omaksua asenne, että jokainen harjoitus olisi laadullisesti tehokas harjoitus. Kilpailemista oppii vain osallistumalla kilpailuihin tai simuloimalla erilaisia kilpailutilanteita. Opiskelijaa on tärkeää valmentaa siihen, että hän suuntaa huomionsa tietoisesti eri tavalla harjoituksissa, kilpailuissa ja niihin valmistautumisessa. Kilpailuihin valmistautumista on kuvattu perusteellisesti jokaisessa huippu-urheilun edistämistä ilmentävässä lähdemateriaalissa. Sovellan niissä olevia tietoja (Forssell 2012; Granholm 2012; Hanin & Hanina 2012 ja Kaski 2006) sekä omaa aiempaa kokemustani kilpaurheilijana.

Christina Forssellin (2012) mukaan jokaista harjoitusta ja kilpailua voi miettiä ja johtaa seuraavasti:

1. valmistautuminen
2. suoritustilanne
3. muistijälki ja oppiminen.

Ammattitaitokilpailuihin valmistautumisen voi jakaa ennen kilpailuja ja kilpailun aikana tapahtuvaan itsesäätelyyn. Kilpailuun ja kilpailutilanteeseen valmistautuminen on opettajan ja opiskelijan yhteispeliä. Oleellista on hyvä ja laadukas säännöllinen harjoittelu. Kun opiskelija tietää harjoitelleensa hyvin, on kilpailutilanteessa helpompi olla luottavaisin mielin.

Valmistautumisen tarkoituksena on suunnata keskittyminen suorituksen kannalta olennaisiin asioihin, luoda tuttuuden tunnetta kilpailutilanteeseen ja vahvistaa uskoa ja pystyvyyden tunnetta. *Hyvällä valmistautumisella taataan se, että keskittyminen ja itseluottamus ovat kohdillaan.* Vahva luottamus omaan osaamiseen ja positiivinen asenne ovat tärkeitä tekijöitä onnistumisessa. Samoin realistisesti asetetut tavoitteet ovat keskeisiä onnistumisessa. Suoritus kilpailutilanteessa on sitä, mitä viimeisimmät harjoitukset ovat osoittaneet tai vähän sitä parempi, mikäli kilpailija onnistuu saamaan itsestään kaiken irti.

Eräs tärkeä tekijä ammattitaitokilpailuihin valmistautumisessa on kilpailu- ja suoritustilanteessa viriävien tunteiden tiedostaminen ja säätely. Tunteiden tunnistamista voi harjoitella ja tunnetilojen säätelyssä voi kehittyä. Kilpaileminen, voittaminen ja häviäminen herättävät erilaisia tunteita. On tärkeää oppia tuntemaan, minkälaiset tunnetilat ja tunteet auttavat onnistuneeseen kilpailusuoritukseen. Oleellista on opetella saavuttamaan kilpailusuoritusten kannalta itselle hyödyllisiä tunteita ja optimaalista tunnetilaa. Mikäli opiskelija tai opettaja ei opi tunnistamaan tunteitaan ja säätämään niitä, epäonnistumisen pelko saattaa johtaa alisuoriutumiseen ja ns. ”kip-sissä olon” tunteeseen, hermostuneisuus voi johtaa yliyrittämiseen ja jännityksen tunne saattaa salvata koko kehon.

Myös opettajan tulee valmistautua ja virittäytyä sekä valmentautumiseen että kilpailutilanteeseen. Opettaja kokee myös erilaisia tunteita, jotka saattavat jopa vaikuttaa opiskelijan suoritukseen. Yhdessä opettaja ja opiskelija voivat pohtia mm. seuraavia kysymyksiä:

- ✓ Mitä erityistä kilpaileminen merkitsee?
- ✓ Millä tavalla kilpaileminen eroaa harjoittelemisesta?
- ✓ Mistä kilpailemisessa pidän? Mistä en pidä?

- ✓ Minkälaiset kilpailuolosuhteet ovat minulle parhaat mahdolliset?
- ✓ Minkälaiset eivät ole minulle erityisen hyvät (tai ovat jopa huonot?)
- ✓ Ovatko suoritukseni parempia kilpailuissa kuin harjoituksissa?

Ennen kilpailua

Ennen kilpailuja on tärkeää valmistautua sekä fyysisesti että psyykkisesti kilpailuun. Valmistautuminen vaihtelee yksilöittäin ja tärkeää on oman yksilöllisen tavan toteuttaminen. Yksilölliset erot ovat suuria. Automaattisia rutiineja ja rituaaleja alkaa muodostua kokemuksen, yrityksen ja erehdyksen kautta.

Tavoitteena on mielen avaaminen kilpailulle. Forssell (2012) tuo esiin erään näkökohdan: mikäli opiskelija on harjoitellut paljon ja muutamaa päivää ennen kilpailua pyrkii rentouttamaan kehonsa, voi tulla esille se, että keho on levossa, mutta mieli kuohuksissa. Opiskelija on tottunut vaativiin ponnistuksiin, jolloin lepääminen ja rauhoittuminen voi olla vaikeaa. Lisäksi ennen kilpailua oleva jännitys voi hermostuttaa. Kilpailupäivinä huipentuu kuukausien harjoittelu. Opiskelija voi pelätä sitä, ettei kykene saavuttamaan itselle asettamia tavoitteitaan. Tällöin kannattaa tehdä mielenhallintaharjoituksia. Mitä tutummalta kilpailutilanne tuntuu, sen helpompaa siellä on olla.

Forssell (2012) jatkaa, *miksi on tärkeää keskittyä valmistautumiseen*. Syitä ovat mm. seuraavat:

- ✓ opiskelija saa oikealla hetkellä kaiken irti, eli mieli ja keho tietävät, että käsillä on tärkeä suoritustilanne ja että opiskelija saa parhaimmillaan kaikki senhetkiset voimavaransa käyttöön
- ✓ itseluottamus ja vaikutusvallan tunne vahvistuvat
- ✓ ajattelu selkeytyy (selkeä ajattelu on tärkeää etenkin painetilanteissa)
- ✓ opiskelija tietää, että on tehnyt kaikkensa; ei jää jossittelun varaa
- ✓ henkinen vahvuus kasvaa.

Mielen ja kehon virittäminen suoritukseen tarkoittaa sitä, että oppii tunnistamaan, milloin ja miten opiskelijan (koskee myös opettajaa omalta osaltaan) on syytä alkaa valmistautua kilpailuun. Mielen ja kehon tila vaikuttavat suoritushetken energia- ja tunnetasoon. Tämän tason säätelyyn vaikuttavat myös harjoittelun määrä ja laatu, vaihtelevuus harjoittelussa, ravinnon määrä ja laatu, unen määrä ja laatu sekä muu lepo. Myös mielen ainekset, kuten mielikuvat, tunteet, keskittymisen kohteet ja sisäinen ja ulkoinen puhe vaikuttavat energia- ja tunnetasoon. On siis tärkeää oppia tunnistamaan eri kilpailutasojen suhteen:

- ✓ Milloin aloitan kilpailuun keskittymisen?
- ✓ Miten keskityn?
- ✓ Onko kilpailuun valmistautumisessa jotakin minulle erityisen tärkeää?

Satu Kasken (2006) mukaan itselle sopivaa olotilaa ja tunnetilaa ilmentävät ajatukset, tunteet, kehon kokemukset ennen kilpailua, kilpailun aikana ja sen jälkeen. Keskeistä on, että opiskelijalla on taustalla hyvä harjoittelukausi ja realistisesti asetetut tavoitteet kilpailuun. Tasokas suoritus on mielestäni sitä, että opiskelija ylittää parhaimpaansa, sen hetkiseen osaamisen tasoonsa. Kun valmistautuminen onnistuu, voi opiskelija tehdä kilpailuisa oman senhetkisen huippusuorituksensa.

Tärkeää kilpailuihin valmistautumisessa on tiedostaa, *ettei aina voi voittaa. Silloinkin voi kokea olevansa hyvä omassa lajissaan*. Keskeistä on oppia sietämään omia koettuja kielteisiä tunteitaan. Pettymyksen tunteen käsittely vie henkistä kasvua eteenpäin. **Ammattitaitokilpailut ovat paikkoja, joissa voi oppia uutta**. Niihin osallistumalla voi kehittää omia taitojaan. Kilpailut eivät ole vain voittamisen ja menestymisen paikkoja. Niillä on muukin tehtävä, oppimista ja kehittymistä edistävä tehtävä.

Kilpailuun valmistautumiseen kuuluvat myös *kilpailurutiinit ja toimintatavat*, joita opiskelija on tottunut tekemään kilpailuun valmistautuessaan ja jotka auttavat opiskelijaa virittäytymään tulevaan. Ne tuovat tuttuuden ja turvallisuuden tunteita, helpottavat mahdollista stressin käsittelyä. Tutut toimintamallit tuovat toimintavarmuutta ja itsevarmuutta.

- ✓ Mitkä ovat erityiset kilpailurutiinini?

Esimerkkinä kilpailurutiinista on Päivi Granholmin (2012) mielikuvaharjoitus: Näe itsesi onnistujana ja voittajana.

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Mieti aikaisemmasta elämästäsi jokin tilanne, jolloin olet ollut oikein tyytyväinen ja ylpeä itsestäsi ja saavutuksistasi. Miltä silloin tuntui? Missä se tuntui? Mitä kaikkea tuohon tilanteeseen liittyi? Nauti hetki tuosta hyvästä onnistumisen tunteesta. Sitten siirry ajatuksissasi tulevaan kilpailusuoritukseen, ja lähde mielikuvissasi tekemään kilpailusuoritustasi tämän hyvän tunteen kanssa. Tee onnistunut, varma ja hyvällä energialla ja itseluottamuksella varustettu suoritus, ja näe itsesi voittajana suorituksesi jälkeen. Kuule yleisön huimat suosionosoitukset!

Päivi Granholm (2012) on koennut muistilistan kilpailuun valmistautumiseen. Seuraavat tekijät on syytä ottaa huomioon:

- ✓ realististen tavoitteiden asettaminen
- ✓ positiivisen asenteen ja sisäisen puheen ylläpitäminen
- ✓ omien stressinhallintaharjoitusten, rauhoittumisharjoitusten ja rentoutumisharjoitusten tekeminen
- ✓ mielikuvaharjoittelu
- ✓ kilpailuviikon, kilpailua edeltävän päivän ja kilpailupäivän aikataulu
- ✓ kilpailupaikkaan tutustuminen etukäteen (mahdollisuuksien mukaan)
- ✓ suoritusta auttavien ja tukevien kilpailurutiinien miettiminen
- ✓ energian suuntaaminen oleellisiin asioihin
- ✓ yllättävien tilanteiden varalle selviytymiskeinojen pohdinta
- ✓ sen tiedostaminen, että kilpailussa riittää hyvätasoinen rutiinisuoritus eli se, mihin harjoituksissakin on yltänyt – yliyrittäminen johtaa usein epäonnistumiseen
- ✓ myös valmistautumisesta nauttiminen
- ✓ osaamisen juhlistaminen on lähellä.

Kilpailun aikana

Kilpailun aikana tavoitteena on pitää yllä optimaalista vireystilaa. Tavoiteltava vireystila on sellainen, että voi kilpailla vapautuneesti ja luovasti ja antaa kaiken osaamisen tulla esiin. Tila on rennon vastuullinen. Tämä saavutetaan täydellisellä keskittymisellä tekemiseen, jolloin mieli ei ”hötkyile” muualle. Kaikki energia käytetään kilpailuun. Fokus on nyt- hetkessä, jolloin täydellisen keskittymisen kautta saavutetaan läsnäolon tunne, mahdollisesti virtaus- eli flow-tila. Opiskelijan ja opettajan on syytä pohtia:

- ✓ Mistä tiedän, että latautuminen on optimaalista?
- ✓ Mitä teen, kun huomaan, että olen ylilatautunut?
- ✓ Miten suhtaudun kilpailuympäristöön ja käsittelen ympäristön ärsykeitä?

Kilpailussa kannattaa lähteä hakemaan parasta mahdollista ammatillisista suorituksista, ts. kilpailuvirettä muusta kuin täydellisyyden vaatimuksesta. *Hyviä suorituksia ei saa aikaiseksi vaatimalla tai väkisin yrittämällä.* Satu Kaski (2006) toteaa hyvin, että mikäli muut esittävät vaatimuksia, esimerkiksi opettaja, katsojat, tms., opiskelija saattaa siirtää nämä vaatimukset itseensä. Tällöin paineet kasvavat ja tulos on usein huono. Koska huippuosaamiseen valmentautuminen ei ole opettajan käskytystä, opettajan tulee luottaa kilpailuun valmistautumisessa ja kilpailutilanteessakin opiskelijan sisäiseen osaamiseen ja yhdessä opiskelijan kanssa pohtia, miten poistaa hyvää kilpailua estäviä tekijöitä.

Se, pystyykö opiskelija toimimaan parhaalla taitotasollaan, riippuu siitä, miten hyvin hän on oppinut kontrolloimaan sisäisiä tiloja ja tietoisesti vahvistamaan tai heikentämään tunne- ja tahtotilojaan. Kilpailutilanteessa on oleellista pystyä toimimaan omalla hyvällä taitotasollaan.

Juri Hanin ja Muza Hanina (2012) korostavat, että *kilpailemisen taito on opittavissa*. He puhuvat kilpailemisen perusmallista, joka kuvaa kilpailemisen yleisen oppimisprosessin. Oma menestymisen malli jäsentää opiskelijan yksilöllisten kilpailuvalmiuksien kehittämisprosessin. *Yksilölliset menestymisen mallit eroavat toisistaan, koska opiskelijoiden vahvuudet ja heikkoudet ovat yksilöllisiä ja kilpailuissa voi menestyä erilaisilla yksilöllisillä ominaisuuksilla ja erilaisella osaamisella.* Kilpailemisen perusmalli muodostuu vaiheittaisesta etenemisestä kilpailusta ja harjoitusjaksosta toiseen. Jokainen kilpailu pohjautuu sitä edeltävään kilpailun analysointiin ja harjoitusjakson aikana toteutettuihin suorituksen avaintekijöissä tehtäviin kehittämistoimenpiteisiin. Oman kehittymisen mallin avulla on mahdollista tunnistaa opiskelijan vahvuudet, pyrkiä hyödyntämään niitä ja kehittää niitä edelleen. Tämän mallin avulla tunnistetaan myös omia heikkouksia ja kehitetään niistä selviytymismenetelmiä, ts. sitä, miten heikkoudet jätetään taka-alalle.

Yksilöllinen toimintamalli koostuu

- ✓ kilpailuun orientoitumisesta, mm. ymmärryksestä siitä, mitä kilpailu merkitsee itselle, tavoitteista, valmistautumiserutiineista sekä käsityksestä siitä, miten toimimalla onnistuu parhaiten
- ✓ siitä tiedosta, millaisessa tunne- ja vireystilassa onnistuu parhaiten
- ✓ oman suorituksen avaintekijöiden tuntemisesta ja oman toiminnan ohjauksesta
- ✓ omista menettelytavoista kilpailusuorituksessa, sen analysoimisessa ja palautteiden hyödyntämisessä kilpailutaidon jatkuvassa kehittämisessä.

Kilpailutilanteessa kannattaa keskittyä tarkkailemaan omaa keskittymistä. Opiskelijan ja opettajan kannattaa pohtia:

- ✓ Mitkä ovat kaikkein tärkeimmät asiat, joihin keskityn?
- ✓ Osaanko keskittyä uudelleen häiriön jälkeen?

Forssell (2012) on koonnut listan asioista, jotka vahvistavat tai herpaannuttavat keskittymistä suoritus tilanteen aikana. *Vireen hallinta* on keskeisin ominaisuus. Koska optimaalisen vireen ylläpitäminen on intensiivistä ja vaatii paljon energiaa, olisi hyvä, mikäli kilpailun aikana voisi *vaihdella ”henkisen tilan” rytmiä*, so. välillä olisi enemmän keskittymistä vaativia jaksoja ja välillä voisi toimia rutiininomaisemmin. *Yllättävät muutokset*, esimerkiksi ulkolajeissa sääolosuhteissa, vaikuttavat keskittymiseen. Opiskelijan on tärkeää pohtia etukäteen, miten aikoo suhtautua mahdollisiin muutoksiin. Riittää, kun tiedostaa tyypillisen reaktionsa yllättävissä tilanteissa ja pysyy rauhallisena. *Onnistumiset*, esimerkiksi suorituksen liiallinen analysointi voi vaikuttaa keskittymiseen. Tällöin opiskelija liukuu pois optimaalisesta suorituksesta ja alkaa kontrolloida suorituksia liikaa tietoisesti. Onnistumisesta voi seurata myös se, että opiskelija alkaa pelätä itseensä kohdistuvia lisäodotuksia, valokeilassa oloa ja yhä tärkeämpää roolia. Joillakin onnistumiset saattavat vähentää itseluottamuksen tunnetta. Tällöin opiskelija voi ottaa suuriakin paineita siitä, että nyt täytyy onnistua vähintään yhtä hyvin myös seuraavalla kerralla. Tämä ajattelutapa kuluttaa usein keskittymistä ja itseluottamusta. Toki onnistumisista voi saada myös lisäenergiaa! Kuitenkin liian pitkään mihinkään tapahtumaan kilpailun aikana ei kannata jäädä kiinni. Mitä nopeammin pystyy irrottautumaan onnistumisesta ja palauttamaan fokuksen tekemiseen, sen parempi on suoritus tilanne.

Kilpailutilanteessa tapahtuu myös virheitä. Forssell (2012) on koonnut tulkinta- ja menettelytapoja, jotka eivät palvele opiskelijaa virheen sattuessa:

- ✓ oman suorituksen vertaaminen muiden suoritukseen
- ✓ vertaaminen itseen (uskomus omasta normaalitasosta)
- ✓ fokus muiden odotuksiin ja reaktioihin (mitä muut ajattelevat)
- ✓ omien reaktioiden tulkinta = tuplareagointi (en saisi reagoida näin)
- ✓ ajatus, että virhe tai huono fiilis on todiste siitä, että suoritus jatkuu huonosti
- ✓ oman arvon epäileminen.

Opiskelijan ja opettajan on tärkeää pohtia:

- ✓ Mitä näistä tulkinta- ja menettelytavoista käytän virheen sattuessa?
- ✓ Mistä niistä voi olla minulle hyötyä? Missä tilanteissa?
- ✓ Mistä ajattelumalleista haluan päästä eroon?
- ✓ Miten haluaisin ajatella ja suhtautua sen sijaan?

Kilpailusuorituksen keskittymisessä kannattaa miettiä vain niitä asioita, joihin voi itse vaikuttaa. Kannattaa siis keskittyä omaan suoritukseen eikä pohtia muiden tekemisiä.

Kilpailun jälkeen

Kilpailusuorituksen jälkeen on tärkeää Forssellin (2012) mukaan miettiä, minkälaisia muistijälkiä kilpailutilanteesta on jäänyt itselle ja mitkä muistijäljet palvelevat itseä mahdollisimman hyvin. *On tärkeää keskittyä kilpailutilanteiden jälkeen 1) positiivisen muistijäljen vahvistamiseen ja 2) mahdollisten negatiivisten jälkien nollaamiseen ja niistä oppimiseen.* Kilpailun jälkeen tapahtuva analyysi tarkoittaa Hanin ja Haninan (2012) mukaan sitä, miten analysoi kilpailunsa, tulokset ja suoritukset. Miten analysoi erinomaisen suoriutumisen ja mahdollisen alisuoriutumisen? Miten kilpailu vaikuttaa jatkossa harjoituksiin? Mitkä ovat tärkeimmät kilpailusta saamat opit? Tämä analyysi koskee sekä opiskelijaa että opettajaa.

Kilpailutilanteiden jälkeen, kun suorituksia analysoidaan, on tärkeää olla sopivassa mielen- ja energiatilassa, jotta voi ottaa vastaan opetuksen, sekä vahvistavia että korjaavia näkemyksiä. Jollekin se on mahdollista heti suorituksen jälkeen, jollekin vasta myöhemmin. Toisten pitää saada etäisyyttä kilpailuun, jotta tapahtumiin ja kokemuksiin voi suhtautua neutraalimmin oppimismielessä.

Kun kilpailutilanteessa keskittymisen taito on merkityksellinen, kannattaa arvioida myös keskittymisen taidon ilmenemistä (Hanin & Hanina 2012):

- ✓ Mikä oli keskittymisen kohde?
- ✓ Miten keskittyminen onnistui?
- ✓ Oliko kilpailuissa häiriötekijöitä? Jos oli, mitä ne olivat ja miten uudelleen keskittyminen onnistui?
- ✓ Oliko kilpailuun latautuminen optimaalinen vai tarpeettoman vahva tai heikko?

- ✓ Toimiko ”suoritustekniikka” odotetulla tavalla? Jos toimi, mitkä olivat avaintekijät hyvään tekemiseen ja suoritukseen ja miksi suoritus onnistui? Jos tekniikka ei toiminut, mitkä olivat syyt?
- ✓ Oliko fyysinen suorituskyky riittävän hyvä kilpailuun?
- ✓ Mitä muutoksia tai korjauksia pitää tehdä?
- ✓ Oliko kilpailutaktiikka tehokas ja toimiva?

Kilpailemisen oppimisessa kilpailuanalyysin toistaminen jokaisen kilpailun jälkeen on tärkeää. Toistamisen kautta tieto lisääntyy ja täsmentyy. Kilpailemisen oppiminen tapahtuu näin systemaattisesti kilpailu kilpailulta

Ammatillisen oppimisen arvioinnissa, esimerkiksi ammattitaitokilpailujen jälkeen, voi käyttää seuraavia tarinallisia (narratiivisia ja ratkaisukeskeisiä) kysymyksiä ja aihealueita. Arvioinnissa voi käyttää mitta-asteikkoa 0–10. Skaalalla 0–10, 0 tarkoittaa hetkeä, jolloin opiskelija aloitti opiskelun ja 10 on se tilanne, jolloin opiskelija on toiveidensa mukainen ammattilainen (esimerkiksi kondiittori). Aluksi opiskelijaa pyydetään ajattelemaan hetkeä, jolloin hän aloitti koulutuksen. Millaisia unelmia ja toiveita opiskelijalla oli silloin? Seuraavaksi voi jatkaa kysymällä, missä hän on nyt-hetkellä. Mikä on eniten auttanut opiskelijaa pääsemään ko. kohtaan? Miten hän on siihen päässyt? Mitä hän on konkreettisesti tehnyt kehittyäkseen ammattilaisena (esimerkiksi kondiittori)? Opiskelijalta voi kysyä, mitä se kertoo hänestä itsestään, hänen arvoistaan ja asenteistaan. Mitä tämä kaikki kertoo siitä, mitä hän pitää itselleen tärkeänä. Vielä voi jatkaa kysymistä, mistä opiskelija tietää tulevaisuudessa, että on menossa askeleen kohti tavoitettaan. Tällä tavalla opiskelija oppii asettamaan itselleen tavoitteita ja oppii arvioimaan itseään ja toimintaansa.

Yksi ja tärkeä osa kilpailun jälkeistä analyysia on työn tuloksista nauttiminen. Tähän Kalliopuskan, Nykäsen ja Miettisen (1996) mukaan suomalaisia ei ole rohkaistu, vaan jos alkaa nauttia saavutuksistaan, aletaan heti pelätä, että pettymyksiä on odotettavissa. Kilpailutilanteista, suorituksista ja itsestä kannattaa nauttia niin, että siitä jää hyvä maku vielä seuraavaksi päiväksi.

Itse olen käyttänyt erilaisissa valmentajakoulutuksissa ja valmentajaksi kasvun pohdinnoissa seuraavia kysymyksiä opettajille ja muille valmennustoi-minnassa mukana oleville:

Opettajille tai valmentajalle kysymyksiä pohdittavaksi: Valmennusprosessin aikana ja prosessin lopussa

Mitä olen oppinut itsestäni valmentajana olon aikana?

Minkälaisissa asioissa omasta itsestä on ollut helppo oppia? Entä vaikea?

Minkälaiset asiat omassa itsessä ovat jatkuvasti työn alla?

Miten suhtaudun oppimisprosessin edellyttämään aikaan?

Miten mielekkääksi koen valmennustyössä kehittymisen ja itsetunte-
muksen lisääntymisen?

Miten paljon oma oppimiseni lähtee voimaantumisen tunteesta, ei esi-
merkiksi syällisyydestä tai häpeästä?

Mistä tiedän, että edistyn?

Miten seuraan omaa edistymistäni?

Millaista dynamiikkaa lähdän helposti itse luomaan?

Millaiseen dynamiikkaan itselläni on taipumus lähteä mukaan?

Tunnistanko itseeni kohdistuvia projektioita?

Miten toimin tunnistamieni projektioiden suhteen omassa valmennus-
työssäni?

Suoritusahdistus ja haitallinen kilpailujännitys

Kuten edellä ilmeni, huippusuoritus tapahtuu optimaalisessa vireystilas-
sa. Aina vireystilan säätely ei onnistu. Yksi tyypillinen tilanne voi olla suo-
ritusahdistus tai haitallinen kilpailujännitys ennen kilpailuja. Satu Kasken
(2006) mukaan niillä tarkoitetaan juuri ennen kilpailua esiintyvää haital-
lista jännitystä ja ahdistusta, joka johtaa suorituksen epäonnistumiseen tai
alisuoriutumiseen huolimatta urheilijan fyysisistä kyvyistä ja edellytyksistä.

