

Noin kymmenen käskyä aikuisille

Pojat ja tytöt kaipaavat aikuista seuraa. He arvioivat kasvuaan miehiksi/naisiksi ja tarvitsevat siitä palautetta. Lapsille on tärkeää nähdä monenlaisia miehiä ja naisia ympärillään. Näin he saavat laajemman näkökulman kehittyäkseen tasapainoisiksi aikuisiksi. Aikuisten maailma on sitkeästi säilyttänyt muutamia tiloja ja toimintoja, jotka ovat lapsille ja aikuisille yhteisiä, ja jossa lapset kohtaavat myös aikuisia miehiä. Aikuista ja lasta yhdistävä harrastus saa lapsen tuntemaan itsensä tärkeäksi ja arvokkaaksi. Tärkeää ei ole se, kuinka taitavia pelaajia mukana olevat aikuiset ovat. Tärkeää on, että he kokevat homman mielekkääksi ja todella pitävät lasten kanssa touhuamisesta. Lapsista homma on OK, jos heitä ei painosteta eikä heiltä vaadita jatkuvasti suoritteita.

Hyvän itsetunnon merkitys

Jos ihmisen itsetunto on kovin huono, hän saattaa kyllä piiskata itsensä ajoittain raivoisaan taisteluun, mutta on myös helpommin loukkaantuva ja haavoittuva. Hän saattaa tavoitella kehuja hampaat irtessä, toisia jyräten. Hänen kanssaan joutuu olemaan varuillaan, eikä pelitulos ole tasaista.

Hyvällä itsetunnolla varustettu lapsi sen sijaan

- nauttii elämästään, itsestään ja toisista
- yrittää parhaansa vaikka ei aina voita
- on kiva kaveri ryhmässä
- pystyy keskittymään ja kuuntelemaan ja oppimaan
- suhtautuu luottavaisesti omaan pärjäämiseensä tulevaisuudessa
- pystyy puristamaan itsestään huippusuorituksia
- parantaa yhteishenkeä
- ei tule kiusatuksi

Onneksi jokaisen lapsen itsetuntoa voi jokainen hänen kanssaan oleva jatkuvasti parantaa.

10 käskyä

Iloiset kohtaamiset

Osoita lapselle että olet iloinen hänen ilmestyessä paikalle. Katso silmiin, tervehdi, kutsu vaikka nimeltä ja taputa olalle. Jokainen paikalle saapuva lapsi haluaa tulla nähdyksi ja tuntea, että juuri hänen läsnäolonsa on joukkueen toiminnalle välttämätöntä. Sehän on tottakin: elleivät lapset tule, ei joukkuetta ole. Iloitse ja huomioi erityisesti niitä, jotka tulevat mukaan - sisullakin - vaikka eivät ole lajin taidoissa parhaasta päästä.

Kuuntele lasta

Liikkuvalla lapsella on sinulle asiaa heti pelin tai harjoituksen jälkeen. Älä ota suunvuoroa, moiti tai kehu, vaan kuuntele ensin miten lapsella on mennyt hänen omasta mielestään. Näin osoitat arvostavasi hänen omaa mielipidettänsä ja tilanearviotaan. Kuuntele myös mitä mieltä hän on itse harrastuksestaan. Älä innostu pelaamisesta lapsen puolesta. Jos lapsi harrastaa vain miellyttääkseen vanhempiaan ollaan jo kaltevalla pinnalla ja putous odottaa viimeistään murrosiässä.

Anna positiivinen palaute kaikkien kuullen

Kannustaminen on valtava voimavara, pienet miehenalut käyvät sen voimalla. Voittajia on helppo kehua. Mutta kun ollaan tappiolla kymmenen nolla, kannustaminen vaatii enemmän harjaantumista. Palkittavaa yrittämistä esiintyy tappiollakin olevassa joukkueessa, ei sitä kannata säästää seuraavaan peliin tai ensi kauteen. Pelin on tarkoitus olla hauskaa, pientäkin onnistumista on lupa hehkuttaa. Ohjauksen voi tietoisesti antaa myös kokonaan positiivisen kautta, nostamalla hyvä näkyväksi ja jättämällä huonot seikat huomiotta. Heikoimmin pelissä tai treenissä menestyvät tarvitsevat kipeimmin kannustusta!

