

## Huonetaulu urheilevan lapsen vanhemmalle

**Lapsesi on mestaripeerros.** Joukkueessa on kuitenkin paljon pelaajia ja heistä kaikki ovat omille vanhemmilleen yhtä tärkeitä. Kunnioita siis jokaista lasta niin kuin omaasi.

**Myös vastustajat ovat lapsia.** Heillä on vaan erilainen pelipaita päällä. Kunnioita myös vastustajan pelaajia. Ilman vastustajaa ei ole peliä. Anna aplodit ja hurraa-huudot hyvistä suorituksista myös vastustajajoukkueen pelaajalle.

**Ole mukana urheilevan lapsesi harrastuksessa.** Ole aidosti kiinnostunut, ei vain silloin kun tulee menestystä, vaan silloinkin kun kaikki ei mene hyvin. Keskustele, kuuntele ja kannusta. Kerro, että lapsesi on riittävän hyvä. Muista kertoa, kuinka ylpeä hänestä olet. Kehu ponnisteluja tuloksen sijaan.

**Kunnioita valmentajaa ja muita toimihenkilöitä.** He antavat omasta ajastaan tunteja viikossa sinun lapsellesi. Parhaassa tapauksessa valmentajan ja urheilijan välille syntyy luja luottamussuhde ja valmentaja on lapsen elämässä yksi turvallinen aikuinen lisää. Vanhempien ja valmentajan välinen vuorovaikutus voi olla antoisaa ja auttaa lasta arjessa monella tapaa.

**Anna valmentajalle työrauha ja ole kärsivällinen pelaajan edistymisen suhteen.** Valmentajat tietävät mitä tekevät ja lapset kehittyvät eri tahtiin. Sinun lapsesi vuoro loistaa tulee ennemmin tai myöhemmin. Avoin ja positiivinen keskustelu lapsen kehitykseen liittyvistä asioista vanhempien ja valmentajan kesken on hyvä asia. Rehellinen, mutta kannustava palaute lapselle vie lasta eteen päin.

**Ole lapsesi tarkkailija ja eteenpäin puski.** Kuuntele lapsesi jaksamista ja loppuunpalamisen merkkejä. Luovi yhdessä keskustellen pahimman yli. Kun tunnet lapsesi, on helppo huomata, koska kannattaa jarrutella ja koska puskea täyttä höyryä eteenpäin. Lapset eivät aina osaa kuunnella kehoaan, mutta sitä on aikuisen ohjeilla hyvä harjoitella. Vanhemman tehtävä on pitää huolta, että treenimäärät pysyvät järkevänä, lapsi syö riittävästi ja terveellisesti, sekä saa riittävästi lepoa.

**Tue lapsesi valintoja ja auta löytämään oikea polku.** Joskus on tärkeää ohjata lasta oikeaan suuntaan, varsinkin silloin kun lopettaminen käy mielessä. Älä anna lapsesi luovuttaa liian helpolla. Sitoutuminen urheilussa auttaa ymmärtämään sitoutumisen merkityksen myös myöhemmin elämässä. Kuitenkin harrastus on lapsen oma, eikä vanhempi voi elää omaa elämäänsä sen kautta. Viimeinen päätös harrastamisen jatkamisesta tai seuran vaihdosta on lopulta lapsen.

**Anna lapsesi tehdä virheitä ja oppia niistä.** Voit kysyä mitä lapsesi olisi voinut tehdä toisin. Kysy kaipaako lapsesi palautetta. Ole läsnä ja kuuntele. Älä kuitenkaan tuputa kritiikkiä ja neuvoja.

**Älä syytä tappioista tai huonoista suorituksista varusteita, tuomaria, säättä, muita pelaajia tai valmentajaa.** Älä opeta lastasi etsimään tekosyitä. Toisten syyttäminen opettaa lapselle vastuuttomuutta, eikä kasvata lasta oppimaan omista virheistään.

**Älä odota täydellisyyttä äläkä sido egoasi lapsen suoritukseen.** Lapsesi ei ole vastuussa maineestasi yhteisössä tai siitä, että sinulla on liian korkeat odotukset. Anna lapsesi nauttia urheilemisesta ilman paineita sinun suunnaltasi.

**Vanhempien rooli urheilevan lapsen harrastuksessa on merkittävä.** Sillä on voimakas vaikutus lapsen motivaatioon, itsetuntoon ja koettuun kyvykkyyteen urheilun suhteen. Mieti miten kohtaat lapsen urheilusuorituksen jälkeen.

**Älä kysy: “Voititteko?”, “Teitkö maaleja?” vaan kysy “Oliko hauskaa?” ja “Tuliko onnistumisia?”** Anna lapselle aikaa käsitellä pettymystä ja purkaa pahaa oloa tai riemuita omasta onnistumisesta. Älä syyttele.

**Vanhemmat ajattelevat hyvää suojellessaan lasta pettymyksiltä, mutta todellisuudessa tekevät heille karhunpalveluksen.** Epäonnistumiset ovat oleellinen osa prosessia, joten lasta tulee kannustaa kohti haastavia tilanteita ja poistumaan omalta mukavuusalueelta.



## **Vanhempi saa olla intohimoinen ja elää pelissä mukana kentän laidalla.**

Innostunut ja heittäytyvä vanhempi luo intohimoista asennetta myös kentälle.

**Viimeisenä: Ole lapsesi tärkein tuki ja kannustaja.** *Kuskaa ja kustanna, kuuntele ja arvosta. Käy katsomassa pelejä ja ole kiinnostunut. Urheileva lapsi on onnellinen lapsi jos nämä huoneentaulun asiat toteutuvat:)*