Suoritusahdistuksen ja haitallisen kilpailujännityksen taustalla on Kasken
(2006) mukaan monenlaisia tekijöitä. *Taustalla voi olla elämäntilanteeseen,
itsetuntoon tai yksittäiseen hetkeen liittyviä asioita. Lisäksi minuuden ul-
kopuolella olevina tekijöinä ovat esimerkiksi median tai muiden ihmisten
odotukset menestymisestä, jotka herättävät kilpailujännitystä ja urheilijan
keskittyminen herpaantuu eikä hän pysty tekemään omaa tasoaan vastaa-*

vaa suoritusta. Kaski (2006) on tutkinut urheilijoiden suoritusahdistukseen ja kilpailujännitykseen liittyviä tekijöitä, joita voi soveltaa myös opiskelijan opiskeluun liittyviin tilanteisiin.

Opiskelijan *elämäntilanteeseen* ahdistus ja jännitys saattavat liittyä siten, että mikäli opiskelijalla on ollut paljon poissaoloja opinnoista ja rästiin jääneitä tehtäviä, opiskelijalle on syntynyt kielteisiä kokemuksia opinnoista suoriutumisesta. Tämä voi aiheuttaa pelkoa epäonnistumisesta jatkossakin, mikä ilmenee haitallisena jännityksenä. Tätä voi ilmetä myös silloin, vaikka opiskelijalla olisi hyvä itsetunto. Toisaalta hyväkin ja aiemmin onnistunut opiskelija voi lamautua eikä pysty vakuuttamaan itseä omasta taitavuudesta, mikäli toinen opiskelija onnistuu hyvin. Tällaisessa tilanteessa opiskelijan hallinnan tunne alkaa vähentyä, ja opiskelija alkaa ennakoida omaa epäonnistumistaan, mikä näkyy haitallisena jännityksenä.

Heikko itsetunto ilmentää sitä, että kilpailujännityksen taustalla on syvä pelko siitä, että ihminen paljastuu huonoksi, heikoksi ja riittämättömäksi muiden silmissä. Tällöin kilpailutilanteessa arvioinnin kohteena on koko opiskelijan ihmisyyys, ei vain yksittäinen suoritus. Opiskelija voi ajatella, että itsearvostus on riippuvainen siitä, kuinka hän suoriutuu tehtävästä. Tämä tekee opiskelijan haavoittuvaiseksi, ts. opiskelija liittyy suoritukseen liittyvät ongelmat persoonallisuutensa puutteisiin. Epäonnistumiseen voi liittyä myös muita kielteisiä tunteita, mm. pelkoa, häpeää, huonommuutta ja syyllisyyttä. Tällä tavalla kokeva opiskelija voi suoritustilanteessa operoida kahdella mielen eri tasolla: toisaalta hän keskittyy itse suoritukseen ja toisaalta hänessä aktivoituvat kielteiset automaattiset ajatukset, mitkä vähentävät opiskelijan tehokkuutta ja heikentävät itse suoritusta.

Opiskelija on noidankehässä. Kielteiset ajatukset ja käsitykset johtavat urheilu-suorituksen epäonnistumiseen. Huolet ja huolestumisen tunne lisäävät lihasjännitystä ja lihaskireyttä, jotka yhdessä johtavat epäonnistumiseen. Epäonnistuminen vahvistaa koettuja kielteisiä tunteita ja niihin liittyviä merkityksiä. Tämä johtaa opiskelijan itsetunnon laskemiseen, jolloin negatiivinen käsitys itsestä vahvistuu. Oma kokonaisvaltainen huonommuus, heikkous ja riittämättömyys muiden silmissä näkyvät epäonnistuneena suoritukse-
na, joka taas lisää omaa huonommuuden tunnetta.

Jos opiskelija samaistaa itsearvostuksensa suoraan omaan suorituskykyynsä, siitä seuraa, että hän on erittäin haavoittuvainen kilpailutilanteissa. Kilpailutilanteessa saatu hyväksyntä tai hylätyksi tuleminen määrittävät koko hänen persoonallisuuttaan ja olemassaoloaan. Hyvät suoritukset ja sijoitukset tuottavat opiskelijalle hyväksyntää ja niistä muodostuu keino kokea minä arvokkaana. Epäonnistuneet suoritukset ja sijoitukset tuottavat opiskelijalle kokemuksen siitä, että hän on huono ja että hänet hylätään.

Tällainen opiskelija on herkkä muiden arvioinnille ja arvostelulle (keskittyminen itseen). Tämä johtaa keskittymiskyvyn häiriöön. Usein esiintyy myös perfektionismia. Taustalla on *vääristyneitä ja itselle ankaria käsityksiä*. Täl-

löin opiskelija keskittyy omaan itseensä suorituksessa. Hänellä on taipumus havaita muiden kritiikkiä, vaikka sitä ei esiintyisikään. Opiskelijan ikään kuin siirtää havaintonsa ja kokemuksensa itsestään muiden arvioinniksi itsestä. Nämä kuvitteelliset arvoinnit toimivat opiskelijalle palautteena ja lisäävät hänen jännittämistään. Tällaisessa tilanteessa opiskelija pyrkii kontrolloimaan sekä itseään että niitä vaikutteita, joita hän antaa muille. Tyyppillinen jännittäjän ajatus on ”mitähän muut minusta ajattelevat?” Tällainen ajattelu vähentää ihmisen kykyä toimia tehokkaasti. Tästä on seurauksena suorituspaineita. Hän kokee toistuvasti epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunteita.

Taustalla saattaa olla *epäonnistumisen tai virheiden tekemisen pelkoa*. Tällöin opiskelija hallitsee taidot, mutta esimerkiksi kilpailuissa ei pääse omalle tasolle. Epäonnistumisen pelon johdosta opiskelija alkaa varmistella suoritusta. Tällöin täysillä tekeminen ja loppuun saakka tekeminen eivät onnistu. Epäonnistumisen pelko voi myös saada ihmisen keskeyttämään tai luovuttamaan ennen kuin kilpailu on edes alkanut tai edennyt loppuun.

Kaikki edellä mainitut tekijät näkyvät kilpailujännityksenä. Kun tällaisen tilanteen tiedostaa, pitäisi tutkia, mitä haitallisen kilpailujännityksen taustalla on ja mitä merkityksiä erilaisten tulkintojen taakse kätkeytyy.

Kilpailujännitys kuuluu myös onnistuneeseen kilpailusuoritukseen. Christina Forssell (2012) mainitsee innostuneisuuden kilpailusta yhdeksi merkiksi hyvää virettä povaavasta jännitystilasta. Opiskelijalla on halu näyttää, mitä osaa. Itseltään voi kysyä, olisiko helpottunut vai pettynyt, jos kilpailu yhtäkkiä siirrettäisiin tai peruutettaisiin. Tähän kysymykseen pitäisi vastata rehellisesti: onko jännittyminen lisääntymässä itse kilpailusuorituksessa hyödyttäväksi. Toisaalta se voi paljastaa pelkoja, jotka mieluiten sysää kauaksi ajatuksistaan. Koska tämä sisäinen puhe voi vaikuttaa jännitystilaa epäedullisesti, se on tärkeä tiedostaa ja tarvittaessa käsitellä.

Jännityksenhallinnan yksi avain on tunnistaa, mitkä tunteet ovat läsnä, kun on optimaalisessa suoritusvireessä. Omat kokemukset ja itsetuntemus voivat myös paljastaa, mitä tunteita tuntee tyypillisesti silloin, kun on yli- tai alijännittyneessä tilassa.

Poisoppiminen kilpailu- ja suoritusahdistuksesta

Kun halutaan poisoppia haitallisista jännityksen ja ahdistuksen tunteista, on tärkeää ymmärtää, että kysymyksessä ei siis ole huonous alan ammatillisuudessa, vaan sen sijaan on opittava kontrolloimaan hermoja kilpailutilanteessa. Ja muuttaa toimimattoman käyttäytymisen esimerkiksi rentouttamisen, ennakkovalmistautumisen rutiinien ja elämäntapojen tukevien toimintamallien avulla. Näin toteaa Eija Mäkirintala (2008) väitöskirjassaan tutkiessaan muusikoiden huippusuoriutumista.

Kilpailujännitys ja suoritusahdistus ovat tunteita. Tunnetyössä on tärkeää tunteen hyväksyminen ja sen jälkeen haitallisten tunteiden työstäminen, muuttaminen. Koska tunteen voi muuttaa vain toisella tunteella, *on tarkoituksenmukaista löytää se tunne, joka voisi helpottaa kilpailujännitystä*. Satu Kasken (2006) mukaan usein haitallisen kilpailujännityksen vastatunne on turvallisuuden tunne, ei rentouden tunne. Turvallisuudentunne ilmentää sitä, että ei ole mitään hätää, ts. kilpailusuoritus on itselle tuttu ja sitä on harjoiteltu paljon. Haitalliseen kilpailujännitykseen (kuten ei muuhinkaan tunteisiin) ei auta kontrolli tai järkeily tai selittäminen ” ei tarvitse tätä kilpailua jännittää” tai ”koeta ajatella muuta”.

Satu Kaski (2006) toteaa, että mikäli urheilija kärsii haitallisesta kilpailujännityksestä, valmentajan tulee puuttua siihen. *Puuttuminen on erilaista riippuen siitä, mitä haitallisen kilpailujännityksen taustalla on*. Jos urheilijan itsetunto on hyvä, riittää usein onnistuneiden aikaisempien kokemusten mieleen palauttaminen. Jos urheilijan itsetunto on huono, tulee puuttumiseen varata aikaa sekä aitoa ja todellista tukea urheilijalle (esimerkiksi ulkopuolinen apu urheilijalle). Lisäksi valmentaja voi tukea urheilijaa niin, että hän asettaa ja auttaa urheilijaa asettamaan tavoitteet kilpailutilanteessa johonkin tekemisen osaan tai vain esimerkiksi keskittymisessä onnistumiseen.

Haitalliseen kilpailu-/suoritusjännitykseen puuttumisessa opiskelussa on tärkeää se, että opiskelija tunnistaa ja uskaltaa tunnustaa itselleen oman jännittämisen. Tämän jälkeen vasta voi alkaa miettiä, mitä sille voisi tehdä. *Opettaja voi auttaa opiskelijaa myös siten, että hän antaa opiskelijalle realistista palautetta*. Lisäksi opettaja voi auttaa opiskelijaa kyseenalaistamaan omia käsityksiä yksittäisen suorituksen perusteella. Opettaja ja opiskelija voivat pohtia sitä, mikä merkitys kyseisellä suorituksella on opiskelijalle itselleen. Yksittäinen suoritus kannattaa asettaa oikeisiin mittasuhteisiin ja suhteuttaa sen merkityksen, voiko yksi epäonnistunut suoritus kaataa tuhansien onnistuneiden harjoitusten voiman? Tekeekö yksittäinen suoritus opiskelijasta huonon ammatillaisen? *Usein ajan antaminen ja itsereflektio auttavat opiskelijaa näkemään itsessään myös onnistumisen ja osaamisen taidon*. Myönteisten ja sallivien ajatusten ja käsitysten avulla kilpailusuoritus onnistuu tai osa siitä onnistuu. Siitä seuraa koettuja myönteisiä tunteita ja niihin liittyviä merkityksiä. Tämä johtaa itsetunnon vahvistumiseen samoin kuin myönteinen käsitys itsestä vahvistuu.

Myös toivon tunteen esiin kaivaminen voi auttaa. Pekka Hämäläinen (2012) rohkaisee *ruokkimaan itsessä olevaa hyvää*. Kaivaa se esiin ja pistää kiertämään. Siitä huolimatta, että se tuntuu mahdottomalta. Ei ihmisessä oleva hyvä lakkaa olemasta, vaikka tekemisissä ja suorituksissa olisi ongelmia ja mieliala olisi apea. Hyvä on piiloutunut kaiken ahdistavan taakse. Kannattaa keskittyä hetkeen, läsnäoloon tässä ja nyt, jolloin ei tarvitse miettiä menneitä tai huolehtia tulevasta.

Halu nähdä vaikeuksissakin hyvää on tietoinen valinta. Erilaisissa hankalissa tilanteissa, mm. kriisitilanteet, ihminen unohtaa, mikä on hyvää, mikä an-

taa voimia ja mikä kantaa vaikeuksien yli. *Jos ihminen haluaa uskoa elämän antamaan hyvään, hän näkee mahdollisuuksia ympärillään ja selviää vaikeuksista.* Myös hyvän mielikuvat auttavat. Ihminen voi tietoisesti valita positiivisia ajatuksia, jotka samanaikaisesti muuttavat negatiivisia tunteita neutraalimmiksi. Kun ihminen uskaltaa ottaa riskejä epäonnistua, tämä usein johtaa päinvastaiseen eli onnistumiseen. Päivi Frantsi (2012) korostaa, että urheilussa kehittyminen edellyttää sekä taitojen että mielenohjauksen kehittymistä. *Olella on valmistautuminen kaikenlaisiin tuloksiin.* Luottamus siihen, että selvittää tilanteen kuin tilanteen, tehostaa oman osaamisen käyttöä. Pelon kanssa oppii elämään ja sen voi voittaa, kun uskaltaa tehdä ratkaisuja, joista aiheutuu pelkoa.

Christina Forssell (2012) mainitsee keinoiksi poistaa suoritusahdistusta lihasrentouden, meditaation, positiivisen minäpuheen, levon, mielikuvaharjoittelun, huolellisen valmistautumisen, tunteiden säätelyn eli ihanteellisen tunnetilan ja mielen tietoisuuden luominen sekä stressin säätely.

Alisuoriutuminen

Suoritusahdistus voi johtaa alisuoriutumiseen. Tällä tarkoitetaan Satu Kasen (2006) mukaan sitä, että opiskelija suoriutuu kilpailussa alle oman tasonsa. Harjoittelun ja fyysisten ominaisuuksien perusteella hänen tulostasonsa voisi olla parempi. Alisuoriutuminen ei ole pysyvä olotila, vaan siihen voi vaikuttaa. Alisuoriutuminen voi olla hetkellistä ja se voi vaihdella jopa kilpailun aikana. Usein alisuoriutuvalla opiskelijalla (alisuoriutuminen aina tietynlaisissa suorituksissa) on kaksi todellisuutta: kuviteltu ja todellinen. *Kuviteltu todellisuus* kertoo opiskelijan käsityksistä ja uskomuksista. Usein käsitys itsestä on epärealistinen. Lisäksi käsitys muista on kohtuuton. Hänen käsityksensä muiden odotuksista ei vastaa omaa taitotasoa eikä odotuksia. Tämä kuviteltu todellisuus luo paineita opiskelijalle. Hän uskoo, että muut odottavat enemmän kuin mihin hän itse uskoo pystyvänsä.

Alisuoriutuvan urheilijan *todellinen puoli* ei luo paineita, mutta se pienentää hänen pystyvyyden tunnettaan. Todellinen puoli kertoo urheilijan havainnoista itsestään ja omasta valmistautumisestaan. Alisuoriutuvan urheilijan todelliseen puoleen kuuluu usein se, että urheilija ei ole valmistautunut hyvin kilpailuihin. Tämän vuoksi hänen itseluottamuksensa ja pystyvyyden tunteensa on alhainen.

Ahdistuksesta, jännityksestä ja muista hankalista tunteista johtuen opiskelija alkaa varmistella tekemistään. Suoritus on tasoltaan keskinkertainen eikä opiskelija yritä tai tee loppuun asti. Alisuoriutuminen voi näkyä myös itsevarmuuden puutteena, jolloin opiskelija antaa kansakilpailijoileen henkisen yllöksen. Kilpailutilanteessa kansakilpailijan suoritus ikään kuin lamaa ja opiskelija uskoo, että peli on jo menetetty. Urheilussa puhutaan ”psykologisesta sodankäynnistä” (esimerkiksi varusteiden erinomaisuuden korostaminen, silmiin katsominen), jolla pyritään häiritsemään ur-

heilijan keskittymistä ja hänen uskoaan omaan suoritukseen. Alisuoriutuminen voi näkyä myös kilpailun kesken luovuttamisena, joko keskeyttämisellä tai siten, ettei tee suoritusta täysillä loppuun asti. Opiskelija kokee kilpailun aikana huolta siitä, jos ei menestykään. Tällöin opiskelijan usko itseensä laskee. Tämä johtaa suorituksen epäonnistumiseen. Käsitys itsestä alisuoriutuvana kasvaa.

Alisuoriutumisen tunnuspiirteitä Kasken (2006) mukaan ovat se, että 1) *käsitys omasta valmistautumisesta ei vastaa todellisuutta*. Urheilijalla tulee olla tieto oman harjoittelun laadusta, ei vain sen määrästä. Mikäli käsitys valmistautumisesta ei vastaa todellisuutta, on urheilijan itsehävainnointi tai/ ja valmentajan palautteen antaminen puutteellista. Valmentaja voi auttaa urheilijaa antamalla realistista palautetta urheilijan todellisesta tasosta ja auttamalla urheilijaa asettamaan realistiset tavoitteet. Toisena alisuoriutumisen piirteinä on 2) *motivaation riittämättömyys*. Urheilijan sisäinen palo on sammunut tai hiipunut. Tämä voi näkyä välinpitämättömyytenä tai urheiluun liittyvän merkityksellisyyden tunteen muuttumisena (sama se, miten menee). Motivaation hiipuminen voi johtua siitä, että alussa asetettuja tavoitteita ei ole saavutettu. Motivaation hiipumista on haasteellista syyttää ulkopuolelta. Tällaisessa tilanteessa valmentajan kannattaa silti kannustaa urheilijaa ja saada urheilijalle luottamus omasta onnistumisesta ja etenemisestä. Valmentajan tulisi saada urheilijassa aikaan muutoshalu. Kun muutoshalu herää, tulee valmentajan vahvistaa sitä, esimerkiksi lähestymällä harjoittelua uusista näkökulmista. Nämä näkökulmat voivat olla esimerkiksi urheiluun liittyvät myönteiset puolet ja urheilijan onnistumiset.

Alisuoriutumisen taustalla voi olla myös 3) *urheilijan epäonnistuminen keskittymisessä*. Urheilija ei jaksaa pitää yllä tilanteeseen sopivaa keskittymistä, vaan hän keskittyy epäolennaisiin asioihin. Tällöin muut kilpailijat käyttävät tilannetta hyväkseen. Kun keskittymistä on etukäteen opeteltu, on kilpailutilanteissa suurempi todennäköisyys, että se onnistuu. Alisuoriutumisen taustalla voi olla se, että 4) *muut ovat saaneet urheilijasta henkisen yliotteen*, jolloin peli on hävitty jo ennen kilpailua. Urheilijan minäpystyvyyden - tunne on alhainen. Se ilmenee en osaa... - ja en pysty... -ajatuksilla. Tällöin hallinnan tunne laskee. Urheilija alkaa ennakoida epäonnistumistaan, joka usein johtaa epäonnistumiseen suorituksessa. (negatiivinen noidankehä).

Alisuoriutumista voi aiheuttaa myös se, että 5) *optimaalinen tunnetila särkyi*. Ei tunnu samalta kuin aiemmin vastaavissa tilanteissa. Tämä voi johtaa siihen, että urheilijan huomio suuntautuu epäolennaiseen. Optimaalisen olotilan särkyminen voi olla hetkellistä. Tällaisessa tilanteessa valmentaja voi auttaa urheilijaa keskittymään omaan tekemiseen, esimerkiksi erilaisten suggestioiden avulla. Kun valmentaja tuntee urheilijan, hän tietää, millaisia väliintuloja eli vaikuttamispyrkimyksiä voi tehdä. Hän tietää, mikä tukee ja auttaa urheilijaa. Näin valmentaja voi auttaa urheilijaa vahvistamaan omaa pystyvyydentunnetta ja sitä kautta itseluottamusta. Valmentaja voi myös tukea urheilijaa sopivan tunne- ja olotilan saavuttamisessa. Tällaisen vuorovaikutuksen kautta voi myös urheilijan itsetuntemus kehittyä. Tavoitteet itse

kilpailutilanteessa kannattaa asettaa itse prosessiin ja tekemiseen, ei pelkästään tulostavoitteisiin. Esimerkiksi itselleni hyvää suoritusta ilmensi ja ilmentää edelleen ”ehjän juoksun” tekeminen, jolloin olen osannut säädellä voimavarojani niin, että juoksu ei missään vaiheessa romahtanut ja kuitenkin sain kaiken itsestäni irti.

Alisuoriutumisen taustalla voi olla myös 6) *täydellisyyteen pyrkiminen*. Pienikin epäonnistuminen voi saada aikaan sen, että urheilija luovuttaa. Liiallisesta vaativuudesta voi seurata myös haitallista kilpailujännitystä. Urheilija ei pysty tekemään täysillä, vaan varmistelee keskinkertaista suoritusta. Taustalla voi olla myös mörkönä epäonnistumisen mahdollisuus, mitä ei ole käyty läpi. Tällaisessa tilanteessa valmentajan tehtävänä on rakentaa riittävän turvallinen ja salliva ilmapiiri. Tulee käydä läpi, että voi epäonnistua ja mitä se itselle merkitsee. Kun urheilija saa kiinni epäonnistumiseen liittyvistä sisäisistä merkityksistä, voi epäonnistuminen pelko lieventyä tai poistua kokonaan. Usein tuntematon on ihmiselle pelottavaa, mutta tietoisuuteen tullessaan asiat yleensä pienenevät ja niiden merkitys muuttuu katastrofista pienemmäksi. Usein jo pelkkä puhuminen helpottaa.

Joskus urheilija voi alisuoriutumista, koska 7) *pelkää toisten kateutta*. Kateuden kohteena oleminen on hankalaa. Urheilija on mieluummin omassa ryhmässä pidetty ja hyvä, mutta ei paras ja kadehdittu. Tällaisessa tilanteessa valmentaja voi ottaa asian puheeksi ja pyrkiä rakentamaan harjoituskulttuuria sellaiseksi, jossa näistä vaikeiksi koetuista tunteista voidaan puhua.

Joskus urheilijan alisuoriutuminen voi johtua siitä, että valmennustiimi ei toimi kunnolla tai että media, yleisö ja urheilujohto omine viesteineen ja ylimitotettuine odotuksineen ja vaateineen horjuttavat urheilijan pystyvyydentunnetta ja itseluottamusta. 7) *Taustatuen* merkitys on suuri. Mitä turvallisempi olo urheilijalla on, sen helpompi hänen on heittäytyä tekemiseen täysillä. Turvallinen olo tulee siitä, kun puitteet ovat kunnossa ja ilmapiiri on riittävän turvallinen.

Näitä edellä lueteltuja alisuoriutumisen syitä voi sellaisenaan soveltaa myös opiskeluun. Aiemmissa luvuissa olen kuvannut, miten alisuoriutumisen voi välttää.

Niissä lajeissa, joissa kilpaillaan tiiminä tai pareina, on myös kiinnitettävä huomiota alisuoriutumiseen. Yksittäisen ihmisen olo- ja tunnetila voi levitä koko porukkaan, mikäli ei ole käsitelty riittävästi erilaisuutta ja sen sietämistä. Tällaisessa tilanteessa on riski, että joukkue ylireagoi yksittäisen jäsenen kokemukseen. Tunteet tarttuvat. Yksittäisen jäsenen epävarmuus voi levitä ja levittää epävarmuutta ja pelkoa koko joukkueeseen. Tunteet voivat viedä joukkueen pois tehokkaasta tekemisestä, ja joukkue alisuoriutuu.

Myös opettaja voi alisuoriutua. Hän voi olla niin jännittynyt, ettei kykene analyyttisesti arvioimaan ammattitaitokilpailun kulkua. Opiskelijalle ei ole

hänen tällaisessa tilanteessa mitään apua. Opettajan kannattaa etukäteen miettiä omaa rooliaan kilpailutilanteessa yhdessä opiskelijan kanssa. Tärkeää on keskustella siitä, mitä opiskelija odottaa opettajalta kilpailutilanteessa. Kun opettaja tietää, mitä häneltä odotetaan, hän voi alkaa valmistautua itsekin kyseiseen kilpailutilanteeseen. Opettaja voi myös saada tukea omaan keskittymiseensä esimerkiksi kokeneimmilta ammattitaitokilpailuissa mukana olleilta kollegoiltaan tai työnohjauksesta, jolloin kilpailuissa oleminen onnistuu paremmin. Jos opettaja huomaa, että hän on alisuoriutunut, kannattaa siitä puhua avoimesti opiskelijan kanssa kilpailun jälkeen sopivassa tilanteessa. Avoimuus rakentaa valmentautumiskulttuuria läpinäkyväksi ja toisaalta voi lisätä opiskelijan myötätuntoa opettajaa kohtaan. Opettajan inhimillisuus ei poista hänen ammatillisuudestaan.

Virheiden käsittely

Virheet kilpailusuorituksen aikana voivat johtaa alisuoriutumiseen, varsinkin jos opiskelija jää kiinni ja takertuu tekemäänsä virheeseen. Christina Forssell (2012) on koonnut näkemyksiä siihen, miten virheen voi suorituksen ajaksi ohittaa (virheen ”parkkeeraaminen”) ja unohtaa. Virheen analysointi suorituksen jälkeen on kuitenkin välttämätöntä.

