



SeMi vanhempien Taulu

1 Kunnioita lapsen halua!

Urheilevan lapsen vanhemman täytyy muistaa, kenen harrastuksesta on kysymys, kenen unelmaa eletään.

Lapsen kautta elettyä unelmaa ei kestä lapsi eikä unelma.

Uskaltaako vanhempi todella kurkata peiliin ja todeta, että laji ja harrastus on lapsen oma.

Oma harrastus motivoi lasta, tuottaa iloa, palkitsee nimenomaan häntä – ja saa haluamaan lisää.

Urheilevan lapsen vanhempi voi toteuttaa omia unelmiaan esimerkiksi seniorikiekossa, futiksessa tai vaikkapa balettitunnilla.

”Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa”

2 Tartuta kipinä!

Suomessa on paljon perheitä, joissa urheileminen kulkee suvussa. Se ei ole sattumaa.

Vanhemman esimerkki ja innostus ovat hyviä malleja lapselle. Jos vanhemman kiinnostus urheiluun tarttuu lapseen, niin se on hyvä tie myös unelmien rakentamiseen.

Kun vanhempi huolehtii omasta liikunnastaan, myös lapsi kasvaa liikkuvaan elämäntapaan.

Lapsi tarvitsee liikkumista vähintään kaksi tuntia päivässä ja kunnon hien muutamia kertoja viikossa.

Lähes kaikkien palloilussa pitkälle päässeiden taustalla on monipuolinen vapaa-ajan pelaaminen kavereiden kanssa.

Ei haittaa, jos ensimmäinen pelikaveri on oma isä tai äiti

3 Kannusta, älä pakota!

Innokas urheilija ei yleensä jätä treenejä väliin, mutta harva urheilija lähtee kaikkiin harjoituksiin hymyssä suin.

Lapsi saattaa kaivata kannustusta treeneihin lähdössä, mutta pakottaa ei kannata

Kannustus on taitolaji. Vanhemman yli-innokkuus saattaa ruokkia lapsessa halua kapinoida aikuista vastaan.

Vanhemman kannattaa miettiä, mikä tekee treenaamisesta lapselle vaivan arvoista.

Kuvaile lapselle esimerkiksi hyvää oloa, jonka treenit useimmiten tuovat

Kehotan vanhempia harkitsemaan tarkasti, kannattaako lasta lähteä kускаamaan toiselle paikkakunnalle niin sanottuun voittavaan joukkueeseen. Useimmiten parempi vaihtoehto on harrastaa ja harjoitella oman kodin lähellä, jossa on lapsen omat kaverit, innostava valmentaja ja lapsella iso rooli joukkueessa.

4 Valmentajalle työrauha!

Valmentajat ovat lapselle tärkeitä henkilöitä. He ansaitsevat työrauhan. Valmennukseen liittyvät huolet kannattaa ottaa puheeksi valmentajan kanssa asiallisesti ja kahden kesken.

Perussääntö on, että lasten kuulleen ei kritisoida valmentajaa eikä arvioida lapsen kavereiden suorituksia

5 Älä valmenna!

”**Urheiluvan** lapsen vanhemman rooli on eri kuin valmentajan. Antaa valmentajan valmentaa, nautitaan me vanhemmuuden tuomista iloista. Muuten vanhemmuus voi muuttua projektiluonteiseksi ja valmentavaksi kotikouluksi”.

Asia saattaa kuulostaa itsestään selvältä, mutta sitä se ei ole – ei varsinkaan maassa, jossa isä- ja äiti-valmentajat ovat edelleen yksi urheiluseuratoiminnan.

perusyksiköistä. Valmentajaisien ja -äitienkin täytyisi kuitenkin osata ja voida olla kentän ulkopuolella vain lapsensa vanhempia.

Kilpailujen, pelien ja harjoitusten jälkeen ei tarvita jälkipeliä, jos lapsi ei itse sitä halua käydä.

Vanhemman tehtävänä ei ole antaa palautetta suoritteesta lapselle, vaan kuunnella ja jakaa tunteita sekä palauttaa ne terveelliseen mittakaavaan.

lapselle voi esimerkiksi korostaa onnistumisten hetkillä, että ahkerointi palkitaan nyt ja jatkossa. Lasta voi myös rohkaista ottamaan haasteita vastaan.

Tappion hetkellä kerro lapselle, että saa harmittaa, mutta suuntaa samalla katse eteenpäin.

Vastustajien hyviä suorituksia on hyvä huomioda ja ottaa niistäkin opiksi. Ottelun tai turnauksen tulokselle ei pidä antaa liian suurta merkitystä.

6 Auta tuntemaan lapsesi!

Hyvässä valmennuksessa otetaan huomioon lapsen henkinen ja fyysinen kehitysvaihe ja esimerkiksi päivittäinen vireystila. Siksi on hyödyllistä, että valmentaja tuntee valmennettavansa mahdollisimman hyvin.

