

OPERAATIO PELISÄÄNNÖT

VINKKEJÄ
VANHEMMILLE

PELIN HENKI



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

Maailman verran mahdollisuuksia.



Opetusministeriö jakaa tänäkin vuonna veikkausvarat n. 380 miljoonaa euroa taiteelle, urheilulle, tieteelle ja nuorisotyölle. Se on joka päivä yli miljoona euroa. Suomi kiittää.

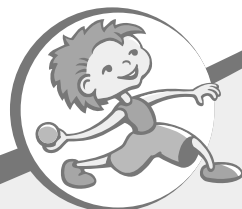


SUOMALAINEN
VOITTA AINA.

SISÄLLYS

Lukijalle	4
LAPSI JA LIIKUNTA.....	5
VANHEMMAN ROOLI	6
LEIKINOMAISUUS	10
TASAVERTAISUUS	14
TAVOITTEET	18
ESIMERKIN VOIMA.....	22
SAVUTTOMUUS JA PÄIHTEET	24
PELISÄÄNTÖSOPIMUS	27
Lähteitä ja oheiskirjallisuutta.....	28
Lapsen oikeudet	32

Teksti: Hannele Nykänen
Työryhmä: Eija Alaja, Sanna Heino,
Sirku Jäntti ja Pirkko Naukkarinen
Taitto ja kuvitus: H&P Visualis Oy
Copyright: Nuori Suomi ry
Painatus: Käpylä Print Oy, 01/2003
ISBN-numero: 952-9889-26-7



LUKIJALLE

Tervetuloa seuraan! Se, että olet tarttunut tähän vihkoseen kertoo että lapsesi urheilee. Se kertoo myös sen, että välität. Haluat lapsesi parasta. Tämän vihkosen tarkoitus on tarjota Sinulle joitain vinkkejä siitä, kuinka voit tukea lapsesi harrastusta.

Kädessäsi oleva Vanhempien Pelin Henki on uusi osa vuonna 1998 alkanutta Operaatio Pelisäännöt –kampanjaa, joka koskee kaikkea alle 12-vuotiaiden lasten liikuntaa. Operaatio Pelisääntöjen ideana on, että seurat, joukkueet ja harjoitusryhmät käyvät omat pelisääntökeskustelunsa. Keskustelujen tarkoitus on, että vanhemmat, ohjaajat ja valmentajat kokoontuvat yhdessä pohtimaan lasten liikunnan arvomaailmaa, lasten parhaaksi. Keskustelutilaisuuksien tavoitteena on sopia ja kirjata ryhmän aikuisia koskevat toimintamallit eli pelisäännöt.

Uskoakseni meillä kaikilla ohjaajilla ja vanhemmilla on yhteinen tavoite. Haluamme antaa lapsille mahdollisuuden kehittyä ja oppia liikunnan avulla. Haluamme tukea hyvään elämään kasvamista. Ilman vanhempien tukea, kannustusta ja työpanosta koko toiminta ei olisi edes mahdollista. Sinun roolisi lasten urheilutoiminnassa on erittäin merkittävä. Siksi myös Sinun mielipiteesi on tärkeä.

Ota kantaa, kyse on Sinun lapsestasi.

Helsingissä 31.12.1999

Hannele Nykänen

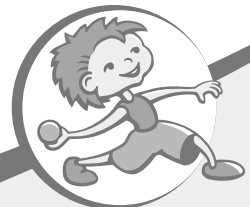


Oletko koskaan tullut ajatelleeksi, miksi lapsen kannattaisi harrastaa liikuntaa? Mikä on kasvamisen kannalta mielekästä toimintaa? Mihin kannattaisi satsata? Jotkut vanhemmat saattavat ajatella, että urheilu kannattaa vain jos tavoitteena on ammattilaisura ja paksu tilipussi. Joillekin ainoa mielekäs toiminta on mestaruuksien tavoittelu. Mutta olisiko liikunnan harrastaminen ryhmässä ja joukkueessa sittenkin ihan itsestään kannattavaa, ilman rahoja ja mitaleita?

On olemassa tutkimustuloksia joiden mukaan urheileminen psykologisten mekanismien kautta parantaa lapsen itsearvostusta. Urheilun avulla lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja hyvää käytöstä. Hän oppii noudattamaan yhdessä sovittuja sääntöjä, ponnistelemaan tavoitteen saavuttamiseksi, kohtaamaan voittoja ja tappioita. Parhaimmillaan urheilu auttaa itsenäistymään ja opettaa terveisiin elämäntapoihin.

Lapsen valintaan harrastuksen aloittamisessa vaikuttavat suuresti kaverit ja vanhemmat. Harrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen liittyy lähes aina se, onko toiminta kivaa ja saako hän osallistua. Siksi harjoitusten tulisi olla mielihyvän tuottamiseen keskittyviä. Kun harrastustoiminta on lapselle mielekästä ja tunnetasolla palkitsevaa, hän pysyy harrastuksen parissa. Mielihyvää tuottava liikuntaharrastus luo pohjan koko eliniän kestäväälle, terveyttä ja hyvinvointia edistäväälle liikkumisen tottumukselle. Fyysisten etujen lisäksi hyvä ryhmähenki ja turvallisen, tutun porukan tuki ovat voimavaroja, joiden avulla voidaan ohittaa monta kriittistäkin vaihetta aikuiseksi kasvamisen aikana.

Kaikki yllämainittu tarvitsee toteutuakseen positiivisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa lapsi saa rauhassa yrittää ja erehtyä, onnistua ja epäonnistua. Ja se on paljon kiinni meistä aikuisista.



