

NUOREN PSYKKINEN HYVINVOINTI

Dionne Pounds

Lyhyt tarinani

- Kotkalaisen koripallon kasvatti
- USA yliopisto 2002-2007
- Jyväskylän yliopisto 2013
- Ammattilaisuus koripalloilijana
- Valmentaja HNMKY
- Urheilu ja liikunnan asiantuntija Kisakalliossa 2022



Mitä hyvinvointi sinulle tarkoittaa?

Hyvinvointi nuorten silmin

“Mulle hyvinvointi tarkoittaa ainakin fyysistä ja henkistä terveyttä, eli mikä on mun keholle ja mielelle hyväksi.”

“Tuntuu, että olen turvassa ja saan olla oma itseni. Hyvinvointiin liittyy myös mun mielestä se, että on itsevarma ja tuntee itsensä.”

“Hyvinvointi minulle tarkoittaa sitä että elämässä kaikki on hyvin ja tasapainossa eikä ole mitään stressiä aiheuttavia asioita. “

“Hyvinvointi tarkoittaa minulle onnellisuutta ja terveyttä. hyvinvointi on elämästä nauttimista.

“Mulle hyvinvointi tarkoittaa sitä, että itse kokee olevansa sellaisessa tilassa, jossa voi henkisesti ja fyysisesti hyvin. Hyvinvoivana elämä tuntuu myös positiivisemmalta ja arki ei oo niin raskasta. Hyvinvointiin kuuluu kuitenkin sisältyä kaikenlaisia tunteita, mutta mun mielestä sillon, kun tuntee tunteet aidosti riippumatta niiden laadusta, voi sanoa olevansa hyvinvoiva.”

Hyvinvointi

- Hyvinvointi on yksilön ja yhteiskunnan kokema myönteinen tila.
- Jokapäiväisen elämämme voimavara, johon vaikuttavat sosiaaliset ja taloudelliset olosuhteet sekä elinympäristömme.
- Hyvinvointiin liittyy myös elämänlaatu sekä yksilön kokemukset elämän merkityksellisyydestä ja omasta pystyvyydestä.
- **Psyykkisellä hyvinvoinnilla** tarkoitetaan kokemusta omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Vaikuttavat tekijät ovat uni ja lepo, ravitsemus, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta, harrastukset ja luovuus.

Tilastoa

- 8-9 luokan oppilaista joka neljäs koki oman terveydentilansa keskimertaiseksi tai huonoksi (25-29%). Kasvanut vuodesta 2015
 - Tytöt 31-40%
 - Pojat 16-20%
- Nuoria kuormittavat tekijät ovat mm. ahdistuneisuus, sairastelu, kiusaaminen, sosiaalisten tilanteiden pelko
- Kolmannes tytöistä koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Pojilla alle 10%
- Urheilevien nuorten psyykinen hyvinvointi on pääsääntöisesti parempi kuin liikuntaa harrastamattomien ikätoverien



Mitkä ovat merkkejä että urheilijalla ei ole kaikki hyvin?

Mitkä ovat merkkejä että urheilijalla ei ole kaikki hyvin?

esim.

- Poissaoloja harjoituksissa
- Hänen “normaali” olemuksensa muuttuu
- Kommunikointi vähentyy tai muuttuu
- Kehonkieli on sulkeutunut
- Sairastumisia

Joskus merkkejä ei näy...

Nuoren urheilijan hyvinvointi

- Mielen hyvinvointia tukeva valmennus luo urheilijalle vahvan pohjan sekä urheiluun, liikuntaan että elämään.
- Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa esimerkiksi vahvistamalla 6 ulottuvuutta.
 - Ulottuvuudet pohjautuvat [Martin Seligmanin PERMA-hyvinvointiteoriaan](#), jota on täydennetty turvallisella toimintaympäristöllä.

Nuoren urheilijan hyvinvointi

- PERMA- hyvinvointiteorian osa alueet:
 - Turvallinen toimintaympäristö
 - Myönteisyys (Positive emotions)
 - Läsnäolo ja uppoutuminen (Engagement)
 - Ihmissuhteet ja vuorovaikutus (Relationships)
 - Merkityksellisyys (Meaning)
 - Aikaansaaminen (Accomplishment)

Turvallinen toimintaympäristö

- Ensimmäinen tehtävä on luoda nuorille urheilijoille *psykkisesti turvallinen toimintaympäristö*. Tämä tarkoittaa kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä vapaata ympäristöä, joka muodostaa vakaan pohjan kasvamiselle ja kehitymiselle urheilijana ja ihmisenä. Kaikkien on hyvä olla tietoisia yhteisistä pelisäännöistä eli millaista käytöstä ja toisten huomioon ottamista heiltä odotetaan.