1. määrittely ja asenne – mikä on minulle virhe? voiko muulla tavalla suhtautua virheisiin, esimerkiksi harkittu riskinotto, positiivinen haaste, osa harjoittelua, asia joka vain tapahtui, mielenkiintoinen suoritus (suhtautuminen huumorilla) tai palaute
2. sisäinen puhe virheen sattuessa – mikä saa minut rauhoittumaan virheen jälkeen?
3. virheen nollaamiseen liittyvä mielikuva, esimerkiksi virheen laittaminen jäähyille, jota mielikuvaa voi ilmentää paperin rypistäminen ja laittaminen roskakoriin
4. onnistunut mielikuva – miten haluan toimia vastaisuudessa? Riittää usein nopea ajatusvälähdys ja tunne kehossa
5. huomion suuntaaminen virheen jälkeen, esimerkiksi voi viedä fokuksen johonkin neutraaliin huomion kohteeseen joko omassa kehossa, ajatuksessa tai ympäristössä, myös suoraan suorituksen yksityiskohtaan. Tärkeintä on, että pääsee nopeasti taas kiinni itse tekemiseen ja ulos oman pään sisäisistä asioista.

Mielikuvien käyttö ja mielikuvaharjoittelu

Huippuosaamisen valmentautumisessa kannattaa käyttää apuna mielikuvaharjoittelua. *Mielikuvat ovat aivojen todellisuutta ja ilmentävät aivojen akti-*

viteettia. Aivot myös luovat todellisuutta. Soili Järvillehdon ja Raija Kiiskan (2009) mukaan aivot eivät erota kuviteltua tai todellista, esimerkiksi liikettä, toisistaan. Mielikuvissa on lähtökohtana muistin kuvamateriaali. Mielikuvien avulla aivoja voidaan aktivoida, ohjelmoida ja rauhoittaa. Myös autonominen hermosto reagoi mielikuviin, jolloin on mahdollista välillisesti vaikuttaa esimerkiksi sydämen sykkeeseen, hengitykseen ja ihon reaktioihin.

Päivi Frantsi (2012) kuvaa, että mielikuva sisältää ajatuksia, tunteita, toimintamalleja, havaintoja ja usein myös muistoja eletystä elämästä. Voimakaat mielikuvat, jotka sisältävät paljon tunnetta, vievät paljon tilaa mielessä.

Mielikuvaharjoittelu on tavoitteen näkemistä mielikuvissa. Se on itsensä näkemistä mielikuvissa, se on itsensä näkemistä voittajana. Huippuosajan on sekä tahdottava voittamista että nähtävä itsensä voittajana. Onnistumisen mielikuvilla luodaan onnistumisia. Epäonnistumisen ja pelon mielikuvilla luodaan epäonnistumisia. Mielikuvat onnistumisesta antavat voimaa ja sitkeyttä vastustien ja ongelmien voittamiseen. Ne suuntaavat ajan ja energian käyttöä hyviin toimintastrategioihin. Ne vahvistavat itsetuntoa, optimismia ja motivaatiota.

Christina Forssellin (2012) mukaan *mielikuvat nopeuttavat asioiden omaksumista.* Se, mihin ihminen suuntaa huomionsa, vahvistuu. Jos huomio kohdistetaan onnistumisiin, ihminen alkaa kukoistaa. Mielikuvaharjoittelun tehoa on tutkittu pitkään ja sen on todettu oikein käytettynä soveltuvan monen henkisen taidon vahvistamiseen ja suoritustason kehittämiseen. Esimerkiksi keskittymiskykyä, itseluottamusta, tunteiden hallintaa, taitojen opetteluja ja taktiikkaharjoittelua voi tehdä mielikuvien avulla. Mielikuvaharjoittelulla voi myös korvata harjoittelua, kun loukkaantumisen vuoksi ei voi harjoitella muuten.

Teoksessa Oman hyvinvoinnin lähteillä Soili Järvillehto ja Raija Kiiski (2009) toteavat, että on hyvä, jos mielikuvissa kaikki aistit ovat mukana ja mielikuvat myös herkistävät aisteja. Mielikuvitusta voi harjoituttaa, samoin aisteja: näköä, kuuloa, tuntoa, hajuja ja makuja. Mielikuvituksen avulla unelmat ja ihmiset alkavat elää. Mielikuvaharjoittelu on voimakas menetelmä, jolla jokainen voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Tärkeintä ihmiselle on hänen oma mielikuvansa itsestään.

Forssellin (2012) mukaan mielikuvaharjoittelua kannattaa tehdä rentoutuneena eli ennen mielikuvaharjoittelua kannattaa tehdä rentousharjoitus. Rentoutuneena aivot ovat virittyneet vastaanottavaiseen tilaan ja kaikki ulkoiset häiriötekijät on suljettu pois. Rentoutunut mieli auttaa saamaan harjoituksesta tehot irti. Rentoutumisen jälkeen luodaan tietoisesti selkeä mielikuva tavoitteesta. Kuvitellaan mielikuva tarkasti kaikkia aisteja aktiivisten. Kun mielikuvaharjoittelua toistaa säännöllisesti, mielikuvasta tulee itselle automaattinen muistuttaja tavoitteen saavuttamisesta, sen ylläpitämisestä ja vaalimisesta. Mielikuva olisi hyvä saada niin eläväksi ja toimivaksi, että melkein voi kuvitella, että se on jo toteutunut tai saavutettu. Myös toimin-

nallisia mielikuvia on hyvä luoda, joissa näkee itsensä tekemässä jotakin. Esimerkiksi ”tänään oppitunnilla keskityn hyvin opiskeluun”.

Kalliopuskan, Nykäsen ja Miettisen (1996) mukaan mielikuvaharjoittelu soveltuu

- ✓ uuden tekniikan opetteluun
- ✓ uuden suoritustavan opetteluun
- ✓ vanhan tekniikan tai suoritustavan parantamiseen
- ✓ kilpailuun tai suoritukseen liittyvien pelkojen poistamiseen
- ✓ hankalaan vastustajaan, kilpailupaikkaan sopeutumiseen
- ✓ itsevarmuuden parantamiseen
- ✓ sopivan psyykkisen tilan luomiseen.

Mielikuvia voi käyttää hyödyksi myös virheiden ja epäonnistumisten käsittelyssä. Jos virheisiin ja epäonnistumisiin liittyy epämiellyttäviä tunteita, on tärkeää omaksua utelias tai mahdollisimman neutraali mielentila ja asenne tapahtumaan. Ratkaisukeskeinen ajattelutapa käyttää paljon ns. Ihme-kysymystä. Jos olisi tapahtunut ihme, niin... Sillä saadaan voimaa ja vauhtia muutokseen. Lisäksi kannattaa keskittyä siihen, mitä itse voi tehdä toisin tai paremmin. Kun muuttaa omaa ajatteluaan, myös oma toiminta muuttuu, jolloin ihminen ottaa itse vastuun tekemisistään.

Suggestiiviset elementit mielikuvaharjoittelussa

Opettajan mahdollisuudet

Opettaja voi hyödyntää suggestiivisia tekijöitä opiskelijoiden ohjauksessa ja valmentautumisessa. Reijo A. Kauppilan (2010) mukaan ”suggestio on mielen prosessi, jonka avulla yksilö hyväksyy toisen odotuksen ilman loogista syytä. Suggestio on eräänlainen informaation ominaisuus, johon yksilö reagoi ilman kriittistä otetta. Suggestiivisuus näkyy tavassa, jolla ihminen ottaa vastaan toisen esittämän idean tai informaation. Suggestio on kaksivaiheinen prosessi, jossa ulkopuoliset vaikutukset muuttuvat lopulta itesuggestioiksi.”

Itse käytän paljon ohjauksessani toteamusta, että uskon opiskelijaan. Uskon, että tehtävät tulevat tehdyiksi, vaikka kyseisellä hetkellä opiskelija tarvitsisi-kin lisää aikaa tehtävän tekemiseen. Olen saanut opiskelijoilta palautetta, kuinka tällainen toteamus on vapauttanut opiskelijan monilta hankalilta tunteilta.

Suggestiivisessa valmentautumisessa pyritään hyödyntämään täysimääräisesti opiskelijan potentiaalisia kykyjä ja mahdollisuuksia menestyä. Opiskelijan menestystekijöiden arvioiminen antaa hyvän pohjan valmentautumiseen. Valmentautumisen tulee perustua realismiin, vaikka toiveet olisivatkin korkealla. Päämäärä tulee tarkastella suhteessa mahdollisuuksiin, aika- ja muihin resursseihin.

Opiskelijan persoonalliset kyvyt kehittyvät suggestiivisten menetelmien käytössä. Suggestiot perustuvat syvälle ihmisen mieleen ja alkavat vaikuttaa joko välittömästi tai jälkisuggestioina myöhemmin. Perustuu pääosin alitajuisiin prosesseihin. Suggestiot voivat kohdata vastustusta väsymyksestä ja kyllästymisestä. Tehokas suggestio on yhdenmukainen opiskelijan tavoitteen kanssa.

Menestyksen suggestioita (Kauppila 2010)

”Mielikuvissa nouse päivään, joka näyttää erinomaiselta. On valoa ja aurinkoa. Ajattele, että tämä päivä on se päivä, jolloin kaikki onnistuu. Olet nousemassa vuorelle. Huipulle nouseminen on etenevästä elämäsi tavoitteeseen. Huipun saavuttaminen merkitsee tavoitteen saavuttamista. Olet luottavaisella mielellä ja lähdet matkaan. Alkumatkassa näet erilaisia esteitä. Ne ovat muualta tulleita, toisten asettamia ja osa on sinussa olevia, sinun tekemiäsi esteitä. Vuorelle nouseminen kuvaa nyt oman todellisen tavoitteesi saavuttamista. Voit raivata nyt sivuun esteitä. Huomaat, että jotkut esteistä siirtyvät helposti sivuun. Muutamat esteet voit nimetä, ne ovat niitä seikkoja ja ominaisuuksia, jotka estävät saavuttamasta tavoitteita. Voit tiedostaa ja nimetä ne esteet. Sen jälkeen siirrä ne sivuun ja voit edetä kohti huippua. Näet nyt itsesi siirtelemässä esteitä, jotka olet nimennyt, mutta osalla ei ole nimeä. Sinä et tunne niitä esteitä. Siirrä nekin sivuun, sillä alitajuntasi tietää ne. Ajattele, ettei mikään voi estää sinua saavuttamasta tavoitetta. Tämä päivä on mahdollisuuksien päivä. Näet itsesi työskentelemässä aktiivisesti tavoitteesi eteen. Poista vielä viimeisetkin esteet ja etene korkealle kohti huippua.

Olet huipulla, onneksi olkoon! Yhtä hyvin voit saavuttaa todellisen tavoitteen. Sinulla on positiivinen ja energinen olotila. Sinulla on voittajan asenne. Näet itsesi innostuneena, keskittyneenä ja toiveikkaana. Sinä et anna periksi. Nostat nyt tähän päämäärään pyrkimisen ensisijaiseksi tavoitteeksi, uudet energiat virtaavat sinuun ja jatkat luottavaisella mielellä. Ajattele, millaisen menestyksen sinä tulet kokemaan, kun saavutat elämässäsi tämän tavoitteen. Tästä sinä ja ystäväsi voivat iloita. Tämä on sinulle hyvin hyödyllinen tapahtuma. Nyt voit ajatella itsesi menestyväksi henkilöksi, olet edennyt vuorelle ja olet nyt sen korkeimmalla kohdalla. Koet itsesi onnistuvaksi ja energiseksi. Olet onnellinen. Ajattele oikean tavoitteen toteutumista elämässä. Sinä ansaitset tulla menestyneeksi tässä teh-

tävässä. Näet itsesi terveenä, voimakkaana ja älykkäänä. Koe nyt itsesi kulkemassa lähitulevaisuudessa määrätietoisesti tavoitetta kohti. Sinulla on vuorelle nousijan asenne.”

Opiskelijan itsesuggestiot

Mielikuvaharjoittelussa voi hyvin harjoittaa ja kehittää itsesuggestiivista taitoa. Menestykseen motivoitumisessa opiskelija voi käyttää henkilökohtaisia suggestioita. *Itsesuggestioilla ihminen pyrkii vaikuttamaan ajatuksillaan omaan mieleensä.* Itsesuggestiot ovat hyödyllisiä valmentautumisessa, korkeatasoisen suorituksen tavoittelussa ja tavoiteltavan taidon uudelleenmäärittelyssä.

Kauppilan (2010) mukaan parantunut yhteys omaan itseen ja omiin motiiveihin tuo selkeyttä opintoihin ja parantaa oppimistuloksia. Itsesuggestiolla on tarkoitus vahvistaa itseluottamusta ja saada aikaan tuloksia. Kun tietää, että voi saada aikaan entistä parempia tuloksia tai että voi onnistua toteuttamaan asioita, joita on pitänyt tärkeänä, on oikealla tiellä. Itsesuggestiot alkavat vähitellen toteutua ja epävarmuuden tunteet jäävät entistä vähemmälle. Tämä vahvistaa opiskelijan itsetuntoa, auttaa optimaalisen aktivaatitason löytämisessä. Itsesuggestioiden avulla pyritään poistamaan psyykkisiä esteitä esimerkiksi koe- ja tenttijännitystä. Itsesuggestiiviset harjoitukset tähtäävät siihen, että opiskelija voisi käyttää itsesuggestiivista taitoa koko elämänsä ajan erilaisiin tarkoituksiin, esimerkiksi motivointiin, tavoitteiden valintaan, itsehallintaan ja itsereflektioon. Ilmeistä on, että itsesuggestioilla voidaan saavuttaa pitkäaikaisia mentaalaisia etuja oppimisen edistämiseksi, elämän hallinnassa ja itsensä jatkuvassa kehittämisessä.

Itsesuggestiot laaditaan aina yksilökohtaisesti ja omista lähtökohdista käsin. Sen jälkeen itsesuggestiot on syytä panna aktiiviseen käyttöön. Mielentilalla ja tunteilla on merkitystä, oppimisen tehokkuuteen ja siihen, miten opiskelija pystyy keskittymään. Myönteiset tunteet auttavat voittamaan oppimisen esteitä ja etenemään määrätietoisesti oppimistavoitteiden suunnassa.

Itsesuggestiot toimivat parhaiten, jos ne ovat sloganin tapaisia, iskeviä ja lyhyitä. Parhaita itsesuggestioita ovat itse laaditut sloganit, jotka osuvat paremmin henkilökohtaisiin tarpeisiin, esimerkiksi

- ✓ haluan kehittää itseäni opiskelemalla
- ✓ iloitsen opiskelun tuloksista
- ✓ motivaationi vahvistuu joka päivä
- ✓ menestyn opiskelemalla
- ✓ voin keskittyä yhä paremmin opiskeluun

- ✓ saan aikaan sen mitä haluankin
- ✓ tulen saavuttamaan tavoitteeni
- ✓ haluan tehdä opiskelutehtäväni kunnolla
- ✓ olen iloinen ja onnistuva
- ✓ voin luottaa siihen, että onnistun, kun yritän parhaani
- ✓ haluan menestyä itseni takia
- ✓ pystyn...

Sloganien toistaminen vahvistaa tavoitteen toteutumista. Itsesuggestioiden sisällön tulee johtaa oikeisiin tavoitteisiin. Voi ankkuroida luottamuksen johonkin onnistuneeseen kokemukseen tai omaan hyvään ominaisuuteen. Esimerkiksi tulen onnistumaan pyrkimyksessäni, koska onnistuin siinä tilanteessa tai koska minulla on riittävästi pitkäjänteisyyttä.

Suggestion toistaminen rentoutuneena auttaa suggestion perillemenoaa. *Tärkeää olisi saada alitajunnan epäilykset vähenemään ja luoda pohjaa luottamukselle.* Kielteisiä alitajunnan yllykkeitä on syytä tutkia ja kitkeä ne heti, kun havaitsee niiden olemassaolon. Tällöin tulisi etsiä niihin myönteinen lähestymistapa, joka tekee turhaksi kielteiset ärsykkeet. Voi hetken tutkia ja pohtia, mistä tuo negatiivinen epäily tai pelko on peräisin. Tietoinen persoonallisuuden osa ei järjellisillä perusteilla saa aina yllykkeitä laantuamaan ja siksi tarvitaan alitajunnan alueelle pääseviä suggestioita.

Suggestio on muutoksen agentti. Varsinaisen muutoksen saa aikaan oppiminen. Se informaatio, joka jollakin aistipinnalta kulkeutuu tietoiseen tai alitajukseen käsittelyyn, saa aikaan muutoksia. Joskus ongelmat ovat niin merkittäviä, että muutoksia olisi saatava aikaan asenteissa ja käyttäytymisessä. Oppimisen on syytä ankkuroida luotettavaan tietoon. Muutoksen aikaansaamisen on joskus työlästä ja muutokseen on uhrattava paljon henkistä energiaa. Joskus se edellyttää asioiden uudelleenarviointia, jopa elämänarvojen punnitsemista. Suhtautumista voi muuttaa aikaisempiin tapahtumiin.

Itsesuggestiot tuovat tehoa siihen henkiseen toimintaan, johon ihminen on virittynyt.

HENKISEN VALMENTAUTUMISEN HARJOITTELUN RUNKO

Henkisiä ominaisuuksia on hyvä harjoitella jopa päivittäin erilaisissa arjen tilanteissa. Kuvaan tässä sovelletusti Christina Forssellin (2012) laatimia harjoituksia. *Henkisen valmentautumisen harjoituksia voi tehdä muiden harjoitusten, taidon harjoittelemisen, yhteydessä tai ihan omana kokonaisuutenaan.* Mitä useammin ja mitä keskittyneemmin opiskelija ja opettaja tekevät harjoituksia, sen tuloksellisempia ne ovat. Oikeanlainen fokus ja mielentila harjoitteluun vahvistavat henkisesti lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

Korostan sitä, että opettajankin on hyvä tehdä näitä harjoituksia ja viritäytyä samalla opiskelijan tai opiskelijaryhmän valmentautumiseen. Usein ammattitaitokilpailuihin valmistavat harjoitukset tapahtuvat muun opetuksen jälkeen. Tässä kirjassa olen pyrkinyt kuitenkin edistämään sitä ajatusta, että jokainen oppitunti voi olla samalla valmistautumista ja harjoittelua ammattitaitokilpailua tai koulutuksen jälkeistä työelämää varten jokaisen opiskelijan kohdalla.

Harjoituksia:

1. Huipulle päiväkirja

Oppimispäiväkirjaa on hyvä kirjoittaa jokaisen harjoituksen jälkeen. Päiväkirjaan voi kirjoittaa onnistumisia ja saavutuksia (ks. sivu 80). Ne orientoivat ja motivoivat hyvin tuleviin suorituksiin. Onnistumisten kirjaaminen auttaa pitämään omat ajatukset ja mielialan positiivisena. Hallinnantunne kehittymisen ja suorituskyvyn suhteen paranee. Oppimispäiväkirjaan voi kirjata, mitä teki harjoituksessa hyvin (vähintään 3 asiaa), mistä voi olla ylpeä (vähintään 2 asiaa) ja mihin erityisesti kiinnittää huomiota ja keskittyy seuraavassa harjoituksessa (1–3 asiaa).

Opettajan kannattaa pitää omaa valmennustyön päiväkirjaa.

2. Hengitysharjoitus kehollisena virittäytymisharjoituksena

Kehollisia virittäytymisharjoituksia on hyvä opetella tekemään säännöllisesti. Esimerkiksi *syvähengitys*, joka joko rentouttaa tai energisoi. Syvähengitys alentaa sydämen lyöntitiheyttä, edistää hapen kulkeutumista aivoihin ja koko kehon lihaksiin. Se auttaa myös hallitsemaan jännitystä ja edistää läsnäolon hetkessä olemista.

Esimerkki harjoituksesta: hengitä rauhallisesti sisään laskemalla viiteen (5 sekunnin ajan). Pidätä hengitystä 2 sekunnin ajan. Hengitä hitaasti ulos laskemalla kahdeksaan (8 sekunnin ajan). Tee tämä 4 kertaa eli yhteensä noin minuutin ajan.

3. Vahvuuksien ajatteleminen ja itsensä näkeminen toiveiden ammattilaisena (identiteettityöskentely)

Tämä harjoitus vahvistaa identiteettiä ja itsetuntoa ja auttaa löytämään ammatillisen ”kutsumuksensa”.

4. Onnistuneen kilpailu- tai harjoitussuorituksen mielikuvaharjoittelu

Tämä harjoitus vahvistaa itseluottamusta ja keskittymistä sekä valmistaa kilpailusuoritukseen. Onnistuneen suorituksen mielikuvaa kannattaa tarkastella rauhassa ja kaikkia aisteja ”kuunnellen”.

5. Unelman toteuttaminen (mielikuva)

Vahvistaa motivaatiota ja itseluottamusta, itsensä näkemistä huipulla.

6. Päivän harjoitukseen keskittyminen – mielikuva ja fokuoiva suorituslause, jotka vahvistavat keskittymistä ja itseluottamusta.

Ajattele 2–4 tulevaan suoritukseen orientoivaa kiinnekohtaa, esimerkiksi ennakoi..., tarkkaile..., haasta... (ennakoi vaikeaa maastoa, tarkkaile lantion asentoa, haasta itsesi maksimivauhtiin)

Näiden lauseiden avulla on mahdollista kohdistaa huomio tärkeisiin asioihin. Ne ohjaavat kehoa ja mieltä oikeaan suuntaan, niin että ne saavat kiinni tarvittavista vihjeistä ja mielentilasta. Sen enempiä ei ole tarve ohjata kehoa tahdon voimalla, jotta ei riko kehon luontaista kykyä toistaa harjoituksissa automatisoituneita malleja ja mielen luovaa soveltamisen kykyä.

7. Syvähengitys

5–2–8 kertaa neljä, sama kuin toinen harjoitus (kehollinen virittäytymisharjoitus).

Mielikuvaharjoituksissa on tärkeää, että kuvittelee esimerkiksi kohdassa onnistunut suoritus mahdollisimman elävästi erilaisia ulkoisia tekijöitä, joita oikeassa kilpailutilanteessa on tai voi olla läsnä (esimerkiksi äänekäs yleisö, oheistapahtuma, musiikki, väkevämpi vastus). On tärkeää kuvitella myös mahdollisia häiritseviä ajatuksia ja sisäisiä jännitys- ja tunnetiloja ja sitä, miten keskittyy niistä huolimatta tai jopa niiden avulla menestyksekkäästi itse suoritukseen ja toimii sillä tavalla kuin haluaa toimia. Voi myös liittää mahdollisia haasteita, joista selviytyy. Nähdä ja tuntea, kuinka onnistuu.

AMMATILLISEN HUIPPUOSAAMISEN KEHITTYMISEEN LIITTYVIÄ ERITYISKYSYMYKSIÄ

Uskallan epäonnistua – uskallan voittaa

Ammatilliseksi huippuosaajaksi kasvaminen on jatkuva prosessi. Välillä prosessissa mennään eteenpäin ja välillä taaksepäin. Huippuosaajaksi kasvaminen edellyttää sekä häviämisen että voittamisen oppimista. Menestys tulee usein epäonnistumisten kautta. Tämä tarkoittaa sekä epäonnistumisen pelon että voittamisen pelon käsittelemistä. Ammatillisen huippuosaajan tulee voittaa omat pelot, esimerkiksi virheiden tekemisen pelon. Tällaisella asenteella ja tunnetyöllä huippuosaaja tekee luovempia ratkaisuja, lukee tilannetta. Siten syntyy tulosta.

Pelon tunnetta on monenlaista. Pelko on opittua käyttäytymistä. Ihminen oppii pelkäämään, ettei riitä tai ettei selviä. Ihminen oppii pelkäämään uhkaavaa vaaraa ja tilanteita, joissa omiin tarpeisiin ei vastata. Ihminen pelkää yksinäisyyttä tai sitä, ettei kykene huolehtimaan itsestään. Ihminen voi oppia epäilemään omia kykyjään ja valintojaan. Tämä vaikuttaa itseluottamukseen.

Nuoren pelon tunne saattaa liittyä siihen, miten hän näkee aikuisen ympäröivän maailman. Maailma muuttuu nopeasti. Ammattuuralla joutuu tekemään monia alan vaihtoja, esiintyy työttömyyttä ja muuta pahoinvointia. Nuori epäilee helposti itseään ja mahdollisuuksiaan. Hän ajattelee pahinta mahdollista vaihtoehtoa tai miettii valintansa vahingollisia seurauksia. Pelko tulee tietoisuuteen ja pienimmässäkin tilanteessa valtaa koko ihmisen.

Pelon tunteet ovat suurimpia menestymisen esteitä. Tekemisestä tulee väkisin yrittämistä, jolloin epäonnistumiset seuraavat toisiaan. Pelon tunteet täytyy käsitellä pois. Pelon tunteen kieltäminen ei hävitä tunnetta, vaan se muuntuu mielessä joksikin muuksi tunteeksi, esimerkiksi kiukuksi tai ärtymykseksi. Kun pelon tunteen uskaltaa kohdata, sitä voi tarkastella eri nä-

kökulmista, lähempää ja kauempaa. Voi pohtia, mitä pelkää ja mitä tapahtuu, jos pelko toteutuu ja kenelle muulle kuin itselle asialla on merkitystä.