VANHEMMAN ROOLI

Urheiluseura on asiasta innostuneiden ihmisten yhteenliittymä, joka yhdessä järjestää toimintaa lapsille ja aikuisille. Urheiluseuroja ei olisi olemassa ilman lasten vanhempia. Voit valita oman tapasi toimia urheiluseurassa. Miten tahansa valitsetkin, Sinun roolisi urheilevan lapsen vanhempiana on joka tapauksessa tärkeä.

Mitä sitten urheiluseura voi tarjota Sinulle?

Parhaimmillaan vanhanajan hyvää kylätoimintaa, verkostoitumista muiden vanhempien kanssa. Moni työasia ja kasvatuspulma voi ratketa kentän laidalla. Muilta saa hyviä vinkkejä kaikilta elämän osa-alueilta. Vanhempien vuorovaikutus ja yhteisen päämäärän eteen toimiminen voi olla hyvinkin palkitsevaa ja mukavaa. Harrastaminen yhdessä lapsen kanssa antaa varmasti paljon arvokkaita ja mieleenpainuvia hetkiä.



Kenties mietit, mikä olisi sopivin laji juuri sinun lapsellesi. Anna lapsesi kokeilla ja valita. Taloudelliset resurssit tietysti estävät loputtomat lajikoikeilut, mutta useampaa kokeilemalla lapsi löytää omat harrastuksensa. Lapsen etu on harrastaa mahdollisimman monipuolisesti. Se ei tarkoita, että lasten tulisi viettää viikoittain tuntikausia auton takapenkillä matkalla harrastuspaikasta toiseen. Monipuolista liikunnan harrastamista on myös pallopelit pihalla, pyöräily kotipihan ympäristössä, puihin kiipeily, rosvo ja poliisi –leikit, naruhyppely ja kaikenlainen muu liikkuminen leikin varjolla. Tue sitä. Lähdä liikkeelle lapsen kanssa tai kehota häntä menemään ulos leikkimään toisten lasten kanssa.

Välittää ja vastaa lapsesta, asettaa rajat.

Antaa lapsen yrittää ja oppia, myös erehtyä ja epäonnistua.

Noudattaa yhteisesti sovittuja pelisääntöjä.

Hyväsyy lapsen tuloksista riippumatta.

Elä mukana, näyttää esimerkkiä.

Mallittaa mielensä, antaa ohjaajan ohjata ja tuomarin tuomita.

Puhuu positiivisesti, kehuu lasta.

Innostaa ja kannustaa.

Passiivinen elämäntapa opitaan samoin kuin liikunnallisesti aktiivinenkin elämäntapa.

5-12 –vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin yhteensä useita tunteja monessa lyhyemmässä jaksossa.

Tue myös kaikenlaista muuta harrastamista liikunnan ohella. Anna lapsellesi mahdollisuus piirtää, soittaa, laulaa, rakentaa, näytellä, lukea, kirjoittaa hänen omien kykyjensä ja halujensa mukaan. Urheilu on vain osa elämää. Koulu, kaverit ja muu tekeminen ovat vähintään yhtä tärkeitä.

Ole kiinnostunut lapsesi tekemisestä, kuuntele hänen tarinoitaan, keskustele, kerro omista näkemyksistäsi.

Jos lapsesi haluaa lopettaa harrastuksen, yritä selvittää mistä se johtuu. Elämän laadun kannalta on tärkeää, että jokainen löytää sen, mitä juuri hän haluaa tehdä, missä hän on hyvä ja mistä hän nauttii. Harjoituksissa ja kilpailuissa vanhempien tehtävä on kannustaa. Jätä kilpailujen ja pelien ohjaaminen ohjaajalle, tuomitseminen tuomarille. Älä huutele neuvoja, sillä lapset ovat yleensä tilanteessa niin tohkeissaan, etteivät edes kuule niitä. Sitä paitsi saatat neuvoa juuri päinvastaisia ohjeita kuin ohjaaja on antanut. Usealta taholta tulevat ristiriitaiset ohjeet hämmentävät turhaan lasta. Anna lasten pärjätä omin voimin. Kannusta kaikkia ja elä mukana lasten riemussa.



VINKKEJÄ LAPSESI HARRASTUKSEN TUKEMISEEN :

Kerro lapsellesi, että tuet häntä. Anna aikaasi. Näytä että välität.

Tue ohjaajaa. Älä turhaan puutu hänen toimintaansa, ellei hän toimi selvästi virheellisesti.

Muista, että ohjaaja on lapsen auktoriteetti. Älä arvostele ja hauku häntä lasten kuullen.

Helpota ohjaajan työtä. Ilmoita hänelle, jos lapsesi loukkaantuu tai sairastuu.

Ohjaa lastasi omatoimisuuteen.

Kasvata terveisiin elintapoihin. Huolehdi että lapsesi syö terveellisesti ja nukkuu riittävästi.

Näytä omalla käytökselläsi esimerkkiä kilpailutapahtumissa ja peleissä.



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

YRITÄ SEURAAVALLA KERRALLA
LAITTA TUKIJALKASI PALLON
VIEREEN, NIIN HYVÄ TULEE.

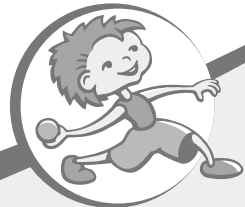


Keskity puheissasi onnistumisiin ja osaamiseen. Laita positiivisuuden pallo liikkeelle, se voi kasvaa pyöriessään. Kannustaminen, kiitos ja huumori kuuluvat myönteiseen oppimista tukevaan ilmapiiriin. Lapset oppivat myönteisen tavan nähdä itsensä ja ympäristönsä aikuisten antamasta mallista.