Myönteisyys

- Taito tuntea ja osoittaa kiitollisuutta sekä vahvistaa myönteisiä tunteita

Läsnäolo ja uppoutuminen

- Urheilijan on hyvä oppia keskittymään pitkäjänteiseen harjoitteluun, rauhoittamaan itsensä stressaavissa tilanteissa sekä elämään hetkessä.

Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

- Tarvitaan turvallisia ja positiivinen tukiverkosto ympärille. Avointa ja rehellistä kommunikointia

Merkityksellisyys

- Merkityksellisyys on vahvasti läsnä nuoren urheilijan elämässä, kun hän pääsee hyödyntämään ja kehittämään omia ydinvahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa. Merkityksen kautta saadaan myös voimaa jatkaa yrittämistä vaikeuksien keskellä sekä palaamaan takaiskujen jälkeen entistä vahvempana.

Aikaansaaminen

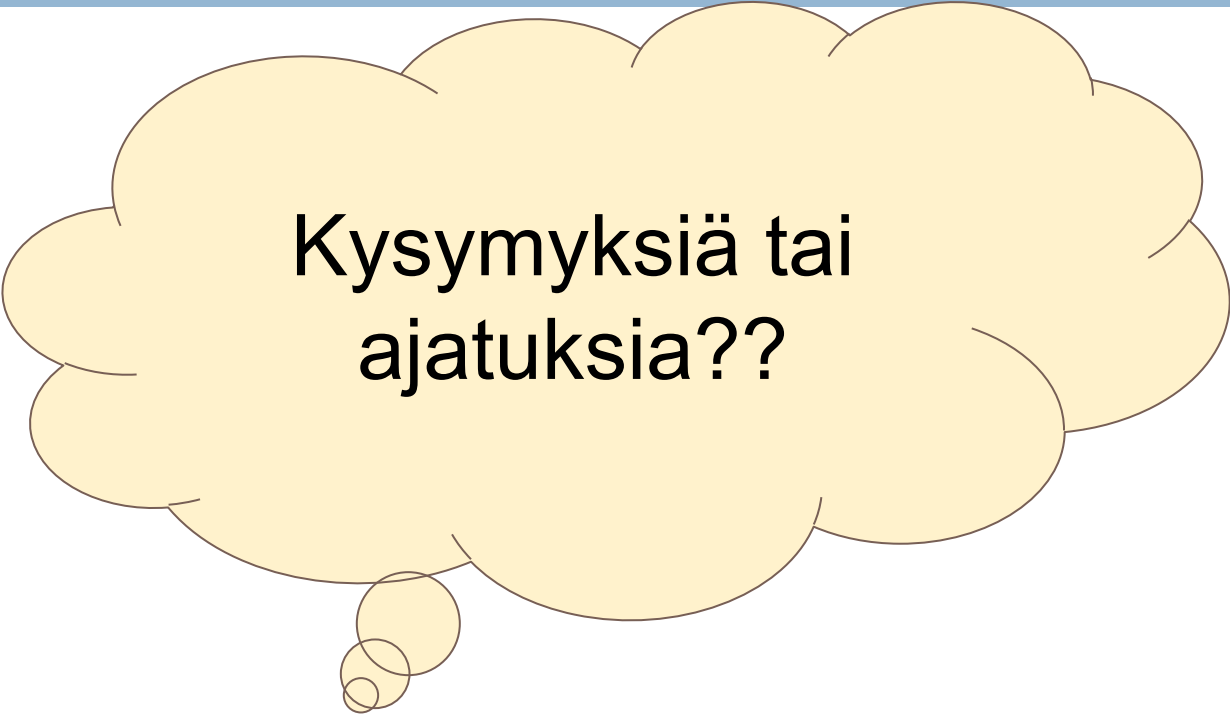

- Aikaansaamisen kokemukset kasvattavat pystyvyyden tunnetta, omanarvontuntoa sekä itsensä tärkeäksi kokemista, eli luottamusta siihen, että tiukoistakin paikoista on mahdollista selvitä.



Mistä tunnistat hyvinvoivan urheilijan?

Mistä tunnistaa kokonaisvaltaisesti hyvinvoivan urheilijan?

- Positiivinen asenne
- Motivoitunut harjoittelemaan
- Uskaltaa ottaa haasteita vastaan
- Positiivinen kehonkieli
- Avointa kommunikointia
- Hyvä itsetuntemus



Kysymyksiä tai
ajatuksia??