Epäonnistumisen pelko

Kasvussaan ihmisen tulisi oppia sallimaan myös erehtymisiä. *Menestys tulee epäonnistumisten kautta.* Vastoinkäymiset ovat osa elämää. Virheet ja epäonnistumiset ovat opetuksia ja oppimiskokemuksia. Ne kasvattavat luonnetta. Seuraavalla kerralla voi pärjätä ja asiat sujuvat hyvin. Vastoinkäymisissä on aina oma osuus. Siitä ei kuitenkaan pitäisi syyllistää itseä. Sanotaan, että kun tekee oman osuutensa, elämä järjestää loput. Ne, jotka ovat onnistuneet, eivät ole koskaan antaneet periksi. Mikäli ihminen ei pysty sallimaan epäonnistumisia, korkeat vaatimukset ja pelko väärin tekemisestä ja toisten pettymisistä saattaa johtaa perfektionismiin. Tämä on kuitenkin ihmiselle vahingoksi.

Epäonnistumisten salliminen on nuorille vaikeaa, koska nuoret ovat ajatuksiltaan ehdottomia. *Mikä epäonnistumisessa sitten on pahinta?* Nuoria valmentavat opettajat kertovat, että nuoret toteavat, ettei heillä ole mitään arvoa. Tämä on myös tutkimusten tulos: epäonnistunut ihminen pelkää ja kokee, ettei hänellä ole mitään arvoa. Epäonnistumisen kokemuksen seurauksena opiskelija kokee arvonsa ihmisenä laskeneen. Ihminen ahdistuu ja alkaa miettiä, mitä muut hänestä ajattelevat. Tulee pelokkaaksi. Opettajan ja opiskelijan kannattaa pysähtyä pohtimaan ja tukimaan tätä kokemusta. Voi kysyä, mikä epäonnistumisen jälkeen on todennäköisintä. Mikä on parasta? Mikä epäonnistumisessa on terveellinen ajatus? Näyttäytyykö epäonnistuminen tuhoisana umpikujana vai väliaikaisena esteenä? Myös asian ja tilanteen merkityksen näkeminen tuo mukanaan jotain uutta ja odottamatonta.

Ilona Rauhala (2011) tuo esiin yhden merkittävän epäonnistumiseen liittyvän pelon. *Huippuosaaja joutuu aina näkyväksi muille.* Näkyväksi tuleminen on vastuun ottamista siitä, minkä puolesta elää ja toimii. Ennen kaikkea se on uskallusta seisoa muiden nähtävänä ja muiden arvosteltavana. Näkyvillä olemiseen liittyy vastuuta ja kykyä kantaa se taakka, joka näkyvillä olosta muodostuu. Kun ihminen tekee itsensä näkyväksi, hän saa osakseen arvostelua ja arviointia. Häneen kohdistuu kritiikkiä. Näkyvänä oleva leimataan ja joku voi hylätä hänet. Tämän takia suuri osa ihmisistä haluaa pysyä ruodussa eikä halua ottaa kantaa, ilmaista omaa mielipidettään. Ihmiset eivät yleensä pidä siitä, että joku ”nostaa päätään”. Tällainen ihminen saa monta kertaa ”kepiä päähän”. Mutta jos kerta toisensa jälkeen nostaa päätään siitä huolimatta, muut hyväksyvät sen ja ajan kuluessa alkavat arvostaa sitä, että ei ole luovuttanut ja antanut periksi. Näkyväksi tuleminen vaatii sisäistä vahvuutta. *Ihminen, joka lannistuu ensimmäisestä vastoinkäymisestä, ei omaa riittävää vahvuutta, jota näkyvillä olo vaatii.* Yhteyden säilyttäminen omaan minuuteen on mittava näkyväksi tuleminen prosessi. Joskus ihminen menettää läheisiä, koska ei taivu osaksi toisten maailmaa sellaisena kuin toiset hänet haluavat. Siitä huolimatta, on säilytettävä itse ja suhde itseseen terveenä.

Helppoa tietä itsekseksi ja näkyväksi tulemiseen ei ole. Tietä kannattaa kulkea siitä huolimatta.

Christina Forssell (2012) kuvaa, *kuinka epäonnistumisen pelko alkaa ohjata urheilijaa*. Urheilija yleensä asettaa itselleen korkeita tavoitteita ja omille suorituksilleen kovia vaatimuksia. Kun urheilija onnistuu, hän kokee tyytyväisyyttä ja hänen itsetuntonsa vahvistuu. Mikäli perfektionistiset pyrkimykset tiukentuvat ja mikään muu kuin täydellinen ei enää kelpaa urheilijalle, on riski, että urheilijan itsetunto, joka on usein näissä tapauksissa vahvasti sidoksissa suorituksiin, heikkenee ja urheilija alkaa tuntea vahvaa epäonnistumisen pelkoa. Tällöin urheilija voi kokea pienetkin virheet suuriksi. Niiden harmittelu ja yleinen huolestuminen vievät energiaa. Urheilija alkaa epäillä suorituskykyään ja alkaa tuntea stressiä ja pelkoa, mikäli tavoitteen ja suorituksen välillä on suuri aukko. Usein tähän liittyy lisäksi tunne itselle tärkeiden ihmisten ja tahojen asettamista tiukoista vaatimuksista ja odotuksista yhdistettynä ajatukseen, että nämä tahot ovat tyytymättömiä ja kriittisiä suorituksia kohtaan. Tämän johdosta urheilija alkaa välttää haastavia tilanteita, joten hän häviää ennakkoon. Urheilija valmistautuu puutteellisesti ja varmistaa jo etukäteen itselleen ja muille hyväksyttävän selityksen epäonnistumiselle. Alitajuisena ajatuksena urheilijalla on kasvujen säilyttäminen ja pahimmalta kritiikiltä välttyminen. Pohjalla on usein huono itsetunto. Vaikka täydellisyys tavoittelu ei aiheuttaisi näin vakavia haasteita, välillä on hyvä pysähtyä miettimään, missä asioissa ja milloin haluaa urheilijan olla perfektionisti ja missä kohtaa vähempi riittää. Tämä auttaa säilömään mielen ja kehon energiaa tärkeitä hetkiä varten.

Huippuosaamisen saavuttamiseen tarvitaan itseluottamusta, uskoa itseen, joka epäonnistumisten kohdalla voi olla koetuksella. Kovissa paikoissa henkinen kantti saattaa pettää, jolloin tekemisestä tulee pakonomaista yrittämistä. Itsetunnon ja -arvostuksen ylläpitotehtävä on muodostunut entistä haastavammaksi, koska nykyisessä työelämässä henkilöön kohdistunut suoriutumisen- ja pätevyysvaatimukset ovat kasvaneet. Siksi jokainen joutuu kohtaamaan yhä useammin epäonnistumisia, osaamattomuutta ja vastoinkäymisiä. Ne tuovat helposti säröjä myönteiseen minäkokemukseen ja koettelevat itsetuntoa. Lisääntyvästä arvioinnista seuraa, että jokaisen oman arvontuntoa pommitetaan jatkuvasti ja kykyä käsitellä kritiikkiä testataan lakkaamatta. Itsetuntoa koettelee myös se, että palautteensaajalta edellytetään uskoa uuden oppimiseen, kykyä muuttaa toimintatapojaan ja suoriutua kovenevista vaatimuksista. Jokaisen hyvälläkin itsetunnolla varustetun ihmisen usko itseensä on haavoittuvainen ja uhanalainen. Huippuosaajankaan itsearvostus ei ole itsestäänselvyys, vaan hänkin on vaarassa menettää sen paineiden ja haasteiden keskellä.

Kunkin on tehtävä omat virheensä. Ilona Rauhala (2011) toteaa osuvasti, että mikäli joku on menestynyt tai onnistunut, se on tapahtunut siksi, että hän on kehittänyt parempia ongelmanratkaisutaitoja kuin muut. Ero voi olla hiuksenhieno, mutta se on olennainen. Mitä menestyneempi joku on, sitä enemmän vaikeita tilanteita hän on ollut halukas ratkaisemaan pääs-

täkseen eteenpäin. *Miten ihminen voi opetella sietämään turhautumista, epävarmuutta ja hankalia tilanteita?* Elämällä elämää avoimesti, ottamalla vastaan haasteita ja innostumalla jokaisesta tilanteesta, joka tarjoaa mahdollisuuden harjaannuttaa näitä taitoja. On tärkeää oppia sietämään niitä pelkoja, ristiriitoja ja epävarmuustekijöitä, joita matkan varrella kohtaa. Menestyneet eivät ole ne, jotka saavat tahtonsa läpi, vaan ne, jotka sietävät sitä, että asiat harvoin menevät niin kuin tahtoo.

Poisoppiminen epäonnistumisen pelosta

Jos havaitsee, että omaa toimintaa ohjaa epäonnistumisen pelko, siitä voi oppia pois. Rauhalan (2011) mukaan on tiedostettava, että huolestuminen vie energiaa ja aikaa varsinaiselta harjoittamiselta. Tällöin ihminen keskittyy väärään asiaan, huolestumiseen. Negatiiviset ajatukset muuttavat fysiologiaa, joka muuttaa tunteita. Pahoista ajatuksista ja epäonnistumisen aavistuksista seuraa erilaisia stressioireita, esimerkiksi hengitysvaikeuksia, jännitystä niskassa, päänsärkyä, keskittymisvaikeuksia, huokailua, levottomuutta siitä, että tekee kaikki ajateltavissa olevat virheet. Tuloksena on levottomuutta siitä, ettei tule onnistumaan. Kun asennoituu poisoppimaan epäonnistumisen pelon tunteesta ja työstää prosessiin liittyviä tunteita, seurauksena on, että uudella kasvun tasolla ihminen tekee luovempia ratkaisuja, hänellä on hyvä tilannetaju ja näin ollen hän tekee tuloksellisempaa työtä.

Ennen kuin voi alkaa ajatella rakentavasti, kehon täytyy rauhoittua. Ei voi ajatella selkeästi, jos huokailee, jännittää ja pää on sekaisin. Näistä kehon reagoineista tulee vain lisää ahdistuneisuutta ja stressiä. Jos aina pelkää epäonnistuvansa, uskaltaa vähemmän. Tämä jarruttaa luomisen iloa. Ihminen on kyvytön ottamaan riskejä, jolloin oppimattomuus omista harha-askeleista estää luovuuden.

Kirjassa Ylitunnollisuus – irti suorittamisen pakosta kuvataan hyvin, että pois opittaessa epäonnistumisen pelosta motivaation lähteenä voi edelleen olla pyrkimys menestykseen. *Haasteisiin ihminen suhtautuu kuitenkin maltillisesti ja rennosti.* Hän ei keskity virheiden välttämiseen, vaan siihen, että tekee asiat oikein ja pitäytyy sovitussa aikatauluissa esimerkiksi opiskelun suhteen. Tässä prosessissa ihminen kokee myös vastoinkäymisiä ja epäonnistumisia ja ne johtavat pettymyksiin. Pettymyksen tunne ei kuitenkaan lamaa ihmistä, vaan ihminen yrittää uudestaan. Hän luottaa omaan toimintaansa. Kun ihminen osaa suhtautua syntyneeseen kaaokseen (sisäinen stressi ja ulkoinen stressi) oikein, hänellä on mahdollisuus saada elämä taas hallintaan. Tällä tavoin ihminen ottaa vastuun omasta voinnistaan ja oppii ymmärtämään kelpaavuutensa, vaikka joskus epäonnistuisikin. Näin hän saa itsetuntonsa takaisin.

Epäonnistumisen pelko on kuluttavaa. Siksi on opittava epäonnistumaan. *Telemisestä ja suorituksesta tulee paljon parempi, kun ihminen sallii itsensä tehdä virheitä.* Tällaisella asenteella ihminen tekee juuri sen, mitä sillä het-

kellä osaa. Ymmärtäessään tämän lähtökohdan ihminen voi rentoutua ja unohtaa suorittamisen, jolloin hän tekee asiaansa (esimerkiksi soittaa) paljon paremmin. Menestynyt ja onnistunut ihminen on myös epäonnistunut silloin tällöin. Onnistuminen liittyy moninkertainen yrittäminen. Näin ihminen oppii ”matkallaan”. Tärkeää on oppia, kuinka onnistua motivoitumaan työn jatkamiseen silloin, kun epäonnistumisia tulee monia peräkkäin. Tärkeää on oppia, millä tavalla tarkastelee onnistuneiden ja vähemmän onnistuneiden suoritusten taustalla olevia tekijöitä. Satu Kaski ja Vesa Nevalainen (2011) puhuvat optimistisesta ja pessimistisestä tavasta katsoa itseään ja elämää. Ihmisen omat ajatukset ja käsitykset ohjaavat häntä kohti suurempaa tai pienempää menestystä, ei ainoastaan todellisuus sinänsä.

Reijo A. Kauppilan (2010) mukaan luottamusta itseän voi pyrkiä palauttamaan itesuggestiolla. Tällöin jossakin syvällä itsessään ihminen voi havaita ajatuksen, että tietää pystyvänsä parempaan kuin mitä tulokset osoittavat. *Epäluottamuksen ja epäonnistumisen kierteen katkaisemisen lähtökohdana ja ensimmäisenä tekona on uskallus orientoitua realistisiin tavoitteisiin.* Aluksi on syytä edetä pienin askelin eli saatava kokemuksia onnistumisista. Onnistuminen auttaa luomaan uudenlaisen mielikuvan itsestä. Edistyessään ihminen alkaa luottaa entistä paremmin itseensä eikä pidä itseään enää häviäjänä. Luottamusta itseän ilmentää se, ettei uusissa tilanteissa luovuta niin helposti kuin aiemmin. Myös mielikuvat onnistuvasta itsestä auttavat luottamuksen palauttamisessa. Kannattaa etsiä onnistumisen mielikuvia erilaisista tilanteista. Nämä mielikuvat kannustavat ja vahvistavat ihmistä. Itseluottamus näkyy myös sosiaalisissa suhteissa ja erilaisiin tehtäviin suhtautumisessa. Ihminen pystyy ottamaan erilaisia haasteellisia tehtäviä vastaan.

Ilona Rauhalan (2011) mukaan ihminen pelkää useammin epäonnistuvansa kuin onnistuvansa. *Jos jatkuvasti pelkää epäonnistumista, jättää käyttämättä mahdollisuuden suunnitella onnistumista.* Rauhala (2011) kysyy, miten harjoittaa omaa mieltään niin, ettei keskity pelkoihin, vaan mahdollisuuksiinsa. Näin ihminen ei loisi itselleen stressaavaa mielentilaa, vaan mielentilan, jossa kokee päivän mittaan erilaisia pieniä ja suuria onnistumistilanteita. Onnistumisia oppii näkemään sekä itsessä että toisissa. Rauhala (2011) rohkaisee keskittymään rakastamiseen, itsensä ja muiden.

Epäonnistumiset aiheuttavat usein syyllisydentunteita, jotka sitovat paljon energiaa ja vievät suuren osan siitä energiavarannosta, mikä ihmisellä on käytössä. Hyvinvointi edellyttää ja haastaa siihen, että käyttää energiansa niihin asioihin, joita arvostaa ja jotka omassa arvoasteikossa ovat korkeimmalla. Rauhala (2011) rohkaisee kysymään itseltään, onko syyllisyys arvoasteikossa kymmenen tärkeimmän arvon joukossa. Jos ei ole, niin kysymään sitten, miksi sitten käyttää syyllisyyden märehittämiseen niin paljon aikaa ja energiaa.

Jos ihminen keskittyy ongelmiin, epäkohtiin, epäonnistumisiin ja mahdottomilta tuntuviin asioihin, niiden merkitys elämässä kasvaa. Jos keskittyy

siihen, mikä on hyvin, mikä toimii, mistä voi olla kiitollinen ja mihin voi itse vaikuttaa, näiden asioiden merkitys ja vaikutus elämässä kasvaa. Myönteiset tunteet auttavat suuntaamaan energiaa henkilökohtaisen elinvoiman vahvistamiseen, lisäävät kykyä ajatella laaja-alaisesti ja olla sinnikäs omien tavoitteiden suhteen. Epäonnistumisen ja onnistumisen sijaan voi keskittyä haluun oppia ja kehittyä, kykyyn kyseenalaistaa ja olla utelias. Tällöin elää elämään tässä ja nyt ja näkee tulevaisuuden mahdollisuuksia. Luovuus astuu esiin. Uusien tavoitteiden asettaminen vie ihmistä uuteen suuntaan. *Henkisessä valmentautumisessa on tärkeää kysyä: "Mitä voin itse tehdä?"*

Reijo A. Kauppila (2010) ja Pekka Hämäläinen (2012) korostavat, että mikäli opiskelija ei yrityksistä huolimatta onnistu, syynä voivat olla itseä vähättelevät uskomukset: "en ansaitse...", "osaamiseni ei riitä...". Nämä uskomukset ohjaavat opiskelijan toimintaa. Negatiivinen puhe voidaan rakentaa uudelleen. Tämä tarkoittaa ajattelun muuttamista niin, että ihminen puhuu positiivisesti itselleen. Tällaisessa tilanteessa opiskelijalla on paremmat mahdollisuudet onnistua. Sisäistä puhetta käydään sellaisten esteiden voittamiseksi kuin keskittymisen herpaantuminen, hermostuneisuus, epävarmuus ja liiallinen itsekritiikki.

Negatiivinen puhe (sisäinen latistaja) perustuu ajatukseen, että koko elämä on hallinnan tunteen varassa. Tarkoittaa elämän ja käyttäytymisen jatkuvaa arviointia. Arvostelevaa itsearviointia: itse on joko hyvä tai huono. Ihminen näkee itsensä tekemiensä virheiden ja epäonnistumisten summana ja tuomitsee huonoksi. Voi johtaa yliyrittämiseen, jolloin ilo ja rentous katoavat. Arvostelmat ovat itseään toteuttavia ennusteita. Niihin liittyy aina tunteita ja reaktioita. Reaktiot johtavat yliyrittämiseen, jännitykseen ja itsehalveksuntaan.

Christina Forssell (2012) puhuu sisäisestä kampittajasta, joka varmistaa, että ihminen ei poistu tutulta mukavuus- tai turvallisuusalueeltaan. Uusien ajatusten synnyttäminen vaatii enemmän energiaa kuin ajatukset, joita ihmisellä jo on. Sisäinen kampittaja tuntee ihmisen läpikotaisin, jolloin se osaa valita juuri ne sanat, äänensävyt, ja äänenpainot ja energian, jotka osuvat ihmisen arimpiin kohtiin. Sisäisen kampittajan puheen päätyypit ovat:

1. pelko tai hermostuneisuus siitä, mikä voi mennä vikaan
2. itsekritiikki
3. yleinen negatiivinen keskustelu, esimerkiksi tänään ei tunnu hyvältä kehossa, sää ei suosi, suoriuduin viimeksikin huonosti.
4. Ihminen pääsee harvoin täysin eroon sisäisestä kampittajasta. Se tulee aina takaisin, jos ei samassa muodossa, niin jossain toisessa. Se on luonnollinen osa ihmisenä olemista. Mitä paremmin ihminen on tietoinen kampittajistaan, sen helpompi on jatkossakin huomata ne ja ottaa niihin etäisyyttä.

Sisäinen kampittaja ilmestyy yleensä silloin, kun ihminen on väsynyt tai pettynyt, kun hänellä on alhainen itseluottamus ja kun on tehnyt virheen. Myös menneessä tai tulevaisuudessa eläminen tuo helposti esiin sisäisen kampittajan: en ansaitse...

Positiivinen puhe (sisäinen kannustaja) tekee huomioita ja tarkkailee. Se on luottamusta, uskoa itseen, luottamusta taitoihinsa. Se on lihasmuistissa olevaa osaamista, jonka on saanut tarkkailemalla muiden huippuosaajien tekemistä. Visuaalisen tarkkailun avulla taidot siirtyvät lihasmuistiin ja kun lihasmuisti saadaan aktivoitua hyvällä luottamuksellisella tavalla, oikeat asiat tapahtuvat oikeaan aikaan. Hyväksyy itsensä juuri sellaisena kuin on. Uskoo itsessä olevaan hyvän mahdollisuuksiin. Virheistä voi oppia paljon.

Miten voi ruokkia sisäistä kannustajaa? Pekka Hämäläinen (2012) toteaa, että lisäämällä itsetuntemusta, tutustumalla omiin henkisiin voimiin ja esteisiin. Se on kyky oppia kuuntelemaan itseään, alitajunnan viestejä ja intuitiota. *Kukaan ulkopuolinen ei voi olla parempi asiantuntija kuin ihmisen oma alitajunta. Sen ratkaisut ovat aina ihmisen puolella ja hyvän elämän myötäisiä.* Kun turvautuu ulkopuolisiin neuvonantajiiin vastoin omaa tahtoa, asiat eivät suju. Tulee konflikteja.

Pettymyksen tunteen käsittely

Opiskeluun ja elämään sisältyy pettymyksen tunteita. Pettymyksen tunne aiheuttaa monia muita tunteita, joita ihmisellä on oikeus tuntea. Tärkeää on pettymyksen tunteita aiheuttavan tapahtuman käsitteleminen ja sen asettaminen oikeisiin mittasuhteisiin ja elämän jatkaminen eteenpäin.

Pettymyksen tunne kuuluu osana elämään, se ei ole kaiken loppu. Tärkeää on keskittyä nykyhetkeen. Mitä voi olla nyt? *Ei voi päästä eteenpäin ellei päästä irti menneisyydestä.* Epäonnistuminen herättää aina voimakkaita tunteita. Miten kokemansa saa sovitettua tulevaisuuden viitekehukseen? Omistaudutaanko henkisesti toivotulle päämäärälle? Keksitäänkö jokin keino esteiden ylipääsemiseksi?

Onnistuminen edellyttää pettymyksen tunteiden käsittelyä. Ilona Rauhala (2011) toteaa, että pettymysten mahdollisuus on tiedostettava jo ennen kuin alkaa toteuttaa tavoitteitaan. Otettava huomioon, että tielle saattaa tulla esteitä ja että lopputulos ei ehkä olekaan sellainen kuin odotti. Ei tarkoita, että keskittäisi kaikki ajatuksensa epäonnistumisen mahdollisuuteen. Itse asiassa se tarkoittaa juuri päinvastaista. *Tuomalla pettymyksen mahdollisuuden päivänvaloon vähentää sen voimaa ja se muuttuu vähemmän pelottavaksi.* Näin voi keskittyä käsillä olevaan eikä jää pohtimaan loputtomiin toinen toistaan huonompia vaihtoehtoja. Kun antaa itselleen luvan ajatella pahinta mahdollista vaihtoehtoa, ei tarvitse yrittää piileskellä siltä. *Mielessä on pidettävä yhtä aikaa sekä onnistumisen että epäonnistumisen mah-*

dollisuus. On hyvä olla selvillä mahdollisten pettymysten vaikutuksesta tavoitteeseen, pitää kuitenkin mielessä unelman toteutuminen joskus tulevaisuudessa. Pettymyksen mahdollisuuden voi pitää mielessään antamatta sen kuitenkaan hallita koko elämää. Se, mihin keskittyy, sitä myös saa. Se, mitä yrittää paeta, tulee vastaan jossakin toisaalla. On tiedostettava, että pettymyksiä voi tulla, mutta niihin ei kannata jäädä rypemään.

Pettymyksen tunne muistuttaa surun tunnetta. Se on elettävä läpi. Täytymättömät toiveet aiheuttavat hankalia tunteita, joita on vaikea kestää. Siksi niiden käsittelyyn on varattava aikaa. Koska hankalia tunteita on vaikea kestää, ne usein torjutaan, jolloin pettymyksen tunne toistuu. Menetyksen tunteen käsittelemättä jättäminen voi muodostua menestymisen esteeksi.

Jos pohditaan, miten pettymyksen tunnetta voi käsitellä niin, että antaa itselle aikaa, kannattaa tarkastella asioita eri tasojen kautta. Joka tapauksessa menetyksen ja pettymyksen jälkeen elämä jatkuu ja on hoidettava arjen käytännön asioita. Tämä *käytännön tasolla* toimiminen auttaa keskittymisessä, auttaa pitämään huolta itsestään ja auttaa tekemään sen, mikä on välttämätöntä. Näin ihminen pysyy ”pinnalla”. *Järjen tasolla* pohditaan pettymyksen ja vastoinikäymisen merkitystä esimerkiksi sen suhteen, mitä valintoja tuli tehtyä ja miten tapahtunut sijoittuu omaan elämään. *Tunnetasolla*, joka on vaikein ja pitkäaikaisin prosessi, ihminen usein yrittää älyllistää menetyksen ja löytää sille jonkin loogisen selityksen. Koska tunteet ovat irrationaalisia, järkeily ja selittäminen eivät auta. Jotta tunteista pääsee vapaaksi, ne on päästettävä pintaan. Jokaisella tunteella on myös luonnollinen reittinsä. Tunteiden epämuikavuusalueelta voi saada myös voimaa. Hankalien tunteiden kohtaaminen, tunnetyöskentely, tuo esiin esimerkiksi omia tarpeita tai sitä, mitä elämältään haluaa. Oleellista on tunteiden kohtaaminen tunnetasolla, sydämen tasolla.

