

**LASTEN JA NUORTEN VALMENNUSTA MIELENHALLINNAN ERI
OSA-ALUEILLA**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Hoitotyön koulutus, sairaanhoitaja

Syksy, 2019

Marika Härmä & Anne Sahamies

Hoitotyön koulutus, sairaanhoitaja
Hämeenlinna korkeakoulukeskus

Tekijä	Marika Härmä & Anne Sahamies	Vuosi 2019
Työn nimi	Lasten ja nuorten valmennusta mielenhallinnan eri osa-alueilla	
Työn ohjaaja/t	Marika Ahonen & Anne Suvitie	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea- ja valmentaa lapsia mielenhallinnan eri osa-alueilla toiminnallisilla menetelmin. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Sisu-Hockeyn kanssa. Sisu on vuonna 2014 perustettu hämeenlinnalainen jääkiekkoseura. Joukkue on sekajoukkue ja se koostuu vuonna 2011 syntyneistä pojista sekä tytöistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea- ja valmentaa lapsia mielenhallinnan eri osa-alueilla toiminnallisilla menetelmin. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös, että sen tekijät löytäisivät erilaisia keinoja psyykkisten taitojen käsittelyyn ja harjoitteluun osana lasten valmennuksen kokonaisuutta.

Psyykkinen valmennus ja psyykkisten taitojen harjoittelu tulee nähdä osana lasten- ja nuorten valmennuksen kokonaisuutta. Urheilussa tarvittavia psyykkisiä taitoja ovat muun muassa keskittyminen, tunteiden hallinta, itseluottamus, kilpaileminen sisältäen sekä harjoitukseen ja kilpailuun valmistautumisen. Psyykkisiä taitoja voidaan kehittää tietoisesti psyykkisen valmennuksen avulla. Psykologiset tekijät sekä ihmisen psyykkiset ominaisuudet ja taidot vaikuttavat oppimiseen, urheiluasuorituksiin sekä urheilijan hyvinvointiin. (Arajärvi P, 2015).

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kokonaisuutena. Opinnäytetyössä tekijät halusivat tuoda näkyväksi myös urheilevien lasten näkökulmia ja kokemuksia hyvästä joukkue toiminnasta. Toimintatuokiota suunniteltiin huomioiden lasten ikätaso. Teoreettisen tietoperustan aineisto kerättiin lukemalla kirjallisuutta, artikkeleita sekä digitaalisia tiedonlähteitä.

Avainsanat Valmennuksen psykologia, minä pystyvyys, kehitysvaiheet, taitoharjoittelu, mielenhallinta.

Sivut 32 sivua, joista liitteitä 5 sivua

Degree Programme in Nursing
Hämeenlinna University Center

Author	Marika Härmä & Anne Sahamies	Year 2019
Subject	Coaching children and adolescents in various aspects of mind control	
Supervisors	Anne Suvitie & Marika Ahonen	

ABSTRACT

The Bachelor's thesis discusses how to support and to coach children in different sectors of mind control with functional methods. The thesis was implemented by co-operating with Sisu Hockey. Sisu Hockey was founded 2014 in Hämeenlinna. Team consists of girls and boys who were born in year 2011. Target of the thesis was to find different methods to handle and practice psychological skills of coaching children in icehockey.

Psychological coaching and practicing of psychological skills should be seen as a part whole coaching with children and young people. The skills you need in sports are for example concentrate on, self-regulation, self-confidence, competition itself including practice and how to prepare to competition. Psychological skills are able to be cultivated consciously with help of psychological training. Psychological factors and human psychic qualities and skills influence to learning results in sport and welfare of athlete.

Thesis was implemented by using practice based methods. Thesis includes also voice of children who exercise, their point of view and experience about good teamwork. Practice based activities were planned by considering the age of children. Theoretical materials were collected by reading literature, articles and digital source of information.

Keywords Mind control, skill training, stages of development, psychology of coaching.

Pages 25 pages including appendices 5 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITYSPSYKOLOGIA.....	2
2.1	Kehitysvaiheet 8-12 vuotiaat	3
2.2	Mielen hyvinvointi ja minä pystyvyys	4
3	TEMPERAMENTTI	5
3.1	Temperamentti ja persoonallisuus	6
3.2	Temperamentti ja ympäristö	6
3.3	Temperamentti ja sukupuoli erot	7
4	VALMENNUKSEN PSYKOLOGIA JA PSYKKISTEN TAITOJEN HARJOITTAMINEN	8
4.1	Keskittyminen ja sen harjoittaminen	9
4.2	Tunnetaidot ja niiden harjoittaminen.....	9
4.3	Itsetunto ja itseluottamus sekä niiden harjoittaminen.....	11
4.4	Kilpaileminen ja kilpailuun valmistautuminen	12
5	MYÖNTEINEN HARJOITTELUILMAPIIRI	13
6	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA KUVAUS	14
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	14
6.2	Suunnittelu	15
6.2	Toteutus	17
6.3	Luotettavuus ja eettisyys.....	18
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	19
	LÄHTEET	21

Liitteet

Liite 1	Toimintatuokio 1
Liite 2	Toimintatuokio 2

1 JOHDANTO

Psyykkinen valmennus ja psyykkisten taitojen harjoittaminen tulisi nähdä lasten- ja nuorten urheilussa olennaisena osana valmennuksen kokonaisuutta. Ilo, innostus ja intohimon sytyttäminen ovat lasten ja nuorten harrastustoiminnan tärkeimpiä kulmakiviä. Psykologiset tekijät ovat kaikessa toiminnassa läsnä ja niihin liittyviä taitoja voidaan muiden taitojen tapaan harjoitella. Psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien tietoista kehittämistä kutsutaan psyykkiseksi valmennukseksi. Urheilussa tarvittavia psyykkisiä ominaisuuksia ovat muun muassa keskittyminen, itseluottamus, tunteiden hallinta sekä kilpaileminen ja siihen liittyvä kilpailuun valmistautuminen. (Arajärvi, 2015, s. 38)

Valmentajan rooli on moninainen, mutta myös vanhempien roolia osana lasten harrastustoimintaa on hyvä tarkastella. Aikuisten esimerkin voima on merkittävän suuri voimavara, jonka vuoksi on tarpeen miettiä, minkälaista mallia lapsille näytämme. Jokainen joukkue on pelaajien, ohjaajiensa ja valmentajien näköinen. Kannustuksen ja positiivisen palautteen antamista ei voi koskaan korostaa liikaa. Opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus aiheeseen syntyy omakohtaisten kokemusten kautta omien lasten harrastustoiminnan ollessa läheinen osa elämää.

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Sisu Hockey Hämeenlinnan kanssa. Sisu on vuonna 2014 perustettu hämeenlinnalainen jääkiekkoseura. Tässä opinnäytetyössä kuvataan teoreettisen tiedon osalta lasten- ja nuorten psyykkisen kehityksen vaiheita huomioiden erityisesti 8 – 12 vuotiaat lapset. Työssä tarkastellaan myös temperamentin ja persoonallisuuden vaikutuksia lapsen käyttäytymiseen sekä tapaan reagoida. Toiminnallisessa osuudessa esitellään käytännönläheisesti lasten- ja nuorten psyykkisten taitojen harjoittamista osana harjoittelu kokonaisuutta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea- ja valmentaa lapsia mielenhallinnan eri osa-alueilla toiminnallisina keinoina.

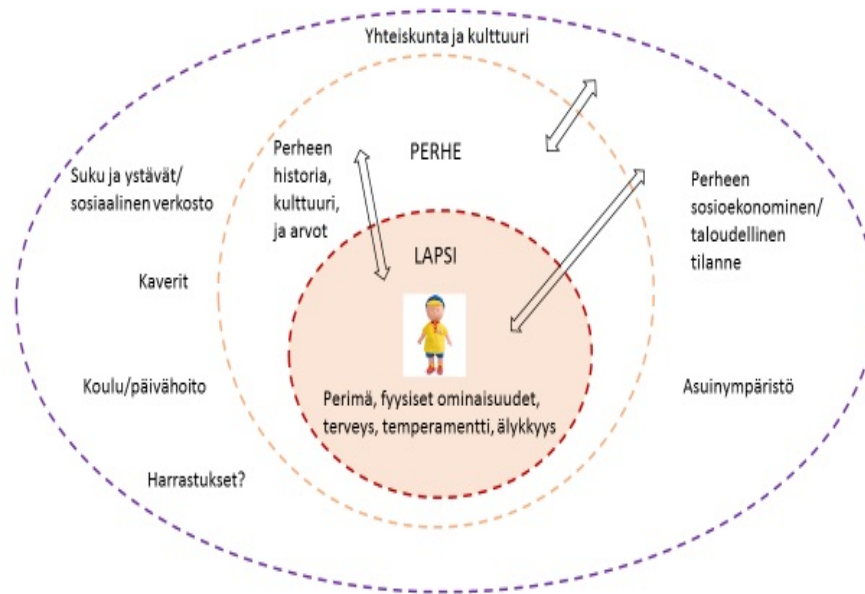
2 KEHITYSPSYKOLOGIA

Kehityopsykologia on tieteenala, joka tarkastelee ihmisen psyykkisiä rakenteita sekä toimintoja ja niissä tapahtuvia muutoksia ihmisen elämän eri vaiheissa. Kehitys on kokonaisvaltainen tapahtuma. Siinä ovat fyysinen, motorinen ja sosioemotionaalinen sekä kognitiivinen kehitys jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehitystä tapahtuu läpi ihmisen elämän eri ikävaiheissa. Ihminen on psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus ja nämä ovat toisiinsa vaikuttavia osa-alueita. Psyykkistä kehitystä tarkastellaankin myös suhteessa ihmisen biologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Nurmiranta H., 2009, ss. 6-10)