Virheiden metsästyks ja epäonnistumisista kertominen tukee ilmapiiriä, jossa harjoittelusta muodostuu pakonomaista suorittamista. Lapset oppivat pelkäämään epäonnistumista, eivätkä enää uskalla yrittää. Kielteinen palaute kutistaa kivan yhdessä tekemisen ja ryhmästä lähtijöitä alkaa olla enemmän kuin uusia tulijoita.

Onko oikeastaan olemassa montaakaan sellaista tilannetta, jossa lapselle tarvitsee kertoa, että tuossa teit väärin, olit huono? Vai voisimmeko päästä parempaan lopputulokseen kertomalla saman asian tulevan toivotun tekemisen kielellä? Onko hyödyllisempää sanoa "muistathan pakata seuraavalla kerralla ihan kaikki varusteet kassiin" kuin "taas sinä unohdit puhtaat sukat"?

Kuinka valmis sinä olisit menemään mukaan harrastukseen, jossa ei ole kivaa ja jossa sinulle toistuvasti kerrotaan, mitä teet väärin tai mitä et osaa?



LEIKINOMAISUUS

Mitä leikinomaisuus on?

Mikä lasten urheilussa on tärkeintä?

Mikä lasten mielestä on kivaa?

Miten leikinomaisuus näkyy harjoituksissa ja kilpailuissa?

Mitä haluat lapsesi oppivan urheiluseurassa?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

LEIKINOMAISUUS



Leikinomaisuudella tarkoitetaan ennen kaikkea asennetta, sitä henkeä, mikä tekemisessä vallitsee. Lasten harjoitukset voivat olla samanaikaisesti sekä vaativia että kivoja. Pulssi voi nousta ja hiki virrata hymy huulilla. Laadukas, tosissaan harjoittelu voi olla myös hauskaa. Leikinomaisuus on sen tiedostamista, etteivät sekunnit ja sentit kuitenkaan ole kaikkein tärkeimpiä lasten urheilussa. Leikinomaisuus ei tarkoita sitä, että harjoitukset ovat pelkkää leikkiä tai jonkun yksittäisen leikin leikkimistä, että jokainen saa tehdä mitä haluaa, että ei ole olemassa mitään sääntöjä, että ohjaaminen on huonoa tai liikunta unohdetaan kokonaan.



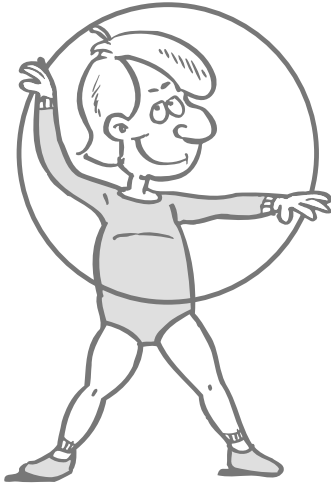
**LEIKKI
ON LAPSEN
TYÖTÄ!**

Leikki on lasten liikunnan perusta. Niin kauan, kun harrastaminen on kivaa, harrastus jatkuu. Silti lasten urheilutoiminta on usein kopio aikuisten maailmasta, jonka perustana on voittoa tavoitteleva kilpaurheilujärjestelmä. Se ei ole lapsen etu. Lapset eivät ole pieniä aikuisia. Lapsille parasta on toiminta lasten ehdoilla, lasten maailmasta käsin. Se tarkoittaa leikkimielisyyttä, kannustamista, iloa ja onnistumisen mahdollisuuksia jokaiselle. Lapsen etu on, että hänelle tarjotaan mahdollisuudet oppimiseen ja kehittymiseen monipuolisen harrastamisen avulla, eri lajeja ja pelipaikkoja kokeillen. Lapsille osallistuminen on tärkeämpää kuin voittaminen.

Lapsista 70 prosenttia osallistuu jossain ikävaiheessa urheiluseurojen toimintaan. Kilpaurheilua harrastavia on runsaat 350 000. Heistä vain 1 prosentti urheilee aikuisena SM –tasolla, 0,1 prosenttia kansainvälisellä tasolla ja 0,01 prosenttia kansainvälisellä huipulla. Suurimpien lajiliittojemme tiedot kertovat samaa. Palloliitossa rekisteröityjä pelaajia on yli 90 000, noin 50 suomalaista pelaa jalkapalloa ammattilaisena ulkomailla. Jääkiekossa harvempi kuin yksi tuhannesta pojasta ikäluokassaan pääsee edes yrittämään uraa kansainvälisessä huippukiekossa.

Todennäköisyys sille, että juuri sinun lapsesi sattuisi olemaan seuraava Teemu Selänne tai Jari Litmanen, on hyvin pieni. Lasten liikunnan ensisijainen päämäärä ei ole kasvattaa sitä seuraavaa huippu-



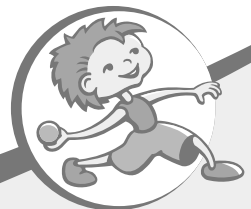


urheilijaa, yhtä kymmenestä tuhannesta? Ensisijainen tavoite on auttaa lapsia kasvamaan tasapainoisiksi ja itseään toteuttaviksi ihmisiksi, oman elämänsä hallitsijoiksi.

Lasten kanssa toimiessa juuri käsillä oleva hetki on kaikkein tärkein. Leikinomainen kisailu, jokaisen kannustaminen ja kunnioittava kohtelu luovat hyvän pohjan oppimiselle ja kasvulle. Onnistumisen elämykset kasvattavat tervettä itsetuntoa. Epäonnistumiset salliva ilmapiiri opettaa lapsille uskallusta yrittää epäonnistumisenkin uhalla, mikä on edellytys kaikelle luovalle toiminnalle. Luovuus edellyttää sitä, että ihminen astuu jotenkin rajan yli, tekee eri tavalla. Vapaus yrittää ja epäonnistua opettaa pettymystenkin kuuluvan elämään.

