

**KUINKA KOHDATA PETTYMYKSIÄ?  
JUNIORIJÄÄKIEKKOILIJOIDEN PETTYMYSTEN HALLINTA**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Sairaanhoitaja

syksy, 2020

Sharon Bär, Noora Lehtinen

Sairaanhoitaja  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

**Tekijä** Sharon Bär, Noora Lehtinen **Vuosi**  
2020

**Työn nimi** Kuinka kohdata pettymyksiä? Juniorijääkiekkoilijoiden pettymystenhallinta

**Työn ohjaaja/t** Marika Ahonen, Anne Suvitie

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoitus oli antaa lapsille käytännön keinoja pettymysten käsittelyyn ja hallintaan toiminnallisilla menetelmillä ja tuoda mentaalivalmennusta tutummaksi joukkueen sisällä. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Valkeakosken Kiekko-Ahma ry:n kanssa. Joukkue, jonka kanssa opinnäytetyö toteutettiin, koostui 9–10-vuotiaista pojista. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa pettymysten hallinnasta, tunnesäätelystä sekä yksilön psyykkisestä kehityksestä toiminnallista osuutta tukemaan.

Jääkiekko on harrastus, jossa lapset voivat harjoitella tunnetaitoja. Lapset tarvitsevat tunnetaitojen harjoittelua, mihin seuratoiminta antaa hyviä mahdollisuuksia. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisäksi kerätä tietoa mentaalivalmennuksesta ja pettymysten hallinnasta joukkueen valmentajien ja lasten huoltajien käyttöön.

Opinnäytetyö muodostui teoreettisesta ja toiminnallisesta osuudesta. Pääpaino toiminnallisessa osuudessa oli kartoittaa pelaajien kokemuksia pettymyksistä ja niiden hallinnasta sekä antaa käytännön keinoja pettymysten hallintaan tulevaisuudessa. Teoreettinen osuus taas rakentui kirjallisuuden ja tieteellisten artikkelien sekä sähköisten lähteiden varaan.

**Avainsanat** Lapsen kehitysvaiheet, tunteet, jääkiekko, pettymykset ja niiden hallinta

**Sivut** 38 sivua, joista liitteitä 3 sivua

Degree Programme in Nursing  
Hämeenlinna University Center

---

**Author** Sharon Bär, Noora Lehtinen **Year**  
2020

**Subject** How to encounter disappointments? Disappointment management for junior hockey players.

**Supervisors** Marika Ahonen, Anne Suvitie

---

ABSTRACT

The Bachelor's thesis was written to give children practical means to handle and control disappointments and make mental coaching more familiar to team members. Thesis was executed with U-10 team of Valkeakoski Kiekko-Ahmar ry whose team members are 9–10-year-old boys. Meaning was to get answers of how to handle disappointments and how they individually appear. The thesis also wanted to highlight issues related to emotion regulation as part of disappointment management.

Aim was to give new information about mental coaching, emotional regulation and handling disappointments to coaches and caretakers. Hobbies like ice hockey are training fields to children where they can practice their emotional skills.

Authors of this thesis discussed with boys of the team and coaches about their wishes for functional part and boys for disappointments and controlling them. Theoretical knowledge was implemented reading literature, articles, and digital informants.

**Keywords** Stages of child development, feelings, ice hockey, disappointments and their management

**Pages** 38 pages including appendices 3 pages

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	2
2.1	Tarkoitus ja tavoitteet .....	2
2.2	Toimeksiantajan esittely – Valkeakosken Kiekko-Ahma ry.....	2
3	JUNIORIJÄÄKIEKON HARRASTAMINEN SUOMESSA .....	3
4	KEHITYS JA SEN TAUSTATEKIJÄT .....	4
4.1	Tunne-elämän kehitys.....	4
4.1.1	Tunteiden säätely .....	6
4.1.2	Psyykinen itsesäätely .....	7
4.1.3	Tunne-elämän taitojen vahvistaminen ja mentaalivalmennus.....	7
4.1.4	Persoonallisuus ja temperamentti .....	9
4.1.5	Resilienssi .....	10
4.2	Sosiaalisen käyttäytymisen kehitys.....	11
4.2.1	Itsetunto ja minäkäsitys .....	13
4.2.2	Vuorovaikutus.....	14
4.2.3	Motivaatio .....	15
4.2.4	Ryhmädynamiikka ja yhteisöllisyys .....	17
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	19
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	19
5.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	20
5.3	Opas.....	21
5.4	Tuotoksen suunnittelu .....	22
5.5	Käytännön toteutus.....	23
6	POHDINTA.....	26
	LÄHTEET .....	29

## Liitteet

Liite 1	Toiminnallinen tuokio
Liite 2	Suostumuslomake
Liite 3	Saatekirje

## 1 JOHDANTO

Jääkiekko kuuluu kaikille. Varsinkin suomalaisille se on laji, joka herättää monenlaisia tunteita. Lajina jääkiekko tarjoaa elämyksiä kaukalossa ja sen laidalla. Osalle ihmisistä jääkiekko antaa mahdollisuuden säännölliseen liikkumiseen ja ajanviettoon tärkeiden ystävien kanssa, enemmän tai vähemmän tosissaan pelaten. Lapsille jääkiekko tuo monenlaisia hyötyjä. Lajitaitojen kehittymisen lisäksi jääkiekko laajentaa ystäväpiiriä, mahdollistaa turvallisia aikuiskontakteja, vahvistaa empatia- ja ryhmätyötaitoja sekä luo kestävän pohjan läpi elämän jatkuvalla harrastamiselle. Vanhempien tehtävänä on tukea ja kannustaa lapsia hyvässä hengessä. (Jääkiekkoliitto, n.d.)

Jääkiekkoon ja sen harrastamiseen kuuluvat oleellisesti suuret tunteet, näin ollen myös pettymykset. Mikäli pettymyksiä ei opita käsittelemään lapsuudessa, voi se aiheuttaa haasteita myöhemmin elämässä. On tärkeää luoda lapselle positiivisia kokemuksia liikkumista kohtaan, mielellään niin, että osallistumismotiivina on ilo ja tekemisen mielekkyys. Tällöin lapsi nauttii yhteisestä tekemisestä ja toiminnasta muiden lasten sekä aikuisten kanssa. Kun lapsi kokee olevansa luottamuksen arvoinen sekä tarpeellinen, lisää tämä tunne hänen hyvinvointiaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019)

Opinnäytetyömme aiheena on pettymysten käsitteleminen, tunteiden säätely ja hallinta jääkiekon kontekstissa. Opinnäytetyön tilaajana on Valkeakosken Kiekko-Ahma ry. Kiekko-Ahmojen tarkoituksena on tarjota Valkeakosken ja sen ympäryskuntien nuorille laadukasta ohjausta ja valmennusta jääkiekossa. Asiantunteva ja laadukas valmennus takaa nuorten tarpeet kokonaisvaltaisesti huomioivan ohjaamisen. (Valkeakosken Kiekko-Ahma ry, n.d.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja sen ydin muodostuu teoreettisen viitekehyksen ympärille. Teoreettisen tietoon perustuen suunnittelimme vajaan kahden tunnin mittaisen liikunnallisen toiminnallisen osuuden, joka toteutettiin jääkiekkoileville 9–10-vuotiaille pojille. Työn tarkoituksena oli antaa junioreille työkaluja liikuntaharrastuksen synnyttämien tunteiden, mukaan lukien pettymysten työstämiseen ja niiden kanssa pärjäämiseen toiminnallisen osuuden kautta. Toiminnallisen osuuden tarkoituksena oli myös vahvistaa junioreiden tunnesäätelytaitoja sekä muistuttaa yhdessä tekemisen tärkeydestä. Tavoitteena opinnäytetyössä oli kerätä tietoa pettymysten hallinnasta, tunteiden säätelystä, yksilön psyykkisestä kehityksestä sekä mentaalivalmennuksesta toiminnallisen osuuden tueksi sekä vanhempien ja huoltajien käyttöön.

Toiminnallisen osuuden sisällön suunnittelussa hyödynnettiin aihepiiriin soveltuvaa teoreettista viitekehystä, jonka pohjustamisesta lähdimme opinnäytetyössämme liikkeelle. Tämä teoreettinen viitekehys rakentuu lapsen psyykkisen, motorisen ja sosiaalisen kehityksen ympärille. Siinä hyödynnetään myös tutkimustietoa ryhmädynamiikasta, mentaalivalmennuksesta sekä motivaatiosta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme lähtökohtana pidimme tarkoituksen sekä tavoitteiden pohtimista työmme aiheeseen liittyen. Kun määrittelimme tarkoituksen sekä tavoitteet, se auttoi meitä työstämään opinnäytetyömme alusta loppuun tarkoitusta sekä tavoitteita seuraten.

### 2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Halusimme perehtyä opinnäytetyön kautta pettymysten käsittelyn ja hallinnan kysymyksiin. Päädyimme suunnittelemaan jääkiekkoileville junioreille toiminnallisen tuokion, jossa tarjosimme käytännön keinoja pettymysten hallintaan, joukkuehengen parantamiseen sekä tilaisuuden yhdessäoloon. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli antaa juniorijääkiekkoilijoille käytännön keinoja pettymysten hallintaan sekä tunteiden säätelyyn. Teoreettisen viitekehäksen myötä työssä perehdyttiin myös tunnesäätelyyn sekä psyykkiseen kehitykseen.

Tavoitteenamme oli lisäksi tehdä mentaalivalmennusta tutummaksi. Koska aihe oli meistä molemmista äärimmäisen mielenkiintoinen ja puhutteleva, koimme opinnäytteen tekemisen mieluiseksi ja motivoivaksi.

Tämän lisäksi teimme tiivistetyn opaslehtisen vanhemmille, josta he voivat saada konkreettisia ohjeita lapsipelaajien pettymysten käsittelyyn. Näin vanhemmat voivat perehtyä aiheeseen myös itsenäisemmin.

### 2.2 Toimeksiantajan esittely – Valkeakosken Kiekko-Ahma ry

Valkeakosken Kiekko-Ahmat ry perustettiin vuonna 1979. Kiekkoseuran ensisijaisena tarkoituksena oli kilpailullinen eteenpäin vienti sekä ohjaus jääkiekkopeliurheilussa kotipaikkakunnalla. Tarkoituksena oli myös tarjota talvikausiksi vartenotettava harrastusvaihtoehto nuorille aina kouluiästä lähtien. Edelleen toiminta-ajatuksena seuralla on tarjota sekä valkeakoskelaisille tytöille ja pojille että ympäristökuntalaisille laadukasta valmennusta ja ohjausta jääkiekossa. (Valkeakosken Kiekko-Ahmat ry, n.d.)

Kiekko-Ahma on sinettiseura järjestyksessä 69. Sinettiseuraksi luokitellaan seura, joka täyttää yhdeksän yhteistä laatukriteeriä. Näiden kriteereiden lisäksi voi olla myös lajikohtaisia kriteereitä. Sinettikriteerit varmistavat laadukkaan lasten ja nuorten harrastustoiminnan urheiluseurassa. (Valkeakosken Kiekko-Ahmat ry, n.d.)

Kiekko-Ahman historian aikana kaikki on tehty rakkaudesta jääkiekkoa sekä kotikaupunkia Valkeakoskea kohtaan. Seuran eettisiä ja kasvatuksellisia periaatteita on muun muassa pitää huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta sekä nuoresta. Seuran toiminta on myös kasvatuksellista. (Valkeakosken Kiekko-Ahmat ry, n.d.)

### 3 JUNIORIJÄÄKIEKON HARRASTAMINEN SUOMESSA

Suomea voidaan pitää yhtenä jääkiekkoilun suurvalloista, jonne on kehittynyt vuosien saatossa vahva voittava jääkiekkokulttuuri. Suomen jääkiekkoliitto on panostanut seurojen juniorivalmennukseen siten, että jo hyvin pienille pelaajille on tarjolla ammattitaitoista valmennusta. Mahdollisuuksia harrastaa jääkiekkoa on monia. Kenties paras tapa löytää jääkiekon pariin on ottaa yhteyttä oman kunnan lähiseuraan. Yleensä yli 8-vuotiaat harrastavat lajia oman ikäluokan joukkue- ja sarjatoiminnassa. (Jääkiekkoliitto, 2020)

Suomessa jääkiekon harrastajia on yli 200 000 (Jääkiekkoliitto, 2020). Jääkiekolla on kiistattomia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, olkoonkin, että laji on fyysinen. Viime vuosina tietämys liikkumattomuuden ja runsaan istumisen terveydelle haitallisista ongelmista on lisääntynyt. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen jokaisessa elämänvaiheessa ja väestöryhmissä onkin nostettu yhdeksi Suomen terveystalouden keskeisistä tavoitteista. Jotta tämä tavoite saavutetaan, on ensiarvoisen tärkeää seurata määrääjain toistettua, luotettavaa fyysisen aktiivisuuden seuranta eri väestöryhmissä. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset päivitettiin Suomessa viimeksi vuonna 2008. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2010)

Jääkiekkoa harrastetaan runsaasti sekä omatoimisesti että ohjatusti. Erilaiset ohjatut liikuntatuokit esimerkiksi liikuntaseuroissa ja -kerhoissa ovat loistavia tapoja päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten kanssa innostavien ja turvallisten aikuisten ohjauksessa. Aikuisten, jotka ohjaavat lasten liikuntaa, on tärkeää ottaa huomioon kaikkien lasten yhtäläiset oikeudet nauttia liikkumisesta, onnistua sekä oppia uutta. Toimintaa suunniteltaessa on lisäksi muistettava jokaisen lapsen olevan yksilö, kykyineen ja puutteineen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 10)

## 4 KEHITYS JA SEN TAUSTATEKIJÄT

Perinteisesti lapsen kehitystä kuvataan kokonaisvaltaisesti eli holistisesti. Kehitys sisältää tämän näkökulman mukaan kolme osa-aluetta: fyysinen ja motorinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue. Jokainen näistä osa-alueista on sidoksissa toisiinsa. (Koivunen & Lehtinen, 2015, s. 141)