Elämänkaari on ainutlaatuinen jokaisella ihmisellä. Elämänkaareen vaikuttavat kohdatut voimavarat ja haasteet eri elämänvaiheissa. Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti omassa aikataulussa. Saman ikäiset lapset voivat kehityksen alueilla olla eri vaiheissa. Kehityopsykologia tutkii eri ikäkausien ihmisen kehityksestä. Kehitys on nopeinta erityisesti lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana. Alakouluikäisen lapsen kehitys on sellaisessa vaiheessa, että oppiminen on mieluista. Ilman tunnepohjaista kokemusta asioiden pohtiminen mahdollistuu. Lapselle tärkeää on oma-aloitteinen oppiminen. (Nurmi, 2013, ss. 50–51)

Seuraava kuva havainnollistaa kehitykseen vaikuttavia monia tekijöitä, jotka voidaan jaotella ympäristö- ja yksilötekijöihin. Perimä, yksilön aktiivisuus ja suuntautuneisuus ovat yksilötekijöitä. Ympäristötekijät tarkoittavat kaikkia yksilön ulkopuolisia sekä häntä koskettavia asioita ja ilmiöitä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, ss. 37-39)

Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät



Kuva 1. Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät (Lastenmielenterveystalo n.d.).

2.1 Kehitysvaiheet 8-12 vuotiaat

Tässä opinnäytetyössä olemme halunneet rajata lasten kehitykseen liittyvän ikäjakauman 8-12 vuotiaisiin, koska joukkueen lapset ovat tämän ikäisiä. Koulun alkamisajankohtaan osuu monia psyykkisiä, fyysisiä sekä yksilöllisyyden muutoksia. Muutokset ja niiden vaiheet vaihtelevat yksilöllisesti. Joidenkin 8-12 vuotiaiden lasten käytöksessä on havaittavissa jo piirteitä esimurrosiästä. Nämä liittyvät muun muassa lapsen yksilöllisyyden vahvistumiseen. Lapsi etsii uudenlaista suhdetta omaan itseensä ja vanhempiinsa. Tällöin lapsi alkaa usein myös vahvemmin tuomaan esille omia ajatuksiaan sekä mielipiteitään ja muuttuu merkittävästi kriittisemmäksi myös suhteessa itseensä. Nämä asiat voivat aiheuttaa ajoittain vanhemmissa hämmennystä. Lapsi kaipaa kuitenkin edelleen vanhempien hoivaa ja huolenpitoa sekä kannustavia aikuisia ympärilleen turvallisuuden tunteen ylläpitämiseksi.

Lapsuuden kasvu ja fyysinen kehitys ovat nopeaa. Koululainen on aktiivinen ja toimelias. Nuorella on harrastuksia, sekä omia kiinnostuksen kohteita. Kouluiässä sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä, ja näin ollen hän suuntautuu kodin ulkopuolisiin toimintoihin ja ihmissuhteisiin. Vanhempien suhtautuminen nuoren pyrkimyksiin avartaa kodin ulkopuolelle maailmaa

on merkittävä asia. Harrastaminen on nuorelle keino toteuttaa aktiivisuutta sekä nauttia uusien asioiden oppimisesta. (Kronqvist & Pulkinen, 2007, ss. 143–147)

Kouluiässä lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät. Sosiaaliset taidot kehittyvät tällöin enemmän kuin missään muussa ikävaiheessa. Kaverit ovat tärkeitä ja kavereiden mielipiteet merkittäviä. Pojat käyttäytyvät usein fyysisemmin esimerkiksi riita tilanteissa, kun taas tyttöjen on todettu käyttävän poikia enemmän henkistä väkivaltaa toisiaan kohtaan. Ristiriidat kuuluvat elämään ja niitä on jokaisessa ihmisen ikävaiheessa. Koulun alkaessa lapsi harjoittelee oma-aloitteista oppimista. Näin ollen lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia koulusta, mutta myös liikuntaharrastuksestaan. Lapsi tarvitsee mahdollisuuden uuden oppimiseen sekä riittävästi kannustusta ja kiitosta. Tässä ikävaiheessa on kuitenkin hyvä opettaa lapsia käsittelemään ja sietämään epäonnistumisia. Nämä kasvattavat lasta tuntemaan itseään ja ottamaan vastaan myös elämän muihin osa-alueisiin kuuluvia pettymyksiä sekä epäonnistumisia. Liiallisten pettymysten ja epäonnistumisten tunteiden kautta lapsi kokee helposti itsensä muita huonommaksi ollen tyytymättömän itseensä. Lapsen kanssa toimivien aikuisten tulee huolehtia, että jokainen lapsi saa oikean määrän ilon ja pettymysten tunteita. (Nikander, 2009, ss. 83–85)

Lapset joutuvat viimeistään tässä ikävaiheessa opettelemaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Näitä taitoja tarvitaan niin urheiluryhmässä kuin koulussakin. Lapselle on merkittävää ja tärkeää kokea kuuluvansa ryhmään sekä tuntea itsensä hyväksytyksi. Lapselle kavereiden mielipiteillä on suuri vaikutus. Yleistä on, että lapset haluavat ja ihailevat samoja asioita kuin kaverit. Entistä paremmin lapsi pystyy paremman empatiakykynsä avulla ajattelemaan muiden tarpeita ja tunteita. (Nikander, 2009, s. 115)

2.2 Mielen hyvinvointi ja minä pystyvyys

Ihmisen elämää ja kehitystä määräävä tärkeä tekijä on itsetunto. Ei ole samantekevää millainen itsetunto ihmiselle muodostuu. Minäkuva on käsitys siitä, millainen ja kuka minä olen. Itsetunto on kokemus omasta sisäisestä hyvyydestä, kyvykkyydestä ja riittävydestä. Itsetunto onkin piirre, mikä muodostuu jo lapsuudessa. Se mitä itsestään ajattelee vaikuttaa kaikkeen ihmisen toimintaan. Osaavan valmentajan opastuksella harrastaminen parhaimmillaan antaa lapselle rakennusaineita minäkuvan ja oman itsetunnon positiiviseen kehittymiseen. Itsetunnon vahvistumiseksi lapsi- ja nuori tarvitsee onnistumisen kokemuksia. (Jokela & Pruuki, 2010, ss. 163–165)

Harrastustoimintaa tarkasteltaessa mielenkiinto herää myös siihen, millä keinoin lasten kanssa toimivat aikuiset voivat tukea lasten itsetunnon ke-

hittymistä positiiviseen suuntaan. Kehittyvä itsetunto on herkkä vaikutteille, jonka vuoksi aikuisen on osattava ottaa huomioon lasten yksilölliset erot vuorovaikutuksessa ja palautteenannossa. (Arajärvi, P., 2015, s. 203)

Minä pystyvyydellä tarkoitetaan sitä käsitystä, minkä yksilö on luonut omista kyvyistään suoriutua annetuista tehtävistä. Tämä vaikuttaa toimintaan ja motivaatioon merkittävästi. Lasten- ja nuorten pystyvyyksistä tuleekin tukea heitä sosiaalisesti vahvistamalla. Minä pystyvyys ei niinkään mittaa taitoja vaan uskomusta itseensä taitoja käyttäessään. Minä pystyvyys onkin eri asia kuin itsetunto ja minäkuva. (Bandura, 1997, s. 37)

Itsetunto on kuitenkin melko tavalla verrattavissa pystyvyyden tunteeseen. Tähän tunteeseen voivat lapsen ympärillä toimivat aikuiset vaikuttaa ja myös heikkoa itsetuntoa on mahdollista vahvistaa. Vertaisryhmän vaikutukset ja merkitys korostuvat lapsen kasvaessa. Minä pystyvyyden näkökulmasta palautteen saamisella on tärkeä rooli tämän tunteen kehityksessä ja vahvistamisessa. Lapsi tarvitsee toistuvasti rakentavaa ja myönteistä palautetta toiminnastaan. (Keltikangas-Järvinen, 1994, ss. 33-34).