Leikinomaisessa ilmapiirissä lapset huomaavat olevansa riittävän hyviä yrittäessään tehdä parhaansa, oli lopputulos mikä hyvänsä. Ryhmän jäsenenä he oppivat hyväksymään erilaisuutta ja antamaan arvon heikommillekin.

Parhaimmillaan lapsi oppii urheiluseurassa juuri niitä tunneälyn osatekijöitä, joita ihmiset muuttuvassa yhteiskunnassamme eniten tarvitsevat: itsehillintää, innostusta, sisua, taitoa motivoitua, optimismia turhauttavissakin tilanteissa sekä kykyä ymmärtää toisten tunteita ja näkökulmia ja ottaa ne huomioon käytännössä. Urheillessaan lapsi oppii myös tekemään määrätietoista ja pitkäjänteistä työtä tavoitteen saavuttamiseksi yhdessä muiden kanssa, siis juuri sitä mitä työelämässä vaaditaan.



TASAVERTAISUUS

Olemmeko samaa mieltä siitä, että
jokainen lapsi ryhmässä on yhtä tärkeä?

Miten varmistamme sen, että kaikki lapset saavat osallistua?

Onko jokaisella lapsella oikeus onnistumiseen ja
iloon, entä epäonnistumiseen ja itkuun?

Mitä tasavertaisuus tarkoittaa käytännössä
meidän ryhmässä / joukkueessa / seurassa?



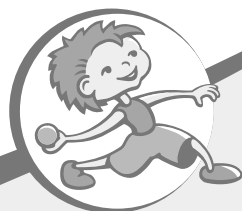
**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

TASAVERTAISUUS

Liikunnan ilo syntyy osallistumisesta ja onnistumisesta. Onnistumisten myötä usko omiin kykyihin kasvaa ja itsetunto kehittyy vahvemaksi. Samalla kehittyy myös uskallus uusien haastavampien asioiden kohtaamiseen. Lapsi, jolle ei tarjota mahdollisuutta osallistumiseen oman kehitystasonsa mukaiseen toimintaan, saa epäonnistumisen kokemuksia. Meidän aikuisten tavoite on suunnitella ja ohjata sellaista liikuntatoimintaa, missä jokainen lapsi jokaisena harjoituskertana voi kokea onnistuvansa. Vilttiketjussa ja vaihtopenkillä suurimman osan ajasta istuva lapsi jää ulkopuoliseksi. Hän oppii jo varhain virheellisen käsityksen itsestään, että hän ei osaa, että hän on muita huonompi. Uskaltaako hän aikuisenakaan kohdata uusia haasteita?

Urheilussa on kautta aikojen painotettu reilun pelin merkitystä, mutta olemmeko me aikuiset reiluja, jos estämme kaikkien tasavertaisen osallistumisen? Kuvittele, että lapsesi on kutsuttu ystävänsä syntymäpäiville. Hän on innoissaan odottanut juhlaa jo monta päivää ja silmät loistaen rientää paikalle. Hän soittaa ovikelloa, jolloin päivänsankarin isä avaa oven ja sanoo: ”Kiva kun tulit, mutta tänään et valitettavasti mahdu mukaan, joten voit istua tässä oven vieressä katselemassa muiden juhlintaa.” Tunnekokemus on sama niillä lapsilla, jotka istuvat vaihtopenkillä pääsemättä mukaan pelin riemuihin. Yhtä suuri on pettymys ja paha mieli. Seuraaville synttäreille ei varmaan tee mieli lähteä.





Joskus voittaminen tuntuu olevan tärkeämpää aikuisille kuin lapsille. Kahdeksanvuotias ei välttämättä edes tiedä pelin lopputulosta tai kilpailujen paremmuusjärjestystä. Sijoituksilla ei ole hänelle kovin suurta merkitystä. Lapselle tärkeintä on päästä osallistumaan. Kilpailut ja pelit ovat myös tärkeitä oppimistapahtumia. Valmentajien tai vanhempien voitontavoittelu ei saisi estää lasten

mahdollisuuksia uuden oppimiseen vaan kaikkien kuuluu saada tasavertainen mahdollisuus osallistua. Elämä on yhteispeliä ja yhteispelin alkeet opitaan lapsena. Aikuisilla on joskus tarkat käsitykset siitä, mikä on normaalia ja mikä ei. Lapsille erilaisuuden hyväksyminen on usein helpompaa. Heille kaikki ovat enemmän tai vähemmän epänormaaleja.



Erilaisuus on rikkautta. Ihonväri, ulkonäkö, kansallisuus, kieli, pukeutuminen, vammaisuus tai mikä muu syy tahansa ei saisi olla esteenä yhdenkään lapsen osallistumiselle yhteiseen iloon. Kaukaloissa, kentillä, saleissa ja elämässä kaikki tarvitsevat toisiaan. Jokainen on yhtä tärkeä ja yhtä arvokas. Tasavertaisuus merkitsee myös sitä, että aikuiset huomioivat jokaisen ryhmän jäsenen. Jokaisen lapsen

tulee saada huomiota, kannustusta ja opastusta riippumatta siitä, kuinka kovaa hän juoksee tai montako maalia hän tekee. Lapsen arvostaminen ei saa olla riippuvainen voittamisesta. Jokaisen kanssa tulee keskustella ja jokaiselle lapselle tulee tarjota kokemus, että hän on tärkeä.



TAVOITTEET

Miksi tarvitsemme tavoitteita?

Mikä on ryhmämme tärkein tavoite?

Kuka asettaa tavoitteet?

Mistä lapsia tulisi palkita?

Tavoitteemme leikinomaisuuden, tasavertaisuuden,
ilmapiirin ja käyttäytymisen suhteen?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus leikkiä.