Anna negatiivinen palaute kahden kesken

Kaikki ei aina suju niin kuin halutaan, vaan joskus tekemisiin joudutaan puuttumaan. Jos asia koskee yhtä pelaajaa, puhu siitä mieluiten kahden kesken. Varo ennen kaikkea aiheuttamasta häpeän tunnetta lapsessa. Virheet ja häiriöt voi ilmoittaa oppimistavoitteiden muodossa. Häpeän tunne on pelottava ja jokainen meistä pyrkii sen välttämään. Jos yrittämisen riskinä on häpeä, lapsi lopettaa yrittämisen ja pelaa vain varman päälle sen, minkä varmasti osaa. Pelko ei muutenkaan ole parhaita keinoja kannustamiseen. Älä anna lastenkaan nolata toisiaan.

Aina ei suju yhtä hyvin

Kukaan ei ole aina vedossa. Vaisumpaa lasta haastetaan mukaan. Moni alakulo jää kentän reunalle iloisen pelin myötä. Arvioi lasta suhteessa hänen omaan tasoonsa: missä hän oli tavallista parempi, missä olisi yrittämisen sijaa. Täällä varmistat, että jokainen lapsi saa yhtä paljon kiitosta. Kun pelaaminen ei suju, totea, että pelitaito on tänään hukassa. Kannusta, että olisi hienoa, jos ensi kerralla tsemppiä löytyisi. Hyväksy, ettei ihminen ole kone: aina ei mene putkeen ja lasten on hyvä oppia myös tämä ja miten sen kanssa tullaan toimeen. Näytä, että uskot vakaasti, että lapsi on seuraavalla kerralla entisessä vedossa. Seuraavalla kerralla kiitä: Nyt peli sujui taas! Jos huolestut siitä, että lapsi vaikuttaa jatkuvasti surulliselta tai masentuneelta, kerro se huoltajalle.

Oletko huono vai teitkö huonosti?

Teko voi olla tyhmä, lapsi ei. Pyri korjaamaan tekoa, kerro missä meni väärin. Älä masenna lasta vaan kannusta yrittämään uudelleen ja paremmin. Tekoja voi aina korjata, lapsen korjaaminen vaatii muuta ammattitaitoa. Totea, että tässä on oppimisen paikka, nyt harjoitellaan toisille syöttämistä, suun kiinni pitämistä jne. - varmasti opit! Huolehdi siitä, että ajatuksesi jokaisesta lapsesta on hyvä - se tulee näkyviin joka tapauksessa..

Kannusta yrittämistä

Kilpaurheilun on iästä riippumatta voittajien maailma. Tuloksentekijä huomataan ja hänelle riittää selkään taputtajia. Se joka haluaa kehittää joukkuetta ja pelaajia, osaa kiinnittää huomiota jokaisen yrittämiseen ja kannustaa sitä. Tsemppaus on palkittavaa, samoin ahkera harjoitukseen osallistuminen. On parempi että lapset pinnistelevät loistaakseen, kuin että he keskittyvät välttämään mokailua.

Unelmat ovat tärkeitä, niitä saa lapsilla olla

Kaikki ei ole vain sitä, miltä ulkoapäin näyttää. Kaukalossa pelaava nappula näkee itsessään jääkenttien tähden ja tuulettaa maaliaan yhtä näyttävästi. Usko omaan tulevaisuuteen ruokkii yrittämistä ja kannustaa jatkamaan toimintaa. Iän mukana reaali maailma ja omat rajat kyllä tulevat tutuiksi. Älä pudotele poikia maan pinnalle, ellei se ole välttämätöntä. Näe lapsi aina joskus suurena sankarina ja osoita ihailusi. Yhdestä huippuhetkestä voi saada voimaa vuodeksi eteenpäin. Se johtaa todelliseen sankaruuteen.

Opi nauramaan itsellesi

Ohjaajakin tekee virheitä. Jos osaat nauraa omille virheillesi, voit opettaa sitä myös pelaajillesi. Huumori laukaisee tiukan tunnelman. Nauru ilman pilkkaa auttaa lasta toipumaan virheestään ja yrittämään uudelleen. Uudelleen yrittäminen johtaa parempaan suoritukseen ja onnistumiseen.

Ole mallina puheillesi

Puheitasi on vaikeampaa ottaa todesta, jos omat tekosi ovat niiden kanssa ristiriidassa. On vaikea opettaa tuomarin kunnioitusta jos itse huudat herjoja tämän päälle naama punaisena. Pidettyä ohjaajaa jäljitellään. Jos itse hyväksyt, että tekeväälle sattuu virheitä, oppivat pelaajasi samoin hyväksymään virheet ja yrittämään uudelleen. Jos itse solvaat vastustajaa ja tuomareita, tekevät pelaajasi samoin.

Lähde: Väestöliitto