3 TEMPERAMENTTI

Temperamentti määrittää ihmisen persoonallisuuden varhaiseksi, biologiseksi perustaksi. Ihmistä kuvaillaessa, usein kuvataan hänen temperamenttiansa. Hänen saatetaan tulkita olevan temperamenttinen, kun hän reagoi vahvasti ja nopeasti erilaisiin tilanteisiin. Nämä ovat ulospäin näkyviä toimintatapoja, jotka ovat helposti muiden ihmisten havainnoitavissa. Emme esimerkiksi tiedä, miksi ihminen on vihainen, mutta voimme hänen käyttäytymisestään nähdä, millä tavoin hän sen osoittaa. (Keltikangas-Järvinen L. 2004, 39).

Temperamentti kuvaa ihmisen yksilöllisyyttä ja selittää yksilöllisiä eroja ihmisten välillä. Temperamentti on ulosnäkyvää ja se on havaittavissa jo ihan varhaisvaiheissa ihmisen syntymän jälkeen. Se kehittyy ja muokkaantuu erilaisissa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa ympäristön kanssa. (Nurmiranta H. 2009, ss. 22–24). Temperamentti kokonaisuudessaan käsittää ihmisen synnynnäisiä taipumuksia, valmiuksia sekä erilaisia reaktiotyyplejä. Temperamentin ilmenemismuotoja on erilaisia kuten ihmisen tyyli ilmaista tunteitaan, kyky keskittää tarkkaavuutensa samaan asiaan ja se kuinka helposti hän on häiritävissä sekä miten aktiivinen hän on. (Keltikangas-Järvinen L. 2004, ss.36-37).

3.1 Temperamentti ja persoonallisuus

Temperamentin ja persoonallisuuden käsitteet asioina jakavat tutkijoiden keskuudessa mielipiteitä ja niistä on syntynyt erimielisyyttä. Tutkijat ovat pohtineet näiden välistä yhteyttä ja sitä, ovatko temperamentti ja persoonallisuus kaksi erillistä asiaa vai menevätkö niiden määritelmät osittain päällekkäin. (Karukivi, Saarijärvi & Toukola, 2015).

Ihmisen persoonallisuus muuttuu ja kehittyy osin koko elämän ajan, muokaten jokaisen meistä erilaiseksi. Persoonallisuutta kuvataan moniulotteisena käsitteenä, joten tälle ei ole olemassa yhtä määritelmää. Persoonallisuuteen voidaan ajatella kuuluvan monia asioita, kuten yksilön luonne, temperamentti, itsetunto, arvot ja asenteet. Persoonallisuus on ainutkertaista yksilön psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ominaisuuksien yhdistelmää. (Nurmiranta H. 2009, s. 22)

Temperamentin ja persoonallisuuden välistä eroavaisuutta kuvataan sen syntyyn vaikuttavien tekijöiden kautta. Persoonallisuus syntyy ympäristön vaikutuksesta ihmiseen toisin, kun taas varhain ilmestyvät temperamentin piirteet, jotka ilmaantuvat jo ennen kuin ympäristö on ehtinyt niihin vaikuttaa. (Keltikangas-Järvinen L. 2004, ss. 36–37)

Yksi on luonnostaan rauhallinen, toinen lapsi taas vilkas, yksi ilmaisee itseään voimakkaasti, toinen tekee se hillitymmin, toiset ovat pohtivampia ja harkitsevampia, kun toinen jo toimii. Temperamentti kuvaa lapsen- ja nuoren yksilöllisyyttä. Jokainen lapsi on erilainen ja tarvitsee omanlaista tukea, rohkaisua, hillitsemistä, rajoittamista sekä kannustamista. Arkikielessä sanoja temperamentti ja temperamenttinen käytetään kuvattaessa sitä, kuinka joku on räiskyvä ja ilmaisee itseään voimakkaasti. Temperamenttina ilmenevät yksilölliset eroavaisuudet toimivat käsitteenä siitä, millaiset erot voisivat olla pysyvää varhaislapsuudessa näkyvää persoonallisuuden ydintä. (Lyytinen P. 1997, s. 52)

3.2 Temperamentti ja ympäristö

Temperamentti on suureksi osaksi perinnöllinen, mutta myös ympäristöllä nähdään olevan suuri merkitys temperamentin muokkaajana. Taipumus on perinnöllinen, mutta ympäristö vaikuttaa kuitenkin lopputulokseen eli

siihen, miten tämä taipumus ilmenee. Ympäristö vaikuttaa myös temperamentin taustalla oleviin aivorakenteisiin. (Keltikangas-Järvinen L., 2004, ss. 117–118).

Tutkimusmielessä temperamentti ilmenee puhtaimmillaan varhaisessa lapsuudessa, koska persoonallisuuden muovautuminen omanlaisekseen alkaa jo aikaisin ympäristön vastatessa lapsen temperamenttiin tietyllä tavalla. Tähän vaikuttavat esimerkiksi perheen kasvatuksellinen ilmapiiri, ympäristön emotionaalinen suhtautuminen lapseen, henkilökohtaiset kokemukset sekä kulttuuri ja kypsyminen. Tämä tekee temperamenttipiirteiden ja persoonallisuuspiirteiden erottamisesta monimutkaista. Temperamenttitutkimus onkin keskittynyt pääosin vauvaikäisiin. (Karukivi, Saarijärvi & Toukola, 2015)

Temperamentti on suhteellisen pysyvää läpi elämänkulun, mutta joihinkin sen piirteisiin saattaa kohdistua muutosvaatimuksia. Temperamentissa tapahtuu lapsen kasvaessa kehityksellisiä muutoksia. Yllätykselliset ja ennakkoimattomat tilanteet saavat aikaan erilaisen temperamentin omaavilla ihmisillä erilaisen tavan reagoida. Esimerkiksi lapsi, joka menettää helposti malttinsa ja reagoi tilanteisiin räiskyvästi oppii elämänkulun myötä, miten erilaiset tunteet voi ilmaista. (Nurmiranta H., 2009, s. 23)

3.3 Temperamentti ja sukupuolierot

Tyttöjen ja poikien välisiä eroja temperamentin suhteen on tutkittu, mutta tulokset ovat olleet liian hajanaisia pitävien johtopäätösten tekemiseksi. Joitakin eroja on löydetty, mutta systemaattisia eroja poikien ja tyttöjen välillä ei ole pystytty luotettavasti toteamaan. Eroja tarkasteltaessa voidaan mainita selkeimpänä erona motorinen aktiivisuus, joka on pojilla korkeampi kuin tytöillä. Yhteiskunnan rooli-odotukset ovat kuitenkin erilaiset tyttöjen ja poikien välillä. Tytöiltä ja pojilta odotetaan usein erilaista käyttäytymistä, joka saa samanlaiset temperamenttipiirteet näyttämään erilaisilta verraten niiden ilmenemistä tytöillä tai pojilla. (Keltikangas-Järvinen L., 2004, ss. 203–204)

Vilkkaut ja aktiiviset pojat tulkitaan helposti reippaaksi ja rohkeaksi, kun taas tytöillä samankaltaisen käytöksen voidaan ajatella olevan hyökkäävää. Osittain tässä on siis kysymys erilaisesta tavasta tulkita ja hyväksyä eri sukupuolten välistä käyttäytymistä. Samat piirteet voidaan siis ajatella tytöillä negatiiviseksi ja pojilla hyväksyttäväksi tai päinvastoin. Nämä erilaiset kulttuurin odotukset ja arvostukset vaikuttavat siihen, että samat temperamenttipiirteet johtavat tyttöjen ja poikien välillä erilaiseen sosiaaliseen kehitykseen. (Keltikangas-Järvinen L., 2004, ss. 203–204)

4 VALMENNUKSEN PSYKOLOGIA JA PSYKKISTEN TAITOJEN HARJOITTAMINEN

Psyykinen valmennus tulisi nähdä olennaisena osana lasten ja nuorten valmennuksen kokonaisuutta. Valmentajan rooli on siis moninainen. Valmentajan tulisi vastata lasten tarpeisiin olemalla yhtä aikaa valmentaja, psykologi, opettaja, fysioterapeutti ja ravitsemusterapeutti sekä lukuisia muita ammattinimikkeitä. Kaikessa inhimillisessä toiminnassa ovat läsnä psykologiset tekijät. Psykologiset tekijät sekä ihmisen psyykkiset ominaisuudet ja taidot vaikuttavat oppimiseen, urheilusuorituksiin sekä urheilijan hyvinvointiin. Tämän vuoksi valmennuksen psykologia ja erityisalana urheilopsykologia tarkastelevat niitä etsien tietoa ja lainalaisuuksia asioiden vaikutuksista toisiinsa. (Arajärvi P., 2015, ss. 334–335)