TAVOITTEET

Lapsi tarvitsee tavoitteita kasvaakseen ja oppiakseen arvioimaan omaa toimintaansa. Tavoitteita tarvitaan, jotta tietäisimme minne ja millä tavalla haluamme mennä.

Tavoitteista puhuminen on sitä, että yhdessä pysähdymme miettimään millaisella arvopohjalla me aikuiset kasvatus-, ohjaus- ja valmennustyötämme lasten parissa teemme. Onko päämäärämme ensisijaisesti auttaa lapsia kasvamaan itseään arvostaviksi, vastoinikäymisiäkin kestäviksi, yhteistyökykyisiksi persooniksi, jotka aikuisina kykenevät elämään hyvää ja täysipainoista elämää? Vai onko hetkellinen voitto tärkeintä? Kiinnostaako meitä aikuisia lapsen etu ja tulevaisuus enemmän kuin oma kunnianhimo? Kiinnostaako meitä enemmän se, miltä lapsesta tuntuu, kuin mikä on lopputulos? Kysymmekö pelin jälkeen “voititko” vai “oliko teillä kivaa”?

’Oliiko teillä kivaa’ –kysymys antaa lapselle vapauden nauttia yrittämisestä ja epäonnistumisestakin. Hän oppii rohkeasti kokeilemaan rajojaan ja tietää kelpaavansa ihmisenä vaikka ei ponnistaisikaan kaikkein korkeimmalle. ’Voititko’ –kysymys ohjaa lapsen kehitystä kilpailumotivaation suuntaan. Hän oppii vertailemaan itseään muihin ja arvostamaan itseään suoritustensa mukaan. Tämä saattaa johtaa yrityksen puutteeseen epäonnistumisen pelon takia, voittamisesta ja suorittamisesta tulee pakko.

Haluammeko palkita ihmisenä kasvusta, yrittämisestä ja omien rajojen ylittämisestä, vai tukeeko palkitsemisjärjestelmämme kilpailua toisia vastaan? Huomioimmeko omien ennätysten rikkojan, joukkuehengen luojan, ryhmän ilopillerin, kauden kannustajan, tsemppipelaajan? Tarvitaanko lasten urheilussa ollenkaan paremmuusjärjestystä?

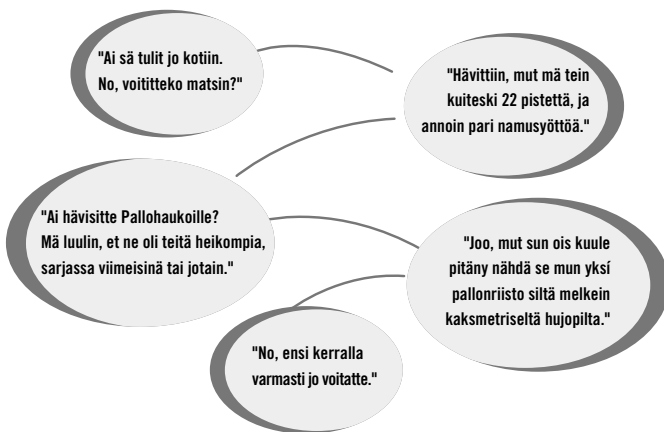


On hyvä pysähtyä miettimään yhdessä, miten me toivoisimme asioiden olevan. Ja kun asiat ovat toivotulla tavalla, niin mitä hyötyä siitä on lapselle, sinulle, minulle, valmentajille, seuralle..? Tai mitä etua lapselle on siitä, että hän urheilee? Entä olemmeko kysyneet lapsilta millaista harrastustoimintaa he haluavat? Lastenkin on helpompi sitoutua toimimaan tavoitteiden mukaisesti, kun he ovat itse päässeet vaikuttamaan niiden asettamiseen.

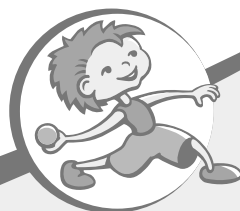
Tavoitteista puhuttaessa kannattaa keskittyä mieluummin etsimään ratkaisuja.. Menneisiin vaikeuksiin ja ongelmiin jähmettyminen saattaa johtaa riitoihin, koska ongelmien syiden metsästäminen johtaa yleensä myös syyllisten etsimiseen ja syyttelyyn.



**Pera (12v.) tulee kotiin koripallopelistä
tyytyväisenä ja iloisena – äiti on vastassa keittiössä:**



**Seuraavalla viikolla Pera tulee taas pelistä kotiin.
Hän on jälleen pelannut hyvän pelin ja tehnyt paljon koreja.
Tällä kertaa hän ei kuitenkaan näytä iloiselta.**



ESIMERKIN VOIMA

Mikä vaikutus aikuisten mallilla on lapseen?

Minkälainen vanhempi ja ohjaaja on hyvä esikuva?

Minkälaista mallia haluat lapsille näyttää?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.

ESIMERKIN VOIMA

Lapset ottavat esimerkkiä aikuisista koko ajan. Me vanhemmat, valmentajat ja ohjaajat olemme esikuvia. Kun me aikuiset viljelemme puheissamme kiitosta ja kannustusta, lapset oppivat kannustamaan toisiaan. Kun keskitymme positiiviseen, opetamme lapsia kiinnittämään huomion siihen, mikä ihmisissä ja asioissa heidän ympärillään on hyvää. Kun puutemme lasten keskinäiseen toistensa haukkumiseen, ohjaamme lapsia kohtelemaan toisiaan kunnioittavasti. Hyvän yhteishengen luominen lähtee meidän aikuisten käyttäytymisestä. Reilu peli tarkoittaa myös sitä, että me aikuiset omalla esimerkillämme elämme sitä todeksi. Kun meillä on kivaa, lapsillakin on kivaa. Nauru tarttuu.