Auta valmentajaa tuntemaan lapsesi. Näin hän voi tukea lapsesi harrastusta paremmin.

7 Kuskaa, rajoita ja ruoki!

Vanhemman tehtävä on tukea lastaan. Siihen tarvitaan pastaa, bensaa ja pakkaustolkulla pyykkipulveria.

Pienten lasten kohdalla vanhempi säätelee kokonaiskuormitusta. Hän huolehtii, että lepoa, ruokaa ja unta piisaa sekä vapaata muiden kokemusten keräämiseen ja leikkiin löytyy.

Tärkeintä on seurata lapsen hyvinvointia, kannustaa sopivasti, lohduttaa paljon ja antaa periksi, jos lapsen hyvä niin vaatii.

Urheileva koululainen tarvitsee aivan konkreettista apua arkisten asioiden hoitamisessa ja yhteensovittamisessa.

Esimerkiksi : voisiko rajoittaa tietokonepelien pelaamista.

Kehota vanhempia laatimaan yhdessä lapsen kanssa mahdollisimman säännöllisen viikko- ja päivärytmin sekä ennakoimaan tulevaa. Liian kiireinen ja suunnittelematon päivä voi vaikuttaa harjoitteluuntoon.

Jos lapsesi on tavoitteellisesti urheileva nuori, huolehdi yhdessä koulun ja seuraedustajien kanssa, että hänellä on viimeistään yläkouluvaiheesta alkaen mahdollisuus yhdistää koulu ja urheilu mahdollisimman sujuvasti. Liikuntaluokat ovat hyviä vaihtoehtoja.

8 Helli ja hoivaa!

Vanhassa sanonnassa, jonka mukaan urheilija ei tervettä päivää näe, on edelleen pientä perää. Runsas liikunta tuo mukanaan vammoja, jotka on osattava hoitaa oikein.

Monen kovassa kasvuvaiheessa olevan nuoren keho kipeytyy. Hoitoneuvoja kannattaa kysyä ammattilaisilta, jotta ei pääse syntymään vakavampia ja pitkittyviä vammoja. Usein nuori urheilija tarvitsee aikuisen apua ja kannustusta myös lihashuollossa.

Kasvavan lapsen voi olla vaikeata ymmärtää omia kehitysvaiheitaan.

Kasvuvaiheen suuret fyysiset kokoerot voivat aiheuttaa pahaa mieltä. Vanhempien on juuri näissä hetkissä kerrottava lapselle, että jokainen lapsi kehittyy eri tahtiin.

9 Käyttäydy hyvin!

Urheilu on jatkuvaa sosiaalista harjoitusta, joka kehittää esimerkiksi yhteistyötaitoja.

”Kun hyvän käytöksen oppii pelikentällä, taitaa sen myös kentän ulkopuolella. Positiivinen asenne tilanteessa kuin tilanteessa on hyödyksi läpi elämän.

Urheilussa vallitsevien tapojen ja sosiaalisten käytäntöjen opettajina aikuisilla on tärkeä rooli. Nuorena opittua on usein työlästä muuttaa.

Peleissä ja turnauksissa vanhempien paikka on katsomon puolella – samoin tunnemyrskyjen. Ohje vanhemmille on suora ja yksinkertainen: ”Jos menee katsomoon, pitää osata käyttäytyä. Jos ei osaa, ei pidä mennä.”

10 Muista leipoa!

Monissa perheissä lasten harrastuksesta tulee tavalla tai toisella myös vanhempien harrastus. Vanhemmat haluineen ja toimineen ovat väistämättä osa suurempaa urheilutarinaa, joka jatkuu sukupolvesta toiseen.

”Urheilu harjoituksineen, turnausreissuineen ja päättäjäisineen luo lapsille ja perheille elinikäisiä muistoja.

Valtaosa vanhemmista selviää kasvavan lapsen urheilijaelämästä hyvin. Yhteistyö auttaa.

Urheilussa jaettu ilo on aina suurempi ja jaettu taakka helpompi kantaa. Yhteisestä kyytiringistä on hyvä alkaa eikä kisapuffetissa ole koskaan liikaa mokkapaloja





Vanhempien rooli

Ennen harjoitusta ja peliä

Riittävä uni

Oikea ravinto

Kannustava ja rohkaiseva viritys

Ajoissa paikalle , turha kiire pois

Opeta pelaajaa huolehtimaan varusteistaan

Harjoituksen sekä pelin aikana

Kannusta, ole positiivinen.

Ole innostunut, elä mukana, nauti hetkestä.

Älä anna ohjeita kentälle, se on valmentajan tehtävä.

Älä arvostele tuomaria, vastustajaa.

Kunnioita pelin tulosta.

Harjoituksen sekä pelin jälkeen

Kysyvä tyyli tunteiden purkamiseen

Kannustava ja rohkaiseva palaute

Positiivisuus

Kannustaminen omaehtoiseen liikuntaan