Ensin on kuitenkin selvitettävä, millaisia psyykkisiä taitoja kyseessä oleva urheilulaji vaatii. Eri urheilulajit ovat fyysisiltä vaatimuksiltaan erilaisia. Sama koskee myös psyykkisiä vaatimuksia. Samanlainen valmennus ei siis välttämättä ole pätevä kaikkiin lajeihin. On kuitenkin olemassa useita psyykkisiä tekijöitä, jotka palvelet monia lajeja kuten itseluottamus, rohkeus, pettymysten sietokyky, rentoutumiskyky ja periksi antamattomuus. (Häkkinen K., 2007, s. 227) Valmennuksen psykologia rakentuu urheilijan ympärille huomioden jokaisen yksilöllisyyden sekä yksilölliset tarpeet. Urheilussa tarvittavia psyykkisiä taitoja ovat muun muassa keskittyminen, tunteiden hallinta, itseluottamus, kilpaileminen sisältäen sekä harjoitukseen ja kilpailuun valmistautumisen. Psyykkisiä taitoja voidaan kehittää tietoisesti psyykkisen valmennuksen avulla. Psyykkisiä taitoja ja ominaisuuksia kuvataan yksilölliseksi urheilevan lapsen tai nuoren luonteenpiirteeksi, tavaksi toimia, tottumuksiksi tai menetelmäksi sekä ajattelutavaksi. Lapsi käyttää näitä sekä tiedostamatta että tietoisesti omaan tavoitteeseensa pyrkiessään. Lasten ohjaamisessa ja valmentamisessa psyykinen valmennus on pitkälti hyvien toimintatapojen ja asenteiden omaksumista. (Arajärvi P., 2015, s. 335)

Psyykkisessä valmennuksessa huomio kiinnittyy läheisesti ihmisen elämänhallintaan, hyvinvointiin sekä suoritukseen liittyviin tekijöihin. Huippu-urheilussa psyykinen valmennus nähdään jo vakiintuneena osana harjoittelua. Tämä ei ainoastaan auta urheilijaa saavuttamaan huippusuorituskykensä vaan auttaa käsittelemään myös stressiä, häviöitä, voittoja, toteutumattomia tavoitteita ja virheitä. Positiivisten selviytymiskeinojen löytäminen auttaa urheilijaa selviämään myös esiin tulevista haasteista. Psyykkisen valmennuksen merkittävänä tavoitteena on näin ollen myös henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen. Psyykkisten taitojen harjoittelu tulisi sisällyttää osaksi päivittäistä harjoittelua. (Smoll-Smith, 2002, s. 470).

4.1 Keskittyminen ja sen harjoittaminen

Lasten psyykkisen valmennuksen varmasti yksi vaativimmista alueista on keskittymiskyvyn harjoittaminen. Keskittyminen käsitteenä tarkoittaa urheilijan kykyä kiinnittää huomionsa oikealla tavalla ja oikeisiin asioihin niille tarkoitetulla hetkellä. Keskittymisen tulisi säilyä suorituksen loppuun asti. Lapsilla kuitenkin keskittyminen häiriintyy herkästi sisäisistä tai ulkoisista syistä. Sisäisiä syitä ovat esimerkiksi häiritsevät ajatukset tai erilaiset epämiellyttävät tuntemukset. Ulkoisia syitä ovat taas ympäristöstä aiheutuvat ärsykkeet kuten sää, yleisö tai välineet. (Arajärvi P., 2015, ss.348–350)

Olennaista on, että urheilija, tässä opinnäytetyössä lapsi kykenee sulkemaan nämä suorituksen kannalta epäolennaiset tekijät pois mielestään. Huomion suuntaaminen luo perustan keskittymiselle. Kyky keskittyä ja suunnata huomiota on yksilöllistä ja vaihtelee eri ikävaiheittain. Jokaisen urheilijan olisi löydettävä itselleen sopiva tapa keskittyä. (Kaski S., 2006, s. 91–92). Lapsi joutuu keskittymään eri tavalla, jos kyseessä on jo opittu taito tai toiminta. Keskittymisen tavoitteena on se, että lapsi pystyisi automatisoimaan liikkeensä, jolloin ikään kuin alitajunta tekee suorituksen. Tätä voisi verrata esimerkiksi pyörällä ajoon.

Lasten ja nuorten valmentaminen vaatii kärsivällisyyttä haluttaessa kehittää keskittymisen taitoja. Jokainen laji vaatii hieman erilaisia keskittymisen taitoja. Lasten keskittyminen ja sen kehittyminen vaatii aikaa ja muutosta tapahtuu pienin askelin kuukausien ja vuosien kuluessa. Lapsen on helpompi keskittyä itseään kiinnostaviin tehtäviin meneillään olevassa hetkessä ja lasten on usein vaikea ajatella asioita pitkäkantoisemmin huomioiden asioiden yhteyksiä. Valmentajalle asettaakin haasteen keksiä luovia keinoja saadakseen lapset keskittymään ajoittain heidän kokiessa harjoitteet tylsinä ja vaativina. Leikinomainen harjoittelu tukee oleellisesti lapsen kykyä kehittyä taitavaksi keskittyjäksi. Harjoituksissa tulee huomioida myös olosuhteisiin liittyviä asioita kuten harjoitustilat ja ryhmän koko. Harjoitusten sisältö ja ohjeiden selkeyden tärkeys korostuu valmennettaessa lapsia. Koskaan ei voi myöskään liikaa korostaa palautteenannon ja kannustuksen merkitystä. (Arajärvi P., 2015, ss. 348–350)

4.2 Tunnetaidot ja niiden harjoittaminen

Urheilusuoritukset koostuvat eri toimintajärjestelmien kuten kognition, emotion ja fysiologian yhteistyöstä. Kognitio sisältää mieleemme sisältöjä

ja prosesseja, joita muun muassa koemme, keräämme, tulkitsemme ja ymmärrämme. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi ihmisen tarkkaavaisuutta, oppimista, muistiin painamista sekä ajattelua ja tietoisuutta. (Liukkonen J., 2006, s. 10.) Emootio eli tunne jaetaan eri tekijöihin. Näitä ovat emootioiden kokeminen tai tunteminen sekä niiden ilmaiseminen ja arousal, joka tarkoittaa emootioiden heräämistä tai emotionaalisen viireys-tilan syntymistä. (Keltikangas-Järvinen L., 2004, s. 73) Ihmiset kokevat iästä riippumatta samoja perustunteita kuten iloa, surua, vihaa ja pelkoa. Ihmisen tunne-elämän psyykinen kasvu ja kehitys riippuvat biologisista, psykologisista ja sosiaalisista tekijöistä biopsykososiaalisen näkemyksen mukaan. (Koivunen P-L, 2015, s. 142)

Psyykkistä valmennusta tarkasteltaessa suhteessa lapsen kokemiin tunteisiin ja niihin liittyvien taitojen harjoitteluun ovat merkityksellinen osa valmentamista mielenhallinnan eri osa-alueilla. Lapsi- ja nuori oppii tunnetaitoja. Tämä tapahtuu niitä kokemalla, elämällä ja sisäistämällä ottaen mallia heidän kanssaan toimivilta aikuisilta ja ikätovereiltaan. Tunteet ihastuttavat, koskettavat, liikuttavat ja raivostuttavat sekä ajoittain myös pelottavat. Tunnetaidot ja niiden harjoittaminen kuuluvat jokapäiväiseen elämään ja yhteenvetona tunnetaidoista voikin todeta, niiden olevan kykyä tiedostaa tunteita ja niiden vaikutusta omaan toimintaansa sekä taitoa käyttää tunteita tarkoituksenmukaisesti erilaisissa tilanteissa. Tunteiden kokeminen ja niihin reagoiminen ovat yksilöllistä ja voi esiintyä esimerkiksi kilpailujännityksen osalta niin, että toinen tulkitsee tilanteen jännittäväksi ja toinen saattaa kokea jopa samassa tilanteessa tylsistymistä. Tunne on kokijalleen todellinen, eikä mikään tunne ole hyvä tai paha. Oleellista on se, miten tunnetta käsittelee ja minkälaisiin tekoihin se johtaa. (Arajärvi P., 2015, ss. 355–360)