Katja Myllyviita (2012) korostaa, että pettymyksestä selviytymiseen liittyy usein energiatason vähenemistä ja halua vetäytyä, antaa periksi. Pettymyksestä selviytymiseksi Myllyviita antaa seuraavia ohjeita:

1. Kannattaa todeta ja hyväksyä oma pettymyksen tunne. Jonkun toisen ihmisen kannattaa antaa myös validoida kokemuksen itselle. Tämä tarkoittaa sitä, että joku toinen sanoo mikä on loogista ja järkeenkäypää. Niin että opiskelija saadaan tuntemaan pettymystä, koska ei olekaan saanut sitä, mitä halusi ja mihin liittyvistä mielikuvista oli jo pitkään saanut voimaa, koska niissä asioiden oli määrä muuttua opiskelijan haluamaan suuntaan.
2. Kannattaa helpottaa omaa oloa tai pyytää jotain toista helpottamaan oloa. Itseä kannattaa kohdella hyvin, tehdä itselle sellaisia asioita, joita tekisi ystävälleen, kun hän on surullinen.
3. Kannattaa olla aktiivinen. Itsensä aktivointi on tehokkain apu masennukseen ja se todennäköisesti ehkäisee myös surun muuttumista ma-

sennukseksi. Kannattaa osallistua fyysisiin, sosiaalisiin ja älyllisiin luoviin aktiviteetteihin. Aktivoituminen estää negatiivisiin tunnetiloihin jumiutumisen ja luo tilalle positiivisia tunteita. Kun osallistuu maailman menoon ja tekee asioita, joista nauttii, se toimii parhaana vastaläkkeenä surulle ja masennukselle.

Kriisipsykologi Salli Saari kirjoittaa (HS 7.3. 2013), että henkinen huolto on laiminlyöty urheilussa. *Pettymyksen ja epäonnistumisen jälkeen urheilijaa ei saa jättää yksin, vaan hänen tulisi saada apua pettymyksen käsittelyyn psykologian asiantuntijalta.* Näin voitaisiin nopeuttaa pettymyksen tunteen käsittelyä ja estää itseluottamuksen heikentyminen. Parhaimmassa tapauksessa voidaan estää pitkäkestoinen psyykkisen trauman syntyminen. Suomalaisten urheilijoiden heikosta itseluottamuksesta on puhuttu paljon. Heikko itseluottamus näkyy alisuorittamisena vaativissa tilanteissa. Salli Saari (2013) korostaa, että terveen itseluottamuksen kehittäminen vaatii pitkäjänteistä työtä, mutta pikaisellakin avulla on suuri merkitys. Näissä kysymyksissä tulisi turvautua alan parhaaseen psykologiseen asiantuntemukseen. Ryhmän tuen ja kannustuksen merkitys tunnetaan ja se on myös tieteellisesti osoitettu. *Ryhmän tuoma tukea voidaan käyttää myös yksilölajeissa.* Ryhmäytyminen ei kuitenkaan tapahdu itsestään, vaan jonkun ryhmän ulkopuolisen henkilön, johon kaikki voivat luottaa, olisi tehtävä työtä sen eteen.

Urheilijoiden psyykkisten traumojen käsittelyyn pitäisi kiinnittää huomiota. Saari (2013) jatkaa, että yleisesti puhutaan siitä, kuinka rajun epäonnistumisen jälkeen tilanne pitää nollata nopeasti. Tämä tarkoittaa sitä, että tapahtunut pitää pyrkiä unohtamaan. Kriisi- ja traumapsykologia osoittaa, että tämä ei ole mahdollista eikä edes toivottavaa. Kun vaikean kokemuksen painaa pois mielestä, se jää käsittelemättä. ”Pommi” jää purkamatta ja herää henkiin, kun seuraavan kerran joutuu vastaavanlaiseen tilanteeseen. Seurauksena on uusi romahtaminen. Itseään ei pysty pettämään ja traumaattisilla kokemuksilla on taipumus toistua myös urheilusuorituksissa. *Nollaamisen sijaan urheilijaa tulee auttaa käsittelemään epäonnistuminen ja myös fyysiset loukkaantumiset käymällä perusteellisesti läpi kokemuksen herättämät ajatukset, tunteet, fyysiset tuntemukset ja muistikuvat.* Tähän työstämiseen tarvitaan kriisi- ja traumapsykologian asiantuntijaa. Huippu-urheilussa tulisi turvautua parhaaseen mahdolliseen osaamiseen myös psykologian osalta. Harrastelijavoimin ei synny tulosta. Työtä ei voi jättää myöskään valmentajille. Heillä ei ole siihen riittävää osaamista, ja he ovat usein samassa suossa kuin valmennettavat.

Voittamiseen liittyvät pelot

Epäonnistumisen lisäksi ihminen voi myös pelätä onnistumista. *Tällöin ihminen pelkää menestymisen seurauksia, esimerkiksi sitä, että pitää osoittaa tautua päteväksi koko ajan.* Menestymisen myötä ihminen tulee nähdyksi ja keksityksi, jolloin hänen pitäisi elää toisten odotusten mukaan. Ehkä sil-

loin joutuu tilanteisiin, joihin ei uskalla antautua alttiiksi. Tällöin on mahdollista epäonnistua, mikä lisää suoritusahdistusta.

Satu Kaski & Vesa Nevalainen (2011) kuvaavat, että voittaminen voi herättää paljon pelkoja, koska voittaminen on usein yksinäistä puuhaa. *Voittaja jää usein yksin*. Voittaminen lisää vastuuta sekä odotuksia osaamisesta ja onnistumisista. Voittamisen jälkeen jokaisen teon tulisi ilmentää voittajan elkeitä ja osaamisen varmentamista. Epäonnistumiset ja virheet eivät muka sovi voittajalle. Onnittelujen takana voi olla kateutta ja toivetta toisen epäonnistumisesta. Em. syiden vuoksi ihmisen voi olla helpompi olla ikuinen kakkonen kuin ihailtu, kadehdittu, selän takana parjattu, täydellisyyteen pyrkivä ja kaikkien tuijottama ykkönen.

Voittamisen pelko voi pahimmillaan lamata koko ihmisen. Se vyöryy koko kehoon, mistä on seurauksena jähmettyminen. Ihmisen taidot katoavat. Ihminen ei ymmärrä järjen tasolla, mitä tapahtuu. Voittaminen vaatii suunnatonta uskallusta heittäytyä elämän ja virran vietäväksi. Koskaan ei voi tietää, mitä tapahtuu voittamisen jälkeen.

Psykologisesti asiaa selitetään niin, että vaikka ihminen haluaa jotakin, hän samalla alitajuisesti yrittää torjua haluamaansa. Ihminen on kaksijakoinen psyykkiseltä rakenteeltaan. Hän haluaa muutosta, mutta kaipaa pysyvyyttä. Samoin muutoksessa on vanhan imua ja uuden pelkoa. Muutos on enemmän tai vähemmän tuntematon ja vieras tilanne. Kaikki tuntematon merkitsee ihmiselle vaaraa, joka synnyttää pelkoa ja huolta. Puhutaan rimakauhusta tai suoritusahdistuksesta.

Puhutaan myös sisäisestä ristiriidasta eli ambivalentista eli siitä, että sama asia herättää sekä kiinnostusta että torjuntaa. Onnisumaiseen voi liittyä pelkoa, ahdistusta ja syyllisyyttä. Uskon, että ihminen ei välttämättä ole tietoinen ambivalenssistaan. Reijo A. Kauppila (2010) toteaa, että ihminen voi olla epävarma ja epäillä, onko oikeutettu menestykseen. Hän voi myös epäillä kykyjään. Tällöin asiaan kannattaa kiinnittää huomiota, esimerkiksi toistuvien epäonnistumisten myötä, koska ellei sisäistä ristiriitaa tunnisteta ja siihen puututa, kovakaan harjoittelu ei tuota tulosta. Ihminen voi alitajuisesti/tietoisesti pohtia, viekö menestys epätasapainoon, tuoko se liian monia uusia asioita.

Kun ihminen kasvaa, kehittyy ja menestyy, hänen identiteettinsä, todellisuutensa muuttuu. Ihmisen on vaikea hahmottaa uutta todellisuuttaan. Ellei tätä identiteetin muuttumista tavoitteen saavuttamisen yhteydessä oteta huomioon, voi tulla vaikeuksia. Seuraavassa on hyviä kysymyksiä pohdittavaksi:

- ✓ Mitä onnistuminen merkitsee minulle?
- ✓ Mitä se merkitsee identiteetissä, elämäntavoissa tai ajankäytössä?
- ✓ Miten muut menestymiseen suhtautuvat?

- ✓ Tuoko muutos mukanaan uusia velvollisuuksia, jotka nyt tuntuvat pelottavilta?

Voi olla, että se mikä estää saavuttamasta tavoitteen, on alitajuinen pelko, mitä muuta tavoitteen saavuttamisesta seuraa. Onnistuminen on muuttumista. Jokainen kehityksen vaihe tuo mukanaan sekä myönteisiä että kielteisiä muutoksia. Miten elämä muuttuu, jos onnistun? Kun kohtaa asiat suoraan, voi etsiä luovaa ratkaisua.

Ilona Rauhala (2011) kuvaa hyvin onnistumisesta johtuvaa identiteettimuutosta. Lahjakkuus ei ole pelkästään onni. Se on myös taakka. Kun ihminen on lahjakas, häneltä odotetaan lahjakkuutensa hyödyntämistä ja sitä, että hän tekee kaikkensa maksimoidakseen tämän lahjakkuuden toteuttaakseen itsessään olevan potentiaalinsa. Se tarkoittaa työtä, se tarkoittaa verta, hikeä ja kyyneleitä. Se tarkoittaa tinkimättömyyttä ja pelkoa siitä, että ei onnistukaan, että epäonnistuu täydellisesti niiden odotusten edessä, joita lahjakkaaseen kohdistuu. *Kun lahjakas menestyy, hän ei saakaan osakseen pelkästään kiitosta ja kunniaa, vaan kuvaan astuu uusia haasteita: kateelliset ihmiset, ihmiset, jotka arvostelevat lahjakasta, arvioivat sitä, onko hän oikeutettu suosioonsa.* Se, mikä alun perin piti olla ihana ja innostava juttu, muuttuikin yksinäiseksi ja hiukan syyllisyyden värittäväksi olotilaksi. Tilaksi, jossa ihminen voi itsekkin alkaa uskomaan, että ei ole ansainnut paikkaansa tässä tilanteessa. Tämä hämmennys ja pettymys tuottavat kiukkua ja ehkä sisäistä raivoa, joita ei saa ilmaista. Ihminen kehittää cocktailin nimitelmä paniikki.

Psyykkisesti kysymys on Rauhalan (2011) mukaan *integroituuttomasta identiteetistä*, ilmaisematta jääneestä pettymyksestä sekä unelmien ja itsekunnioituksen varjelemisesta. Tällaisen hämmennyksen vallassa ei näe tilannetta sisältäpäin. Ihminen tulkitsee, että hänen luonteessaan ja persoonassaan on lähtökohtaisesti jotain vikaa ja vika täytyy ottaa huomioon. Todellisuudessa ihmisellä on tässä tilanteessa mahtava mahdollisuus kasvaa ja kehittyä ja vaalia itsessään aivan uudenlaista itsensä voittamisen ja arjen yläpuolelle asettumisen ominaisuuksia. Onnistumisen ja menestymisen myötä tulee kaupan päälle yksinäisyys, jatkuva riittämättömyyden tunne, paniikkioireet ja jatkuva pelko epäonnistumisesta. Pahimmillaan ne kaikki johtavat unettomuuteen, yleiseen rauhattomuuteen sekä kyvyttömyyteen huolehtia omista perustarpeista. (ks. myös Mäkirintala 2008.)

Rauhala (2011) kuvaa konkreettisen esimerkin nuoresta viulistista, joka on valmis luopumaan soittajanurastaan, koska soittaminen oli alkanut tuntua ahdistavalta, vaikka solistin ura oli kauan ollut hänen haaveensa. Keskustelujen myötä nuori viulisti jatkoi urallaan, voitti itsensä ja kyseenalaisti uskomuksensa. Tämä auttaa myös identiteettityössä. Sen sijaan, että kalastelisi muiden kehuja ja hyväksyntää, hän alkaakin kehittyä itsenäiseksi viulistiksi, joka uskaltaa kyseenalaistaa perinteisiä tapoja soittaa. Näin avautuu uusia mahdollisuuksia. Oman identiteetin löytämisessä ei ole kysymys muiden ihmisten toiveiden täyttämisestä, vaan uskomisesta omaan tiehensä.

Myös Kari Uusikylä (2012) toteaa, että luovuuteen (huippuosaamiseen sisältyy aina luovuutta) sisältyy aina riski. Jos elämä suuntautuu luovia suorituksia kohti, se ei tule olemaan ongelmatonta. Opettajan ja luovan yksilön tulee olla tietoisia näistä riskeistä ja pyrkiä suojelemaan nuoren ihmisen mielen tasapainoa vaatimusten paineissa. Luova nuori lahjakkuus on ihminen, ei pelkkä suorittava kone. Älykäs tai muulla tavalla lahjakas nuori on perustarpeiltaan aivan samanlainen nuori kuin muutkin. Lahjakkuus ja emotionaalinen kypsyytensä saattavat kehittyä hyvin eri tahtiin, jos kasvattajat eivät ymmärrä tukea ja edistää nuoren kehityksen kaikkia puolia.

Kari Uusikylä (2012) jatkaa, että luova nuori, tai luova ihminen yleensä, tuntee olevansa erilainen kuin muut. Hän on usein herkkä ja vastuuntuntoinen. Hän huomaa herkästi muiden tunteet, välinpitämättömyyden, jopa vihamielisyyden, jonka johdosta vieraantuu sosiaalisesta yhteisöstä. Tämän johdosta luova nuori saattaa alkaa pitää itseään omituisena. Toiset ihmiset pilkkaavat helposti lahjakasta nuorta, joka ehkä reagoi voimakkaasti muiden mielestä mitättömiin pikkuasioihin, esimerkiksi moraalista vääryyttä koskeviin asioihin. Lahjakkaalla ihmisellä on syvällistä eläytymiskykyä, tunnevoimaa ja valppautta. Tällaisen henkisen rikkauden vuoksi esimerkiksi aikuisen voi olla vaikeaa kasvattaa ja ohjata lasta. Luova yksilö on usein opettajien ja tovereiden hylkimä ja hänet yritetään erilaisin pakkotoimin saattaa ”ruotuun” muiden kanssa.

Pelkojen voittaminen

Pelkonsa kohdannut ja työstänyt ihminen pystyy suoriutumaan vähintään omalla tasollaan, usein myös ylittämään sen. *Kun psyykinen paine tiedostetaan, se muuttuu voimavaraksi ja se saa nousemaan pelkojen yläpuolelle.* Uskalletaan ottaa riskejä. Pelkojen voittamisesta seuraa sisäinen rauhoittuminen ja fokuksen keskittäminen tekemiseen.

Pekka Hämäläinen (2012) korostaa, että pelkojen voittaminen on ajatus-ten hallintaa. Kykyä siirtää pelko ja epävarmuus taka-alalle. Ajattelun voima, suhtautumisen voima, kuuluu ihmisen henkisiin voimavaroihin. *Ajattelun avulla ihminen pohtii, miten löytää vaikeuksissa ulospääsyteitä, uusia mahdollisuuksia.* Ihminen tiedostaa oman tärkeän ainutlaatuisen tehtävänsä maailmassa. Sellaisen jota kukaan muu ei voi toisen puolesta tehdä. Ihmisestä tulee sellainen, mitä enemmän aikaa ajattelee. Siksi on tärkeää kuunnella itseä, tehdä omalle elämälle sopivia valintoja. Silloin ei toimi itseään vastaan. Ruokkimalla hyvää, elämästä tulee laadukasta ja tyydyttävää. Se ei tarkoita, ettei tulisi vastoinkäymisiä, ongelmia, tappion kokemuksia. Kun tekee tilaa hyvälle, niin ongelmista selviytymisen mahdollisuudet lisääntyvät dramaattisesti. Toivo kasvaa. Ruokkimalla pahaa annetaan valta sille ja menetetään mahdollisuus ilon, onnen ja tyydytyksen kokemuksille. Toivottomuuden tunne lisääntyy.

Pelko ja luottamus ovat toistensa vastakohtia. Miten luodaan uskoa sisäiseen ääneen, omaan itseen, intuitioon? Luottaessaan ihminen pystyy toimimaan, vaikka toiminnan seurauksista ei ole tietoa. Ainoa tapa pitää pelko hallinnassa, on tukeutua itseluottamukseen. Antaa itselleen aikaa ja tilaa päästä sopuun sisimmän kanssa: miten ja millä tavalla sen tekee? Kun palauttaa mieleensä erityislahjakkuutensa, osaamisensa ja todellisen arvonsa, huomaa pelon haihtuvan vähitellen.

Muutoksessa on tärkeää innostavien, realististen tulevaisuuden mielikuvien rakentaminen. Mielikuvilla saa tarmoa ponnistella vaikeuksien yli ja sietää rasittavia tai ikävyyttäviä tilanteita. Tulevaisuuteen liittyvillä mielikuvilla ihminen kykenee hallitsemaan ja kanavoimaan tarpeidensa ja halujensa akuutin ja tinkimättömän tyydytyspyrkimyksen.

Jos näköaloja paremmasta huomisesta ei ole, se vaarantaa ajan myötä ihmisten motivaation ja jaksamisen. Miksi nähdä vaivaa, jos se ei johda parempaan? Pahimmillaan johtaa tylsistymiseen, välipitämättömyyteen. (vrt. Räisänen 2012.)

Pelkojen voittamiseen löytyi vielä toisenlainen näkökulma. Satu Kaski ja Vesa Nevalainen (2011) tuovat esiin sen, että *koska työelämässä mitataan ja arvioidaan jatkuvasti ihmisten henkilökohtaista suoriutumista, saattaa tuloksena olla oppimattomuuden pelko*. Kyseessä on vaikea tilanne, jota monet eivät pysty käsittelemään tai kykene puhumaan siitä ääneen. Oppiminen ja työssä suoriutuminen kytkeytyvät ihmisen menestysmahdollisuuksiin ja sitä kautta itsearvostukseen ja itsekunnioitukseen. Voittamisen pelko voi näkyä yhteisöissä niin, että joskus se kääntyy pääläelleen ja yhteisön jäsenet alkavat pakkopärjätä. *Voittamista halutaan ja pelätään yhtä paljon*. Kaikki takovat rautaa hulluna. Elämä on pelkkää suorittamista ja pärjäämistä. Kukaan ei halua tippua kelkasta, muttei nousta tähdeksikään. Pelätään häviämistä yhtä paljon kuin voittamista. Häviämisen ajattelemisen hävettää. Yhteisö hämää muita hienoilla saavutuksilla ja suurilla tavoitteilla. Tosiasiasa ihmiset pelkäävät. Voittamisen pelko johtaa siihen, että kaikki yhteisön jäsenet tasapäistetään. Kukaan ei saa nousta. Henkilökohtaista osaamista ja vahvuuksia ei saa nostaa esille, ainakaan niitä ei hyödynnetä. Yhteisö on tietämätön toiminnastaan. Voittamisen pelko piiloutuu tasa-arvoajattelun alle. Yhteisö voi ajatella: jokaisella on samanlainen mahdollisuus pärjätä ja jokainen on samanarvoinen. Yhteisössä uskotaan siihen. Estää ihmisten osaamisen ja vahvuuksien yksilöllinen kehittyminen ja hyödyntämisen.

Eero Riikonen (2013) jatkaa kuvaamalla nykyajan syrjäytyneen ihmisen prototyyppiä. Siihen liittyy ihmisen suunnaton kiinnostus mittaamiseen, tuloksiin, määrittelyihin, vertailuihin ja tosiasioihin. Juuri siksi hän on syrjässä jostain aivan muusta oleellisesta, hyväksytyksi tulemisesta ja sisäisestä tasapainosta, omista jutuistaan. Kaikki on hänelle ehdollista. Hän on itse omissa silmissäänkin jonkinlainen väline, esine.

Kaski ja Nevalainen (2011) ovat kuvanneet voittamiseen liittyviä ominaisuuksia. Näitä ajatuksia opettaja voi mielessään pohtia, mikäli opiskelijan oppimissuoritukset eivät kehity.

Voittaja

- ✓ uskaltaa rikkoa rajoja
- ✓ pystyvyyden tunne on vahva – uskoo vilpittömästi
- ✓ tavoiteasettelu on koko ajan hänen pystyvyydentunteensa ylä- ja jopa äärirajalla
- ✓ näkee ympärillään enemmän mahdollisuuksia kuin vaaroja ja riskejä – muuttaa uskomuksiaan, voitto on minulle mahdollista
- ✓ ei ole kuitenkaan uhkarohkea
- ✓ voi pelätä, mutta asia, jota hän haluaa, on paljon tärkeämpi kuin pelko tunteena
- ✓ jaksaa taistella kokemansa hyvän asian puolesta – ajattelee, että voitto on ansaittu
- ✓ luottaa itseensä, omaan osaamiseensa ja oman tiimin jäseniin
- ✓ ei luovuta, yksittäisen virheet/takapakit eivät kaada
- ✓ näyttää ulkoisestikin olevan täynnä luottamusta itseensä ja toisiin ja elämään ylipäätään.

Ikuinen kakkonen

- ✓ uskaltaa heittäytyä ja mennä elämän virrassa eteenpäin
- ✓ viime hetkellä perääntyä
- ✓ ei uskalla voittaa
- ✓ on mieluummin pidetty ja mukava kuin ottaa riskin jäädä yksin
- ✓ tajuaa järjellä voiton olevan hyvä tavoite, muttei tunnetasolla uskalla heittäytyä
- ✓ pelkää virhettä ja epäonnistumista enemmän kuin voittoa

- ✓ varmistaa tyydyttävän suorituksen mieluummin kuin heittäytyy antaumuksella kohti parempaa
- ✓ näyttää voittajalta, mutta tositilanteessa väistää ja antaa toiselle mahdollisuuden puurtaa ja tekee töitä, mutta viime hetkellä usko pettää.

Häviäjä

- ✓ ei uskalla heittäytyä turvallisten rajojen ulkopuolelle
- ✓ pelkää voittamista
- ✓ pystyvyysuskomus kapealla saralla ja itseluottamus heikko
- ✓ ei edes yritä
- ✓ yliyrittämistä
- ✓ keskittyy epäolennaisuuksiin
- ✓ mustamaalaa muita
- ✓ kiinnittää huomiota vastustajan tekemiseen, ei omaansa
- ✓ ei usko, että voitto on edes mahdollista.

PALAUTUMISEN MERKITYS – ENERGIAN JA STRESSIN SÄÄTELY

Ilona Rauhala (2011) kuvaa kirjassaan Uskalla! Nainen työelämässä, kuinka hän on kiinnostunut huipuista psykologisena käsitteenä. Hän mallintaa huippuja, heidän tekemisiään, asenteitaan ja valintojaan. Tällä matkalla hän on valitettavan usein törmännyt uupumisilmiöön, siihen kuinka ihmiset uuvuttavat itsensä matkalla huipulle, imevät itsensä tyhjäksi, tekevät elämästään hallitsemattoman erämaan, jossa on mahdotonta saada kasvamaan ravitsevia ihmissuhteita, rakkautta, elämänhalua ja naiivia elämänuskoa.

Huippuosaamiseen liittyy aktiivisuus monella tapaa. Jos asiaa tarkastelee stressin säätelyn kannalta, perusohje on se, että mitä aktiivisempi ihminen on, sitä enemmän hän tarvitsee voimien palauttamista. *Huippuosaamiseen liittyy siis suuri palautumisen tarve!* Huippuosaajan tulee antaa aikaa palautumiselle ja voimavarojen täydentämiselle.

Stressin olemus

Stressi ja väsymys koskettavat nykyään yhä nuorempia ja yhä useampia. *Myös opiskelijat kärsivät väsymyksestä.* Ihmiset kokevat, että heihin kohdistuu epäinhimillisiä vaatimuksia ja syntyy tunne, ettei oikein koskaan kelpaa. Opiskelija voi stressaantuneena kokea, että on yhtä (kilpailu)suorituksensa kanssa. Erityisesti tämä tulee esiin silloin, kun opiskelija saa korjaavaa palautetta tai kun hän epäonnistuu. Tärkeää olisi pohtia, miten saa etäisyyttä palautteeseen ja epäonnistumiseen. On oleellista pohtia, koskeeko kaikki kritiikki tavattoman paljon? Tarkoittaa sitä, ettei kelpaa. Suorituksen ja itsen välillä ei ole mitään eroa.

Stressi on epätasapainoa sen välillä, mitä elimistöltä vaaditaan ja mikä on mahdollista rasitusten ja voimavarojen välillä. Huippuosaajan elämää luonnehtii eräänlainen tarmokkuus monien asioiden suhteen. Ongelmia alkaa syntyä, kun elämään tulee uusia haasteita, jotka eivät mahdu täysinäiseen päiväohjelmaan. Tyypillistä tällaisissa jännittyneisyyttä sisältävissä

tilanteissa on se, että ihmisen pitäisi luopua jostakin. Sen sijaan, että ihminen vähentää taakkaansa, esimerkiksi työntekoa, hän vähentää niiden teki-
joiden määrää elämässään, jotka voimavaraistavat. Ihminen nukkuu vähemmän, leppää vähemmän, harrastaa vähemmän. Ihminen omistautuu kokonaan työlleen, jolloin hän ei saa etäisyyttä työhön, ei tukea. Kirjassa Ylitunnollisuus – eroon suorittamisen pakosta (Rose & Perski 2010) kuvataan, kuinka ihmisestä tulee kuin suorituskone, joka on asennettu selviämään vain siitä todellisuudesta, jonka on itse luonut tai jolle on itse altistunut.