Fyysinen ja motorinen kehitys pitää sisällään esimerkiksi fyysisen kypsymisen ja motoristen taitojen oppimisen. Lapsen motoriset taidot kehittyvät yhteydessä fyysisiin valmiuksiin ja aivojen kehitykseen. Motorisen kehityksen kannalta merkityksellistä on paitsi liikkumiselle ja ympäristön aktiivisella tutkimisella myös sillä, millainen on lapsen ja hänen lähiympäristönsä välinen kanssakäyminen. (Lehtonen, Valkonen-Korhonen & Karjalainen, 2018, s. 910) Lapsella on syntymästä lähtien tarve liikkua ja olla fyysisesti aktiivinen. Näin ollen liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 6)

Psyykkiseen kehitykseen taas katsotaan kuuluvaksi itsesäätely- ja tunne-elämän taidot sekä kognitiivisten taitojen kehittyminen. Sosiaalisen kehityksen osa-alueisiin kuuluvat muun muassa sosiaalisten taitojen kehitys sekä vuorovaikutustaidot. (Koivunen & Lehtinen, 2015, s. 141)

Kehityksen taustalla vaikuttavat yksilöstä riippumatta perimä ja ympäristö. Kun lapsi syntyy, on hänellä kaikki biologiset edellytykset ihmisenä kasvulle. Lapsen perintötekijät ohjaavat hänen kehitystään yhteydessä ympäristöön. Ihminen on syntymästä lähtien ohjautunut rakentamaan elintärkeää yhteyttä hoivaajaansa. Tätä kutsumme kiintymyssuhteeksi. Lapsen varhainen kasvatusympäristö voi ratkaisevalla tavalla vaikuttaa lapsen myöhempään kehitykseen ja hyvinvointiin. Vuorovaikutus lapsen ja hänen huoltajansa välillä on siinäkin mielessä tärkeää, että se virittää lasta ilmaisemaan, tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan. (Kuikka, Välimäki & Parviainen, 2017, s. 5) Lapsen tasapainoisen kehityksen edellytykset täyttyvät, kun lapsi saa tarvitsemaansa hoivaa ja vuorovaikutusta sekä ravintoa ja lepoa. Näin lapsen psykofyysinen tasapaino vakiintuu. (Lehtonen ym., 2018, s. 900)

Tässä opinnäytetyössä pääpaino on psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. Psyykkisen kehityksen osalta keskeisessä roolissa on tunne-elämä ja tunteiden säätely. Opinnäytetyössämme keskitymme pääosin 9–10-vuotiaan lapsen kehityskaareen.

### 4.1 Tunne-elämän kehitys

Tunteet eli emootiot voidaan jakaa miellyttäviin sekä epämiellyttäviin tunteisiin. Miellyttäviä tunteita ovat muun muassa ilo, mielihyvä, onnellisuus ja rakkaus. Epämiellyttäviä tunteita ovat puolestaan esimerkiksi viha, suru, kateus, pelko ja huoli. Miellyttävät ja epämiellyttävät tunteet määräytyvät myös sen mukaan, kuinka voimakkaita ne ovat, millainen ympäristön tilanne sillä hetkellä on ja kuinka lapsi tulkitsee tilanteen. Lapsi tuntee tunteita usein hyvin voimakkaastikin, ja tunteet voivat näin käynnistää autonomisen hermoston reaktion, joka vaikuttaa muun muassa sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen sekä ruoansulatusjärjestelmään. (Humphrey, 2012, s. 99) Emootioiden perusominaisuuksia on kerrottu olevan tunteensävy, kesto sekä voimakkuus. (Koivunen & Lehtinen, 2015, ss. 143, 144)

Tunne-elämän tasapainoinen kehitys on lapselle elintärkeää. Lasta on syytä kaikin tavoin ohjattava tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan turvallisesti. Kun lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan, auttaa se ylläpitämään myös psyykkistä hyvinvointia. Emotionaaliseen eli yksilön tunne-elämän kehitykseen liittyvät psyykkisten tekijöiden lisäksi myös hermostolliset ja fysiologiset tekijät. (Koivunen & Lehtinen, 2015, ss. 143, 144)

Tunteet tuovat rikkautta elämään. Ne suuntaavat yksilön huomiota ja sopeuttavat häntä muutoksiin, jotka tapahtuvat ulkoisessa ympäristössä. Tunne-elämän kehitys on merkittävässä roolissa ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa: toisten tunteita tarkkaillaan ja niihin reagoidaan. Tunteet myös pitävät ihmisyhteisöjä koossa. Kouluikäiset ymmärtävät jo varsin hyvin toisten ihmisten tunteita. Lapsi ymmärtää tällöin myös sen, että sama kokemus voi aiheuttaa itsessäkin erilaisia tunteita kuten esimerkiksi suuttumusta tai pelkoa riippuen siitä, mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Lasten tunneilmaisu ja kyky omien sekä toisten tunteiden tulkintaan kehittyvät asteittain lapsen kehitystä myötäillen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2010, s. 105)

Lapsen tullessa kouluikään, tunteet voivat ailahtella ja niitä voi olla vaikea hallita. Siinä missä pelästymisen tunne saattaa herättää lapsessa itkureaktion, voi pettyminen saada lapsen paiskomaan tavaroita tai potkimaan. Suuttuessaan lapsi voi alkaa jopa tapella. Tunteiden sanoittaminen ja niiden opettelu on tässä ikävaiheessa erityisen merkityksellistä. Täytettyään seitsemän vuotta lapsi on entistä omatoimisempi ja innokkaampi opettelemaan muun muassa uusia asioita. Tässä ikävaiheessa lapselle on erityisen tärkeää kokea mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia sekä saada kiitosta ja rohkaisua. Epäonnistumisiakin tulee kuitenkin opetella sietämään. Jos lapsi kokee liikaa epäonnistumisia ja pettymyksiä saaden niistä vastineeksi moitteita, voi se aiheuttaa lapsessa riittämättömyyden sekä huonommuuden tunteita. Tämänkaltaiset tunteet vievät lapselta ilon ja innostuneisuuden. Kun haasteita on sopivasti, lapsella on tilaa olla omaaloitteinen ja luova. Epäonnistumiset olisi hyvä nähdä haasteina, ja jos lapsi suhtautuu itseensä pääsääntöisesti myönteisesti, lapsi ei lannistu epäonnistumisista niin helposti. (Humphrey, 2012, s. 101)

Mielikuvitus on myös tunnetaitojen opettelussa tärkeällä sijalla. 8–9-vuotiailla kritiikin vastaanottaminen heidän tuntemiltaan aikuisilta voi vaikeutua samalla, kun omilta ikätovereilta palautteen vastaanottaminen sen sijaan käy helpommin. Kahdeksanvuotiaalla voi olla omintakeisia keinoja haasteista selviämiseen. Lapsi voi syyttää epäonnistumisista itseään, kiusaajiaan tai sitten käsitellä niitä huumorilla. 8-vuotias lapsi osaa pohtia asioita ja on entistä kiinnostuneempi maailmasta ja ihmisistä ympärillään. (Koivunen & Lehtinen, 2015, ss. 143, 144)

9-vuotiaana lapsi arvostaa yhteistyötä, jos se tehdään häntä itseään arvostavasti. Lapsi hakee ja toivoo kiitosta hyvin suorittamistaan askareista tai onnistumisista. Menestys ja kilpaileminen kiinnostavat ja miellyttämisen halu kasvaa. 9-vuotias lapsi on myös sosiaalisesti osaavampi ja tulee myös yhä paremmin toimeen monenlaisten ihmisten kanssa. Lapsi alkaa tässä vaiheessa myös entistä paremmin hahmottamaan moraalisia eli oikeaan ja väärään, hyvään ja pahaan liittyviä kysymyksiä. (Humphrey, 2012, ss. 105, 106)

#### 4.1.1 Tunteiden säätely

Tunteiden säätelyssä on kyse siitä, miten lapsi oppii nimeämään, sanallistamaan ja käsittelemään erilaisia tunteita. Tunteita opitaan säätelemään läpi elämän. Lapsuus on kuitenkin tunteiden säätelyn kannalta kriittistä aikaa. (Nurmi ym., 2010, s. 106) Jotta lapsi voi oppia tunteiden säätelytaitoja hän tarvitsee jonkun, joka niitä hänelle opettaa. Tämän vuoksi vanhempien ja valmentajien merkitys esimerkiksi puhuttaessa juniorijääkiekkoilijasta on suuri. Vanhempien ja valmentajien omat tunnesäätelytaidot ovat tärkeässä asemassa siinä, miten lapsi oppii ensisijaisesti säätelemään epämiellyttäviä tunteita. (Myllyviita, 2016, s. 37)

Varhaislapsuudessa lasten kyvyt säädellä omia tunteitaan ovat kehittymättömät. Lasten tunteet ovat tavallisesti lyhytkestoisia, ja tunteet saattavat vaihdella nopeastikin tunteesta toiseen. Lapsille on normaalia olla toisena hetkenä surullinen ja toisena taas iloinen. Tämän voi ajatella johtuvan osittain myös siitä, että lasten älyllinen kehitys on vielä kesken. Lapsilla saattaa olla rajallinen kyky keskittyä tiettyihin asioihin, joka saattaa johtaa tunnetilojen nopeisiin ja dramaattisiin vaihteluihin. (Humphrey, 2012, s. 101)

Lapset tuntevat tunteita aikuisiin verrattuna myös paljon vahvemmin, mikä voi joillekin aikuisille olla vaikea ymmärtää. Lapset ilmaisevat tunteitaan ulospäin, kehollisesti. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, tunteiden ilmaisemiseen alkaa liittyä myös niin sanottuja sosiaalisia normeja. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että mikä on sosiaalisesti hyväksyttyä pienemmillä lapsilla, ei olekaan enää lapsen varttuessa yhtä hyväksyttyä tai odotettua. Jos lapsi aiemmin ilmaisi vihaansa esimerkiksi pomppimalla

vihaisesti, voi hän vanhemmaksi kasvaessaan alkaa ilmaista vihaa olemalla esimerkiksi synkkä. (Humphrey, 2012, ss. 100, 101)

Tunteiden säätelyyn vaikuttavat lukuisat tekijät, kuten yksilön temperamentti ja persoonallisuus sekä psyykkisen itsesäätelyn keinot. Lapset oppivat vähitellen myös käyttämään tunteiden säätelyn tukena esimerkiksi ongelmanratkaisutaitojaan ja sosiaalista ympäristöään, kuten läheisiään ja vertaissuhteitaan. (Nurmi ym., 2010, s. 106)

Tunteiden säätelyn on osoitettu olevan yhteydessä paitsi hyvään mielen-terveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin myös elämässä menestymiseen. Sitä tarvitaan, jotta voi tulla yhteiskunnallisesti hyväksytyksi ja saavuttaa menestystä elämässä. (Nurmi ym., 2010, s. 106)

#### 4.1.2 Psyykkinen itsesäätely

Pettymysten sietäminen ja hallinta liittyvät yksilön psyykkiseen itsesäätelyyn. Psyykkisen itsesäätelyn yhteydessä puhutaan copingista, joka suomenetaan usein stressinhallinta- tai selviytymiskeinoiksi. Copingilla tarkoitetaan yksilön jatkuvasti muuntuvia kognitiivisia ja toimintaan suuntautuvia pyrkimyksiä käsitellä (hallita, vähentää, sietää) sellaisia sisäisiä ja ulkoisia vaatimuksia, jotka kuluttavat hänen voimavarojaan tai ylittävät ne. Coping jaetaan tyypillisesti tunnesuuntauneeseen tai ongelmasuuntauneeseen copingiin, jossa yksilö pyrkii tilanteen aktiiviseen haltuun ottamiseen tai työstämiseen ja jälkimmäinen tilanteen sietämiseen tai siihen liittyvien kielteisten tai epämiellyttävien tunteiden lievittämiseen. (Metsäpelto & Feldt, 2010, s. 94)

Coping vaihtelee tilanteesta toiseen ja ei ole olemassa jokaiseen tilanteeseen sopivaa stressinhallintakeinoa. Se, millaisia coping-keinoja yksilö tulee käyttäneeksi, liittyy tämän perimään, persoonallisuuteen, taustaan tai opittuihin malleihin sekä tilannetekijöihin. Esimerkiksi viiden suuren persoonallisuuspiirteiden osalta esiintyy vaihtelua sen suhteen, millaista copingia yksilö tulee käyttäneeksi. Tietyt persoonallisuuden piirteet auttavat ihmisiä hankkimaan lisää coping-voimavaroja tai hyödyntämään paremmin olemassa olevia resursseja, kuten sosiaalisia verkostoja (Metsäpelto & Feldt, 2010, s. 94)

#### 4.1.3 Tunne-elämän taitojen vahvistaminen ja mentaalivalmennus

Kunkin lapsen emotionaalinen kehitys on yksilöllistä, kuten kaikki muukin lapsen kehitys. Varhaisessa kouluiässä lapsen tunne-elämää voidaan tukea monin tavoin. Lasta on tärkeää opettaa, ohjata ja auttaa tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteuksiaan sekä selviytymään myös voimakkaista

tunteista. Tässä ovat avuksi keskustelut, lohdutus ja ymmärtävä kasvatusote. Lasten kohdalla on myös otettava huomioon, että tunteiden tasapaino on mielen tasapainoa. Tunne-elämä kehittyessä myös empatiakyky kehittyy, molemmat vuorovaikutuksen kautta. (Koivunen & Lehtinen, 2015, s. 143)