Lasten kohdalla emme voi odottaa samanlaista taitoa tunteidenhallinnan osalta kuin aikuisilla. Lapset eivät kykene vielä sanoittamaan tunteitaan ja kokemuksiaan. Lapsi ilmaisee tällöin näitä voimakkaasti kehollaan ja toiminnallaan. Lapset ilmaisevat tunteitaan muun muassa hyppimällä riemusta, vetäytymällä, kiukuttelemalla tai muuttumalla yliaktiiviseksi. Tunnetaitoja harjoitellessa onkin tärkeätä sanoittaa lapsille erilaisia heidän kokemiaan tunteita esimerkiksi harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Lasten on tärkeää saada kokemuksia siitä, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja. (Arajärvi P., 2015, ss. 355–360)

Tunteiden hallinnassa kyse on urheilijan kyvystä kontrolloida tunteitaan. Tähän kuuluu tunteiden tunnistaminen ja niiden hyväksyminen. Erilaiset tilanteet ja tapahtumat sekä kokemukset saavat aikaan tunteita, joihin jokainen reagoi yksilöllisellä tavalla. Tunteiden säätelyssä tärkeää on löytää tunnetila, mikä liittyy meneillään olevaan tilanteeseen. Urheilija voi tuntea jännitystä, joka johtuu pelosta. Urheilija ei välttämättä tunnista pelkoa vaan ajattelee tunnetilan johtuvan jännityksestä. Tunteet tulee tunnistaa ja hyväksyä, jonka jälkeen urheilijan on mahdollista oppia hallitsemaan niitä erilaisten tekniikoiden avulla. (Kaski S., 2006, ss. 97–99)

4.3 Itsetunto ja itseluottamus sekä niiden harjoittaminen

Itsetunto käsitteenä on haastava sen arvioitavuuden vaikeuden vuoksi. Itsetunto on ihmisen sisäinen ja näkymätön ominaisuus. Jokainen kokee itsensä ja ajattelee itsestään tietyllä tavalla, jonka vuoksi itsetunto on tavaltaan pelkkä ajatus, vaikka sillä on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Itsetunto on piirre, joka muodostuu jo lapsuudessa. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, on usein tyytyväinen ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Hyvän itsetunnon omaavat luottavat kykyihinsä ja ominaisuuksiinsa. Huonoa itsetuntoa kokeva lapsi epäilee omia voimiaan ja kykyjään selviytyä vastaan tulevista haasteista. Lapsen vielä kehittymässä oleva itsetunto on herkkä vaikutteille. (Cacciatore R., 2008, s. 12)

Itsetunto on määriteltävissä myös itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrällä. Lapsen itsetunnon ollessa hyvä, hän luottaa itseensä, tulevaisuuteensa ja ympäristöönsä. Itsetunto on ihmisen sisällä oleva tunne, jota muut eivät voi määritellä. Hyvä itsetunto kuitenkin auttaa ihmistä huomaamaan sen, että kaikki ovat erilaisia vahvuuksineen ja heikkouksineen. Ympäristön lukeminen helpottuu hyvän itsetunnon myötä. (Keltikangas-Järvinen L., 1994, ss. 18–23)

Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat tekijät ovat moninaiset. Itsetunnon kehittyminen lähtee jo siitä, kuinka vanhemmat hoitavat vauvaa. Vanhempien rooli on siis merkittävä lapsen kehityksen eri vaiheissa. Erilaiset odotukset ja kohtelu vaikuttavat lapsen itsetunnon kehittymiseen ja siihen millaiseksi lapsi kokee itsensä. (Keltikangas-Järvinen L., 1994, s. 123)

Lapsuus ja nuoruus ovat merkityksellisiä ajanjaksoja itsetunnon kehittymisessä. Lapsen kasvaessa itsetuntoa rakentavat omien vanhempien lisäksi kaverit, koulu ja harrastukset. Psykkisen valmennuksen yhtenä tärkeimpänä kulmakivenä nähdään itseluottamukseen liittyvä harjoittelu. Hyvästä itseluottamuksesta on hyötyä harjoittelussa, mutta huippuunsa se halutaan rakentaa kilpailutilanteisiin. Itseluottamusta tarkasteltaessa suhteessa tavoitteisiin ja tehtäviin voidaan todeta itseluottamuksen olevan varmuuden kokemusta ja uskoa omiin kykyihin. Lasten urheilussa on tärkeää, että lapsi viihtyy, nauttii liikkumisesta ja uusien taitojen oppimisesta. Itseluottamus tarkoittaa myös sitä, että käsittää omat hyvät ja kehitettävät puolensa. (Arajärvi P., 2015, ss. 361–363)

Kaikki niin lapset kuin aikuisetkin kaipaavat kehuja, kannustusta ja kiitosta. Myös lapsen on tärkeää kuulla, miten hän on suoriutunut harjoituksista tai

pelitilanteesta ja millaisia ajatuksia se hänessä itsessään ja muissa herättää. Valmennuksen ja itseluottamuksen kehittymisen kannalta on tärkeää huomioida se, että lapset saavat sellaisia harjoituksia ja tehtäviä, jotka ovat heidän mielestään mahdollisia toteuttaa. (Arajärvi P., 2015, s. 330)

4.4 Kilpaileminen ja kilpailuun valmistautuminen

Jokaisella urheilijalla on tavoitteita. Kilpaileminen on taito ja sitä kehitetään urheilijan yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti. Kilpailemisen valmiuksia on ja niitä voidaan kehittää jo lapsuusvaiheessa. Kilpaileminen ja kisailu voidaan nähdä jo varhaisessa vaiheessa luonnollisena osana lasten leikkiä. Päällimmäisenä tavoitteena on ilo ja innostus liikkumiseen. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä, jotta innostuneisuus liikkumista ja liikuntaharrastusta kohtaan säilyvät. (Arajärvi P, 2015, s. 298)

Joukkue toiminnassa ja lasten harjoittelussa onkin tärkeää kiinnittää huomiota ja panostaa motivaatioilmaston kehittämiseen. Oppimisen prosessissa korostetaan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa, joka korostaa lapsen omaa kehittymistä ja yrittämistä. Minä suuntautunut toiselta nimeltään kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto korostaa kilpailemistä sekä vertailua toisiin ja menestymistä. Lapsen tehtäväsuuntautuneisuutta ja yksilöllistä kehittymistä tukeva motivaatioilmasto vahvistaa lapsen sitoutumista lajiin ja luo pohjan myöhemmin tavoitteellisemmaksi muuttavassa urheilussa. Lasta ei saa pakottaa kilpailutilanteisiin, joihin hän ei ole vielä luonnostaan valmis ja, jotka hän kokee epämiellyttäväksi tai pelottaviksi. Nämä kokemukset voivat vaikuttaa lapseen ja hänen kokemaan innostukseen liikuntaharrastuksia kohtaan negatiivisesti pidemmälläkin aikavälillä. (Arajärvi P, 2015, ss. 304–308)

Lasten ja joukkueen kanssa on hyvä keskustella ja miettiä yhdessä, millaista asioista on hauska kilpailla. Näitä voisivat olla esimerkiksi pelisääntöjen noudattaminen, yritysten määrä, toisille syöttäminen ja kannustaminen. Tässä opinnäytetyössä olemme halunneet kerätä lasten omia ajatuksia ja mielipiteitä siitä, millaisena he kokevat hyvän joukkueen ja turvallisen harjoitteluympäristön. (Arajärvi P, 2015, ss. 366–368)

5 MYÖNTEINEN HARJOITTELUILMAPIIRI

Lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä tukee sopivasti annosteltuna liikunta. Harjoittelun tulee olla monipuolista tämän kehittäessä taitoja ja fyysistä suorituskykyä. Valmentajan on tärkeä tuntee kehittymiseen liittyvät ikävaiheittain olevat herkkyykskaudet ja osata painottaa harjoittelua niiden mukaisesti. Haastetta harjoittelun ohjaamiseen lasten ja nuorten osalta tuo se, että biologisen kehittymisen aikataulu vaihtelee saman ikäisillä jopa vuosia. (Terveurheilija, n.d.)

Lapsen ja nuoren motivaatioon harrastaa liittyy sosiaalisia tavoitteita. Harjoitusryhmän ilmapiirillä on suuri merkitys siihen, miten nuori kokee harrastamisen. Mikä on harrastamisessa tärkeintä? Siihen vastaus on usein, että kaverit ja joukkue henki. Hyvä joukkuehenki ei synny itsestään. (MLL, 2018)

Jotta muodostuisi tiivis porukka urheilijoista, siihen tarvitaan toisiaan kannustava ja yhteen hiileen puhaltava ryhmä. Joukkueurheilu toimiakseen vaatii joukkueen sisäistä toimivuutta. Ryhmäytymistä ja turvallista ilmapiiriä rakennetaan esimerkiksi toiminnallisten tuntemus- ja luottamusharjoitteiden avulla. (Suomen Mielenterveys ry, n.d.)