Stressioireita on monenlaisia. Kuvaan stressiä mm. omaan Aslak-kuntoutukseeni perustuen. Ensimmäisiä stressin merkkejä ovat erilaiset nukkumiseen liittyvät ongelmat, so. nukahtamisvaikeudet ja varhainen herääminen. Keho on yliaktiivisessa ja rauhattomassa tilassa. Stressin merkkejä on myös se, että ihmisen ärsyyntymiskynnys on matala. Myös tuskaisuutta saattaa esiintyä. Kun ihmisellä ei ole stressiä, hän löytää keinoja purkaa em. kaltaiset merkit itsessään ja yrittää löytää takaisin tasapainoiseen olotilaan. Keinot ovat yksilöllisiä ja monenlaisia, mm. lepoa, liikuntaa, ympäristönvaihdosta. Terveessä kehossa vuorottelevat toiminnan ja levon tarve. Stressaantuneena ihminen jatkaa vain touhuamista tai sitten hän on menettänyt kyvyn ryhtyä mihinkään. Olemista ilmentää passiivisuus riippumatta siitä, mitä tapahtuu. Stressaantuneen ihmisen on fysiologisesti mahdotonta muuttaa toimintatapaansa.

Ihminen reagoi stressiin monella tapaa. Yleisimmin puhutaan taistelu–pako-reagoinnista tai luovuttamisesta (kuolleelta näyttäytymisestä). Näissä reagoititavoissa ihmisen keho ja fysiologia toimivat eri tavalla. Ilona Rauhala (2011) kuvaa hyvin, kuinka taistelu–pako -reagoinnissa ihmisen on vaikea nukahtaa, hän nukkuu rauhattomasti, yön aikana on monia heräämisiä ja kaiken kaikkiaan varhainen herääminen on tyypillistä. Lisäksi ihminen näkee painajaisia. Energialtaan tällaisella ihmisellä on yliaktiivisuutta, levottomuutta ja hänen on vaikea levätä. Tunteillaan ihminen osoittaa ja ilmentää ärsyyntymistä, aggressiivisuutta, pelkoa, tuskaisuutta ja paniikkia. Aivoissa on liian paljon ajatuksia. Ihmisellä on keskittymisongelmia ja muisti-ongelmia. Lisäksi ilmenee sydämen tykytystä, vatsa- ja suolistovaivoja sekä lihasjännitystä.

Kun ihminen näyttölee kuollutta, unen tarve on suuri ja ihmisellä on ylivoimaisia väsymystä. Tunteiltaan hän on alavireinen, alakuloinen ja masentunut. Ihminen kokee tyhjyyttä, hänellä ei ole päiväunelmia. Lisäksi lehdutuksen tarpeen tuloksena esiintyy yliherkkyyttä kivulle. Näyttölee kuollutta –käyttäytyminen on vaarallisempaa kuin taistelu tai pako, jossa ihminen edes yrittää tehdä jotain jännittyneelle tilanteelleen. Näyttelemällä kuollutta ihminen luovuttaa. Tila saattaa kestää kauankin, joka pahentaa ongelmaa. Se ei ratkaise sitä, elämä harvoin tarjoaa itsestään selviä ratkaisuja.

Stressiä on myös psyykkinen stressi. Tällöin stressireaktion aiheuttavat ihmisen omat ajatukset. Stressaantuneena ihmisen ajatukset ovat kapeampia ja enemmän mustavalkoisia ja alkavat kiertyä samaa kehää kuin ei–stressaan-

tuneen ihmisen. Kirsi Räisänen (2012) kuvaa, kuinka intensiiviseen ja pitkittyneeseen stressiin liittyvät seuraavat tekijät:

- ✓ katastrofijatkukset – menetän kaiken, tämä on loppu, koko tulevaisuuteni on uhattuna
- ✓ fanaattinen perfektionismi – minun on pakko suoriutua tästä, en saa antaa periksi
- ✓ pakonomainen tarve olla muiden hyväksymä – muut hylkäävät, tuomitsevat tai halveksuvat, jos ei onnistu
- ✓ matala turhautumiskynnys – en voi sietää sitä, että minua kohdellaan väärin.

Näihin tekijöihin liittyy paljon hankalia tunteita: pelon, hätäannuksen, häpeän, syyllisyyden, vihan, katkeruuden yms. tunteita, jotka pahentavat stressin tunnetta ja vaikeuttavat tilanteen arviointia.

Stressinsietokyky riippuu ihmisen henkisistä perusominaisuuksista, luonteenpiirteistä ja motivaatiosta. Ihminen, joka kokee stressiä itselleen tärkeän päämäärän saavuttamiseksi, sietää sitä huomattavan kauan, kun taas työuupumuksen kourissa oleva turhautuu ja sairastuu lievemmissäkin stressitilanteissa. *Mitä älyllisesti vaativampaa työtä ihminen tekee, sitä alhaisemman stressitason tuloksetas työ kestää.* Ts. sitä enemmän ihmisen on kiinnitettävä huomiota palautumiseen.

Palautuminen

Palautumisen tutkimus on tullut yhä merkittävämmäksi sitä mukaa, kun työ on muuttunut tietotyöksi ja henkisesti yhä vaativammaksi ja monimutkaisemmaksi. Ulla Kinnusen ja Saija Maunon (2009) toimittamassa teoksessa ”Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia” todetaan, että lomien palauttavat vaikutukset on todettu lyhytaikaisiksi. Tärkeää palautumisessa on erityisesti työpäivän jälkeinen palautuminen. Palautumista tapahtuu, kun kuormittava stressitilanne tai stressitekijä on ohi. Palautuminen korjaa kuormituksen, stressin aiheuttamat kielteiset vaikutukset ihmiseen ja hänen elimistöönsä. Olennaista on ihmisen oma arvio, kokeeko hän itse itsensä valmiiksi kohtaamaan uusia vaatimuksia ja haasteita työssään. *Joidenkin elintoimintojen, kuten energiavarojen ja hormonitasojen palautumisen, osalta pelkkä lepotilaan palautuminen ei riitä, vaan lepotilan on kestävä riittävän kauan.*

Palautumiselle tulee olla riittävästi aikaa öisin sekä vapaa-ajalla, vapaa-päivien ja viikonloppujen aikana. Keskeisintä on unen aikana palautuminen. Kuntoutuksessa unen ja rentoutumisen merkitystä korostettiin jokaisella jaksolla. Monella työ jatkuu vielä yölläkin unihäiriöiden ilmentymi-

nä. Pitkät työpäivät ehkäisevät työstä irrottautumista ja rentoutumista ja alistavat unihäiriöille. Nukkumista pidetäänkin vähintään yhtä tärkeänä osana hyvinvointia kuin ravitsemusta, liikuntaa tai nautintoaineisiin liittyviä käyttäytymismalleja. Nyt on alettu puhua toimintatavoiltaan ja -kulttuuriltaan *palautumisystävällisistä organisaatioista*, jotka haluavat kehittyä tähän suuntaan ja jotka haluavat pitää huolta henkilöstön mahdollisuuksista palautua.

Kuntoutuksen asiantuntijat korostavat, että palautumisen pitää olla riittävän pitkäkestoista. *Palautumisprosessin käynnistymisen edellytyksenä on se, että työ- ja lepojaksujen välillä on riittävä ajallinen vaihtelu ja että työntekijällä on työjaksujen välissä tarpeeksi aikaa levolle.* Palautumisessa erotetaan fysiologinen palautuminen, jolloin elimistö palautuu takaisin perustasolle ja psykologinen palautuminen, jolloin työntekijä itse kokee olevansa jälleen kyvykäs ja valmis jatkamaan työhön liittyvien tehtävien parissa.

Teoksessa ”Irtiottoja työstä” (Kinnunen & Mauno 2009) palautumista edistävät psykologiset mekanismit jaetaan a) irrottautumisen, b) rentoutuneen olo-tilan, c) taidon hallintakokemusten ja d) kontrolli vapaa-ajalla menetelmiin. *Irrottautumisella* tarkoitetaan yksilön kokemusta olla psyykkisesti irti työstään. Se on tila, jossa ihminen ei mieti työhön liittyviä tehtäviään ja velvollisuuksiaan, vaan sulkee työasiat pois mielestään. Tämä tarkoittaa enemmän kuin fyysinen poissaolo työpaikalta. Työasioiden ajattelu ylläpitää kognitiivista virittymistä, ts. samat psykofysiologiset järjestelmät kuin työssä ollessa kuormittuvat, ja siksi ihminen ei palaudu täydellisesti. Tämä on syytä ottaa vakavasti huomioon työssä, joka sisältää paljon matkustamista. Työmatkojen aikanakin ihminen on aina työhön virittynyt, vaikka tekisi matkan millä kulkuvälineellä tahansa. Yksi matkatyöpäivä vastaa helposti kahden työpäivän räsitusta.

Rentoutunut olotila tarkoittaa alhaista virittymisen tasoa ja myönteistä tunnetilaa. Se on tärkeää palautumiselle, koska pitkäaikainen elimistön virittymisen lisää sairastumisriskiä. Myönteiset tunnetilat luovat myönteisiä tunnetiloja ja voivat siksi ehkäistä kielteisten tunnetilojen vaikutuksia. *Taidon hallintakokemuksilla* tarkoitetaan vapaa-ajan toimintoja, jotka tarjoavat mahdollisuuden kokea itsensä päteväksi, esimerkiksi uuden harrastuksen opettelu ja siinä kehittyminen. Vaikka harrastukset asettavat lisävaatimuksia ihmiselle, ne auttavat, koska kyse on uusien sisäisten voimavarojen (taidot, pätevyys, pätevyysusko, myönteinen mieliala) hankkimista. *Kontrollilla vapaa-ajalla* tarkoitetaan sitä missä määrin ihminen voi päättää, mitä, kuinka ja milloin hän tekee vapaa-ajallaan.

Ihmisen stressireaktioita, palautumista ja sen nopeutta ja laatua voidaan mitata reaaliaikaisesti uusimman teknologian avulla. Työpsykologi Riitta-Liisa Kallio (2013) Lääkäriasema Mehiläisestä kuvaa, kuinka jokainen työelämässä toimiva ihminen kohtaa stressiä, jonka purkamiseen tarvitaan tehokkaita ja toimivia palautuskeinoja, *First Beat © sykevälivariaatiomittaus* – hyvinvointianalyysi – perustuu sydämen syketietoa analysoivaan tietokoneoh-

jelmaan, joka tunnistaa psykofysiologisia muutoksia sykevälivaihtelusta tavallisen päivän aikana. Ihmisen palautumisnopeus kertoo hyvinvoinnista ja voimavaroista.

Käytännössä First Beat -mittaus tarkoittaa sitä, että ihminen pitää kehossaan kolmen päivän ajan sykemittaria ja kirjaa päivän tapahtumia ja tunteuksia päiväkirjaan. Henkilökohtaiset mittaustulokset analysoidaan yhdessä asiantuntijan (esimerkiksi psykologi, fysioterapeutti, valmentaja) kanssa, jolloin mittaustulokset toimivat erinomaisena oppimisvälineenä ja oman voimavaratasapainon havainnollistajana. Menetelmä opettaa ymmärtämään kehon stressireaktioita ja samalla oppii toimivia tapoja suoriutua kuormittavasta arjesta huolettomammin. Joustava työstä palautuminen tuottaa todellista hyvinvointia (vrt. edellä sanottu, että palautumisen pitää olla päivittäistä). Hyvinvointianalyysi paljastaa yksilöllisiä kuormitus- ja stressitekijöitä vuorokausi- ja tilannetasolla, palautumisen riittävyttä ja laatua, unen määrää ja laatua, uupumisen ja ylikuormittumisen merkkejä, liikunnan terveys- ja kuntovaikutuksia, harjoitusvaikutuksia, tarkkaa tietoa syketasoista esimerkiksi harjoitusten aikana.

Energian säätely

Ilona Rauhala (2011) puhuu energian säätelystä, jota jatkossa kuvaan tarkemmin. Energia muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja henkisestä energiasta. Keho, mieli ja ajattelu toimivat yhteistyössä. Vastatakseen itseen kohdistuviin vaatimuksiin ihmisen on opeteltava hallitsemaan energiaansa.

Perustan huippuosaamiselle luo *fyysinen energia*. Se on kehon hyvinvointia. Ammatillisen huippuosaajan on tärkeä kiinnittää huomiota unen, ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden määrään ja laatuun. Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen päivä / (uni)rytmi auttavat tässä. Energian laatua määrittävät tunteet ovat *emotionaalista energiaa*. Tätä on myönteisten ja miellyttävien tunteiden kokeminen, tunneällyn vahvistaminen ja omien tunteiden johtaminen. Rauhala (2011) antaa esimerkin: ihminen voi olla aggressiivisesti, pelokkaasti, innostuneesti, iloisesti tai rauhallisesti energinen. Kaikilla näillä erilaisilla tunne-energioilla päästään aivan toisilleen vastakkaisiin tuloksiin. Mitä ihminen tuntee, määrittää sen, miten hän on vuorovaikutuksessa toisten kanssa tai miltä tuntuu tehdä sitä, mitä tekee. Omiin tunne-energioihin pääsee käsiksi läsnäolotaitoja harjoittamalla ja esimerkiksi musiikin kuuntelulla.

Ajattelun energia on kompleksista, monimuotoista ajattelukykyä, keskittymiskykyä ja optimismia. Itsereflektointi ja lukeminen edistävät ajatteluenergian säätelyä. Ajatuksissa on energiaa ja ne muodostavat ihmisen todellisuuden. Se mihin suuntaa ajatuksensa ja niin ollen energiansa, alkaa ennemmin tai myöhemmin muodostua todellisuudeksi.

Henkinen energia on kykyä ymmärtää tarkoitusta, merkityksiä ja tavoitteita. Se on kykyä nähdä omien henkilökohtaisten merkitysten ja muiden tahojen, esim. työntekemisen /työyhteisön välisen yhteyden. Henkinen energia on yhteyttä sen välillä, minkä sanoo olevan itselle tärkeää ja sen, mitä käyttäytymisellä toteuttaa ja sitä kautta osoittaa itselle tärkeäksi. Se on kykyä asettaa kulloinenkin tilanne laajempaan asiayhteyteen ja nähdä kyseisen tilanteen merkitys isommassa kuvassa. Henkinen energia on kykyä olla läsnä syvemmin ja kestävämmissä totuuksissa kuin vain siinä, mitä juuri tässä ja nyt tapahtuu. Henkistä energiaa voi kehittää opiskelemalla hiljentymään ja pysähtymään, pitämään taukoja, astumalla tilanteesta askeleen taaksepäin arvioidakseen, mikä on olennaista ja tärkeää juuri nyt. Mitä tässä tilanteessa tapahtuu? Mikä on tämän tilanteen merkitys itselle laajemmassa yhteydessä?

Huippuosaamiseen valmentautumisessa on hyvä välillä pysähtyä pohtimaan, kuinka paljon itsellä on energiaa kullakin näistä alueista. Energiaa voidaan tarkastella määrällisesti ja laadullisesti. Onko paljon vai vähän energiaa? Onko itsessä oleva energia negatiivista vai positiivista? Nämä ovat hyviä Rauhalan (2011) tekemiä kysymyksiä. Jos on paljon positiivista energiaa, ihmistä ilmentää innostus ja ilo. Tällöin ihminen saa aikaan huippusuorituksia. Mieli on energinen ja olotila itsevarma. Jos energiaa on vähän, mutta se on positiivista, ihmistä ilmentää rauhallisuus. Hän tuntee tyytyväisyyttä ja on rentoutunut. Tämä olotila on ihanteellinen alue palautumiseen. Mikäli energiaa on vähän ja se on laadultaan negatiivista, ihmistä olemusta ilmentävät kyynisyyden tunteet, hän on passiivisen negatiivinen, kriittinen ja enakkoluuloinen. Jos ihmisellä on paljon negatiivista energiaa, häntä ilmentävät vihan ja aggressiivisuuden tunteet. Tällöin ihminen lähtee väittelemään, haastamaan ja hyökkäämään verbaalisesti tai fyysisesti muita ihmisiä kohtaan. Hän käyttäytyy sosiaalisesti epäsuotuisasti. Ollessaan tällaisella energian alueella, ihmiselle on lähes mahdotonta suoriutua töistä tai tehtävistä hyvin. Jos tilanne jatkuu pitkään tällaisena, seurauksena saattaa olla stressitila.

Ilona Rauhalan (2011) ajatukset oman energian johtamisesta auttavat innostuksen säilyttämisessä. Hän kehottaa hallitsemaan ja johtamaan omia energioita, ei aikaa (vrt. yleisesti puhutaan ajanhallinnasta). Ihmisen sisäinen energia on ehtymätön luonnonvara, jota voi lisätä halutessaan niin. Energia muodostuu kehon, tunteiden, mielen ja hengen energioista. Ihminen voi joka tasolla lisätä energiaa kunkin alueen elinvoimaa vahvistavien elintapojen, rutiinien ja tottumusten avulla.

Myös Christina Forssell (2012) on tarkastellut energioiden tasapainoa. Hän on esittänyt mm. seuraavia kysymyksiä: mikä on hyvin? Mihin on erityisen tyytyväinen? Mitä tekee tai mitä tapahtuu ennen kuin väsyä? Mitä ”energiasuihkuja” voisi lisätä arkeeni tai mitä vahvistaa? Mistä energiasyöpöistä haluaisi luopua tai mitä vähentää? Mitä muuta muuttamalla voisi vaikuttaa energiatilanteeseen nopeasti, että pidemmällä aikavälillä?

Forssell (2012) painottaa sitä, että on hyvä pohtia, minkälaisia haaveita itsellä on elämässä. Mitä se edellyttää varhaisempien vaiheiden valinnoilta? Minkä-

laisia elintapoja noudattaa? Kenen kanssa viettää aikaa? Rauhala (2011) toteaa, että esimerkiksi ammatilliset haaveet ovat aarteita. Ne ovat aarrearkku, jota raottamalla voi rakentaa kokonaan uudenlaisen identiteetin nykyisessä työssä vaihtamatta työpaikkaa. Tätä voi harjoitella mm. seuraavasti:

Palauta mieleesi jokin elämäsi huippukokemus. Mikä on ollut tähänastisen elämäsi tähtihetki? Se voi olla yksittäinen lyhyt kokemus tai jokin tapahtuma, se voi olla pidempi ajanjakso, tapahtumien ketju tai sellainen hetki, jolloin olet tuntenut itsesi äärettömän onnelliseksi ja vahvaksi. Olet tuntenut, että hei, minähän osaan, minä olen jotakin. Ankkuroi tuo tunnelma itseesi ja pukeudu tuohon tunteeeseen. Mene töihin tuo tunne mielessäsi ja kehossasi. Kun yhdistää nykyisen työn tähän voimaannuttavaan tunnetilaan, työstä tulee mukavampaa, miellyttävämpää ja rennompaa. Ammatillisten haaveiden tunnistaminen ja pitäminen elävänä rikastuttaa mieltä, työhön suhtautumista ja omaa työskentelytapaa.

Aivojen hyvinvointi

Stressin säätelyssä puhutaan paljon aivojen hyvinvoinnista huolehtimisesta. Aivojen huoltaminen on tärkeää. Aivotutkija Kiti Müller (2008) korostaa, että aivojen suorituskyvyn ja kestävyuden tulee olla koko ajan kunnossa. Puhutaan *neuroergonomiasta*, jolla tarkoitetaan sitä, miten työoloja ja töitä tulisi järjestää aivojen kestävä toiminnan kannalta ja millaisilla järjestelyillä voidaan välttää aivojen loppuun palaminen. Aivot ovat erittäin kuormitettuja nyky-yhteiskunnassa ja erityisesti työssä. Toisaalta aivot ovat joustavat ja uusiutuvat. Aivot ovat työelämässä kaiken toiminnan ydin. Niitä pitää ymmärtää, suojella ja kunnioittaa.

Aivot ovat joustavat ja ne muuttuvat koko elämän ajan. Uusia hermosoluja syntyy niille alueille, joita harjoitetaan. Hermosolujen välisiä kytkentöjä syntyy jokaisesta kokemuksesta ja uuden oppimisesta. Ne kytkennät vahvistuvat, joita vastaavia toimintoja toistetaan. Käyttämättömät kytkennät heikkenevät ja kuolevat. Aivojaan voi muokata koko elämän ajan harjoittamalla asioita, jotka tuottavat uusia hermosoluja toivotuille alueille. Harjoittaminen tuottaa ja vahvistaa tarvittavia kytkentöjä. Kytkennät syntyvät kokemuksesta ja oppimisesta. Mitä useammin tieto ja energia virtaavat samaa reittiä, sitä vahvempi ja pysyvämpi se on. Toistot vahvistavat kytkentää. Mitä vahvempi kytkentä on, sitä paremmin se säilyy ja on osa aivojen sen hetkistä rakennetta. Mitä enemmän ihmisellä on toimivia hermosoluja ja niiden välisiä aktiivisia kytkentöjä, sitä tehokkaammin hänen aivonsa voivat toimia ja sitä paremmassa älyllisessä kunnossa hän voi olla.

Jos ihmisellä on liikaa tekemistä ja jatkuva kiire, se vaikuttaa haitallisesti aivojen biokemialliseen tasoon. Ihmisaivoja ei ole rakennettu monen asian yhtä aikaa tekemistä varten. Mitä enemmän joutuu hajottamaan huomiotaan, sitä huonommin suoriutuu tehtävistään. Myös hyvät ja mielekkäät asi-

at aiheuttavat kuormitusta. Ihminen pystyy melkomoisiin suorituksiin silloin, kun voi palautua kunnolla sekä työpäivän aikana että sen jälkeen. Sen sijaan aivojen toimintakyvyn laskun taustalla voi olla epätasapaino aivotyön vaatimusten ja aivojen inhimillisen suorituskyvyn välillä.

Kiti Müller (2008) jatkaa, että ihmisen epärealistisen positiivinen käsitys omista edellytyksistään selviytyä työtehtävien haasteista uhkaa aivojen hyvinvointia. Innostuneet, huikean aivokapasiteetin omaavat aivotyöläiset voivat tarvita jarruttajia. Müller (2008) väittää, *ettei tietotekniikka taivu niin monipuoliseen, inhimilliseen viestintään kuin mitä ihmisaivot kaipaavat*. Miten inhimillisen kosketus säilyy, järjen ja tunteen liitto turvataan?

Levon ja unen vaikutus on merkittävä oppimisessa. Lepo on välttämätöntä. Levon ja unen aikana uudet kytkennät vahvistuvat ja opittavat asiat painoutuvat pitkäkestoiseen muistiin. *Lisäksi työn tekemisestä ja harjoittelusta on pidettävä huolta väljyydestä ja tyhjistä tilasta kalenterissa*. Palautumisen merkitystä korostetaan entistä enemmän. Erityisen tärkeää on työpäivän jälkeinen palautuminen, jopa tärkeämpää kuin lomalla tapahtuva palautuminen, koska loman palauttava vaikutus katoaa muutamassa viikossa.

Flow-tila

Ammatillista huippuosaajaa ilmentää olemisen ja tekemisen ilo. Hän nauttii tekemisestään, myös silloin kun hän toimii osaamisensa ja voimavarojensa ääri rajoilla. Kun puhutaan huippuosaamisesta, ei voi välttyä puhumasta psykologi Mihaly Csikszentmihalyin käsitteestä flow. Sitä käsiteltiin jokaisessa huippuosaamisen lähdeviitteessä (kattavammin Leena Matikka 2012 ja Christina Forssell 2012). Stressin vastapooli on flow-tila, jossa ihminen tuntee totaalista tyydytystä. *Flow-tila syntyy, kun ihminen on täysin uppoutunut siihen, mitä hän on tekemässä*. Ihmisen vahvuudet, mielenkiinto ja tavoitteet ovat yhtyneet yhdeksi ainoaksi virraksi, jonka ei koskaan soisi loppuvan. Tällöin puhutaan myös positiivisesta stressistä. Tilanteessa vaatimukset ja resurssit kohtaavat yhtäläisinä. Siitä johtuen samalla kun ihminen päätyy kykyjensä rajoille, hän samalla selviää erinomaisesti. Kun stressitilassa ihmisellä kuulu sen välillä, mitä hän haluaa ja mihin hän pystyy, vain lisääntyä, niin flow-tilassa ihminen on tasapainossa. Tekijä on yhtä tehtävän kanssa. Hän unohtaa itsensä ja antautuu täydellisesti siihen, mikä on oman persoonan ulkopuolella.

Flow-tila edellyttää, että tehtävällä on selvät tavoitteet, että tehtävästä etene misestä saa välitöntä palautetta ja että yksilön oma keskittyminen on täydellistä. Lisäksi flow-tila vaatii häiriöttömän tilan. Kun opiskelija aloittaa valmennuksen, hänen haasteensa ja osaamisensa ovat aluksi rajalliset. Kun osaaminen valmennuksen ja harjoittelun myötä lisääntyy, mutta haasteet säilyvät samana, työ/harjoittelu ei enää tarjoa osaamista vastaavia haasteita. Tällöin työ/harjoittelu alkaa tylsistyttää ja ihminen voi muuttua apaattiseksi. Jos taas haasteita lisätään, mutta opiskelija ei saa tilaisuutta hankkia lisää

osaamista, tehtävä on osaamiseen nähden liian vaikea. Työn kuormittavuus lisääntyy ja työ alkaa ahdistaa.