Jos aikuiset epäurheilijamaisesti nimittelevät tuomaria, halventavat vastustajia ja käyttävät siivotonta kieltä, lapset oppivat tekemään samoin. Räyhääjät kasvattavat räyhääjiä. Jatkuvasti valittavat ja negatiiviset aikuiset siirtävät asenteensa lapsiin. Kiroilemaan opitaan matkimalla.

Rauhattomuus ja hermostuneisuuskin tarttuvat. Jokainen urheilutoiminnassa mukana oleva tietää, että tuomarin haukkuminen ei ole reilua ja urheilullista käytöstä. Ja kuitenkin sitä kuulee kenttien laidoilla melko usein. Uskotko sinä, että tuomari haluaa tieteen tahtoen tuomita väärin tai olla muuten epäoikeudenmukainen? Oletettavasti jokainen heistä pyrkii hyvään ja haluaa tehdä parhaansa.

Olemmeko me aikuiset esikuvina rehellisiä ja uskottavia? Ovato sanamme ja tekemme sopuosinnussa keskenään? Vaadimmeko lapsilta enemmän kuin itseltämme? Voimmeko opettaa lapsia kannustamaan toisiaan, jos itse huutelemme negatiivisia viestejä? Voimmeko vaatia lapsilta siistiä kielenkäyttöä ja urheilullista käytöstä, jos itse emme kykene olemaan malleina?



SAVUTTOMUUS JA PÄIHTEET

Kuuluvatko tupakka, nuuska ja alkoholi lasten
urheiluun? Minkälaista mallia haluamme näyttää?

Kuka saa polttaa ja missä?

Kuka lasten tupakointiin puuttuu ja miten?

Saako seuran tilaisuuksissa olla päihtyneenä?



**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.



Lapsi oppii matkimalla. Tupakan, nuuskan, huumeiden ja alkoholin käytön suhteen me aikuiset olemme malleja. Olemme vastuussa siitä, millaista asenneilmastoa ja päihdekulttuuria siirrämme sukupolvelta toiselle. On syytä pysähtyä miettimään, miten suhtaudumme tupakointiin urheilutalon rappusilla tai kentän laidalla. Entä huippu-urheilijoiden antamaan nuuskaamisen ja juuvuksissa juhlimisen malliin? Sopiiko siiderimainos nuorten pelipaikalle, oluttelta ikäkausikilpailuihin ja junioriturnauksiin?

Nuoret aloittavat päihdekokeilunsa tupakalla keskimäärin vähän yli kymmenvuotiaina.

14 –vuotiaista tupakkaa kokeilleita on jo yli 60 prosenttia. Tupakasta tulee helposti tapa, se on ensimmäinen askel kohti riippuvuuksia. Kun joku lapsijoukossa alkaa polttaa, hän usein vetää muita mukaansa.

Nuuska on urheilevien nuorten parissa muotia. Vastoin yleistä käsitystä se ei rentouta, ei paranna keskittymiskykyä, eikä ole turvallinen vaihtoehto savukkeille. Päinvastoin. Nuuskan 20 -kertainen nikotiinimäärä savukkeisiin verrattuna aiheuttaa riippuvuuden nopeasti ja suusyövän riski on hyvin suuri.





Tupakointi on myös portti huumeiden käyttöön. Huumeiden kokeilun kynnyks on huomattavasti alhaisempi niille, jotka jo osaavat polttaa tupakkaa. Keskimäärin 20 prosenttia 8-9-luokkalaisista on kokeillut huumeita ja huumeiden käyttö on koko ajan yleistymässä. Mitä yleisempiä huumeista tulee, sitä "tavallisemmat" ja useammat nuoret niitä kokeilevat. Monet "koukkuun" jääneet nuoret ovat vain sattumalta osuneet paikalle, kun joku on ehdottanut kokeilua. Kukaan ei voi etukäteen ennustaa, kenelle riippuvuus syntyy. Kukaan narkomaani ei ole halunnut tulla narkomaaniksi. Aloittaessaan heistä jokainen on uskonut hallitsevansa huumeiden käytön.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana 13-15-vuotiaiden alkoholinkäyttö on kaksinkertaistunut, vaikka laki kieltää alkoholin myymisen alle 18-vuotiaille. Humalahakuinen alkoholin käyttö on yleistä ja jopa sankarillista. Lapset ja nuoret ovat oppineet, että tupakka, nuuska ja alkoholi ovat osa urheilua ja normaalia sosiaalista kanssakäymistä. Suomalaisessa kulttuurissa on "normaalia" olla juovuksissa ala-ikäisenä, selvin päin olemista joutuu selittelemään.

Lapsen elimistö ei kestä alkoholia. Myrkytysriski on hyvin suuri. Lapsen aivot ja keskushermostojärjestelmä, samoin tunne-elämä, seksuaalivietti ja

itsesuojeluvaisto ovat vasta kehittymässä. Lapsella ja nuorella ei ole aikuisen suojajärjestelmiä ja tajuntaan vaikuttavat kemialliset aineet sotkevat pahoin lapsen kasvua ja kehitystä. Lapsilla alkoholin haitat moninkertaistuvat ja riippuvuus syntyy helpommin. Päihderiippuvuuteen sairastuminen on sitä todennäköisempää, mitä aikaisemmin nuori kokeilee päihteitä.

Minkälaisia elämäntapoja teidän seurassanne halutaan opettaa? Käytännön ratkaisut vaihtelevat laidasta laitaan. Pieksämäkeläisellä ratsastustalilla tupakkapaikka laitettiin tunkion viereen ja helsinkiläisessä jalkapalloseurassa sovittiin, että kukaan ei polta kentän laidalla. Lappeenrantalainen jääpalloseura teki päätöksen, että seuran tilaisuuksissa ei myydä tupakkaa eikä alkoholia. Samaan aikaan erään toisen seuran valmentaja lähti kaljoille 15-vuotiaiden junioreiden kanssa.