Tunnerehellisyydellä tarkoitetaan sitä, että kaikki tunteet ovat aitoja ja sallittuja. Oikeita tai väärä tunteita ei ole olemassa. Kaikenlainen käytös ei kuitenkaan ole hyväksyttyä. Pelkästään tunne ei vahingoita itsessään kehtään, mutta teot voivat vahingoittaa. Iän myötä lapset oppivat hallitsemaan tunteenpurkauksiaan. (Koivunen & Lehtinen, 2015, s. 142) Kun lapset kasvavat, heille karttuu yhä enemmän kokemusta erilaisista tunnetiloista. He kehittävät hiljalleen kykyä sopeutua tilanteisiin, jotka ehkä ennen aiheuttivat heissä vahvempia reaktioita. Kokemukset opettavat, sillä niiden kautta lapset oppivat yhä enemmän siitä, mikä on sosiaalisesti hyväksyttävää ja mikä ei. Lapset kuitenkin reagoivat eri tilanteisiin yksilöllisesti. Lasta tulisikin tukea heidän kasvussaan kohti itsenäisyyttä. Kun lapsi varttuu, myös tunnetaidot voivat parantua. Jokin tunne, joka aiheutti aiemmin hyvin vahvan reaktion lapsessa, ei aiheutakaan lapsessa välttämättä myöhemmin samanlaista tunteenpurkausta. (Humphrey, 2012, ss. 101, 102)

Liikunnan ja tunne-elämätaitojen vahvistamisen yhteydessä puhutaan entistä enemmän mentaalivalmennuksesta. Mentaalivalmennus on tiivistysti valmennettavan ajatteluprosessien optimointia. (Mentaalivalmennus, 2016) Mentaalivalmennuksen tavoitteena on, että urheilija ja liikkuva nuori nauttii enemmän ja voi paremmin. Samalla hän pääsee kehittämään vahvuuksiaan systemaattisesti, haastamaan itseään positiivisella tavalla ja ottamaan itsestään kaiken irti ”silloin kun pitää”. Lisäksi yksilö saa uskoa omaan potentiaaliinsa ja virtaa kehittää omia kykyjään entisestään. Tiivistäen voisi sanoa, että parhaimmillaan yksilöllä on käytössään laaja valikoima henkisiä työkaluja, jotka toimivat sekä urheilukentällä että siviilielämässä yksilön kokonaisvaltaiseksi parhaaksi. (Forsell, 2012, s. 13)

Huipputulos on seurausta hetkistä, jolloin urheilijat yltävät poikkeuksellisen hyviin suorituksiin sekä henkisesti että fyysisesti. Huippusuorituksia tehneet urheilijat ovat kuvanneet huippusuorituksiin liittyvän seuraavia tuntomerkkejä: pelon puuttuminen, täydellinen uppoutuminen tekemiseen, keskittyminen vain tähän hetkeen, kontrollin tunne, itseluottamus ja fyysinen sekä psyykinen rentous. Henkiset tekijät voivat pahimmillaan jopa estää urheilijaa yltämästä parhaaseen mahdolliseen suoritukseensa, fyysisestä hyvästä kunnosta huolimatta. Toisaalta onnistunut mentaalivalmennus voi auttaa fyysisesti heikompaan urheilijaa ylittämään itsensä ja maksimoimaan potentiaalinsa. (Luukkala, 2017, ss. 3, 4)

Jo lapset alkavat tehdä päätöksiä jokapäiväisessä elämässä, kuten aikuisetkin. Kyseessä on monenlaisia päätöksiä, kuten noudattaako sääntöjä vai ei, jääkö konfliktitilanteeseen vai käveleekö siitä pois. Kuuntelevatko he

harjoituksissa valmentajaa vai eivät. Lapset alkavat itsenäisesti tekemään enemmän johtopäätöksiä sekä pohtimaan omia sisäisiä arvojaan sekä periaatteita. (Deloache, Eisenberg, Saffran & Siegler, 2014, s. 563)

Eri kulttuurit vaikuttavat myös osaltaan siihen, tekevätkö he päätöksiä moraalin vai sosiaalisen ajattelun pohjalta. Kulttuuri voi määrittää myös sen, minkälainen velvollisuudentunto lapsella on huolehtia vanhempien ja tuntemattomien tarpeista. Esimerkiksi hindulaiset uskovat, että heidän velvollisuutensa on huolehtia toisista ihmisistä, kun taas amerikkalaiset lapset näkevät tilanteen enemmänkin omana henkilökohtaisena valintanaan siitä, auttaako vai ei. (Deloache ym., 2014, s. 565)

Aggressiivisuus on piirre, jota vanhemmat eivätkä muutkaan aikuiset helposti suvaitse. Mahdolliset eroavaisuudet tyttöjen ja poikien aggressiivisuuden piirteille voivat löytyä biologisista sekä kulttuurillisista syistä. Myös nykyaikana paljon käytössä oleva sosiaalinen media sekä tiedotusvälineet tekevät oman osansa lasten ja nuorten aggressiivisuuden piirteille. On ollut kauan tiedossa se, että pojilla on korkeammat testosteronitasot kuin tytöillä, mitä pidetään myötävaikuttavana tekijänä aggressiivisuuden piirteisiin. (s. Deloache ym., 2014, s. 629)

Persoonallisuus on meistä jokaiselle erityyppisesti ilmenevä ominaisuus. Toinen menettää malttinsa helpommin kuin toinen ja voi sanoa helpommin ikäviä asioita kuin toinen. Vahvatkin persoonallisuuspiirteet saattavat olla kuitenkin suhteellisen ongelmattomia. Synnynnäinen temperamentti antaa jo hieman suuntaa sille, minkälainen ihmisen persoonallisuudesta alkaa aikuisuudessa muodostua. Nuoruusikää pidetään persoonallisuuden kehittymisen toisen vaiheen mahdollisuutena. Tämä tarkoittaa sitä, että siihen sisältyy toivo siitä, että yksilö kykenee kehittyneimmin työkaluin kohtaamaan varhaiskehityksensä haastekohtia. Yksilön kasvaessa ja kehityksessä impulsiiviset piirteet keskimääräisesti vähenevät ja yksilön ystävällisyys ja luotettavuus lisääntyvät. (Karukivi & Koivisto, 2018)

#### 4.1.4 Persoonallisuus ja temperamentti

Pienet lapset ovat touhukkaita ja kiinnostuneita ympäristöstään. He ovat usein uteliaita ja heillä on jo monenlaisia taitoja. Kun vanhemmat asettavat lapsilleen erilaisia rajoja, saattavat ne saada lapsissa aikaan protestin. Lasta saattavat ärsyttää ja suututtaa myös omat epäonnistumiset ja rajalliset taidot. Lapselle onkin hyvä opettaa, että pettymykset kuuluvat elämään. (Humphrey, 2012, s. 101)

Temperamentilla tarkoitetaan lapsen perimään palautuvaa yksilöllistä käyttäytymistyyliä. Persoonallisuus taas on jatkumoa temperamentille. Lapset ovat keskenään hyvin erilaisia ja myös temperamentit voivat suuressakin erota toisistaan. Siinä missä toiset lapset ovat hitaasti syttyviä, varovaisia tai etäisiä, ovat toiset taas vilkkaita ja hyvin ulospäin suuntautuvia.

Aikuisen on tärkeää tiedostaa oman temperamenttinsa lisäksi lasten välisiä temperamenttieroja. Kaikki temperamentti-irteet ovat yhtä arvokkaita, joskin aina temperamentit eivät mene yksin ympäristön odotusten kanssa. Jokin temperamentti-irre saattaa olla haaste vanhemmalle, mutta siitä huolimatta jokainen lapsi tulisi hyväksyä sellaisena kuin hän on. Kun aikuiset oppivat tiedostamaan ja tunnistamaan temperamenttieroja lapsissa, helpottaa se myös lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Näin aikuiset voivat löytää myönteisiä puolia monenlaisista lapsista. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala, 2015, ss. 79, 80)

Lapsen yksilöllinen temperamentti tulee usein esille esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, kun vanhempi kieltää lastaan. Tunteiden opettelu ja niiden jakaminen esimerkiksi vanhempien kanssa on tärkeää. Lapselle välittyy tällöin hyväksymisen tunne kiukunkin keskellä. Kun lapsi saa mahdollisuuden rauhoittua vanhemman sylissä, tulee lapselle tunne siitä, että häntä rakastetaan, vaikka hän olisikin vihainen. Tunteita on lupa tuntea, mutta toisia ihmisiä tai esineitä ei tule vahingoittaa. Lapselle tulisi voida myös selittää, miksi jokin tietty asia on kiellettyä. Tämä on tärkeää varsinkin silloin, kun kyseessä on pienempi lapsi. Lapsen tunteet voivat vaihdella rajustikin, ja lapsi saattaa ilmaista niitä myös hyvin voimakkaasti. Ilo, suru, pelko, rakkaus, pettymys sekä hämmennys haastavat vanhempia, sillä lapsen tunnetiloihin vastaaminen ei ole aina kovin helppoa. Lapsen tunne-elämän kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhempi ymmärtää lapsen tunteita sekä opettaa lasta tunnistamaan omia tunteitaan sanoittamalla niitä lapselle. (MLL, 2019)

Osana lapsen persoonan kehitystä sekä minäkäsityksen muodostumista näkyy vahvasti lapsen halu olla omatoiminen, ja lapsi toivoo, että hänen tekonsa sekä osaamisensa huomataan, ja että niistä kiitetään tai esimerkiksi rohkaistaan. Kun lasta rohkaistaan, kiitetään tai kehuaan, hänen itsetuntonsa kehittyy. Lapselta ei tule kuitenkaan vaatia liikoja, sillä lapsi on määrätietoisuudestaan huolimatta hyvin herkkä ja saattaa pahoittaa mieltänsä helposti. (MLL, 2019) Ihmisen keskushermoston rakenne sekä toiminta kehittyvät pitkälle aikuisuuteen, joten lapsen kasvu ja kehitys tapahtuu näin ollen verrattain pitkällä aikajanelalla. Tärkeimmässä roolissa lapsen kehitystä suojaavana tekijänä on hyvä vanhemmuus. Vanhemmuutta on mahdollista tukea monella eri tavalla, jolloin pystytään turvaamaan myös lapsen kehittymistä ikätasonsa mukaisesti. Lapsi kehittyy parhaimpaan lopputulokseensa, kun hänen yksilöllisiin tarpeisiinsa vastataan. (Heiskala, 2020)

#### 4.1.5 Resilienssi

Resilienssi on verrattain melko uusi käsite. Se vastaa osaltaan kysymykseen siitä, miksi eri ihmiset sopeutuvat muita paremmin nykymaailmassa, jossa on tarjolla sekä riskejä että mahdollisuuksia. 1800-luvun alussa tiedemies Charles Darwin esitti väitteen, jonka mukaan selviytyjiä eivät ole

vahvimmat tai älykkäimmät olennot vaan ne, jotka kykenevät sopeutumaan parhaiten eri olosuhteisiin. (Hedrenius & Johansson, 2016, s. 156)

Resilienssiä voi verrata kuminauhaan, joka jännittyy lähes katkeamiseen saakka ja palautuu sitten takaisin kokoon katkeamatta. Moni eri tekijä vaikuttaa siihen, kestäkö kuminauha siihen kohdistuvan rasituksen, kuten onko kuminauhaa säilytetty kuivassa vai kosteassa ja millaisesta kumista se on tehty. Sekin vaikuttaa, kuinka kuminauhaa venytetään. Mikäli nauhaa venytetään liian kovaa liian usein, sen joustavuus heikkenee ja se katkeaa. (Hedrenius & Johansson, 2016, s. 156)

Toistaiseksi ei ole kansainvälisesti koottua, yhtenäistä resilienssin määritelmää, vaan eri sektoreilla sekä aloilla käytetään vaihtelevia määritelmiä. Luonnon ekosysteemisessä metsässä, kyseessä on kyky kestää myrskyjä, metsäpaloja sekä saasteita. Työpaikalla kysymys on kyvystä sopeutua ympäristön muuttuviin vaatimuksiin, kehittyä jatkuvasti sekä oppia omista kokemuksistaan. Avainpiirteitä resilienssin määrittelemisessä sekä mittaamisessa ovat kyky säilyttää vakaus, sopeutua, toipua sekä kehittyä. (Hedrenius & Johansson, 2016, s. 156)

Ihmisen resilienssi on monitahoinen asia ja sitä voi esiintyä elämän eri alueilla. Resilienssi voi myös vaihdella ihmisen eri ikävaiheissa. Mikäli ihminen on kokenut jotain traumaattista elämässään, on sitä vaikeampi käsitellä, mikäli trauman on kokenut hyvin nuorella iällä. (Hedrenius & Johansson, 2016, s. 157)

#### 4.2 Sosiaalisen käyttäytymisen kehitys

Sosiaalisesta kehityksestä puhutaan silloin, kun yksilö kehittyy erilaisten sosiaalisten yhteisöjen sekä ryhmien jäseneksi. Kun kehitys etenee, sosiaaliset suhteet laajenevat ja muuttuvat. (Koivunen & Lehtinen, 2015, s. 174) Ennen kouluikää lapset oppivat näitä sosialisointitaitoja, jotka pohjautuvat tunteiden säätelyyn sekä itsesäätelyyn. Sosialisointilla tarkoitetaan siis prosessia, jossa lapsi oppii lainalaisuudet ja säännöt, joiden mukaan toimia vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Myllyviita, 2016, s. 37) Muihin ihmisiin liittyminen on osa synnynnäistä taipumusta. Kun ihmiset ryhmäytyvät keskenään, sosiaalisen kehityksen kautta ihminen tulee tietoiseksi sekä omasta erillisyydestään että tarpeestaan liittyä muihin. Sosiaalinen toiminta on perustana minäkäsityksen muodostumiselle. Sosiaaliset taidot puolestaan ovat niitä valmiuksia, joiden avulla lapsi pystyy arjen eri tilanteissa ratkaisemaan ongelmia sekä saavuttamaan tavoitteitaan siten, että hänen tekemänsä asiat johtavat myönteisiin lopputuloksiin sosiaalisissa kanssakäymisissä. (Koivunen & Lehtinen, 2015, s. 174)

Ihmiset oppivat ja kehittyvät yhteistyössä ja yhteisössä muiden ihmisten kanssa. Avainasemassa oppimisessa on toisia seuraaminen, sosiaalinen ympäristö sekä osallistuminen muiden kanssa yhdessä tekemiseen.