Flow-tila on ikävystymisen ja ahdistuksen välisellä alueella. Flow-tila imee ihmistä yhä parempiin suorituksiin, kohtaamaan yhä vaativampia haasteita ja saavuttamaan yhä paremman osaamisen ja asiantuntemuksen kohti erinomaisuutta. Flow on erinomainen tapa valjastaa tunteet oppimisen ja suorituksen palvelukseen. *Flown aikana tunteet eivät pelkästään ole hallinnassa ja kanavoituja vaan ne ovat myös positiivisia ja täynnä energiaa ja auttavat tehtävän suorittamisessa.* Elina Hytönen (2011) tuo väitöstutkimukseensa esiin sen, että emotionaalinen avoimuus vaikuttaa flow-kokemuksen esiintymiseen. Hytönen (2011) on tutkinut muusikoita ja todennut, että soittaessaan muusikon tulee uskaltaa olla haavoittuvainen ja avoin esille nousville tunteille. Emotionaalisesti lukossa olevalla ihmisellä ei ole kovin hyvät lähtökohdat flow'n saavuttamiselle. Flow on siis kytköksissä tunteisiin ja emotionaalisuuteen. Hytösen eräs tutkittava on todennut:

”Jos sinä olet sellainen ihminen, jolla on kaikki suojamuurit pystyssä, ei vain musiikissa vaan elämässä yleensäkin, jos sinä olet sellainen ihminen, joka ei koskaan rakastu kehenkään tai joka ei koskaan koe sydänsuruja tai itke kauniille kappaleelle tai elokuvalle, joka liikuttaa sinua, niin sinä et koskaan koe tätä kokemusta [flowta].

Koska flow-tilaa esiintyy vasta kulloistenkin kykyjen ääri rajoilla, kykyjen kehittyminen siirtää haastekynnystä ylemmäs. *Pyrkimys pysyä flow-tilassa liittyy pyrkimykseen kohti erinomaisuutta ja huippuasiantuntemusta.* Flow ruokkii itse jatkuvaa kehittymistä. Se on kuin huume, josta ihminen tulee riippuvaiseksi.

Flow-tila syntyy erityisesti sisäisten motivaatiotekijöiden pohjalta ja luomalla ihmisille mahdollisuus tyydyttää psykologisia perustarpeitaan. Toisaalta Hytösen (2011) mukaan osana sisäistä motivaatiota ovat flow-kokemukset. Onnistumisen tunne edellyttää selkeää palautetta ja sääntöjä, joihin palaute perustuu. Kaikkein tehokkaimpia ovat sellaiset palautemittarit, joita ihminen voi seurata itse. Vrt. aikuisopiskelussa tutkinnon suorittaminen johtaa usein seuraavaan. Onnistuminen ja edistyminen saavat aikaan palkitsevuuden ja mielihyvän tunteen, joka puolestaan luo lisää energiaa käynnistää uusia oppimishankkeita. Tietotyössä on haaste löytää tapoja tuottaa järkevää ja mitattavaa palautetta.

Kari Uusikylä (2012) korostaa, että yksi tärkeimmistä asioista flow-kokemuksen yhteydessä on se, että se auttaa unohtamaan elämän epämiellyttävät puolet. Kun ihminen keskittyy täysillä siihen, mitä tekee, toissijaiselle informaatiolle ei ole tilaa tajunnassa. Uusikylä (2012) puhuu itseään toteuttavasta luovuudesta, joka on myös psyykkisen terveyden merkki. Luovuus on ihmisyyttä parhaimmillaan.

Kukaan ei voi olla flow-tilassa koko ajan, koska se olisi liian rasittavaa. Lepo ja työn tai opiskelun rytmitys ovat siksi tärkeitä. Innostustakin täytyy joskus osata hillitä ja siitä tulee voida palautua, jotta jaksaa innostua taas uudelleen. Flow-tilan uhka onkin se, että ihminen innostuu liikaa ja unohtaa palautumisen tarpeen. Tämä on yksi syy monien nuorten loppuun palamiseen. Huippukiinnostavastakin työstä pitää palautua, ja aivojen pitää saada levätä (vrt. Müller 2008).

Taitojen korkeatasoinen hallinta toimii hyvänä työelämän voimaannuttajana – empowerment. Yllättävät voimavarat ja taidot nousevat esiin, kun tekeminen on mielekästä ja hauskaa. Uuden taidon oppiminen ja positiiviset kokemukset kantavat myös arkipäivässä. Ne innostavat kokeilemaan uusia asioita jokapäiväisessä elämässä.

Kysymyksiä opettajalle tai valmentajalle pohdittavaksi: Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, tunteiden ja kokemusten säilöminen ja purkaminen

Miten voin tällä hetkellä?

Millä tavalla palaudun opetus- ja valmennustyöstä?

Miten tyytyväinen olen oman ”säiliöni” toimintaan?

Millaisia asioita on vaikea säilöä?

Miten huolehdin oman ”säiliöni” tilasta?

Mistä huomaan ”säiliön” täyttymisen?

Miten tyhjennän ”säiliötäni”?

AMMATILLISEN KOULUTUKSEN KILPAILUTOIMINTA

Kuvaan ammatillisen koulutuksen kilpailutoimintaa, lähteenäni Skills Finland ry:n internet osoitteessa <http://www.skillsfinland.fi>.

Skills Finland ry

Nykyään eri ammattialojen osaajille on tarjolla kansallisella ja kansainvälisellä tasolla eri kilpailumuotoja. Koulutuksen järjestäjät toteuttavat kansalliset kilpailut ja niitä tukevat Skills Finland ry, opetusviranomaiset ja yritykset. Skills Finland ry edistää suomalaista huippuosaamista Taitaja-, Taitaja9- ja TaitajaPLUS-kilpailujen sekä valmennus- ja koulutustoiminnan avulla. Skills Finland vastaa myös Suomen ammattitaitomaajoukkueen lähettämisestä kansainvälisiin WorldSkills-, EuroSkills- ja Abilymbics -kilpailuihin.

Skills Finland ry on perustettu vuonna 1993 ja sen toiminnan tarkoituksena on edistää suomalaisen ammattikoulutuksen ja ammattiosaamisen arvostusta Suomessa ja ulkomailla. Skills ry tekee yhteistyötä samoja arvoja toteuttavien ja samoihin tavoitteisiin pyrkivien sidosryhmien kanssa. Näitä taustavoimia ovat opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus ja ammatilliset oppilaitokset sekä keskeiset työmarkkina- ja opetusalan järjestöt. Kiinnostuksena on nimenomaan kädentaitojen arvostuksen kohentaminen.

Eniten huomiota yhdistyksen toimintaa kohtaan kerää vuosittain järjestettävät kansalliset Taitaja-kilpailut. Muun muassa Taitaja-kilpailujen kautta ammattioppilaitosten opiskelijoilla on mahdollisuus päästä valmentautumaan kansainvälisiin ammattitaitokilpailuihin. Skills Finland organisoii Suomen maajoukkueen kilpailumatkan sekä koordinoi ja kehittää valmennusta.

Ammattitaitokilpailujen tasot

Kansalliset kilpailut

Ammattitaitokilpailujen tasot ovat:

- ✓ 9-luokkalaisille tarkoitettu Taitaja9-kilpailu, jonka tavoitteena on tukea nuorten ammatinvalintaa ja lisätä kädentaitoa vaativien alojen tuntemusta
- ✓ alle 20-vuotiaille ammatillisessa koulutuksessa oleville nuorille tarkoitettu Taitaja-kilpailu, jossa ratkotaan yli 40 lajin Suomen mestaruudet. Näiden kilpailujen osana järjestetään erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden TaitajaPLUS-kilpailu, johon voivat osallistua kaikki ne opiskelijat, joille on oppilaitoksessa tehty henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (Hojks).

Taitaja-kilpailu on Suomen suurin ammatillisen koulutuksen tapahtuma. Taitaja-kilpailu on kansallinen kaikille ammatillisessa koulutuksessa oleville kilpailuvuonna 20 vuotta täyttävälle tai sitä nuoremmille tarkoitettu nuorten ammattitaitokilpailu. Vuosittain Suomessa järjestetään kymmeniä semifinaaleja, joihin osallistuu lähes kaksituhatta opiskelijaa. Finaalissa kilpailee yli 400 oman alansa osaaajaa ja kilpailupaikalle saapuu kymmeniä tuhansia katsojia. Taitaja-kilpailuissa työelämä, opettajat, opiskelijat ja suuri yleisö kohtaavat ainutlaatuisella tavalla.

TaitajaPLUS-kilpailu on kaikille erityistä tukea tarvitseville ammatillisessa koulutuksessa oleville tarkoitettu ammattitaitokilpailu. Se järjestetään osana Taitaja-ammattitaidon SM -kilpailuja. TaitajaPLUS-kilpailuihin voivat osallistua kaikki ne opiskelijat, joille on oppilaitoksessa tehty henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS). TaitajaPLUS-kilpailuihin osallistumisessa ei ole yläikärajaa. Finaaliin pääsee tarvittaessa järjestettävien semifinaalin pisteiden perusteella, yksilölajeihin 3 – 8 parasta kilpailijaa tai parikilpailuihin 3 – 6 parasta paria. Tavoitteena on, että vuosien mittaan mahdollisimman moni ammatillinen koulutusohjelma eli kilpailulaji esiintyisi TaitajaPLUS:ssa. TaitajaPLUS-kilpailujen keskeisenä tavoitteena on edistää ammatillisen erityisopetuksen tunnettuutta ja parantaa erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden työllistymistä.

Taitaja-kilpailuissa valitaan myös Taitajien Taitaja. Hän on ammattitaitokilpailujen lähettäjä. Skills Finland ry:n nimeämä jury valitsee Taitajien Taitajan vuosittain Taitaja-kilpailujen lajikohtaisten voittajien joukosta. Valintakriteereissä todetaan, että Taitajien Taitaja on oman lajinsa ehdottomasti paras. Hän on ylpeä omasta osaamisestaan ja omasta ammatistaan sekä ammatillisesta koulutuksestaan. Lisäksi hän on luonteeltaan positiivinen ja ulospäin suuntautunut, hyvä oman lajinsa sekä ammatillisen koulutuksen edustaja. Skills Finlandin kanssa tekemässään yhteistyösopimuksessa Taitajien Taitaja sitoutuu edustamaan Skills Finland ry:tä ja edistämään näitä tavoitteita.

Kansainväliset kilpailut

Kansainvälisellä tasolla kilpaillaan joka toinen vuosi järjestettävissä ammattitaidon Euroopan mestaruus (EuroSkills) ja maailmanmestaruus (WorldSkills) kilpailuissa.

EuroSkills-kilpailujen järjestämisoikeudet myöntää WorldSkills Europe. Järjestö perustettiin vuonna 2007 nimellä ESPO, European Skills Promotion Organization. Vuonna 2010 yhteistyö WorldSkills Internationalin kanssa tiivistyi ja järjestö päätti alkaa käyttää nimeä WorldSkills Europe. Suomi on ollut järjestön jäsen sen perustamisvuodesta alkaen. Jäsenmaita on tällä hetkellä 31.

EuroSkills-kilpailussa ammattiin opiskelevat nuoret mittelevät oman alansa paremmuudesta yli 50 lajissa. EuroSkills on tiimilajeja ja uusia ammatteja korostava kokonaisuus, johon on helppo tulla mukaan. Kilpailijoiden ikäraja on 18–25 vuotta. Laaja ikähaitari mahdollistaa niin nuorten lupusten kuin vanhojen taitajien osanoton. Suomesta EuroSkills-kilpailuissa ovat mukana valmennuksessa parhaiten menestyneet nuoret. Valmennukseen valikoidutaan ammatillisen koulutuksen järjestäjien osoittaman kiinnostuksen perusteella. Mukaan pääsevät kaikki kiinnostuneet ja lopullisen valinnan kilpailijan nimeämisestä tekee Skills Finland.

Nuorten ammattitaidon maailmanmestaruuskilpailujen järjestämisoikeudet myöntää WorldSkills International (WSI), jolla on 67 jäsenvaltiota tai aluetta ympäri maailmaa. WorldSkills Competition, Ammattitaidon MM-kilpailu, on joka toinen vuosi järjestettävä nuorten kansainvälinen ammattitaitokilpailu. Kilpailussa ratkotaan nuorten ammattilaisten maailmanmestaruudet eri lajeissa. Kilpailujen ja niihin valmistautumisen avulla edistetään toisen asteen ammatillisen koulutuksen kansainvälistymistä. Suomesta Ammattitaidon MM-kilpailuissa ovat mukana valmennuksessa parhaiten menestyneet nuoret. Valmennukseen valikoidutaan mm. Taitaja-kilpailujen tai suoraan oppilaitosten ja yritysten kautta.

Abilymbics-tapahtuman järjestämisestä vastaa International Abilymbic Federation (IAF), jonka jäseneksi Skills Finland ry hyväksyttiin joulukuussa 2005. Suomi osallistui Abilymbics-kilpailuun ensimmäisen kerran Japanissa 2007. International Abilymbics-kilpailut ovat joka neljäs vuosi järjestettävät, erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden kansainväliset ammattitaitokilpailut. Erityisryhmien ammattitaitokilpailutoiminnalla edistetään ammatillisen erityisopetuksen tunnettuutta ja arvostusta maailmalla sekä lisätään yhteistyötä oppilaitosten ja työelämän välillä. Lisäksi pyritään synnyttämään uudenlaisia verkostoja ja parantamaan nuorten mahdollisuuksia työelämässä. International Abilymbics-kilpailuissa kilpaillaan ammatillisissa sekä vapaa-ajan ja elämisentaitolajeissa.

Ammattitaitokilpailujen tehtävät

Ammattitaitokilpailujen tehtävät ovat vahvasti työelämälähtöisiä. Työtehtävän osakokonaisuuksien hallinta edellyttää nuorelta huippuosaajalta paljon muitakin taitoja kuin suoranaisesti ammattialaan liittyviä kognitiivisia kykyjä, esimerkiksi paineensietokykyä, sosiaalisia taitoja ja ajankäytön hallintaa.

Tehtävät perustuvat Taitajakilpailuissa ja TaitajaPLUS-kilpailuissa ammatillisten perustutkintojen osaamisvaatimuksiin. Tosin ne voivat kattaa vain jotkut osa-alueet tutkintojen perusteista. WorldSkills-kilpailuissa tehtävät ovat vaativampia, usein ammattitutkintojen ja erikoisammattitutkintojen osa-alueita.

Skills Finland ry ylläpitää tehtäväpankkia, jonne on koottu Taitaja-, Taitaja9- ja TaitajaPLUS-kilpailujen tehtäviä vuosien varrelta. Opettajat ja valmentajat voivat käyttää niitä vapaasti kilpailuihin valmentautumisessa ja opetuksessa. Myös maailmanmestaruuskilpailujen tehtävät löytyvät WorldSkills Internationalin internetsivuilla olevasta tehtäväpankista.

Valmennusjärjestelmä

Skills Finlandin kehittämän ja ylläpitämän ammattitaitovalmennusjärjestelmän avulla edistetään suomalaista ammatillista huippuosaamista. Huippuosaajien valmennus suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä ammatillisten oppilaitosten ja yritysten kanssa. Valmennus tarjoaa eväät menestykseen kansainvälisissä ammattitaitokilpailuissa. Huippuvalmennuksen tavoitteena on kehittää uusia koulutusmalleja, lisätä ammatillisen koulutuksen vetovoimaa ja edistää ammatillisen koulutuksen ja elinkeinoelämän yhteistyötä. Valmennettavan itsensä kannalta tärkein tavoite on oman ammattitaidon ja ammattiympäristön nostaminen ja hyvä kisasuoritus. Huippuvalmennuksen valtakunnallinen valmennusverkosto muodostuu kymmenistä valmennusyksiköistä eli toisen asteen ammatillista oppilaitoksista sekä valmennusyrityksistä. Valmennuksesta vastaavat koulutetut alakohtaiset valmentajat ja lajipäälliköt, jotka ohjaavat nuoria kohti alansa huippua.

Huippuvalmennuksen valmennusjärjestelmä on kolmiportainen. *Perusvalmennukseen* hakeutuu kilpailutoiminnasta ja oman osaamisensa kehittämiseksi kiinnostuneita nuoria. Perusvalmennusjaksolla valmennus keskittyy ammatilliseen perusosaamiseen ja tavoitteena on saada valmennukseen mukaan mahdollisimman suuri joukko nuoria. Perusvalmennuskauden aikana karsitaan osaavimmat ja motivoituneimmat nuoret huippuvalmennukseen.

Huippuvalmennuskaudella valmennusta jatketaan entistä intensiivisemmin, osin työaikana. Huippuvalmennus keskittyy tärkeimmässä olevan kansainvälisen ammattitaitokilpailun kilpailutehtävissä tarvittavien taitojen kehittämiseen. Huippuvalmennusjakson lopussa suoritetaan kilpailijan valinta maajoukkueeseen.

Maajoukkueeseen valitut kilpailijat ja heidän varamiehensä osallistuvat maajoukkuevalmennukseen, joka tähtää kansainvälisiin kilpailuihin. Tavoitteena on saavuttaa riittävä ammattitaito, kilpailuvalmius ja fyysinen kunto. Tämä mahdollistaa kilpailemisen kansainvälisissä ammattitaitokilpailuissa muita alan huippuosaajia vastaan. Maajoukkuevalmennuksen aikana joukkueen jäsenistä muotoutuu yhtenäinen, toisiaan tukeva ammattitaitomaajoukkue. Lisäksi valmennusta tehostetaan riittävän rutiinin, nopeuden ja laadun saavuttamiseksi.

Huippuvalmennusjärjestelmää kehitetään jatkuvasti yhteistyössä yritysten ja ammatillisten oppilaitosten kanssa. Tavoitteena on kehittää yleisiä malleja huippuosaamisen opettamiseen ja oppimiseen ja siirtää valmennuksessa kehitettyjä hyviä käytäntöjä kaikkeen ammatilliseen opetukseen, myös niille aloille, jotka eivät ole mukana kansainvälisessä kilpailutoiminnassa.

Ammatillisen koulutuksen kilpailutoimintaan kuuluu myös SAKUstars-tapahtuma, joka on valtakunnallinen kulttuurikilpailu kaikille ammattiin opiskeleville. Kilpailussa on sarjoja sekä ennakkoon lähetettävälle toille että paikan päällä tehtäville suorituksille – mukana on lähes kaikki, mitä kulttuuriin kuuluu (SAKUstars 2013). SAKUstars-kulttuurikilpailuilla on merkittävä rooli nuorten opiskelumotivaation, luovuuden ja kaikkinaisen hyvinvoinnin edistäjinä sekä lahjakkuuden moninaisen luonteen esille tuojana (Eerola 2013, 55).

Valmentajat

Nuoria ohjaavat ja valmentavat ammattitaitovalmennuksessa opettajat. He ovat oman ammattialansa eksperttejä. Ammatillisten oppilaitosten opettajien tehtävänä on kiinnostuksen herättäminen ammattialaa ja ammattitaitokilpailuja kohtaan. Heidän tehtävänä on valmentaa opiskelijoita huippuosaajiksi sekä tukea kilpailusuorituksessa. Työpaikoilla työpaikkaohjaajat toimivat myös nuorten valmentajina.

Huippuosaajaksi valmentautuminen on kuitenkin vastavuoroista toimintaa, sillä lahjakkaat ja motivoituneet opiskelijat innostavat myös opettajia kehittymään ammatillisessa kasvussaan ja työssään. Opettajat saavat valmennustyön kautta uusia ideoita omaan työhönsä ja valmennustoimintaansa. Käytännössä valmentajan työ näyttäytyy vuorovaikutustaitojen, motivoinnin ja ajankäytön hallinnan (vrt energian hallinta) huippuosaajana. Monet opettajat ovat huomanneet, että ohjaamalla ja valmentamalla opiskelijoita kilpailuihin he voivat innostaa koko ryhmää parempaan oppimiseen. Koko luokka voi olla mukana harjoittelussa avustajina, arvioijina, sparraajina ja kilpailuissa kannustajina. Valmennuksen ja kilpailujen kautta opettajat ovat myös laajentaneet verkostoaan toisiin oppilaitoksiin, yrityksiin ja muuhun työelämään.

Opettajien ja valmentajien koulutus

Opettajille on tarjolla monenlaista koulutusta, jossa he voivat vaihtaa hyviä käytäntöjä ja kokemuksia. Tietenkin kilpailut toimivat hyvänä verkostomaisena oppimistapahtumana. Koulutuksista ja kilpailuista opettajat ja muut toimijat saavat uusia ideoita ja heidän on mahdollista jakaa ja levittää valmentautumis- ja kilpailutoiminnan mahdollisuuksia uusille toimijoille.

Yhtenä esimerkkinä koulutustoiminnasta on kilpailuasiantuntijakoulutus. Sen tavoitteena on luoda ammattitaitokilpailujen toimijoiden järjestelmä. Tämä tarkoittaa laajaa verkostoa, joka muodostuu kilpailueksperteistä, valmentajista ja kilpailujen lajivastaavista. Ammatillisten opettajien ja työpaikkaohjaajien osaamista kehitetään niin, että he pystyvät ohjaamaan opiskelijoita huipputason ammatillisiksi ja osaajiksi sekä valmentamaan opiskelijoita näyttötutkintoihin, ammattitaitokilpailuihin ja muihin korkeatasoista osaamista vaativiin tehtäviin. Kilpailu- ja valmennusjärjestelmä kytketään tiiviisti suomalaiseen koulutusjärjestelmään.

Kilpailuasiantuntijakoulutusta järjestää HAMK Skills Trainer` s Academy yhteistyössä Skills Finland ry:n ja koko Skills-verkoston kanssa. Hämeen ammattikorkeakoulun Skills Trainer` s Academy on hyvä kumppani niille ammatillisille oppilaitoksille, jotka haluavat kehittää omaa laatuaan, edistää vetovoimaansa, tehdä tavoitteellista yhteistyötä alueellisten yritysten kanssa ja vastata työelämälähtöiseen osaamistarpeeseen ammattitaitokilpailutoiminnan kansallisilla ja kansainvälisillä menetelmillä. Ammatilliset oppilaitokset saavat mainetta ja hyvää näkyvyyttä ammattitaitokilpailuissa menestyvien nuorten – mitalistien – avulla.

YHTEENVETO: AMMATILLINEN HUIPPUOSAAMINEN ILMENTÄÄ DYNAAMISUUTTA JA LIIKETTÄ

Kirjan loppuun kokoa olennaisia ammatilliseen huippuosaamiseen ja oman potentiaalisen kyvykkyyden saavuttamiseen liittyviä piirteitä.

Huippuosaaminen herättää ristiriitaisia tunteita. Toisaalta huippuosaamista ihannoidaan, toisaalta huippuosaajaa kadehditaan. *Itse näen ammatillisen huippuosaamisen kehittämisen suurena mahdollisuutena sekä opiskelijalle itselleen että koko yhteisölle.* Jokainen voi halutessaan saavuttaa oman potentiaalisen huippunsa. Kaikki ovat onnistujia. Tässä kirjassa olen tuonut esiin näkökulmia, miten jokainen saa kehitettyä itselleen asenteen, että on oman työnsä asiantuntija. Lisäksi jokaisen tulisi tulla oman työnsä asiantuntijana kuulluksi yhteisössään ja saada mahdollisuuden edelleen kehittyä. *Huippuosaaminen parhaimmillaan yhdistää ihmisiä ja toimii merkittävänä yhteisöllisyyden lisäajänä.* Omaan huippuosaamiseen pyrkiminen tarjoaa opiskelijalle innostavan ja kannustavan – kannattelevan – toimintaympäristön. Jos asiaa ajattelee ammattitaitokilpailujen näkökulmasta, niin vaikka jokainen opiskelija ei osallistukaan kilpailuihin, jokainen voi kuitenkin olla kannustamassa ja iloitsemassa opiskelijakaverin suorituksista. Jotta tähän päästään on jollakin tavalla otettava huomioon erilaiset pelon ja kateuden tunteet ja työstettävä niitä.

Paitsi mahdollisuuksia ammatillinen huippuosaaminen herättää myös syvää yksinäisyyden tunnetta ja erilaisuuden kokemusta huippuosaajassa. Kirjassa olen tuonut esiin, kuinka moni voi näiden tunteiden takia jättää oman potentiaalisen osaamisensa hyödyntämättä. Tämä koskettaa syvästi. Mielestäni huippuosaaminen nähdään tällöin vain menestymisenä ja ”loputuloksena” sekä vain yksilön näkökulmasta. Näenkin, että ammatilliseksi huippuosaajaksi kasvamisessa korostuvat asenteelliset valmiudet. *Ammatillisen huippuosaamisen kehittämisessä olennaista on koko prosessi, matka, jonka opiskelija ja opettaja (jopa koko oppilaitosyhteisö) kulkevat.* Pelkääntään menestys ei ole arvokasta, vaan olennaista on jokaisen toimijan oppiminen ja kasvu epäonnistumisesta onnistumiseen.

Mikäli huippuosaaminen nähdään pelkästään yksilön ominaisuutena, yhteisöllisyyden kokemusta ei saavuteta. Tällöin yhteisöissä – esimerkiksi työyhteisöissä ja myös oppimisyhteisöissä – toimitaan helposti ns. tasan jakamisen periaatteella. Pyritään siihen, ettei kenelläkään olisi aihetta olla kateellinen tai pelätä toisen kateutta tai sen herättämää vihaa. Tasan jakamisella tuhotaan se luova erilaisuus, joka yhteisössä on parasta. Luovasta erilaisuudesta lähtee kuitenkin kaikki sekä yksilötason että yhteisötason kehittyminen. Toimiessaan niin, ettei ihmisen tarvitse kohdata esimerkiksi omia kateuden tunteitaan, hän ei myöskään itse pääse ihmisenä kehittymään. Hän jää oman kateutensa vangiksi.