Hyvä joukkuehenki onnistuessa tuo nuorelle tunteen yhdessä kokemisesta, ilosta, surusta sekä mahdollisuuden nauraa yhdessä. Parhaimmillaan joukkueurheilu on paikka, missä voi olla oma itsensä. Siellä pystyy ilmaisemaan tunteitaan, ajatuksiaan, tehdä virheitä, epäonnistua ja yrittää uudestaan. Omalla toiminnallaan valmentaja luo mahdollisuudet joukkuehengelle. Missään joukkueessa ei vältytä ristiriitatilanteilta. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski, 2009, s. 51)

Joukkueen sisäiseen käyttäytymiseen vaikuttaa millaisella sävyllä valmentaja pelaajilleen puhuu. Puhuuko valmentaja syyttävästi, kannustavasti vai ”me pystymme siihen” -hengessä. (MLL, 2018)

Yhteistyö valmentajan ja vanhemman on välttämätöntä. Näin saadaan lapselle luotua turvallinen ja sopiva harjoituspolku. Parhaimmillaan vanhempi että valmentaja ovat nuoren urheilijan menestyksen tukipilareita. Harrastusryhmän koko haastaa yleensä valmentajan osaamisen. Valmentajan tavoitteena on saada nuoret kehittymään ja liikkumaan. (Lehmuskoski, 2019, s. 25)

6 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA KUVAUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea- ja valmentaa lapsia mielenhallinnan eri osa-alueilla toiminnallisin menetelmin. Tavoitteena on tietoperustaa hyödyntäen suunnitella ja toteuttaa lapsille mielekkäitä toiminnallisia tuokioita. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Sisu-Hockeyn kanssa.

Psyykinen valmennus ja psyykkisten taitojen harjoittelu tulisi nähdä osana lasten- ja nuorten valmennuksen kokonaisuutta. Tavoitteena on, että löydämme erilaisia keinoja näiden asioiden käsittelyyn sekä harjoitteluun ja voimme jakaa näitä joukkueen käyttöön. Tavoitteena on myös kasvattaa ymmärrystä kannustuksen ja kohtaamisen merkityksestä motivaation ja itseensä luottamisen vahvistamisessa. Opinnäytetyössämme haluamme tuoda näkyväksi myös urheiluvien lasten näkökulmia ja kokemuksia hyvästä joukkue toiminnasta. Tilaaja on toivonut käyttöönsä opasta, joka jaetaan joukkueen toimihenkilöille ja vanhemmille.

Tässä osiossa kuvaamme opinnäytetyön prosessia. Opinnäytetyö on toiminnallinen. Mielenkiintoisen aiheen löysimme koulun kautta. Pidämme kaksi toimintatuokiota lapsille. Kerromme opinnäytetyön tiedonhakuja ja toteutusta tässä osiossa ja siitä miten olemme päässeet työssämme eteenpäin.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on työ, jossa tekijä tuo esille ammatillista osaamistaan perustuen tietoon ja taitoon. Teoreettisen viitekehyksen pohjalta toiminnallisessa opinnäytetyössä suunnitellaan toteutettavaksi esimerkiksi tapahtuma, toiminta tai tuote. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi vaihtoehto ammattikorkeakoulu opinnäytetyön toteuttamiseksi. Prosessin mielekkyys ja kiinnostavuus ovat hyvä pohja työn tekemiselle. Työsuunnitelman avulla vastataan kysymyksiin mitä tehdään, miten tehdään

ja miksi tehdään. Suunnittelu vaiheessa on tärkeää aikatauluttaa työn eri vaiheita.

1. Taulukko

Ajankohta	Työvaihe
Toukokuu	Aiheen valinta, ideointi ja suunnittelu
Elokuu	Suunnittelu, tutustuminen teorian tietoon, joukkueen tapaaminen (29.8.2019)
Syyskuu	Aineiston tiedon keruu jatkuu
Lokakuu	Joukkueen kanssa tapaaminen (7.10.2019). Yhdessä osallistuminen HPK:n jääkiekkopeliin (19.10.2019).
Marraskuu	Teoriatiedon kirjoittaminen, toiminnan suunnittelu.
Joulukuu	3.12.2019 suunnitelman esitys. Toimintatuokioiden suunnittelu.
Tammikuu	Aineiston keruu jatkuu
Helmikuu	Toimintatuokioiden pitäminen, työn loppuun saattaminen.
Maaliskuu	Opinnäytetyön kirjoittamista.
Huhtikuu	Opinnäytetyön kirjoittamista.
Toukokuu	Opinnäytetyön loppuun saattaminen.

6.2 Suunnittelu

Opinnäytetyö aloitettiin lähdemateriaalien ja teoreettisen tiedon hakemisella eri tietokantoja ja hakusanoja käyttäen. Tietoa ja ideoita kerättiin myös erilaisista toiminnallisista menetelmistä ja niiden käytöstä tuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Lähdemateriaalien ja muun teoreettisen tiedon pohjalta lähdettiin kirjoittamaan opinnäytetyön teoriapohjaa. Työ suunniteltiin toteutettavaksi vuoden 2019 loppuun mennessä. Aikataulu osoittautui nopeasti liian tiukaksi ja joustamattomaksi.

2. Taulukko

TIETOKANTA	HAKUSANAT	TULOS	VALITUT	RAJAUS
MEDIC	"liikuntakasvatus ja valmennus"	33	4	2002-2019
MEDIC	mielenhallinta and nuoret	82	2	2010-2019
MEDIC	temperamentti	8	1	2010-2010
PUBMED	mindfulness meditation children	101	0	2014-2019
GOOGLE SCHOLAR	sensitiviy and attachment mind mindedness	129	0	2020

Suunnittelu vaiheessa tutustuttiin joukkueen toimintaan, pelaajiin ja toimihenkilöihin. Tutustumiseen sisältyi kolme eri tapaamista. Työtä varten kerättiin toiminnanjohtajan ajatuksia siitä, millaisia ilmiöitä ja asioita olisi hyvä huomioida sekä harjoitella joukkueen näkökulmasta. Myös lasten ajatuksia hyvästä joukkueesta, harjoitteluilmapiiiristä ja joukkuekavereista kuultiin. Lasten tuottamat ajatukset kirjattiin ylös. Toimintatuokioita suunniteltiin toteutettavaksi kaksi kappaletta yhdessä joukkueen lasten kanssa erilaisin teemoin sekä päätöstapaaminen joukkueen toimihenkilöiden ja lasten vanhempien kanssa. Tärkeänä osana suunnittelua voidaan nostaa esille liikuntatuokioiden huolellinen suunnittelu ja valmistelu.

6.2 Toteutus

Ensimmäisen tavoitteellisen toimintatuokion aiheeksi valittiin tunnetaidot ja niiden harjoittaminen. Tuokio toteutettiin sisätiloissa. Tuokion aluksi harjoiteltiin tunnistamaan ja nimeämään tunteita. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Toiminnallisina keinoina käytettiin tunneleikkejä, harjoituksia ja pelejä. Alku tehtävänä oli harjoitella ymmärtämään ja nimeämään perustunteita ilo, suru, pelko, hämmästys ja inho sekä verrata omaa tunnetilaa ennen tuokiota ja sen jälkeen. Toteutuksessa käytimme apuna emoji-kuvia, koska ajattelimme niiden olevan lapsille tuttuja. Yllätyimme lasten taidoista kuvata tunnekokemuksiaan tullessaan tähän uuteen tilanteeseen ja toisaalta nopeaan sopeutumiseen sekä sen myötä tunnetilan muuttumiseen. Toiminnallinen rata oli rakennettu tutustuen jääkiekossa käytettäviin harjoitteisiin muun muassa kehohallinnan parantamiseksi. Yhdistimme toiminnalliseen rataan myös tunneharjoituksen. Apuna käytimme MAHTI- tunnekortteja, jotka on tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tueksi. (Tukiliitto, 2017)

Toisen tavoitteellisen tuokion aiheena oli keskittymiskyvyn harjoittaminen. Aihe valikoitui jo tutustumisen aikana tehtyjen havaintojen ja arvion pohjalta. Tuokio toteutettiin sisätiloissa. Tehtävänä oli aluksi tarkkaavaisuuden suuntaaminen ja säilyttäminen riittävän pitkään meneillään olevaan harjoitukseen sekä harjoitella kuuntelemaan ohjeita ja toimia ohjeiden mukaisesti. Harjoitus pohjautui lajikohtaisiin välineisiin esineisiin ja pelaajiin. Tämän harjoituksen jälkeen, kun huomion kiinnittäminen paikallaan olevaan kohteeseen onnistui, voitiin siirtyä harjoittelemaan huomion keskittämistä omaan tai toisen liikkeeseen. Tähän suunniteltiin lajin mukainen teemarata, joka sisälsi erilaisia pelejä. Viimeiseksi harjoitukseksi olimme suunnitelleet rentoutumisen harjoituksen. Rentoutuminen on myös keskittymistä tukeva harjoitus. Harjoitusten suunnittelussa huomiointiin lasten ikä ja harjoituksen kesto. Tämä jäi kuitenkin toteuttamatta lyhyen toiminta-ajan vuoksi. Halusimme antaa lapsille mahdollisuuden pelata toivomiaan pelejä tuokion lopuksi.