Sosiaalinen toisilta oppiminen muokkaa myös lapsen standardeja sekä arvoja. Lapsilla, jotka ovat 9–10-vuotiaita sosiaalisen käyttäytymisen kehittymiseen vaikuttavat myös vanhemmat, opettajat sekä muut lapsen elinympäristössä vaikuttavat aikuiset ihmiset. Jääkiekkoharrastuksessa avainasemassa ovat joukkueen valmentajat, mahdolliset huoltajat sekä esimerkiksi joukkueenjohtaja. (Deloache ym., 2014, ss. 650, 651) Lapset oppivat lukemaan toistensa tunteita ja toimimaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa hyödyntäen vihjeinä ihmisten sisäisiä tiloja ulkoisen käyttäytymisen sijaan (Myllyviita, 2016, s. 37).

Lapsen ystävyysuhteet ovat myös merkityksellisessä roolissa sosiaalisen kehittymisen osalta. Ystäviltä saatu palaute ja tuki voivat edistää itsetuntoa ja toimia tietynlaisena puskurina stressiä vastaan. Ystävyysuhteiden kautta lapset saavat kokea myös myötätuntoa sekä tunteen siitä, että joku on heidän tukena vaikealla hetkellä. Joskus lapsen ystävyysuhteilla voi olla myös negatiivinen vaikutus lapsen käytökseen, joka voi käytännön tasolla johtaa holtittomaan ja aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Deloache ym., 2014, s. 656) Kilpaurheilua muutoinkin on pidetty positiivisena vapaa-ajan aktiviteettina, sillä se vaikuttaa myönteisesti kehitykseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Jo varhaisella iällä urheilun harrastamisella on katsottu olevan vaikutuksia käyttäytymisen kehitykselle. Fyysisten vaikutusten lisäksi lasten urheilun harrastamisella on siis myös psykososiaalisia vaikutuksia ja etuja. Junioriurheilu tarjoaa mahdollisuuksia sekä moraalisten asenteiden, että sosiaalisen käyttäytymisen kehitykselle muun muassa yhdessä toimimisen sekä terveen kilpailun kautta. (Hong, Britton & Young, 2014, ss. 191–202)

Sosiaalisen kehityksen vaiheessa lapsuusiässä on kolme tärkeää vaihetta: kasvu, erilaistuminen ja synteesi. Kasvulla tarkoitetaan sitä, että lapset kehittävät uusia taitoja sekä käsitteitä, kokevat uusia tunteita sekä alkavat toimia laajemmalla sosiaalisella sekä henkilökohtaisella alalla. Heidän käyttäytymisensä alkaa muuttua itsenäisemmäksi sekä yhteiskunnalliset asiat alkavat vähitellen kiinnostamaan. Muutokset jatkuvat murrosikään saakka. (Bremmer & Slater, 2017, s. 580)

Lapsen kasvaessa kohti murrosikää, monelle esiteinille tulee tarve erilaisista muista oman käyttäytymisen ja mahdollisesti myös ulkonäön puitteissa. Lapsuudessa toiminta, käyttäytyminen, erilaiset taidot, ideat ja tunteiden valikoima on laajempi kuin lapsuudessa. Lapset, jotka kykenevät käsittelemään uusia kokemuksia ja haasteita kehittävästi, ovat todennäköisesti kehitysmatkalla kohti tervettä ja palkitsevaa aikuisuutta. Yksilöiden väliset erot alkavat myös näkyä selvemmin, kun yksittäiset nuoret lähtevät liikkeelle kohti omia kehitysreittejään. (Bremmer & Slater, 2017, s. 580)

#### 4.2.1 Itsetunto ja minäkäsitys

Itsetunto merkitsee itsearvostusta ja sen ydin rakentuu siitä, että lapsi tuntee olonsa arvokkaaksi ja tärkeäksi omana itsenään, kaikkine puolineen. Kun aikuinen on luonut lapselle turvallisen hyväksyvän ilmapiirin, se vahvistaa lasta ja toimii näin ikään kuin peilinä itsetuntemuksen kehittymiselle. Kun itsetunto on riittävän vahva, lapsi pystyy hyväksymään erilaisuutta, välittämään toisista, kiintymään muihin ihmisiin sekä luomaan monenlaisia ystävyys- ja kaverisuhteita. (Marjamäki ym., 2015, s. 79) Kun lasta rohkaistaan ja kunnioitetaan, tukee se lapsen itsekunnioituksen kasvua. Vaikka lapset kokevat olevansa kykeneviä tekemään yhä useampia asioita, ovat he silti riippuvaisia aikuisen tuesta ja esimerkistä. (Dowling, 2014, s. 24)

Kun lasta rohkaistaan kompastumaan ja kokeilemaan ilman pelkoa epäonnistumisesta, he kasvavat ja vahvistuvat. Kun lapset yrittävät ja erehtyvät, he oivaltavat itsestään monia uusia asioita ja oppivat yhä paremmin arvioimaan omia kykyjään ja voimavarojaan. Pienikin onnistuminen voi vaikuttaa lapseen positiivisesti kohottamalla tämän itsetuntoa ja luomalla pohjaa uuden oppimiselle. Kun lapselle annetaan mahdollisuus kokeilla uusia asioita rauhassa ja virheitä sallivassa ilmapiirissä, auttaa se lasta löytämään vahvuuksiaan ja parantamaan taitojaan. Aikuiset voivat vaikuttaa lapsen itsetuntemuksen kehittymiseen myönteisesti kertomalla ja tarjoamalla tietoa ihmisen eri puolista, toiminnoista ja tunteista, tarjoamalla hyväksyntää sekä auttamalla lasta tunnistamaan tämän kiinnostuksen kohteita ja piilevää osaamista. Toimiessaan yhdessä toistensa kanssa, lapset saavat kokemuksia myös heikkouksistaan ja vahvuuksistaan. Lapselle on tärkeä tiedostaa, että hänen ei tarvitse osata kaikkea heti, vaan asioita harjoitellaan – riittää kun uskaltaa yrittää. (Marjamäki ym., 2015, s. 79)

Varhaiset ihmissuhteet luovat perustan lapsen minäkuvalle ja auttavat lasta kehittämään erilaisia sisäisiä toiminta- ja ajattelumalleja. Lapsuudessa koetut kiintymyssuhteet eivät kuitenkaan ole kohtalokkaita ihmisen minäkuvan tai identiteetin kehityksen kannalta, vaikka voivatkin vaikuttaa yksilön myöhempään hyvinvointiin merkittävästikin. Lapsen temperamentti sekä myöhemmin koetut ihmissuhteet sekä vuorovaikutuskokemukset ovat keskeisiä yksilön pohtiessa sitä, kuka hän oikein on. (Koivunen & Lehtinen, 2015, s. 144)

Lasten välillä on myös yksilöllisiä eroja siinä, miten he kokevat erilaiset tilanteet. On tärkeää ymmärtää, että jokainen lapsi kehittyy ja oppii tasolleen ja edellytystensä mukaisesti, eikä kaikilta lapsilta voi odottaa samantaisia suorituksia. Jokaisella on käynnissä yksilöllinen kehityksen ja kasvun vaiheensa, jota myös geenit ohjaavat. Esimerkiksi jääkiekosta puhuttaessa erot eri pelaajien temperamentissa, hienomotoriikassa ja luontaisissa fyysisissä ominaisuuksissa pohjautuvat myös suurilta osin biologisiin taipumuksiin. Joukkue-urheilussa valmentajalla on kuitenkin suuri rooli pienen

urheilijan itseluottamuksen, itsetunnon sekä minäkuvan tukemisessa, vaikka lapset kehittyvätkin yksilöllisesti. (MIELI ry, n.d.)

Jos lapsen itsetunto on alhainen, usko itseen tai omiin onnistumisiin voi laskea. Kun lapsi ei usko onnistuvansa, voi se vaikuttaa suoritukseen esimerkiksi jännityksen kokemisena tai pelon lisääntymisenä. Itsetuntoa voi vahvistaa pieninkin askelin, rakentavasti ja toista kunnioittaen. Valmentajan kannustavalla ja epäkohtia korjaavalla mutta samalla realistisella ja oikein kohdennetulla palautteella voi herättää luottamusta sekä toivoa eteenpäin, ja vaikuttaa näin positiivisesti nuoren pelaajan itsetuntoon. Kun lapsi kokee, että häneen uskotaan, kasvaa hänen minäpystyvyyden tunteensa ja usko itseensä. Myös läsnäolo, lapsen kuunteleminen ja tukeminen vahvistavat itsetuntoa. Tämän vuoksi on ensiarvoisen tärkeää, että aikuinen on säännöllisesti läsnä keskusteluissa, koskivatpa ne sitten hävittyä peliä, päivän tapahtumia tai lapsen haaveita, pelkoja tai unelmia. Kun lapsi kohdataan itsetuntoa, itseluottamusta sekä pystyvyydentunnetta kohottavalla asenteella, se vahvistaa lapsen minäkuvaa ja lisää hyvinvointia. (MIELI ry, n.d.)

#### 4.2.2 Vuorovaikutus

Eri tilanteissa sosiaaliset taidot voivat tulla esiin eri tavoin. Sosiaaliset taidot jakautuvat tunnetaitoihin, assertiivisuuteen eli taitoihin pitää puoliaan sekä vuorovaikutustaitoihin. Kommunikointi (palaute, minä-viestit, aloitteellisuus, vastaaminen toisten aloitteisiin), ongelmanratkaisu (yhteistyö, kilpailu, torjuntatilanteet) sekä yhteisölliset taidot (auttaminen sekä huolenpito toisista) kuuluvat vuorovaikutustaitoihin. Tunnetaitoihin puolestaan kuuluvat empatia, tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen sekä itsesäätely. Assertiivinen lapsi puolustaa muita sekä itseään eikä anna alistaa itseään. Assertiiviselle lapselle rajat ovat tärkeitä, sillä hän saattaa muita helpommin kyseenalaistaa hänelle asetettuja rajoja. (Koivunen & Lehtinen, 2015, s. 175)

Kun lapset ovat toistensa seurassa, he ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Vuorovaikutus voi olla joko tietoista tai tiedostamatonta. Lapset ottavat mallia muun muassa muiden välisistä vuorovaikutussuhteista ja harjoittelevat näin osallistumista sosiaaliseen maailmaan. Lapsi hyödyntää myöhemmin saamiaan malleja ja mukauttaa niitä ikäistensä vertaisryhmässä. Vertaissuhteet ovat lapsille tärkeitä, sillä niiden kautta omaksutaan arvoja, asenteita sekä rakennetaan käsitystä itsestä. Vuorovaikutuksen kehittymiseen vaikuttaa torjunnan ja hyväksynnän dynamiikka. Jos lapsi tulee torjutuksi tai syrjäytetyksi vertaisryhmässään, mahdollisuus vuorovaikutustaitojen harjoitteluun vähenee, kun taas jos lapsi saa hyväksyntää ryhmässä, vahvistaa se hänen vuorovaikutustaitojaan. (Koivunen & Lehtinen, 2015, ss. 175, 176, 177)

### 4.2.3 Motivaatio

Sana motivaatio tulee latinan sanasta *movere* ja se kuvastaa liikettä. Motivaatioon liittyy myös ponnistelu tiettyyn suuntaan, tietyllä intensiteetillä ja tunteella. Suuntana voi olla joku tietty kohde. Motivaatiota voi selittää myös yritys päästä pois päin kohteesta. Motivaation syntymiseen sekä ylläpitoon vaikuttavat erityyppiset motiivit, kuten tarve, vietti, halu, henkilökohtainen arvostus, uskomus tai muu sisäinen ylläke. (Forssell, 2012, s. 197)

Motivaatioprosessi lähtee käyntiin sosiaalisesta ilmapiiristä eli valmennuksen motivaatioilmastosta, joka voi joko tyydyttää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta: autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja kyvykkyyden kokemista. Harjoittelu muodostuu sisäisesti motivoivaksi, mikäli nämä tarpeet tyydyttyvät. Tällä on myönteinen vaikutus urheilussa niin, että ihminen yrittää, viihtyy ja on osallistumishalukas. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, s. 192)

Koettu autonomia tarkoittaa sitä, että urheilijalla on mahdollisuus saada itse vaikuttaa omaan harjoitteluun ja säädellä sitä. Motivaatioilmasto, joka korostaa autonomiaa tukee urheilijan valinnanvapauksia harjoitusten ja niiden toteutuksen suhteen. Yksilö osaa arvostaa, jos hänellä on esimerkiksi päätösvaltaa harjoituksissa. Motivoivan valmentajan yksi ominaispiirre onkin se, että hän ottaa urheilijoita mukaan harjoitusten sisältöjen suunnitteluun ja toteutukseen. Jos taas toimintaa ohjataan liiaksi ulkopuolelta, kiinnostus urheiluharjoittelua kohtaan voi laskea. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, s. 193)

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö pyrkii etsimään kiintymystä, läheisyyttä, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten ihmisten kanssa ja myötävaikutuksella. Sosiaalisesti yhteenkuuluva valmennusryhmä on merkittävä sisäistä motivaatiota edistävänä tekijänä. Jos joukkueen valmentaja koetaan välittäväksi ja emotionaalisesti lämpimäksi sekä joukkue turvallisuudentunnetta lisääväksi, kokemus on yhteydessä moniin sisäistä motivaatiota edistäviin tekijöihin. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, s. 193)

Kyvykkyyden kokeminen tarkoittaa luottamista omaan kykyihinkin. Tämä on urheilussa hyvin merkittävä toiminnan motiivi. Urheilu voi parhaimmassa tapauksessa tukea itsearvostuksen suotuisaa kehittymistä tarjoamalla myönteisiä kokemuksia lajitaidoissa, fyysisen kunnon kehittämässä sekä terveen kehonkuvan rakentamisessa. Jotta nämä suotuisat vaikutukset toteutuisivat, urheiluvalmennuksessa olisi hyvä korostaa myönteistä minäkäsitystä, yrittämistä ja uuden oppimista. Kun vertaa suorituksiaan omaan aikaisempiin suorituksiin, jokainen urheilija voi kokea kyvykkyyttä. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, s. 194)