Ammatillisen huippuosaamisen kehittymisen prosessissa koetaan monenlaisia tunteita. Tunteiden ja niiden aiheuttajien tunnistaminen on opiskelijalle itselleen ja opettajalle erittäin tärkeää. Heräävien tunteiden tunnistamattomuus ja kyvyttömyys tiedostaa niiden alkuperä voivat hidastaa kehittymistä, jopa estää oppimisen. Tunteet eivät ole pelkästään suoritukseen valmistautumisvaiheessa ja taidon harjoitteluvaiheessa mukana, vaan tunteet purkautuvat usein voimalla esimerkiksi kilpailun tai muun ”esiintymisen” jälkeen. Tämä tapahtuu menestyksestä tai onnistumisesta riippumatta, vrt. esimerkiksi huippusuoritus nostaa esiin intensiivisiä liikutuksen tunteita. Tunteiden voimakkuus osoittaa sen, että suorituksen jälkeen purkautuu koko prosessin aikaiset tunteet. Esille tulevat kaikki matkan aikana koetut ilon aiheet ja kottelemukset. Myös opettaja kokee koulutus- ja valmentautumisprosessin aikana monenlaisia tunteita, jotka on hyvä työstää oman kasvun prosesseissa. Itse olen omalta kohdaltani havainnut, että vaikka onnistunkin ryhmien kanssa, aina löytyy myös kehitettävää omassa toiminnassa. Jokainen opiskelija, jokainen ryhmä ja jokainen tilanne opettaa jotakin uutta.

Ammatillinen huippuosaaja pyrkii jatkuvasti luomaan jotakin uutta, teemmään työnsä tehokkaammin, paremmin, omannäköisemmin tms. Urheilun puolelta tässä on oivana esimerkkinä sveitsiläinen suunnistaja Simone Niggli. Vaikka hän on saavuttanut urallaan 23 MM-kultamitalia, hän kokee edelleen, että pystyy oppimaan jotakin suunnistuksesta, suunnistamaan vieläkin täydellisemmin. Huippuosaamiseen liittyy nöyrä asennoituminen siihen, ettei ole koskaan valmis, vaan aina löytyy kehitettävää. Silti voi olla ylpeä omasta siihenastisesta paneutumisesta ja työnteosta. Edellä olevista syntyy hyvä suoritusmotivaatio. Olennaista huippuosaamisen kehittymisessä on se, että jokainen menee huipulle omaa tietään. Nigglin ammattitaito saadaan varmasti mallinnettua, mutta sitä ei voi suoraan kopioida kenellekään toiselle urheilijalle, vaan *jokaisen tulee löytää itsestään se luovuus, joka vie hänet huipulle.* Tärkeää on vastata omalta kohdaltaan seuraaviin kysymyksiin (ks. sivu 34):

- ✓ mitä ammatillisena pyrin saamaan aikaan ja saavuttamaan työväni? (tavoitteet)
- ✓ kuinka ammatillisena teen työtäni? (keinot)

- ✓ miksi pyrin näihin tavoitteisiin ja näillä keinoin? (motiivit ja oikeudet)
- ✓ mitä tämä työ tekee itselle?
- ✓ kuka ja millainen ammattilainen uskon ja esitän olevani? Kuka haluaisin olla tämän alan ammattilaisena? (tekijä)

*Yksilölliset menestymisen mallit eroavat toisistaan, koska opiskelijoiden vahvuudet ja heikkoudet ovat yksilöllisiä ja kilpailuissa voi menestyä erilaisilla yksilöllisillä ominaisuuksilla ja erilaisella osaamisella. Ohjaukseni peruspyrkimyksenä on ollut rohkaista opiskelijaa kasvamaan sellaiseksi, miksi hänet on luotu. Uskon, että ihminen haluaa rakentaa merkitystä elämälleen ja toteuttaa hänessä piilevänä olevat kehitysmahdollisuudet. Sanotaan, että tämä on ihmisessä vaistonvaraista. Tämän ajatuksen lähtökohtana on kaiken eletyn ja koetun arvostaminen. Jo pelkästään tämän ajatuksen hyväksyminen edellyttää henkistä kasvua. *Kasvun prosessi edellyttää myös oman kasvun esteiden havainnoimista ja niistä oppimista.* Kun olen lue- nut erilaista ihmisen kasvuun liittyvää kirjallisuutta, nykyään kannuste- taan pohtimaan sitä, mitä hyvää ja myönteistä nykyinen oma tapa olla ja tehdä tuottaa. Mitä se sulkee pois? Mitä ihminen itse haluaa elämältään? Mitä hän tekee ja mitä jättää tekemättä? Voi myös pohtia, mihin ihminen tarvitsee nykyistä olotilaansa. Mikä estää saavuttamasta unelmiaan? Miksi ei vielä ole jotakin, mitä haluaa? Näiden tekijöiden analysoinnilla on hel- pompi päästä konkreettien muutosten tekemiseen. *Kuitenkin on oltava nöy- rän suhteen, että muutosta ei aina voi itse määritellä.* Joskus pitää elää kauemminkin ja odottaa, kunnes elämä ikään kuin itsestään tuo ”ratkai- sun” ihmisen kysymykseen tms. Jos esimerkiksi ajattelen omaa ammatillis- ta uraani, en ole suunnitellut sitä, vaan aistinut herkästi itsessäni ja ympä- ristössäni viriäviä tapahtumia ja vastaanottanut erilaisia mahdollisuuksia, joita minulle on tarjottu. Oman ammatillisen ja inhimillisen kasvun aika- na olen kokenut monenlaisia ja intensiivisiä tässä kirjassa esitettyjä ilmiöi- tä ja työstänyt niitä. Ehkä vähitellen alan oppia olemaan yhä enemmän kii- tollinen siitä, mitä nyt on. Kasvua vaikeuttaa se, että ihmisessä on monia ristiriitaisia tahtoja. Muutoksessa pitäisi ottaa huomioon nykyinen ja uusi olemisen ja tekemisen tapa. Tämänhetkistä olemusta pitäisi kunnioittaa ja hyväksyä. Mitä rajoja ja mahdollisuuksia se tuo?*

Ammatillinen ja inhimillinen kasvu(ni) on (ollut) pysähtymistä kokemuksel- lisen tiedon, tunnetiedon ja ehkä intuitiivisenkin tiedon äärelle. Myös ole- maan oppiminen on (ollut) tärkeää. Näin on tullut tilaa tekemiselle ja uudis- tumiselle omassa työssä. Oppiminen ja kasvu ovat vapautuneet. Olen anta- nut aikaa asioiden jäsentymiselle. Tämä on edellyttänyt toisinaan viiveen hyväksymistä. Monitekijäisessä todellisuudessa, joka vielä muuttuu nope- asti, on monia vaikuttavia tekijöitä, joita kaikkia ei tiedetä ja joiden kaik- kia yhteisvaikutuksia ei tunneta. Muutos – kasvu – on mahdollista, kun käy läpi ajatteluun, tunteitaan ja tahtoaan tietoisesti. Pelkkä tieto ja sen älyl- linen käsittely ei riitä. Tunne yhdistettynä tietoon voi aikaansaada pienen

muutoksen asenteissa, jopa persoonassa. Ihmisen kasvussa on mukana aina myös tiedostamattomia tekijöitä. Tiedostamaton oppiminen etenee mahdollistamalla todennäköisiä oppimistilanteita ja luottamalla intuitioon. Kaikkii edellä kuvattu koskee myös työtäni opiskelijoiden ohjaajana.

Ammatilliseen huippuosaamiseen pyrkimisen prosessi johtaa voimaantumiseen. Voimaantunut ihminen kokee sisäistä voiman tunnetta, hänen itseluottamuksensa on hyvä, hän on innostunut ja energinen. Voimaantuminen on oman kasvun ja sen rytmin seuraamista. Samoin opiskeluun kuuluu rytmisyys, siis myös taukoja. Kasvu tapahtuu jokaisella omassa ainutlaatuisessa tahdissaan. Kasvu ei voi nopeuttaa eikä sen lopputulosta voi tietää. Kasvu ei siis voi suunnitella, se ei noudata yksinkertaisia syy – seuraus-suhteita. Tulevaisuutta luodaan tässä ja nyt -läsnäolon hetkissä ja niissä syntyneissä olemisen ja toimimisen valinnoissa. Ohjaajana saan olla mukana seuraamassa, minkälaisia prosesseja opiskelijassa ja itsessäni alkaa tapahtua. Ohjaajana voin olla mahdollistamassa voimaantumista yhdessä opiskelijan kanssa. Jokainen opiskelija voi kehittää itse henkilökohtaiset voimavaransa.

Kun huippuosaaminen johtaa voimaantumiseen, se samalla johtaa myös henkiseen kasvuun. Ihmisen henkinen kasvu on myötätunnon kehittymistä sekä itseä että toisia kohtaan, mukaan lukien luonto. Myötätunnossa on kyse itsetunnosta ja sisäisestä tasapainosta, sisäisestä turvasta. Mikäli ihmiseltä puuttuu sisäisen turvallisuuden tunne, se merkitsee käytännössä luottamuksen puutetta. Ihminen kokee uhan tunnetta ja pelkoa. *Sisäisen turvan tunne mahdollistaa luovuuden, oppimisen ja kehittymisen sekä hyvät ihmisuhteet.* Myötätunto on tietoa omasta ja toisen arvosta, herkkyyden kunnioittamista, vastavuoroisuutta. Myötätuntoinen ihminen uskaltaa seistä omilla jaloillaan ja olla myös positiivisesti tarvitseva. Turvassa ihmisen ei tarvitse päteä. Hänellä on varaa jättää tilaa muille ja itselleen. Kaikilla on tilaa hengittää turvassa. Chade-Meng Tan (2012) näkee myötätunnon hyvyden moninkertaistamisena eli hyvyden näkemistä itsessä ja muissa, hyvyden antamista kaikille ja luottamusta omaan voimaan synnyttää muutosta hyvyden moninkertaistamiseksi. Näistä viimeisin kohta vahvistaa samalla itseluottamusta.

Tahdon hyvyys on hyvän tekeminen toiselle, ihmiselle tai luonnolle. Jokaisen oma etu ja voimavarat toteutuvat parhaiten silloin kun myös muiden intressit tunnustetaan ja niistä huolehditaan. Inhimillisiä resursseja ja ammatillista lahjakkuutta koko laajuudessaan hyödyntämällä voidaan parantaa yhteistä suorituskykyä.

Olen Chade-Meng Tanin (2012) kanssa samaa mieltä siitä, että *ammattillinen huippuosaaminen johtaa onnellisuuteen.* Onnellisuus on henkilön sisäistä rikkautta. Se piilee elämän joka hetkessä ja säilyy elämään väistämättömästi kuuluvista sattumuksista huolimatta. Onnellisuus on hyvää oloa, joka syntyy mielen ollessa poikkeuksellisen tasapainoinen ja tyyni. Onnellisuus ei ole sidoksissa toimintaan, vaan se on "olemisen tila". Onnellisuutta ilmentää syvä tunnepohjainen tasapaino, joka on seurausta siitä, että ihminen ymmärtää toimintaa hienovireisesti. Onnellisuus on taito, jota voi harjoitella ke-

hittämällä niitä sisäisiä tekijöitä, jotka vahvistavat syvää hyvinvoinnin tunnetta. Mielestäni onnellisuus syntyy siitä, että ihmisellä on elämälleen tarkoitus, hän on tyytyväinen ja hänellä riittää intohimoa johonkin tai joihinkin asioihin.

LÄHTEET

- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 206–216.
- Bosco, M. 2012. Leikin loppu. HS 19.8.2012, B 3.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikeala, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa? Helsinki: WSOY.
- Dropsy, J. 2007. Den harmoniska kroppen. En osynlig övning.
- Eerola, T. 2013. Competitions in vocational skills – an instrument for developing vocational education. Teoksessa Eerola, T. (ed.) Towards Vocational Top Expertise. HAMK AOKK:n julkaisuja 2/2013. 52–63.
- Erey, D., Jonas, E. & Greitmeyer, T. 2006. Inteventio vahvuuksien psykologian työkaluna: esimerkkejä organisaatiomuutoksista. Teoksessa: Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (toim.) Ihmisten vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 153–169.
- Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Frantsi, P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 88–94.
- Gjerstad, E. & Uljas, R. 2011. Nuorten itsetuhoisuus tarkoituksettomuuden oireena. Teoksessa: Purjo, T. & Gjerstad, E. (toim.) Arvojen ja tarkoitusten pedagogiikka. Helsinki: Non Fighting Generation ry (NFG), 231–251.
- Granhölm, P. 2012. Kilpailuun valmistautuminen. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 217–222.
- Hautamäki, A. (toim.) 2008. Muutoksen Suomi. Ihmiset muutoksen tekijöinä, instituutiot ihmisten tukijoina. Helsinki: Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra.
- Hanin, J. & Hanina, M. 2012. Kilpailutilanteiden hallinta. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 223–231.

- Heikkilä, J.-P., Hyyppä, H. & Puutio, R. 2009. Johdanto. Teoksessa: Heikkilä, J.-P., Hyyppä, H. & Puutio, R. (toim.) Yhteisön lumo. Systemisiä kytkeytymisiä. Oulu: Metanoia Instituutti, 6–11.
- Himanen, P. 2010. Kukoistuksen käsikirjoitus. 2010. Helsinki: WSOY.
- Hämäläinen, P. 2012. Voittoon. Mentaalivalmennusta jääkiekkoliijoille ja muille ta-voitteellisille. Helsinki: Kirjapaja.
- Hytönen, E. 2011. Flow'n vietävänä: huippukokemukset työskentelymotivaation ra-kentajana jazzissa. Kulttuurintutkimus 28 (2011): 4, 31–44.
- Isokorpi, T. 2003. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla. Hamk/Atkk-julkaisuja 1.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Isokorpi, T. 2009. Aikuisopiskelijan ohjaajan jaksaminen ja voimaantuminen. Teoksessa: Lätti, M. & Putkuri, P. (toim.) Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan – kokemuksia ja käytänteitä ammattikorkeakoulusta. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B 18, 36–44.
- Isokorpi, T., Kokko, P. & Hämäläinen, K. 2009. Miksi tarvitsemme ammatillisen kasvun kokoavan opintojakson? Teoksessa: Lätti, M. & Putkuri, P. (toim.) Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan – kokemuksia ja käytänteitä am-mattikorkeakoulusta. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B 18, 73–80.
- Juntumaa, R. 2008. Psykoanalyysi oppimisprosessina. Helsingin yliopisto. Kasva-tustieteen laitoksen tutkimuksia 217.
- Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Kalliopuska, M., Nykänen, H. & Miettinen, P. 1996. Voittoon, huipulle! Psykologia-tutkimus Mirja Kalliopuska 1996.
- Kauppila, R., A. 2010. Mielen voima. Suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsin-ki: Edita.
- Kaski, S. & Nevalainen, U. 2011. Pessimisti ei pety. Helsinki: Kirjapaja.
- Keski-Luopa, L. 2008. Paha työyhteisössä. Teoksessa: Karjalainen, K. & Totro, T. (toim.) Näkyvään kätkeytynyt. Puheenvuoroja konsultoinnista ja yhteisö-dynamiikasta. Oulu: Metanoia Instituutti, 100–108.

- Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) 2009. Irtiottoja työstä. Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampereen yliopisto: Psykologian laitos.
- Koivuranta, R. 2011. Pohjanmaalta juoksueliittiin. HS 14.6.2011, B 8.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 69–87.
- Kolari, P. 2010. Tunneälyjohtaminen asiantuntijaorganisaation muutoksessa. Tampereen yliopisto: Acta Universitatis Tamperensis 1510.
- Kuittinen, M. & Meriläinen, M. 2008. Opiskelijan psykologinen sopimus. Teoksessa: Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.) Pedagoginen hyvinvointi. Suomen Kasvatustieteellinen Seura, 155–173.
- Laine, T. & Malinen, A. 2009. Elävä peilisali. Aikuista pedagogiikkaa oppimassa. Kansanvalistusseura.
- Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, R. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 30–39.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 48–67.
- Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 394.
- Manka, M.-L. 2011. Työnilo. Helsinki:WSOYpro.
- Matikka, L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 232–247.
- Matikka, L. 2012. Keskittyminen, fokuointi ja tarkkaavaisuus. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 95–103.
- Matikka, L. 2012. Psykkiset taidot. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 45–47.

- Meriläinen, M. 2008. Opiskeluympäristön pedagogiset hyvinvointitekijät yliopistossa. Teoksessa: Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.) Pedagoginen hyvinvointi. Suomen Kasvatustieteellinen Seura, 135 – 153.
- Myllyviita, K. 2012. PEACE! Selviytymisopas nuorten vanhemmille. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Müller, K. 2008. Aivokutinaa. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Mäkirintala, E. 2008. Feeling Better, Performing Better? Holistically-Oriented Top Performance and Well-Being (HOPE): Performance Enhancement and Its Perceived Impacts on Musicians. University of Helsinki. Faculty of Behavioral Sciences. Department of Applied Sciences of Education. Research Report 192.
- Mäkirintala, E. 2011. Luova ote huippusuoritukseen. Resonanssi ratkaisee. Helsinki: Talentum.
- Niemi, H. 2011. Järkeä, tunnetta ja elämän tarkoitusta – Koulu elämää varten. Teoksessa: Purjo, T. & Gjerstad, E. (toim.) Arvojen ja tarkoitusten pedagogiikka. Helsinki: Non Fighting Generation ry (NFG), 142 – 159.
- Nokelainen, P. 2010. mistä on ammatilliset huippuosaajat tehty? Ammatikkasvatuksen aikakauskirja 2/2010, 4 – 12.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Nuutinen, U. Miten ammatillisen kasvun ohjaus rakentuu osaksi opetussuunnitelmaa? Teoksessa: Lätti, M. & Putkuri, P. (toim.) Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan – kokemuksia ja käytänteitä ammattikorkeakoulusta. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B 18, 81 – 88.
- Ollila, M-R. 2010. Johtajan parempi elämä. Helsinki: WSOYpro.
- Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.
- Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Duodecim.
- Puhakka, A. & Rautopuro, J. 2008. ”Eipä nää riennot paljon huvita...” Mikä vie ilon yliopisto-opetuksesta ja tutkimuksesta? Teoksessa: Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.) Pedagoginen hyvinvointi. Suomen Kasvatustieteellinen Seura, 175 – 191.
- Pusa, A. 2013. Westerlund antaa pelaajille valtaa. NHL-pelaajien mielipiteitä ei voi ohittaa, kun Leijonat valmistautuu Sotsin olympialaisiin. HS 22.5.
- Pusa, S. 2011. Valmennuksen arkipsykologiaa. Hiihto 1/2011, 32 – 35.

- Purjo, T. 2011. Mitä Viktor E. Frankl tarkoitti ihmisen elämän tarkoituksilla? Teoksessa: Purjo, T. & Gjerstad, E. (toim.) Arvojen ja tarkoitusten pedagogiikka. Helsinki: Non Fighting Generation ry (NFG), 33–74.
- Rauhala, I. 2011. Uskalla!: nainen työelämässä. Helsinki: WSOY.
- Rauhala, L. 2009. Henkinen ihminen. Henkinen ihmisessä ja ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki: Gaudeamus.
- Repo, S. 2010. Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto-opetuksen ja -opiskelun kehittämisessä. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteiden laitos, Kasvatustieteellisiä tutkimuksia 228.
- Riikonen, E. 2013. Työ ja elinvoima. Eli miksi harrastukset, leikki ja taide ovat siirtymässä työn ja työhyvinvointiajattelun ytimeen? Helsinki: Osuuskunta Toivo.
- Rose, J. & Perski, A. 2010. Ylitunnollisuus. Eroon suorittamisen pakosta. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Roos-Salmi, M. 2012. Itseluottamus. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 149–163.
- Roxendal, G. & Winberg, A. 2001. Levande människa – Basal Kroppskänedom för rörelse och vila.
- Räsänen, K. 2012. Työstressirokotus. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Räsänen, K. & Trux, M.-L. 2012. Työkirja ammattilaisen paluu. Helsinki: Kansanvalitusseura.
- Saari, T. 2009. Ryhmä- ja yhteisödynamiikkaharjoituksia Minä – Sinä – Me – He. Teoksessa: Lätti, M. & Putkuri, P. (toim.) Löytöretki aikuisohjauksen maailmaan – kokemuksia ja käytänteitä ammattikorkeakoulusta. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisu B 18, 89–92.
- Saari, S. 2013. Henkinen huolto on laiminlyöty urheilussa. HS 7.3.2013
- Sauer, E., Salovaara, P., Mikkonen, A.-M. & Ropo, A. 2010. Johtajuuden uusi taide. Tampere: Tampere University Press.
- SAKUstars. 2013. Internetsivut osoitteessa <http://www.sakustars.fi> (23.10.2013).
- Seligman, M. E. P. 2008. Aito onnellisuus. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Siira, J. & Saarinen, M. 2011. Tunnekartalle: tietoisempaan tunne-elämään. Helsinki: Kirjapaja.

Skills Finland. 2013. Skills Finland ry:n internetsivut osoitteessa <http://www.skill-sfinland.fi> (14.10.2013)

Solasaari, U. 2011. Negatiiviset arvot – pienemmän pahan valinnalla hyvää kohti. Teoksessa: Purjo, T. & Gjerstad, E. (toim.) Arvojen ja tarkoitusten pedagogiikka. Helsinki: Non Fighting Generation ry (NFG), 95–104.

Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012. Urheilijan polun osaamisella, yhteistyöllä ja intohimolla parhaaksi Pohjoismaaksi 2020. Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti.

Tan C-M. 2012. Mietiskellen menestykseen. Sisäisen etsinnän hakutuloksia. Helsinki: Basam Books Oy.

Tuomola, M. 2012. Kehollisuudesta itsen kuunteluun ja hyväksyvään läsnäoloon. Teoksessa: Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 126–133.

Tynjälä, P. 2010. Asiantuntijuuden kehittämisen pedagogiikkaa. Teoksessa: Collin, K., Paloniemi, S., Rasku-Puttonen, H. & Tynjälä, P. (toim.) Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOYpro, 79–95.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Veenkivi, L. 1998. Ihminen tehtävänä. Pohdiskelua kasvatuksesta. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Wilenius, R. 1998. Mitä on ihminen? Filosofiaa ihmisestä ja inhimillisestä kasvatusta. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

WorldSkills International. 2013. Internetsivut osoitteessa <http://www.worldskills.org> (14.10.2013).

Julkaisemattomat lähteet:

Aarnio, H. 2012. Minän puolustus- eli suojautumismekanismit

Metsänen, R. 2012. Coping- eli selviytymistyylit opettajan työssä.

Kallio, R.-L. 2013. Hyvinvointianalyysi – yksilövalmennus. Voimavaratasapaino kuntoon uusimman hyvinvointiteknologian avulla. Mehiläinen Työhyvinvointipalvelut.

“Kirja on hyvää luettavaa jokaiselle opiskelijan kanssa toimivalle henkilölle ja sisältää hyvää materiaalia täydennyskoulutuksiin.”

Irmeli Männistö, yksikönjohtaja

Pirkko Kärki, koulutusjohtaja

Johanna Koivisto, lehtori, Taitaja-vastuuvallmentaja

Mervi Vierimaa, ohjaaja, Taitaja-valmentaja



Mitä on ammatillinen huippuosaaminen? Mistä se syntyy? Mistä sitä saa?

Tia Isokorpi määrittelee huippuosaamisen pedagogiikan näin: huippuosaamisen pedagogiikka on sisäisen motivaation ja merkityksellisyyden esiin saamista, arvonantolähtöistä ja suggestiivista oppimista. Huippuosaamisen pedagogiikka on pysähtymään oppimista, opiskelijan autonomian vahvistamista ja pedagogista hyvinvointia. Huippuosaamisen pedagogiikka on integroivista eli yhdistävää pedagogiikkaa. Tämä tarkoittaa teorian, käytännön ja oman osaamisen arvioinnin jatkuvaa yhdistymistä eri oppimisympäristöissä. Työssä-oppimisessa ja yritys yhteistyössä eivät opi vain opiskelijat, vaan myös opettajat ja työpaikkaohjaajat.

Tämä julkaisu haluaa tarjota huippuhyvän ammatillisen osaamisen eväitä kaikille oppiville organisaatioille, ohjaajille, opettajille ja omaa itseään osaajina kehittäville. Kirja on tuotettu HUIPUT KEHIIN -projektissa kehitetyn valmennusohjelman materiaaliksi. Ammatillisille oppilaitoksille ja niiden yhteistyöverkostoille kohdistetun valmennusohjelman tarkoituksena on lisätä alueellista yhteistyötä ja perehdyttää yhteistyöverkostojen toimijoita huippuosaamisen kehittämiseen elinikäisen oppimisen periaatteet huomioiden.

HUIPUT KEHIIN -projektin tavoitteena on parantaa koulutusjärjestelmän toimivuutta ja soveltuvuutta alansa huippuosaajiksi tähtävien opiskelijoiden osalta. Projekti syventää alueellista yhteistyötä ja lisää innovatiivista toimintaa eri organisaatioiden rajapinnoilla. Lisäksi projekti lisää huippuosaamisen huomioarvoa ja tavoittelee ammatillisen osaamistason nostamista entisestään.