Tuokioihin käytettävät ajat osoittautuivatkin lyhyiksi, emmekä ehtineet toteuttamaan kaikkia suunnittelemaamme. Arvioimme myös, että lapset tarvitsivat aikaa vapaaseen toimintaan purkaakseen energiaansa. Tämän arvioimme myös lisäävään toimintatuokioista jäävää positiivisen kokemuksen tuntemusta. Kaikki lapset olivat innokkaasti mukana ja motivoituneita harjoituksiin. Tuokioihin osallistui eri kerroilla 5-7 lasta ja tämä todettiin määrällisesti sopivaksi suhteessa käytettävään tilaan ja ohjaajien määrään.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöhön liittyy paljon eettisiä näkökohtia ja kysymyksiä. Opinnäytetyön yksi tärkeä osa on prosessin raportointi kulkien sen suunnittelusta, toteutukseen sekä arviointiin. Tekijöiden kiinnostus ja perehtyneisyys aiheeseen lisää toiminnan ja raportoinnin uskottavuutta. Tekijöiden kiinnostus aiheeseen syntyy omakohtaisten kokemusten kautta omien lasten harrastustoiminnan ollessa läheinen osa elämää. Uskottavuus on tärkeä kriteeri, jonka perusteella prosessin tulokset osoitetaan luotettaviksi. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 128)

Ammattikorkeakouluille on laadittu suosituksia liittyen opinnäytetyön prosessiin eettisesti ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti toteutettavaksi. Ennen prosessin aloittamista arvioitiin aihetta valittaessa siitä saatavan tiedon ja hyödyn merkitystä, toteuttamisen mahdollisuutta sekä arvokkuutta. Koimme opiskelijoina ja urheiluvien lasten vanhempina aiheen tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi.

Eettiset kysymykset ovat tärkeitä huomioida tutkimusta ja opinnäytetyötä tehdessä, koska eettisissä asioissa epäonnistuminen vie perustan ja luotamuksellisuuden koko työltä. Tässä opinnäytetyössä emme tarvitse erikseen haettavia tutkimuslupia työn painottuessa toiminnallisuuteen ja lasten tuottamat ajatukset kirjattiin ylös anonymisti. Luotettavuutta ja eettisyyttä horjuttavat riskit arvioimme tässä työssä vähäisiksi. Raportissa käytettävän materiaalin rajasimme huomioiden sen käytössä myös oman kiinnostuneisuutemme aiheeseen liittyen. Teoreettisen tietoperustan aineisto kerättiin lukemalla kirjallisuutta, artikkeleita sekä digitaalisia tiedonlähteitä. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 143)

Halusimme huomioida eettisyyden myös tuokioita suunniteltaessa ja toteuttaessa. Meidän aikuisten tehtävänä on näyttää esimerkkiä ja toimia ohjaustilanteissa niin, että urheilu voi tuottaa iloa, luoda sosiaalisia taitoja sekä edistää terveyttä. Tuokiot suunniteltiin ja toteutettiin niin, että niissä mahdollistui kaikille onnistumisen kokemuksia yksilölliset erot huomioiden. Positiivinen ilmapiiri lisää lasten turvallisuuden tunnetta ja kasvattaa pitkäjänteisyyteen sekä tavoitteellisuuteen. eettisyyttä olisi tarpeen avata jokaiselle urheilutoiminnassa mukana olevalle.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Lapset- ja nuoret voivat tuntea ja kokea satoja erilaisia tunteita ja tunnevi-vahteita päivittäin ja usein niiden tunnistaminen ei ole helppoa. Ihminen oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tämän vuoksi on merkityksellistä, miten lapset- ja nuoret kohda-taan harrastustoiminnassa. Lapsen- ja nuoren ajatukset ja tunteet vaikut-tavat siihen, miten hän viihtyy sekä toimii harjoituksissa sekä kilpailutilan-teissa. Kannustuksen ja positiivisen palautteen antamista ei voi koskaan korostaa liikaa. Opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus aiheeseen syntyi oma-kohtaisten kokemusten kautta omien lasten harrastustoiminnan ollessa lä-heinen osa elämää.

Pohdimme paljon tuokioita suunniteltaessa sitä, miten pystymme sovelta-maan etsimäämme tietoa psyykkisestä valmennuksesta tuokioihin saaden niistä lasten ikätasoon sopivia. Oivalsimme myös, kuinka paljon omat asen-teet, arvot ja persoonallisuus vaikuttavat tuokioiden onnistumiseen. Ryh-män ohjaaminen vaati meiltä joustavuutta ja kykyä muuttaa toimintaa ti-lannekohtaisesti lasten toiveita kuunnellen. Lapset olivat energisiä ja toivat esille toiveitaan tuokioiden aikana haluten aikaa myös vapaalle leikille ja pelaamiselle.

Tapaamisten aikana lasten esille tuomia ajatuksia hyvästä joukkueesta, joukkuekaverista ja valmentamisesta kirjattiin ylös. Lasten kokemukset omasta joukkueesta ja valmentamisesta olivat positiivisia. Pelaajat toivoi-vat toisiltaan kannustusta ja sitä, ettei ketään kiusattaisi. Peleistä puhutta-essa lapset toivat esille toisille syöttelyn tärkeyden sekä maalien tekemisen ilon. Lapset tunnistivat perustunteita ja osasivat sanoittaa omaa toimin-taansa esimerkiksi tilanteissa, joissa hermostuvat. Keskustelimme yhdessä erilaisista tavoista toimia pettymystilanteissa. Tapaamiskertoja oli kuiten-kin liian vähän pysyvien toimintatapojen harjoittelemiseksi ja luomiseksi. Myös osallistujien vähäinen määrä vaikutti joukkueen yhteisten asioiden käsittely mahdollisuuteen.

Psyykinen valmennus tulisi nähdä osana valmennuksen kokonaisuutta. Tällä valmennuksella on todettu olevan merkittävästi hyötyä nuorten ja

lasten harjoittelussa sekä urheilusuorituksissa. Urheilu- ja harrastustoimintaan saatavan hyödyn lisäksi siitä on apua lapsille myös muiden tärkeiden elämönhallintataitojen opettelussa. (Smoll- Smith 2002, s. 470)

Urheilujoukkueiden valmentajat toimivat lapselle- ja nuorelle myös kasvatustajana ja roolimallina. Lapset muuttuvat ja kehittyvät koko ajan. Myös vanhemmilla on merkittävä rooli lasten harrastustoiminnassa heidän toimiessa muun muassa sen mahdollistajana. Vanhempien toiminta ja arvostukset heijastuvat vahvasti lapsiin ja siihen, miten lapsi suhtautuu urheilemiseen, siinä viihtymiseen, joukkuekavereihin ja valmennukseen. Lasta ei tulisi painostaa tuloksiin vaan kannustaa häntä yrittämään parhaansa ja tukea myötä ja vastamäessä harrastuksen eri vaiheissa. Ei painostava asenne saa lapsen viihtymään ja pysymään harrastuksen parissa.

LÄHTEET

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Kustantaja: Worth Publishers

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuorten itsetuntoa*. Helsinki: WSOY

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A & Riski, J. (2009). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T & Riski, J. (2015). *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus Oy

Häkkinen, K- Keskinen, K- Mero, A-Nummela, A. 2007. *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK- kustannus Oy.

Kaski, S. (2006). *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Karukivi, M, Saarijärvi, S. & Toukola, T. (2015). *Tunneilmaisun kehittymisen ongelmat. Temperamentin vai ympäristön sanelemaa?* Haettu 14.5.2020 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo12516>

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. (2017). Mahti-tunnekortit. Haettu 14.5.2020 osoitteesta <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY

Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. (2007). *Kehityspsykologia matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2012). *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy

Lastenmielenterveystalo. (n.d.) Lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät. Haettu 14.5.2020 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/lapsen_kehitykseen_vai_kuttavat_tekijat.aspx

Liukkonen, J – Jaakkola, T – Kataja, J.2006. *Psyykinen valmennus lentopallossa*. Suomen Lentopalloliitto Ry. SLU- paino.