Tunteilla on myös suuri vaikutus motivaatioon. Kun mielessämme jokin asia on positiivinen, tuo kyseinen asia vetää meitä puoleensa. Ihmisellä on luontainen tarve välttää negatiivisia tunteita, jolloin ne voivat toimia pois työntävinä voimina. Tämä dynamiikka on tärkeä ymmärtää, jotta sitä pystyy itse hyödyntämään tietoisesti. Mikäli dynamiikkaa ei ymmärrä, on riski, että tekee mitä tahansa välttääkseen joitakin tiettyjä tilanteita, jopa itselle haitallisilla tavoilla. (Forssell, 2012, s. 197)

Sisäinen motivaatio tarkoittaa motivaation syntymistä ilman ulkoisia kannustimia eli oman mielenkiinnon sekä haluamisen tuloksena. Omat arvot, tarpeet ja kiinnostuksen sekä innostuksen kohteet vaikuttavat sisäisiin motivaatiotekijöihin. Ulkoiset motivaatiotekijät sen sijaan tulevat ulkoapäin ja ovat ympäristöstä riippuvaisia. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi palkintoja, rahaa, julkisuutta tai kehuja. (Forssell, 2012, s. 197)

Yksi huipulle kapuamisen ehto on sisäinen motivaatio. Sisäisen palon avulla on mahdollista luoda inspiroivia unelmia, kokea nautintoa ja kehittyä omien tavoitteidensa mukaisesti. Ulkoisten motivaatiotekijöiden avulla voidaan vahvistaa sisäistä motivaatiota, mutta ne eivät voi korvata sitä. Julkisuus, raha ja suosio ovat ulkoisia kannustimia, jotka saattavat kuin varkain nousta itse urheilusuoritusta tärkeämmäksi. Lopulta voi käydä ikävimmillään jopa niin, että urheilija ikään kuin unohtaa, miksi urheilee ja mistä sisäinen tyydytys kumpuaa. (Forssell, 2012, s. 199)

Mikäli urheilija on ulkoisen motivaation ohjaama, hän voi herkästi toimia ryhmäpaineen mukana. Tämä tarkoittaa sitä, että hän ohjautuu kohti muiden tavoittelemia palkintoja tai haluaa välttää joutumista ryhmän ulkopuolelle. Urheilija saattaa pelätä joutuvansa valmentajan, yhteistyökumppaneiden, median tai fanien epäsuosioon. (Forssell, 2012, s. 199)

Lapset ovat erityyppisiä liikkujia. Liikunnallinen harrastus tuo mukanaan lisää liikuntaa lapsen elämään. Harrastamalla ryhmässä, lapsi saa myös luotua itselleen uusia kaverisuhteita. Tärkeimpiä asioita liikkumisesta innostumisessa ovat ilo ja yhdessä tekemisen riemu. Harrastuksesta saattaa tulla varhaisessa vaiheessa kilpailuhenkinen. Ne lapset, jotka eivät koe kiinnostusta pyrkiä huipulle, usein jättävät harrastuksen sikseen liiallisen totisuuden takia. (Neuvokas perhe, 2020)

Valmentajien ja vanhempien olisikin syytä kiinnittää huomiota lasten viihtymiseen ja oppimiseen kilpailullisesti mitattavien tulosten sijaan. Lapsen ja aikuisen mieltymykset eivät välttämättä ole samanlaisia. Lapsi voi kokea kilpailamisen ikävänä, eikä näin ollen halua harrastaa mitään urheilulajia. Lapselle onkin hyvä antaa mahdollisuus puhua omista mieltymyksistään, jotta hän saa liikkua miellyttäväksi kokemallaan tavalla. (Neuvokas perhe, 2020)

Vanhempien on hyvä keskustella ohjatusta liikunnasta innostuneen lapsen kanssa siitä, millainen liikunta olisi lapselle mieluisinta. Vanhemman

vastuulla on kannustaa ja tukea lasta tämän harrastuksessa ja huolehtia siitä, että liikuntaharrastuksen ilmapiiri on lapselle mieluisa. Lapsen liikunnallinen itsetunto vahvistuu, kun hänen edistymistään ja taitojen kehittymistä keuhataan. Tämä myös inspiroi jatkamaan mieluisan liikuntaharrastuksen parissa. Ohjatun harrastetoiminnan sekä arjen aktiivisen liikunnan tulisi muodostaa toisiaan tukeva kokonaisuus. (Neuvokas perhe, 2020)

#### 4.2.4 Ryhmädynamiikka ja yhteisöllisyys

Ohjattavalle ryhmälle muodostuva kulttuuri alkaa heti ensimmäisestä tapaamisesta yhdessä. Valmentajan on hyvä muistaa, että hänen roolinsa on toimia esikuvana. Valmentajaa tarkkaillaan ja hänestä otetaan mallia. Olisi myös ihanteellista, että valmentaja olisi aidosti kiinnostunut kaikista ryhmäläisistään. Lapset arvostavat sellaista valmentajaa, joka toimii aidolla, kannustavalla ja opettavaisella otteella heitä kohtaan. (Innanen, 2012, s. 10)

Myönteisen toimintakulttuurin synnyttäminen ryhmälle on ensiarvoisen tärkeää. Tämä asia saadaan aikaiseksi, kun tehdään joukkueelle heti selväksi, mitä pelisääntöjä noudatetaan. Näin ollen kaikille osallistujille syntyvät raamit, joiden sisällä on tarkoitus toimia. Toimintaedellytykset seuraavat kuin itsestään sen jälkeen, kun pelisäännöt ovat selvät. Ryhmänohjattavuus ja työrauha paranevat ja annetut viestit menevät paremmin perille sekä oppiminen helpottuu. Valmentajan on tärkeä muistaa sanojen ja tekojen yhdenmukaisuus. (Innanen, 2012, s. 8)

On useita keinoja parantaa sekä ylläpitää joukkueen ryhmähenkeä. Tavoitteena olisi saada erityyppiset persoonat kohtaamaan toisiaan käytännön toimissa. Valmentajalle tämä tarjoaa mahdollisuuden ohjata joukkuetta positiiviseen suuntaan ja samalla päästä tutustumaan heihin rennossa ilmapiirissä. Mikäli joukkueen tunnelma on jännittynyt, on tämä omiaan lisäämään negatiivista ilmapiiriä ja synnyttämään kuppikuntia. Joukkuehenken parantaminen ja ylläpito ovat oleellisia asioita, joiden eteen täytyy toimia reippaalla otteella. (Innanen, 2012, s. 23)

Ryhmähenkeä voi parantaa sekä ylläpitää monin eri keinoin. Valmentajan on tärkeää antaa tunnustusta ja palautetta silloin, kun siihen on aihetta ja rohkaista myös mahdollisiin epäonnistumisiin. Mikäli joukkueen sisällä havaitaan epäkohtia, on niihin hyvä puuttua ja miettiä, kuinka niitä voitaisiin lähteä ratkaisemaan. Jokaisessa valmennettavassa on kuitenkin aina jotain hyvää, ja tämä on hyvä pitää mielessä. On myös huomionarvoista, että valmentaja mahdollistaa jokaiselle pelaajalle onnistumisia, ettei nuori pelaaja koe olevansa pelkästään epäonnistunut. (Innanen, 2012, s. 22)

Lasten välille tulee joskus erimielisyyksiä, joista osa voi johtua siitä, että he tulkitsevat toisiaan väärin. On tärkeää, että valmentaja pystyy myöntämään sekä tunnustamaan myös omia mahdollisia virhearviointejaan. Mikäli nuorelle pelaajalle annetaan kritisovaa palautetta, on tärkeää, ettei

sitä tehdä koko muun ryhmän edessä. Jos on tarvetta antaa sanktioita, on pidettävä huoli siitä, että ne pystytään myös käytännössä toteuttamaan. Avoin keskustelu on usein rakentavaa ja parempi vaihtoehto kuin luulotauti. (Innanen, 2012, s. 22)

Terveyden parantamisessa sekä edistämisessä motivaatio on keskeinen tekijä. Miten esimerkiksi varmistetaan se, ettei aloitettu liikuntaharrastus lakkaa kiinnostamasta ajan kuluessa? Miten säännöllinen ja terveellinen ruokavalio saadaan osaksi lapsen arkirutiineja? Lapset hakeutuvat erilaisiin tilanteisiin, ympäristöihin ja toimintoihin eivätkä vain päättömästi reagoi vastaantuleviin asioihin ja tapahtumiin. Erilaiset tapahtumat ja asiat eivät ole yhdentekeviä, vaan ne herättävät nuorena tunteita, tavoitteita, toiveita sekä intohimoja. (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, s. 9)

Liittymisen tarve on ihmiselle synnynnäistä ja se ilmenee jo äidin ja pienen vauvan välisessä kiintymyssuhteessa. Uudessa ryhmässä jäsenet pyrkivät ensin tutustumaan toisiinsa pitäen riittävän turvallisuuden. Turvallisuuden tarpeeseen vaikuttavat kunkin yksilön aiemmat liittymisen kokemukset, sekä positiiviset että negatiiviset. Merkityksellistä on saada itselle sopiva, riittävän turvallinen asema ryhmän sisällä. Sosiaalisissa kohtaamisissa tapahtuu aina tunteiden heräämistä sekä jonkinasteinen tarve sekä liittyä toiseen ihmiseen, että välttää. (Malkamäki, 2019, s. 6)

Kun ryhmää lähdetään muodostamaan, on tavanomaista, että ryhmän raja ulkopuolisiin on häilyvä. Ryhmän jäsenet suojaavat usein itseään erilaisilla rooleilla, joiden tarkoituksena on lieventää uuden ja jännittävän tilanteen aiheuttamaa ahdistusta. Tässä vaiheessa yksilön haaste on oma hyväksytyksi tuleminen sekä ryhmän omaksi kokeminen sekä hyväksyminen. Alkuvaiheessa vuorovaikutus ryhmässä kulkee normaalia enemmän ohjaajan kautta ja häneltä odotetaan johtajuuteen viittaavaa toimintaa. (Malkamäki, 2019, s. 6)

Ryhmädynamiikan ja yhteisöllisyyden syntymiseen vaikuttaa myös se, ovatko kaikki ryhmän jäsenet toisilleen tuntemattomia vai entuudestaan tuttuja. Mikäli lapset esimerkiksi tuntevat toisensa jo entuudestaan, he saattavat hakea toisistaan tukea ryhmässä, ennalta tutuissa rooleissaan. Muut lapset saattavat kokea tämän takia monenlaisia tunteita. He voivat kokea näiden toisistaan tukea saavien lasten olevan vahvemmassa asemassa kuin muut lapset, tai että he eivät ole kiinnostuneita muista lapsista. (Malkamäki, 2019, s. 6)

Toisen ihmisen läsnäolo sekä lähisuhteet vaikuttavat ratkaisevasti lapsen älykkyyden kehittymiseen riippumatta tämän geneettisistä ominaisuuksista. Lahjakkuus itsessään on tunnetusti suojaava vaikutukseltaan, mutta jotta lapsen potentiaalia voisi kehittää ja hyödyntää, lahjakkuuden merkitys on kyettävä hahmottamaan tarkemmin. (Hedrenius & Johansson, 2016, s. 174)

Ihmisen tärkeimpiä toiveita on tulla huomatuksi ja ymmärretyksi. Tämän takia hän yrittää jatkuvasti ymmärtää omia ajatuksiaan, tunteitaan sekä käyttäytymistään ja näin ollen myös muita ihmisiä. Tätä kyseistä prosessia kutsutaan mentalisaatioksi. Mentalisaatio alkaa kiintymyssuhteen kehittyessä eli aikana, jolloin lapsesta huolta pitävä aikuinen heijastaa lapsen tarpeita ja tunteita. Toisten ihmisten kautta ihminen oppii tuntemaan sekä itsensä että muut. Tilanteita tulkittaessa luemme toisten ihmisten kasvojen ilmeitä, eleitä sekä ilmauksia ja näin ollen luemme myös itseämme. (Hedrenius & Johansson, 2016, s.175)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö rakentuu teoreettisen viitekehyksen ympärille. Opas, tuote tai ohjeistus tarvitsee aina tietoperustaksi teoreettisen viitekehyksen. Tarkoituksena on pystyä yhdistämään ammatillinen teorian tieto ammatilliseen käytäntöön sekä kyky pohtia alan teorioista nousevien käsitteiden tukevana käytännön ratkaisuja kriittisesti ja niiden avulla kehittää alan ammatitulttuuria. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 41–42)

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa joku konkreettinen tuotos, esimerkiksi ohjeistus, tapahtuma tai vaikka tietopaketti. Opinnäytetyöprosessia aloitettaessa on hyvä perehtyä oman oppilaitoksen antamiin opinnäytetyöohjeisiin, koska tuotteen laatutason vaatimukset ovat alakohtaisia. Yksi tyypillinen osa toteuttamistapaa on selvityksen tekeminen. Opinnäytetyön raportoinnista on löydettävä niitä keinoja, joita on käytetty konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 51)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytettävä tarkastelutapaa, joka nousee alan teorioista ja joiden perusteella voidaan tehdä eri valintoja toiminnallisen opinnäytetyön sisällön suhteen. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 41–42)

Oli kyseessä sitten toiminnallinen opinnäytetyö tai laadullinen opinnäytetyö, on kaikilla opinnäytetyöillä yhteisenä piirteenä se, että pyritään luomaan kokonaisilme, josta pystytään tunnistamaan tavoitellut päämäärät, viestinnällisin sekä visuaalisin avuin. Toiminnallista opinnäytetyötä suunniteltaessa, tulee mahdollisen tekstiosuuden palvella kohderyhmää, ja ilmaisu tulee mukauttaa palvelemaan tekstin sisältöä, tavoitteita, vastaanottajaa, viestintätilannetta ja tekstilajia. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 51) Käytimme teoreettisen viitekehyksen luomisessa apuna tiedonhaun taulukkoa, jonka avulla löysimme hyviä teoreettisia lähteitä käytettäväksi

opinnäytetyössä. Teoreettisessa viitekehyksessä voidaan nähdä hakusanat, joita on käytetty tietokannasta teoriaa haettaessa, sekä saadut tulokset ja lopulta käytetyt lähteet.