Vinkkejä lasten ja nuorten päihdekasvatukseen:

1. Hanki tietoa. Puhu lapsesi kanssa tupakasta, nuuskasta, alkoholista ja huumeista asiallisesti. Haasta hänet pohtimaan.
2. Kerro, että luotat häneen.
3. Älä osta lapselle alkoholijuomia.
4. Humalaiset aikuiset ovat huonoja esimerkkejä.
5. Tiedä mitä lapsesi tekee iltaisin ja missä hän viettää yönsä.
6. Aseta rajat. Puutu asiaan heti kun huomaat tupakan tai päihteiden käytön.
7. Sovi yhdessä muiden vanhempien kanssa selkeät toimintamallit tupakoinnin, kotiintuloaikojen, kilpailumatkojen, saunailtojen ja kotibileiden suhteen.
8. Jos itse poltat, kerro miten vaikeaa lopettaminen on ja miten olisi ollut paljon helpompaa olla aikoinaan aloittamatta.
9. Urheilupaikkojen ovien edessä, kenttien laidoilla ja liikuntatiloissa tupakointi ovat huonoja malleja lapsille.
10. Keskity vaikuttamaan siihen mihin voit vaikuttaa. Mieti miten valintasi ja esimerkiksi vaikuttavat lapsiin.



Lasten vanhempien ja ryhmän vastuuhenkilöiden omat PELISÄÄNNÖT

Seura ja ryhmä / joukkue

Olemme sopineet pelisäännöistä, joita me kaikki vanhemmat sekä ryhmän vastuuhenkilöt sitoudumme noudattamaan ollessamme mukana lasten toiminnassa. Keskusteluissa olemme sopineet seuraavista asioista:

- Miten varmistamme, että ryhmän kaikki lapset pääsevät tasavertaisesti osallistumaan toimintaan sekä harjoituksissa että kilpailuissa ?
- Miten varmistamme lasten toiminnan leikinomaisuuden ?
- Miten edistämme terveitä elämäntapoja omalla esimerkillämme (tupakka, nuuska, alkoholi...)

Kirjaa alla oleville riveille, mitä olette sopineet edellä mainituista asioista ja mitä muuta olette sopineet.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Pelisäännöt ovat voimassa ___ / ___ 200___ - ___ / ___ 200___

Kaikkien keskusteluun osallistuneiden allekirjoitukset:

ENNAKKOKYSELY LASTEN VANHEMMILLE PELISÄÄNTÖKESKUSTELUJA VARTEN

TIEDOTUS

1. Tiedän kuka on lapseni valmentaja/ketkä ovat lapseni valmentajia.
kyllä () en ()
2. Tiedän ketkä muut henkilöt osallistuvat lapseni valmentukseen (mahdolliset apuvalmentajat, huoltajat jne)
kyllä () en ()
3. Tunnen lapseni seuratovereiden vanhemmista.
useita vanhempia ()
muutamia vanhempia ()
en ketään vanhemmista ()
4. Tiedän mielestäni siitä, mitä harjoituksissa tapahtuu.
riittävästi ()
liian vähän ()
en lainkaan ()
5. Saan tietoa urheiluseuralta.
riittävästi () vähän () en lainkaan ()

LASTEN TYYTYVÄISYYSS

6. Lapsemme lähtee yleensä mielellään harjoituksiin ja otteluihin.
aina ()
usein ()
harvoin ()
ei koskaan ()
7. Olen lapsemme harrastukseen kokonaisuudessa erittäin tyytyväinen ()
melko tyytyväinen ()
en lainkaan tyytyväinen ()

TASAVERTAISUUS

8. Olen tyytyväinen lapsemme mahdollisuuksiin osallistua/saada peliaikaa otteluissa/kilpailuissa/näytöksissä.
kyllä () en ()
9. Minusta kaikilla lapsille pitäisi antaa yhtä paljon peliaikaa /tarjota yhtäläiset osallistumismahdollisuudet
kyllä () ei ()

AJANKÄYTTÖ

10. Mielestäni lapsemme liikuntaharrastukseen kuluu häneltä aikaa.
paljon () sopivasti () liian vähän ()

11. Mielestäni perheeltämme kuluu aikaa lapsemme liikuntaharrastukseen.
paljon () sopivasti () liian vähän ()

MUITA TOIVEITA

12. Toivoisin, että Pelisääntökeskusteluissa sovittaisiin päihde- ja tupakka-asioista
lasten osalta, kyllä () ei ()
aikuisten osalta, kyllä () ei ()
13. Toivoisin, että Pelisääntökeskusteluissa keskusteltaisiin seuraavista asioista:

14. Parasta lapseni liikuntaharrastuksessa on:

15. Kehittäisin lapsemme liikuntaharrastuksessa /seuratoiminnassa seuraavia asioita:

Muita terveisiä tai toiveita valmentajalle/seuralle:

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Lähteitä ja oheiskirjallisuutta

Ahola, Tapani - Furman, Ben: Reteaming. Lyhytterapia-instituutti Oy, Helsinki 1997.

Dahl, Päivi – Hirchovits, Tanja: Tästä on kyse –tietoa päihteistä. YAD - Youth Against Drugs ry, Helsinki 1998.

Frantsi, Päivi – Närhi, Ani: Psykkisen valmennuksen perusteet. Nuori Suomi ry, Helsinki 1994

Goleman, Daniel: Tunneäly. Otava, Keuruu 1997.

Corbin, C.B. – Pangrazi, R.P.: Physical Activity For Children. USA 1998.