Lehmuskoski, T. (2019). *Urheileva lapsi -vastuullinen vanhempi*. EU: Fitra

Mieli. (n.d.). Joukkuehenki ja yhdessäolo. Suomen Mielenterveys ry. Haettu 16.10.2019 osoitteesta <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/joukkuehenki-ja-yhdess%C3%A4olo>

MLL. (2018). Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittavan kyselyn tulokset. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Päivitetty 27.3.2018. Haettu 14.10.2019 osoitteesta <https://www.mll.fi/ammattilaisille/muilla-ammattilaisille/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/lasten-ja-nuorten-liikuntaharrastuksia-kartoittavan-kyselyn-tulokset/>

Nikander, A. 2009. *Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys*. Lahti: VK-Kustannus Oy

Nurmi, P. (2013). *Lapsen ja nuoren viha*. Juva: PS-kustannus

Nurmiranta, H., Leppämäki, P & Horppu, S. (2009). *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Vantaa: Hansaprint Oy

Opinnäytetyön eettiset suositukset-Arene. Haettu 15.4.2020 osoitteesta:

<http://www.arena.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Smoll, F. L. – Smith, R.E. 2002. *Children and youth in sport – A biopsychosocial perspective*. Second edition. Iowa: Kendall/Hunt publishing company.

Terveurheilija. (n.d.). Päivittäinen monipuolinen liikunta luo kestävän perustan myöhemmälle urheiluharjoittelulle. Terveurheilija UKK-instituutti. Haettu 2.12.2019 osoitteesta <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/>

Vasarainen, J., Hara, A. 2005. *Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa- Jalkapallo- Jääkiekko- Salibandy*. Helsinki. Edita Publishing Oy.

TOIMINTATUOKIO 1

(5.2.2020 klo 17:30-18:30)

**TOIMINTATUOKIO 1 (5.2.2020 klo. 17:30-18.30)**

Toteutetaan sisätiloissa liikuntasalissa.

Tuokion teemana erilaiset tunteet ja tunnetaitojen harjoittelu

AJANKÄYTÖN SUUNNITELMA	TOIMINNAN TAVOITE	SISÄLTÖ	KEINOT JA MENETELMÄT	TYÖNJAKO JA ROOLIT
ALOITUS 10 MIN	Tutustua toisiimme ja orientoitua aiheeseen. Orientaation tavoitteena on, että lapset harjoittelevat ymmärtämään perustunteita ja oppivat nimeämään sen het-	Istutaan yhdessä lattialla ja jokainen esittelee itsensä. Kerrotaan tuokion kulku ja lopuksi jokainen valitsee omaan hetkistä tunnetta kuvaavan kortin lattialta ja nimeää tunteen.	Valmiiksi tehtyjä tunnekortteja (perustunteet) on asetettuna lattialle. Keskustellaan tunteista ja siitä, mihin kyseinen tunnekokemus tässä hetkessä voisi liittyä. Halutessa voi matkia kortin	Marika pitää aloitus/orientaatiopuheenvuoron ja kertoo tuokion kulusta lapsille esittely kieroksen jälkeen. Anne laittaa kortit lattialle ja on lapsien tukena kortin valinnassa tarvittaessa.

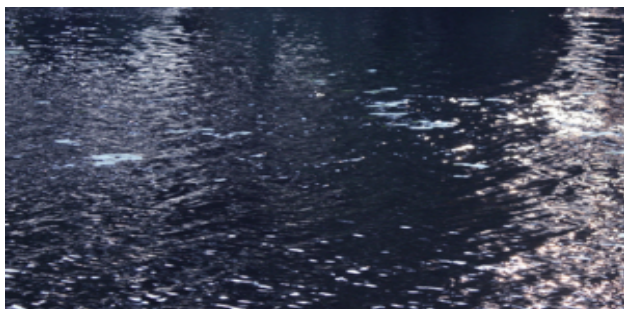
	kisen tunnetilansa "fiiliksen".		esittämää tunnetilaa.	Myös ohjaajat valitsevat itselleen tunnekorin. Loppukeskusteluun osallistuvat molemmat.
				Perustunteet: *ilo *suru *pelko *hämmästy *inho
TOIMINTA 20 MIN	Oppia nimeämään erilaisia tunteita ja kertoa niistä ääneen.	Toimintarata on liikunnallinen.	Toimintarata eri pisteineen johon yhdistettynä MAHTI-tunnekortit.	Molemmat opiskelijat kulkevat yhdessä lasten kanssa toimintaradalla.
TOIMINTA 10 MIN	Oppia pohtimaan käyttäytymisen ja erilaisten tunteiden vaikutusta omaan ja muiden harjoitteluilmapiiriin. Tavoitteena rakentaa "meidän sisua" ja luoda yhteisiä pelisääntöjä joukkueelle.	Keskustellaan, millainen on hyvä harjoitteluilmapiiri, joukkuekaveri.	Kirjataan yhdessä ylös lasten ajatuksia (kiekot). Näistä rakentuu sitten lopuksi lasten näköinen oma "vihkonen"	Molemmat osallistuvat
TOIMINTA 10 MIN	"palkkio" toimintaan osallistumisesta, motivointi myös seuraavaan tuokioon.	Istutaan yhdessä alas välipalalle	Terveellistä välipalaa	Molemmat
TOIMINNAN LOPETUS 10 MIN	Loppupiiri, käydään yhdessä läpi toimintatuokion herättämiä ajatuksia. Tavoitteena on,	Käydään yhdessä läpi tuokion tuomia ajatuksia. Mikä oli mukavaa, mikä helppoa,	Keskustellen käydään läpi tuokiota ja sen tuomia ajatuksia/tunteita.	Molemmat

että lapset op-
pivat nimeä-
mään toimin-
nan jälkeisen
tunnetilansa
"fiiliksen" ja
sen eroaako se
ennen toimin-
taa koetusta
tunteesta.

mikä vaikeaa,
mitä opimme
tänään.

Käytetään tu-
kena samoja
tunnekortteja,
kuin ensim-
mäisessä osi-
ossa.

(12.2.2020 klo 17:30-18:30)



TOIMINTATUOKIO 2 (12.2.2020 klo.17.30-18.30)

Toteutetaan sisätiloissa liikuntasalissa.

Tuokion teemana keskittymisen harjoittelu. Osaksi tuokiota myös edellisen kerran tuokiosta tunteisiin liittyvä harjoitus aluksi ja loppuksi.

AJANKÄYTÖN SUUNNITELMA (MINUUTTIA)	TOIMINNAN TAVOITE	SISÄLTÖ	KEINOT JA MENETELMÄT	TYÖNJAKO JA ROOLIT
ALOITUS 10 MIN	Tutustua toisiimme ja orientoitua aiheeseen. Alkuharjoittelun tavoitteena on, että lapset harjoittelevat ymmärtämään perustunteita ja oppivat nimeämään sen hetkisen tunnetilansa "fiiliksen"	Istutaan yhdessä lattialla ja jokainen esittelee itsensä. Kerrotaan tuokion kulku ja lopuksi jokainen valitsee omaa tunnetta kuvaavan kortin lattialta ja nimeää tunteen.	Käytetään edellisessä 5.2. pidetyssä tuokiossa käytettyjä tunnekortteja, jotka ovat asetettuna lattialle. Keskustellaan tunteesta ja siitä, mihin kyseinen tunnekokemus tässä hetkessä voisi liittyä. Halutessa voi	Anne pitää aloitus/orientaatiopuheenvuoron ja kertoo tuokion kulusta lapsille esittely kierroksen jälkeen. Marika laittaa kortit lattialle ja on lapsien tukena kortin valinnassa tarvittaessa. Myös ohjaajat

			matkia kortin esittämää tunnetilaa.	valitsevat itselleen tunnekorin. Molemmat osallistuvat keskusteluun.
TOIMINTA 20 MIN	Harjoitella, keskittyä kuuntelemaan ohjeita ja toimia ohjeen mukaisesti.	Liikunnallinen toimintarata.	Toimintarata, jossa erilaisia pisteitä. Toimintojen aloittaminen ja suorittaminen tehdään annetun ohjeen mukaisesti.	Molemmat opiskelijat kulkevat yhdessä lasten kanssa toimintaradalla. Molemmat ohjaavat lapsia.
TOIMINTA 10 MIN	"palkkio" toimintaan osallistumisesta	Istutaan yhdessä alas välipalalle	Terveellistä välipalaa	Molemmat
TOIMINNAN LOPETUS 10 MIN	Loppupiiri, käydään yhdessä läpi toimintatuokion herättämiä ajatuksia. Tavoitteena on, että lapset oppivat nimeämään toiminnan jälkeisen tunnetilan "fiiliksen" ja sen eroaako se ennen toimintaa koetusta tunteesta.	Käydään yhdessä läpi tuokion tuomia ajatuksia. Mikä oli mukavaa, mikä helppoa, mikä vaikeaa, mitä opimme tänään. Tehdään lopuksi Mindfulness harjoitus, jossa kaikki asettuivat lattialle makaamaan.	Mindfulness harjoitus 4,5 min	Molemmat