Taulukko 1. Tiedonhaun taulukko

TIETOKANTA	HAKUSANAT	TULOS	VALITUT	RAJAUS
MEDIC	"lasten psykiatria"	722	0	2011-2020 Vain kokotekstit
MEDIC	"lasten aggressiivisuus"	602	1	2011-2020 Vain kokotekstit
MEDIC	"tunteet" "lapsi"	1	1	2011-2020 Vain kokotekstit
GOOGLE SCHOLAR	"emotional development in children"	673 000	1	2010-2020 Vain kokotekstit
GOOGLE SCHOLAR	"children expression of emotion" "sports"	18 600	1	2014-2020 Vain kokotekstit

## 5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemiseen liittyy paljon eettisiä näkökohtia sekä kysymyksiä. Tärkeä osa opinnäytetyöprosessia on prosessin raportointi kulkien sen suunnittelusta, toteutuksen kautta arviointiin. Tekijöiden oma, aito kiinnostus ja perehtyneisyys aiheeseen lisää toiminnan ja raportoinnin uskottavuutta. Opinnäytetyön tekstin uskottavuus on tärkeä ominaisuus, jonka perusteella prosessin tulokset osoitetaan luotettaviksi. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 128)

Opinnäytetyöprosessin aikana on oleellista huomioida eettiset kysymykset. Eettisissä asioissa epäonnistuminen vie perustan sekä luottamuksellisuuden koko työltä. Tässä opinnäytetyöprosessissamme emme tarvinneet erikseen haettavia tutkimuslupia, koska opinnäytetyömme painottui toiminnallisuuteen ja lasten kanssa tehdyt keskustelut kirjattiin ylös anonyymisti. Arvioimme luotettavuutta sekä eettisyyttä horjuttavat riskit minimaalisiksi. Teoreettinen tietoperusta työhömmme kerättiin käyttämällä avuksi kirjallisuutta, artikkeleita sekä digitaalisia tietolähteitä. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 143)

Eettisyys nousi tärkeäksi arvoksi toiminnallista osuutta suunniteltaessa sekä toteutettaessa. Lapsilta ei voi vaatia samoja asioita kuin aikuisilta. Aikuisina meidän tehtävämme oli näyttää esimerkkiä ja toimia toiminnallisessa osuudessa niin, että liikunnan avulla on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia, tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luoda sosiaalisia taitoja. Toiminnallinen osuus suunniteltiin niin, että ilmapiiri oli positiivinen ja kaikille jäisi osuudesta hyvä mieli ja liikunnan riemu. Liikunnan

riemun kautta haluttiin lisätä myös taitoja puhaltaa yhteen hiileen, samasta suunnasta.

### 5.3 Opas

Oppaita on monenlaisia. Toiset ovat erinomaisia, toiset ikään kuin sinne päin. Mikä sitten on ratkaiseva tekijä siinä, lukeeko ihminen opasta vai ei? Tärkein ymmärrettävyyteen vaikuttava tekijä on asioiden esittämisjärjestys. Jokainen teksti on oma tarinansa. Tämän takia on tärkeää, että jokaisessa tekstissä olisi juoni, jonka kirjoittaja on tietoisesti tehnyt ja jota lukija pystyy seuraamaan. Erityyppiset ohjeet vaativat erilaisen juonenkuljetuksen. Juoniratkaisuja on monenlaisia: asiat voi kertoa tärkeysjärjestyksessä, aikajärjestyksessä tai aihepiireittäin. (Hyvärinen, 2005)

Kuten kaikkia muitakin tekstejä, myös oppaita on moneen eri lähtöön. Tarjolla on arkisia käyttö- ja kokoamisoppaita sekä byrokratian maailmaan kuuluvia valitus- ja muutoksenhakuoppaita. Eräänlainen kaikkien ohjeiden äiti on ruokaohje, eli resepti. Reseptien perusidean kontekstia voidaan hyödyntää moneen muuhunkin oppaaseen. Onnistuneen oppaan tavoitteilijan kannattaa muistaa ainakin seuraavat seikat: tunnista opastettavan toiminnan olennaiset tiedot ja vaiheet sekä esitä ohjeet helposti hahmotuvassa muodossa. On myös ensiarvoisen tärkeää pitää mielessä, kenelle opas on suunnattu. (Kotimaisten kielten keskus, n.d.)

Hyvä opas on sellainen, että oppaassa olevia neuvoja on helppo toteuttaa. Mitä enemmän ponnisteluja oppaan lukijalta vaaditaan, sitä tärkeämpää on perustella se, mitä tehdään ja miksi. Houkuttelevin perustelu on oma hyöty: mitä iloa lukija saa, kun hän tekee oppaan suosittelemalla tavalla. Pitkissä ohjeissa perusteluja on syytä käyttää enemmän, sillä alussa saadut kannustukset unohtuvat helposti ja erilaiset kehotukset vaativat oman perustelunsa. (Hyvärinen, 2005)

Otsikoilla on mahdollista keventää sekä selkeyttää ohjetta. Pääotsikon tarkoitus on kertoa tärkein asia ja väliotsikot taas auttavat hahmottamaan, millaisia asioita teksti sisältää. Niiden avulla on helppo etsiä haluamansa asiakokonaisuus. Otsikot auttavat myös itse kirjoittajaa näkemään oman tekstinsä merkityksellisimmät asiat. Väliotsikoita katsomalla huomaa jo tekstiä kirjoittaessaan, mikäli jokin oleellinen asia on jäämässä pois. (Hyvärinen, 2005)

Mikä olisi ideaali pituus oppaalle? Suosituspituutta on hankala antaa, sillä perusteellinen ohje voi vaatia paljon laajempaa käsittelyä kuin perustiedot jostain toisesta aiheesta. Yleispätevänä neuvona voidaan kuitenkin sanoa, että tekstin lyhyys ilahduttaa useimpia. Useat eri yksityiskohtaiset tiedot saattavat ahdistaa lukijaa tai sekoittaa hänet. Opasta kirjoitettaessa on otettava huomioon myös se, missä kyseinen teksti julkaistaan ja mistä sitä luetaan. Lisätietoja oman oppaansa aiheesta voi kirjoittaa vaikka otsikon Kirjallisuutta alle. (Hyvärinen, 2005)

#### 5.4 Tuotoksen suunnittelu

Tapasimme ensimmäisen kerran opinnäytetyön tilaajan sekä U-10-joukkueenjohtajan Henna Mäkilän maaliskuussa 2020. Olimme tehneet valmiiksi suostumuslomakkeet (kts. liite 2), jotka tilaaja otti tuolloin mukaansa joukkueen pojille kotiin allekirjoitettavaksi. Saimme täytetyt suostumuslomakkeet takaisin Lempäälässä 6.9.2020 turnausmatkalla, johon suuntasimme tutustumaan joukkueen pelaajiin. Kohderyhmässä oli yhteensä 13 vuosina 2010 sekä 2011 syntynyttä kiekkojunioria sekä heidän vanhempansa.

Tutustuminen poikien kanssa toteutettiin pelimatkan yhteydessä 6.9.2020. Meillä ei ollut virallista haastattelulomaketta laadittuna haastattelua varten, vaan keskustelimme heidän kanssaan heidän tuntemuksistaan ja mielipiteistään liittyen pettymyksiin ja niiden hallintaan. Valkeakosken Kiekko-Ahmojen juniorijoukkueella oli turnaus Lempäälän jäähallilla, mihin lähdimme yhdessä tapaamaan kiekkojunioreita ja selvittämään, minkälaisia toiveita tilaajalla on toiminnallisen osuuden suhteen. Tilaaja oli järjestänyt aamupäivälle sopivan ajankohdan, jolloin pystyimme toteuttamaan haastattelut. Tilanne oli sinällään ihanteellinen, sillä kiekkojunio-reilla sattui olemaan juuri tappiollinen ottelu alla, vaikka tappio itsessään ei mikään miellyttävä asia olekaan.

Opinnäytetyössämme halusimme tuoda ilmi sitä, miten juoniori-ikäiset jääkiekon pelaajat hallitsevat pettymyksiä, säätelevät tunteitaan ja kuinka pettymykset heillä ilmenevät. Kyselimme pojilta, minkälaisia tunteita pettymykset jääkiekkopelin aikana aiheuttavat ja minkälaisia keinoja heillä on käsitellä takaiskuja. Jäävätkö pettymykset pyörimään mieleen ja kuinka niiden kanssa pääsee eteenpäin? Selvitimme myös, minkälainen ryhmähenki joukkueen sisällä on ja kuinka tappiota käydään läpi. Kysyimme myös, mitä muita harrastuksia jääkiekkojunio-reilla on sekä mitä he odottavat toiminnalliselta osuudeltamme. Emme laatineet etukäteen tätä varten mitään varsinaista haastattelulomaketta, haastattelu oli siis epävirallinen, ja tarkoituksenamme oli tutustua poikiin ja saada tietää heidän mielteitään ja keskustella heidän kanssaan.

Jääkiekkoukkueen kolmestatoista pojasta pääsimme keskustelemaan kahdeksan pojan kanssa. Kautta linjan keskusteluissa kävi ilmi, että tappiopelit jäävät jäähallille, eikä niitä murehdita enää kotona. Kotimatalla tappio saattaa vielä mietityttää, mutta yöunia se ei onneksi vie mukanaan. Toisen juniorin mieleen hiipii voimasanoja, toisella on "ei voi mitään" - asenne ja kolmatta ärsyttää, joku saattoi itkeä. Monen ajatukset olivat jo seuraavassa mahdollisessa ottelussa sekä näin ollen tilanteessa, jossa on mahdollisuus onnistua. Valmentajilta sai kuulemma reaaliaikaista palautetta, eikä syylistämistä ilmennyt miltään suunnalta.

Muita harrastuksia jääkiekon lisäksi oli ainakin seuraavat lajit: jalkapallo, hiihto, pyöräily sekä Pokémon GO -mobiilipeli. Toiminnallisen osuuden toivottiin olevan jotain urheilullista, pelejä ja/tai rastitehtäviä. Liikunnallinen osuus nousi esille monen toiveena. Jännitimme hieman, kuinka keskustelut poikien kanssa sujuvat, jos he eivät vaikka olisivat olleet halukkaita vastaamaan kysymyksiimme. Huolestuttiin kuitenkin turhaksi, sillä kohtasimme reippaita ja sanavalmiita lapsia.

Olimme myös positiivisesti yllättyneitä siitä, kuinka hyvin nämä lapset pystyivät reflektoimaan omia tunnetilojaan sekä kokemuksiaan. Positiivinen asenne myös nousi hienosti esille. ”Seuraavassa pelissä pitää pelata paremmin”, ”tulee sisuuntuminen ja halu yrittää paremmin”, ”Ärsyttää, mutta uutta peliä kohti”.

Mietin, mitä voisin tehdä toisin”, ”lopputuloksella ei ole väliä, kunhan kaikilla on hauskaa”. Monen pojan kanssa keskustellessamme kävi myös ilmi, että on tärkeitä muistaa tsemptata toinen toista kohti parempia saavutuksia sekä osoittaa tukensa toinen toiselle, sekä kaukalossa että sen ulkopuolella.

Ohjaukseen järjestettiin 27.09.2020 ja siihen oli varattu aikaa yhteensä kaksi tuntia. Olimme etukäteen lähettäneet pelaajille sekä vanhemmille tiedoksi toiminnallista osuutta koskevan saatekirjeen (Liite 3). Varsinainen toiminnallinen osuus toteutettiin käytännössä Valkeakosken jäähallilla. Toiminnallista osuutta suunnitelllessamme kävi tilaajan kanssa ilmi, että toiminnallinen osuus olisi mahdollisuus toteuttaa myös ulkona. Päätimme suunnitella sellaisen ohjelman, jonka voi toteuttaa myös ulkotiloissa.

## 5.5 Käytännön toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin käytännössä sunnuntaina 27.09.2020 Valkeakosken Kiekko-Ahmojen kotiareenalla, Valkeakosken Wareenalla. Olimme tavanneet pojat jo muutamaa viikkoa aiemmin Lempeälässä, jossa heillä oli turnaus. Olimme näin ollen tulleet toisillemme jo vähän tutummaksi. Syksyn viimeiset lämpimät hetket suosivat meitä, joten pystyimme toteuttamaan toiminnallisen osuuden ulkotiloissa.

Olimme laatineet etukäteen ajankäytön taulukon (kts. Liite 1) jota oli tarkoitus noudattaa. Toiminnallinen osuus alkoi tutustumishetkellä, jolloin tutustuimme toisiimme lisää ja vaihdoimme kuulumiset. Tiedustelimme poikien ajatuksia sekä tuntemuksia. Tarkoitus oli aloittaa klo 11.30 ja pääsimmekin aloittamaan sovitusti. Kaiken kaikkiaan poikia joukkueessa oli 13 ja aikaa toiminnalliseen tuokioon oli varattu aikaa kaksi tuntia. Osallistujia oli kuitenkin vain viisi poikaa, koska muut joukkueen pelaajat olivat estyneitä pääsemään paikalle. Mukana toiminnallisessa osuudessa oli myös joukkueenjohtaja Henna Mäkilä.

Toiminnallinen osuus piti sisällään neljä erilaista leikkiä sekä lopuksi rentoutumisen, sekä palautteen antamisen ”risut ja ruusut” (Liite 4). Ensimmäisenä leikkinä oli tunnekortit, jotka olimme itse askarrelleet. Kortteihin oli kirjattu seuraavat tunteet: suru, hämmästys, ilo, mielteliäs, jännitys, pelko, viha sekä onnellisuus. Jokainen poika sai valita nykyistä olotilaansa kuvaavan tunteen. Neljä pojista valitsivat ilon sekä yksi pojista onnellisuuden. Kun kävimme läpi kunkin valitseman kortin, nousi esille seuraavat asiat: treenit menivät hyvin, hyvä fiilis, hauskat treenit sekä se, että treeneissä ei käynyt mitään pahaa. Tunnekorttien läpi käymiseen kului aikaa 10 minuuttia, kuten olimme suunnitelleekin.