Hanlon, Tom: SportParent, American Sport Education Program, Human Kinetics, USA 1994

Honkonen, Risto – Suoranta, Juha (toim.): Höntsyä vai tehovalmennusta? TAJU, Tampere 1999.

Hot facts. Lyhyt oppimäärä nuuskasta. Healthkickers@hotmail.com.1999.

Juul, Jesper: Viisas lapsesi. Otava, Keuruu 1998.

Järvinen, Henry: Nuorten alkoholinkäyttö ja urheilu nousi puheenaiheeksi. Liikunnan ja urheilun maailma 23/99, <http://www.slu.fi>.

Karvinen, Jukka – Hiltunen, Pentti – Jääskeläinen, Leena: Lapsi ja urheilu. Otava, Keuruu 1991.

Keltikangas-Järvinen, Liisa: Hyvä itsetunto. WSOY, Juva 1998.

Kokko, Leena: Päihteittä pärjää paremmin! Terveys ry, Helsinki 1999.

Kuusisto, Ritva - Jänisniemi, Laura: Vastuullinen vanhemmuus. Raittiuden ystävät ry & ETRAn toiminnot, Helsinki 1997.

Lehti, Eero: Pelin Henki, opas E- ja D –junioreiden vanhemmille. Suomen Jääkiekkoliitto ry, Helsinki 1999.

Niemi-Nikkola, Kari: Lapseni urheilee. Nuori Suomi ry, Helsinki 1997.

Nykanen, Hannele: Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Nuori Suomi ry, Lappeenranta 1996.

Repo, Päivi: Murrosiässä ryyppäävä alkoholisoiutuu helposti. Helsingin sanomat 20.1.1998

Rimpelä, Arja – Rimpelä, Matti – Vikat, Andres – Ahlström, Salme – Huhtala, Heini – Lintonen, Tomi: Nuorten terveystapatutkimus, tupakointi ja päihteet. Stakes, Helsinki 1997.

Rimpelä, M. – Luopa, P. – Jokela, J. – Liinamo, A. – Siivola, M: Kouluterveystutkimus. Stakes, Helsinki 1996.

Ringom, Björn: Ajattele positiivisesti. Atena, Jyväskylä 1993.

Tahkokallio, Keijo: Myönteinen ajattelu lasten kasvatuksessa. WSOY, Juva 1998.

Uusikylä, Kari: Isät meidän, luovaksi lahjakkuudeksi kasvaminen. WSOY, Juva 1996.

Vuorinen, Ilpo: Tuhat tapaa opettaa. Resurssi, Vammala 1997.

Klubilaisen edut 2003

- Liikkuva Lapsi -lehti 1 - 4 numeroa
- Lehtien klubisivun tarjoukset
- Nettitarjoukset
- VR:n 20% alennus normaalihintaisesta aikuisten junailpusta, ei koske matkoja lähiliikenteen junissa
- Oikeus Club Siljan jäsenyyteen
- Kumuluksesta huonealennus 9 € (1 huone/kortti)

Lasten ja nuorten liikuttaja
liity Nuori Suomi -klubiin!

Tietoa, etuja ja vinkkejä



Ilmoittaudu mukaan
netin kautta
www.nuorisuomi.fi
Tai postita ohainen
lomake niin olet
mukana lasten
liikkumisen klubissa.
Nuori Suomi -klubin
jäsenmaksu vuodelle
2003 on 19 €.

Nuori Suomi
-klubiin
palvelunumero on:
040 771 1177

www.nuorisuomi.fi

LEIKKAA IRTI

Nuori Suomi
maksaa
postimaksun

Haluan liittyä Nuori Suomi -klubiin

Vuoden 2003 jäsenmaksu on 19 €, joka sisältää Liikkuva Lapsi -lehden (1 -4 numeroa) ja Nuori Suomi -klubikortin yritysetuineen.

Toimin lasten parissa

- päivähoitossa urheiluseurassa iltapäiväkerhossa
- koulussa seura / järjestö _____
- kotona laji _____
- muualla, missä: _____

Nimi _____

Syntymäaika _____

Sähköpostiosoite _____

Lähiosoite _____

Postinumero/ -toimipaikka _____

Puhelin _____

Osoitetietojani ei saa luovuttaa suoramarkkinointitarkoituksiin

Allekirjoitus _____

NUORI SUOMI RY

VASTAUSLÄHETYS
Sopimus 00240 - 200

00003 HELSINKI

Lapsen oikeudet urheilussa

Oikeus iloon.

Oikeus leikkiä ja pitää hauskaa

Oikeus onnistumiseen ja epäonnistumiseen

Oikeus osallistua lapsena, ei pienenä aikuisena

Oikeus osallistua tasavertaisesti muiden kanssa

Oikeus osallistua urheiluun oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti

Oikeus osallistua urheiluun vapaaehtoisesti, lahjakkuudesta riippumatta

Oikeus savuttomaan ilmaan

Oikeus ilmaista mielipiteensä ja halunsa

Oikeus kaikkien tunteiden ilmaisemiseen

Oikeus reiluun peliin ja toisten kunnioitukseen

Oikeus tulla kohdelluksi lapsena arvokkaasti ja ymmärtäväisesti, urheilumenestyksestä riippumatta

Oikeus aikuisen ohjaajaan, turvalliseen vanhempaan

Oikeus saada asiantuntevaa ja vastuuntuntoista ohjausta

Oikeus osallistua päätöksentekoon itseään koskevista asioista

Oikeus menestyä oikein asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa

Oikeus oppia asettamaan tavoitteita omien kykyjensä edellyttämällä tasolla

Nuori Suomi ry

Radiokatu 20

00240 Helsinki

puh. (09) 348 121

www.nuorisuomi.fi

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.