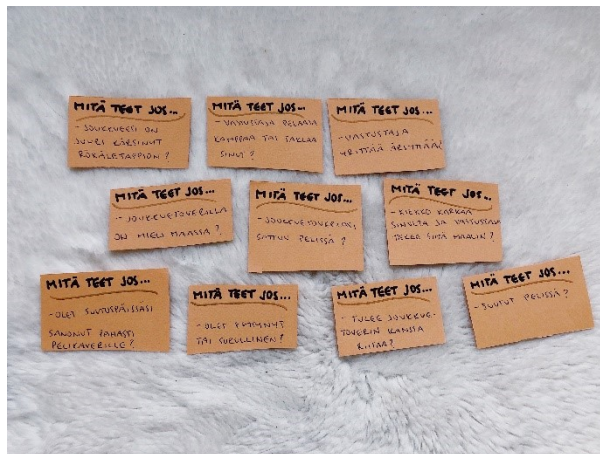


Tunnekortit.

Seuraavaksi meillä oli vuorossa ”mitä teet jos” -kortit. Pojat olivat innokkaita heittelemään palloa, välillä jopa liiaksi asti. Tämä ilmeni niin, että pohtiessaan ratkaisua kortin kysymykseen, muut joukkueen pojat alkoivat heitellä palloa ja keskittyminen tahtoi herpaantua. Tämä ongelma saatiin ratkaistua niin, että pallo otettiin pojilta pois siksi aikaa, kun ratkaisua mietittiin. Hoidimme pelin sujumisen niin, että jokainen poika sai vastattua ainakin yhteen kysymyskorttiin.

Pojat olivat orientoituneita pohtimaan kysymyksiä ja etsimään niihin ratkaisua. Tilanteissa, joissa vihan tunne ottaa vallan, kertoivat pojat laskevansa mielessä kymmeneen tai mikäli joku sanoo joukkuekaverille ikävästi, hän pyytää reilusti anteeksi. Pelaajat oivalsivat myös sen, että jos ei sano pahasti, ei myöskään tarvitse pyytää anteeksi. Joukkuekaverin tsemppaaminen sekä piristäminen olivat tärkeitä elementtejä, mikäli joukkuekaverilla oli mieli maassa. Mikäli joukkuekaveria sattuisi pelissä, apua pyydetäisiin joko erotuomarilta tai valmentajalta.

”Mitä teet jos” -pelissä pojat kertoivat keksivänsä jotain mukavaa teke- mistä, jos olo on pettynyt tai surullinen. Vastustajan mahdollisia ärsyttä- misyrityksiä ei kuunnella, vaan mennään tilanteesta pois. Jos vastustaja taklaa, nouseaan ylös ja jatketaan peliä. Joukkueovereille ei myöskään sa- nota pahasti. Tyhjentävä oivallus, joka tuli yhden pojan suusta oli seuraava: pääasia että kaikilla on hauskaa, olemmehan vasta lapsia. Tähän leikkiin kului aikaa enemmän mitä suunnittelimme. Aikaa kului 20 minuuttia ja al- kuperäinen suunnitelma oli 10 minuuttia.



”Mitä teet jos?”-kortit.

Seuraavana vuorossa oli ”keuhhippa”. Pojat olivat innokkaita ja urheilullisia, joten tämä leikki vaikutti olevan kaikille mieluinen. Haasteeksi osoit- tautui liian iso tila, joka sai pojat juoksemaan liikaa ja pelin tarkoitus jäi sivuosaan, leikki oli vain pelkkää hippaa mutta kehujen antaminen jäi ur- heilullisuuden varjoon. Tilan rajaaminen pienemmäksi helpotti tilannetta. Leikki oli kuitenkin mieluinen ja kehujakin kuultiin. Lopuksi kävimme vielä läpi kehut, joita kerrottiin. Ne olivat seuraavanlaisia: kivat silmät, hieno lip- pis, hieno tukka, hieno nenä sekä hienot silmälasit. Ajankäyttö sujui kuten suunnittelimme, eli tähän leikkiin käytettiin 10 minuuttia.

Viimeisenä leikkinä oli vuorossa ”pallo ilmassa” -leikki. Laitoimme peliin kolme kappaletta ilmapalloja mikä osoittautui hyväksi määräksi. Tässäkin leikissä haasteeksi osoittautui liian iso tila, joka rajattiin pienemmäksi. Toi- nen haaste oli tuuli, joka meinasi lennättää pallot taivaan tuuliin. Alun haasteiden jälkeen ryhmä pelasi kuitenkin hyvin yhteen ja pallot saatiin py- symään ilmassa. Nauruakin kuultiin, kuten läpi toiminnallisen tuokion eikä palloistakaan hajonnut kuin vain yksi kappale.

Ennen rentoutumista pidimme pienen välipalaketken, jolloin söimme ba- naania ja välipalapatukoita sekä joimme mehua. Meitä hieman jännitti, kuinka vilkkaat pojat malttaisivat rauhoittua tuokion päätteeksi. Hieman haastetta aluksi olikin, kun koko homma meinasi mennä pelleilyksi ja ka- verin kiusoittelemiseksi. Onneksi melko nopeasti pojat ja tilanne rauhoittui ja saimme rentoutushetken pidettyä. Pojat pystyivät esimerkillisesti

olemaan rauhassa ja hiljaiseen koko rentoutushetken ajan. Lopuksi kävimme vielä läpi, mitä luetussa tarinassa käytiin läpi ja pojat kertoivat, mitkä ovat heidän keinojaan rentoutua. Esiin nousi metsässä oleilu, lukeminen, television katselu, nukkuminen sekä omassa huoneessa rauhassa oleminen.

Viimeisenä pyysimme poikia kirjoittamaan ”risut ja ruusut”- palautepahviin meille terveisiä ja nimen mukaisesti sekä kehuja että parannusehdotuksia. Myös joukkueenjohtaja Henna Mäkilä kirjoitti meille palautetta. Tämän jälkeen jokainen sai pienen makean herkun kiitoksena osallistumisesta toiminnalliseen osuuteemme. Aikaa toiminnalliseen osuuteen oli varattu runsaasti, yhteensä kaksi tuntia. Kaiken kaikkiaan aikaa kului kuitenkin tunti ja 30 minuuttia. Halusimme alun perinkin varata riittävästi aikaa, jotta leikeissä ja keskusteluissa ei tarvitsisi kiirehtiä.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli perehtyä juniorijääkiekkoilijoiden tunnetaitoihin ja negatiivisten tuntemusten, varsinkin pettymysten käsitteeseen ja hallintaan. Tavoitteenamme oli antaa juniorijääkiekkoilijoille käytännön työkaluja edellä mainittujen tuntemusten kanssa pärjäämiseen.

Opaslehtisen tarkoituksena oli antaa samansuuntaisia työkaluja myös juniorijääkiekkoilijoiden vanhemmille sekä valmentajille ja muille joukkueen parissa työskenteleville. Tämä tarkoitus täyttyi, mutta oppaan vaikutuksista käytännön tasolla emme ole saaneet tietoa. Opinnäytetyötä olisikin mahdollisuus jatkaa tutkimuksella, jossa selvitetäisiin oppaan käytettävyyttä sekä vaikuttavuutta.

Lapset kokevat monenlaisia tunteita ja tunteet saattavat vaihdella tunteesta toiseen hyvin nopeasti. Eri lapset ilmaisevat ja käsittelevät tunteitaan hyvin eri tavoin riippuen yksilön perintötekijöistä, ympäristöstä, temperamentista ja esimerkiksi opituista käyttäytymismalleista. Tämän vuoksi on tärkeää ottaa huomioon se, kuinka lapset kohdataan harrastustoiminnassa, tässä tapauksessa juniorijääkiekkjoukkueessa. Positiivisen palautteen antaminen sekä kannustaminen ovat isossa roolissa siinä, kuinka lapsi viihtyy harjoituksissa sekä kilpailutilanteissa ja käsittelee näistä kumpuavia tunteita. Jotta lapset oppivat oikeita keinoja hallita pettymyksiään, on heidän ympärillään olevilla aikuisilla suuri vastuu tästä olla lapsen tukena, auttaa, kuunnella ja opettaa. Urheilujoukkueissa toimivien valmentajien voidaan katsoa olevan osaltaan mukana lapsen kasvatuksessa ja olevan roolimalleja. On tärkeää, että lapsen harrastustoiminta on vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja vanhempien tuki ja arvostus heijastuvat vahvasti lapsiin ja lapsien suhtautumiseen urheiluun.

Lapsen tunteiden säätelyyn, tunne-elämän taitojen vahvistamiseen sekä sosiaalisen käyttäytymisen kehittymiseen perehtyminen antoi meille mahdollisuuden kehittää osaamistamme terveydenalan ammattilaisina. Tiedon etsiminen sekä positiiviset oppimiskokemukset mahdollistivat ammatillisen kasvamisen sairaanhoitajan rooliin. Työskennellessämme terveydenhoitoalan ammattilaisina, toimimme samalla potilaiden äänenä ja puolestajana. Jokainen potilas on kohdattava omana yksilönään ja jokainen pienikin potilas on oikeutettu saada äänensä kuuluviin.

Toiminnallista opinnäytetyötä suunnitellessamme halusimme keskustella pelaajien kanssa ennen varsinaista toiminnallista osuutta, jotta saimme alustavaa tietopohjaa siitä, kuinka pelaajat ovat tottuneet käsittelemään pettymyksiään ja miltä pettymykset heistä tuntuvat. Kysyimme pojilta myös joukkuehenkeen ja valmennukseen liittyviä kysymyksiä. Kerroimme joukkueen pojille sekä tilaajalle toiminnallisesta osuudesta ja annoimme mahdollisuuden vaikuttaa toiminnallisen tuokion sisältöön. Lähdimme tutustumisreissun jälkeen suunnittelemaan toiminnallista osuutta, jossa saisimme pelien ja leikkien varjolla annettua käytännön keinoja pettymysten hallintaan, joukkueen sisäisen hengen vahvistamiseen ilon ja positiivisuuden kautta.

Pojat olivat jo ensikohtamisella positiivisia ja orientoituneita kuulemaan, mitä olemme tulleet tekemään ja antoivat hyviä vastauksia esittämiimme kysymyksiin. Toiminnallisessa tuokiossa pojat olivat innoissaan ja halukkaita tekemään tehtäviä ja leikkejä kanssamme, mutta hankalaksi osoittautui poikien hieman liiallinen energiamäärä. Poikia oli toiminnallisessa osuudessa alle puolet joukkueen koosta, mikä aiheutti osaltaan sen, että muilta joukkueen pojilta jäi käytännönharjoitteet välistä eivätkä he osaltaan saaneet samoja käytännön oppeja kuin paikalla olleet pelaajat. Kuitenkin koimme paikalla olleen pelaajamäärän oikeastaan hyvänä, sillä pojat olivat todella innokkaita sekä äänekkäitä, joten ohjeiden antaminen ja pelien kulku vaati meiltä välillä kovaakin auktoriteettia saada pidettyä pojat kuulolla ja keskittyneinä tekemiseen. Pieni ryhmäkoko oli siis tässä aika hyvänä apuna, jotta pojat saivat kaiken mahdollisen hyödyn toiminnallisesta osuudesta irti. Toiminnallinen osuus onnistui siis meidän mielestämme oikein hyvin ja pojat selvästi saivat uutta oppia mukaansa, mutta tapaamiskertoja oli kuitenkin ehkä liian vähän, jotta toimintamalleja voitaisiin muuttaa pysyvästi. Tämän vuoksi on kuitenkin hyvä, että myös valmentajat ovat kiinnostuneita opinnäytetyöstämme, jotta he voivat halutessaan hyödyntää opinnäytetyön sisältöä joukkueen sisällä ja valmentamisessa apuna. Tätä varten teimme vielä teoreettisen pohjan lisäksi valmentajille sekä huoltajille jaettavaksi sähköisen esitelmän, josta löytyy tiivistettynä tärkeimpiä seikkoja aiheen tiimoilta avuksi pettymysten hallintaan ja käsittelyyn sekä osaltaan mentaalivalmennukseen.

Tuottaako oma ajattelumme haluttuja lopputuloksia silloin kun niitä haluamme? Jos vastaus on kieltävä, niin millä tavoin ajattelun rakennetta tulisi

muuttaa? Voidaan ajatella vaikkapa jääkiekkoilijaa, joka jääkiekko-ottelun alkuvaiheiden aikana kokee pari epäonnistumista. Onko hän kykenevä epäonnistumisista huolimatta keskittämään ajatuksensa peliin ja omien suoritustensa optimointiin vai alkaako hän mielessään kenties käymään läpi epäonnistumisiaan uudelleen ja uudelleen? Jos ajatukset jäävät kiinni epäonnistumisiin, aivot tulkitsevat asian niin, että näitä epäonnistumisia pelaaja haluaa lisää, jolloin näin myös tulee tapahtumaan. (Mentaalivalmennus, 2016)

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi oli meille molemmille työn tekijöille hyvin antoisa ja opettavainen, puhumattakaan aiheen mielenkiintoisuudesta. Opinnäytetyön teon aikana aiheeseen tutustumisen jälkeen työtä tehdessä valmiiksi aihe konkretisoitui yhä enemmän ja oli mukava huomata, kuinka oppeja tarttui matkaan myös joukkueen pojille toiminnallisen osuuden myötä. Tarkoituksenamme oli työstää opinnäytetyö kokonaisuudessaan niin, että se on helposti lähestyttävä sekä luettava. Loppuseminaarin pidettyämme kysyimme tilaajaltamme, U-10-joukkueen johtajalta Henna Mäkilältä kirjallista palautetta opinnäytetyöstä sekä opinnäytetyöprosessista ja yhteistyöstä heidän kanssaan. Tilaajan toive opinnäytetyön suhteen oli saada vinkkejä sekä neuvoja pienten pelaajien pettymysten hallintaan niin pelaajille itselleen kuin vanhemmille sekä valmentajillekin. Saimme tilaajalta hyvää palautetta niin aiheeseen paneutumisesta kuin taustatyön tekemisestäkin. Toiminnalliseen osuuteen olivat tyytyväisiä niin pelaajat itse kuin tilaajakin, myös opinnäytetyön teoreettiseen tietoperustaan oltiin tilaajan suunnalta tyytyväisiä, ja he kokivat saaneensa tästä opinnäytetyöstä kaiken kaikkiaan uusia eväitä matkaansa mukaan.

## LÄHTEET

Bremner, G. & Slater, A. (2017). *An Introduction to developmental psychology*. Singapore: Markono Print Media Pte Ltd.

DeLoache, J., Eisenberg, N., Saffran, J. & Siegler R. (2014). *How Children Develop*. New York: Worth Publishers.

Dowling, M. (2014). *Young Children`s Personal, Social and Emotional Development*. 4. painos. Lontoo: Sage Publications Ltd.

Flow Mentaalivalmennus. (2016). Mitä on mentaalivalmennus? Haettu 11.03.2020 osoitteesta <https://mentaalivalmennus.fi/mita-on-mentaalivalmennus/>

Finhockey. (n,d.) Haluaako lapsesi pelata? Haettu 09.03.2020 osoitteesta <http://www.finhockey.fi/index.php/vanhemmalle/haluaako-lapsesi-pelata>

Forssell, C. (2012). *Huipulle!* Tallinna: Tietosanoma.

Hedrenius, S. & Johansson, S. (2016). *Kriisituki, ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn*. Tallinna: Printon.

Heiskala, H. (2020). Miten edistää lapsen kehitystä? *Lääkärilehti* 12, vsk. 75, ss. 754–759. Haettu 29.10.2020 osoitteesta <https://www.laakari-lehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-edistaa-lapsen-kehitysta/?public=500d61682d6a1b691349d1a8ecaa9c94>

Hong, S., Britton, J. & Young, K. (2014). Children`s Development Through Sports Competition: Derivate, Adjustive, Generative, and Maladaptive Approaches. *Journal Quest* 66(2), ss. 191–202. Haettu 25.9.2020 osoiteesta <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.861757>

HUMPHREY, J. H. (2012). *Child Development Through Sports*. Hoboken: Routledge.

Hyvärinen, R. (2005) Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 121(16), ss. 1769-1773. Haettu 29.10.2020 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Innanen, J. (2012). *Ryhmänohjaus estämään nuorten syrjäytymistä*. Tampere: Tampereen ammattiopisto.

Karukivi, M. & Koivisto, M. (2018) Persoonallisuuspiirteistä häiriöksi-kliinikon näkökulma. Lääkärilehti 4/2018 vsk 73. Haettu 29.10.2020 osoitteesta <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/31/12/129/sll42018-208.pdf>

Koivunen, P.-L., Lehtinen, T. (2015). *Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kotimaisten kielten keskus. (n.d.) Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. Haettu 29.10.2020 osoitteesta [https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita\\_ohjeiden\\_tekijoille](https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille)

Kuikka, P., Välimäki, K., Parviainen, T. (2017). *Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lehtonen, J., Valkonen-Korhonen, M., Karjalainen, P. (2018). *Syntymän vaikutus lapsen psyykkiseen kehitykseen*. *Duodecim* 9, s. 910.

Luukkala, T. (2017). *Psyykkisten taitojen harjoittelu urheilussa*. Opinnäytetyö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Haettu 29.06.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017110816761>

Laukkala, T., Kukkonen-Harjula, K., (2019). Liikunta tukee mielen toipumista. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, katsausartikkeli. 46/2019 vsk 74 s. 2650 - 2654 Haettu 11.03.2020 osoitteesta <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/liikunta-tukee-mielen-toipumista/?public=74c129a1e9e559f9b75fad314ceb640>

Malkamäki, K. (2019). Ryhmäilmiön ymmärtäminen varhaiskasvatuksessa. [Opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu]. Haettu 15.06.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201903314060>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2019a). 7–9-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Haettu 24.04.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2019b). Lapsen kasvu ja kehitys. Haettu 23.4.2020 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Marjamäki, E., Kosonen S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. (2015). *Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. Helsinki: MIELI Suomen mielenterveys ry.

Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (2010). *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Neuvokas perhe. (2020). Lapsen oma liikuntaharrastus. Haettu 15.06.2020 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/lapsen-oma-liikuntaharrastus/>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruopila, I. (2010). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Haettu 02.09.2020 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen Mielenterveys ry. (n.d.). Urheilija tunteiden pelikentällä. Haettu 16.9.2020 osoitteesta <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mis-toiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/urheilija-tunteiden-pelikent%C3%A4ll%C3%A4>

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (2017). *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen jääkiekkoliitto. (n.d.). Jääkiekko on upea koko perheen harrastus! Haettu 24.04.2020 osoitteesta <https://www.finhockey.fi/index.php/vanhemmalle>

Valkeakosken Kiekko-Ahma ry. (n.d.). Kiekko Ahma ry. Haettu 24.04.2020 osoitteesta <https://www.kiekko-ahma.fi/seura/29576/kiekko-ahma-ry>

Valtioneuvosto. Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T., (2011). Suomalaisien fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Haettu 29.06.2020 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## TOIMINNALLINEN TUOKIO.

## Liite 1.

(27.9.2020 klo 11.30-13.30)

## Toimintatuokio (27.09.20 klo 11.30-13.30)

Toteutettiin ulkotiloissa, Valkeakosken jäähallin välittömässä läheisyydessä. Toimintatuokion teemana oli pettymysten läpikäyminen ja niiden käsittely, tunnesäätelytaitojen vahvistaminen sekä yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen.

AJANKÄYTÖN SUUNNITELMA	TOIMINNAN TAVOITE	SISÄLTÖ	KEINOT JA MENETELMÄT	TYÖNJAKO JA ROOLIT
<b>ALOITUS 15min</b>	Tehdään kaikkien olo mukavaksi ja tutustutaan lisää toisiimme. Vaihdetaan kuulumisia ja orientoidutaan toiminnalliseen tuokioon.	Istutaan piirissä, jutellaan ja kerrotaan pojille toiminnallisen tuokion sisällöstä. Aloitetaan toiminnallinen tuokio tunnekortilla.	Jokainen saa valita omaa reaalikaista tunnettaan kuvaavan kortin ja sanoittaa sen ryhmän kesken. Jutellaan ja keskustellaan näistä tunteista.	Sharon ja Noora kertovat ensin itsestään ja kuulumisistaan, Noora ohjeistaa tunnekorttien käytöstä, Sharon avustaa.
<b>TOIMINTA 10min</b>	"Mitä teet jos?"-peli. Tarkoituksena yhdistää tunnetaitojen harjoittelu ja liikkumisen ilo ryhmässä.	Heitellään palloa toiselta toiselle, musiikki soi taustalla. Kun musiikki lakkaa, se kenen kädessä pallo on, nostaa "mitä teet jos?"-kortin.	Kortti luetaan ääneen, ja yhdessä ryhmän kesken keksitään ratkaisu kysymykseen. Kortin kysymykset liittyvät jääkiekkoon ja tunnetiloihin sekä niiden hallintaan.	Sharon esittelee pelin kulun ja kertoo säännöt. Peli alkaa ja Noora toimii musiikin keskeyttäjänä. Molemmat avustavat kysymysten ratkaisussa tarpeen tullen.
<b>TOIMINTA 10min</b>	Kehuhippa. Tarkoituksena vahvistaa joukkueen yhteisöllisyyttä ja harjoitella positiivisen palautteen antoa joukkuekaverille.	Yksi pojista valitaan hipaksi, ja hän yrittää ottaa kiinni toisia pelaajia. Kun hippa saa toisen pelaajan kiinni, kiinnijäänyt jähmettyy paikoilleen.	Jähmettyneen voi "pelastaa", koskettamalla kevyesti ja kertomalla samalla jonkun positiivisen ominaisuuden pelastetusta henkilöstä. Tämä edesauttaa positiivisen palautteen harjoittelua.	Sharon esittelee pelin kulun ja kertoo säännöt. Peli alkaa ja Sharon pitävät siinä pelin sujumista. Tarpeen vaaitessa muistutetaan varovaisuudesta pelin tiimelyksessä.
<b>TOIMINTA 10min</b>	Ilmapallot ilmassa. Tarkoituksena tehdä tiimityöskentelyä ja pitää hauskaa.	Ilmapalloja heitetään muutamia ilmaan, ja joukkueen tehtävänä on yhtelstuumin pitää kaikki ilmapallot ilmassa.	Hipan tarkoituksena on myös keventää tunnelmaa kohti toiminnallisen osuuden loppua hauskanpidon kautta. Ilmapallot ilmassa-leikki toteutetaan tarpeeksi suuressa tilassa, jotta tapaturmien riski on minimoitu.	Noora kertoo pelin säännöt ja kulun. Sharon ottaa aikaa ja valvoo leikin turvallisuutta ja toteutumista.
<b>TOIMINTA 10min</b>	Rentoutushetki. Tavoitteena rauhoittuminen kohti toiminnallisen osuuden loppua sekä rentoutumisen että rauhoittumisen harjoittelu.	Pojat asettautuvat haluamaansa mukavaan asentoon lattialle vilttien ja tynnyjen päälle. Valot sammutetaan ja poikia ohjeistetaan olemaan mahdollisimman hiljaa ja rennosti.	Pojille luetaan "rentoutumistarina" ja taustalla soi rauhoittavia sekä tarinaan kuuluvia luonnon ääniä. Tarinan jälkeen ollaan hetki aivan hiljaa ja mahdollisimman rennosti, kunnes hetki päättyy.	Sharon ohjeistaa pojat käymään mahdollisimman mukavaan asentoon makaamaan ja kertoo, mitä rentoutumishetki pitää sisällään. Sharon laittaa musiikin soimaan taustalle ja Noora lukee pojille tarinan.
<b>LOPUKSI</b>	Mikä oli kivointa? Palautte sekä pieni palkinto osallistumisesta. Tavoitteena saada pojilta palautetta tuokion sisällöistä ja sen eri osioista.	Olemme tehneet "Risut ja ruusut"-palauttekartongin, johon pojat saavat kirjoittaa joko palautetta tai terveisiä meille. Tuokion loppuksi pojille on hankittu terveellistä välipalaa sekä juotavaa nautittavaksi.	Pojat saavat omaan tahtiin kirjoittaa ja antaa palautetta, syödä välipalaa ja jutella keskenään tai meidän kanssamme. Palautteen voi antaa joko nimettömänä tai nimen voi laittaa jos haluaa.	Sharon ja Noora yhdessä.

|  
Suostumuslomake

**Hyvä Kiekko-Ahmojen juniorikiekkoilijan huoltaja!**

Teemme opinnäytetyötä Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajan koulutusohjelmaan liittyen. Toimeksiantaja työllemme on Valkeakosken Kiekko-Ahmat ja aihe on junioripelaajien mentaalivalmennukseen liittyvä. Työn tarkoituksena on antaa sekä huoltajille, että pelaajille avaimia muun muassa pettymysten sietoon ja käsittelyyn.

Tavoitteenamme on haastatella junioripelaajia liittyen heidän ajatuksiinsa pettymyksistä ja niiden hallinnasta tällä hetkellä. Haluaisimme myös ottaa valokuvia joukkueen harjoituksista. Haastattelu toteutetaan kevään 2020 aikana. Koska kyseessä on alle 18-vuotias vastaaja, tarvitsemme huoltajan suostumuksen sekä haastatteluun, että valokuvaamiseen.

Olisitteko ystävällisiä ja palauttaisitte tämän suostumuslomakkeen joukkueenjohtaja Henna Mäkilälle.

Lapsen nimi \_\_\_\_\_

Lastani saa haastatella \_\_\_\_

Lastani EI saa haastatella \_\_\_\_

Lastani saa kuvata \_\_\_\_

Lastani EI saa kuvata \_\_\_\_

**Vanhemman/huoltajan allekirjoitus:** \_\_\_\_\_

Ystävällisin terveisin: Sharon Bär & Noora Lehtinen, HAMK

27.2.2020

HYVÄT KIEKKOAHMOJEN HUOLTAJAT!

7.9.2020

Hei, ja hyvää syksyn aloitusta kaikille! Opinnäytetyömme käsitellen pettymyksiä ja niiden hallintaa ~~Kiekkohuoneelle~~ alkaa olla hyvällä mallilla, ja toiminnallista osuutta vaille valmis. Olemme käyneet haastattelemassa poikia, ja alamme nyt suunnittelemaan pojille toiminnallista osuutta, joka on alustavasti sovittu pidettäväksi Sunnuntaina 27.9.2020 jäävuoron jälkeen, eli **alkaen n. klo 11.30**. Aikaa tähän käytämme n. **2 tuntia, eli olemme valmiita 13.30 mennessä**. Toiminnallinen osuus pidetään hallilla tai sen välittömässä läheisyydessä.

Toiminnallinen osuus tulee sisältämään keinoja ja käytännön esimerkkejä pettymysten hallintaan ja tunteiden käsittelyyn leikkien ja pelien varjolla. Lisäksi pyrimme ohjelman loputtua keskustelemaan vielä ryhmässä ja tarkoituksena on hommata paikalle myös pientä purtavaa pojille. Keräämme ohjelman päätteeksi myös pienet kirjalliset palautteet pojilta.

**Huoo!** Opinnäytetyömme loppuseminaarin ajankohtaa ei ole vielä lyöty lukkoon, mutta loppuseminari tulee olemaan avoin myös huoltajille, ja toivotamme teidät enemmän kuin tervetulleeksi sinne. Seminaarissa esittelemme opinnäytetyömme kokonaisuudessaan ja valmiina. Ilmoitamme ajankohdasta myöhemmin. Tilanteesta riippuen loppuseminari saatetaan pitää myös verkon välityksellä.

Pysykäähän terveinä!

Ystävällisin terveisin,

Sairaanhoitajaopiskelijat, HAMK: Sharon Bär & Noora Lehtinen