



Puheenjohtajan terveiset !

Vanhemmaksi tuleminen on yksi maailman suurimmista ja hienoimmista asioista, elämä muuttuu merkittävästi. Vanhemmaksi kasvaessamme ymmärrämme paremmin myös oman lapsuutemme merkityksen. Äitinä ja isänä olemisen on etuoikeus: vanhemmuudesta, lapsista ja omasta perheestä on lupa olla ylpeä, nauttia ja iloita.

Jokainen lapsi tarvitsee pysyviä, lämpimiä ja vastavuoroisia ihmissuhteita, joissa hän saa toistuvasti käytännössä kokea, että hänestä välitetään, häneen luotetaan ja hänet hyväksytään sellaisenaan, vaikka kaikkia hänen tekojaan ei hyväksyttäisikään. Lapsi tarvitsee huolenpitoa, turvaa, läheisyyttä ja hellyyttä sekä iänmukaisia sääntöjä ja rajoja.

On hyvä olla tietoinen erilaisista kasvatustavoista, perehtyä niiden hyviin ja huonoihin puoliin sekä rajoihin. Alla muutamia vinkkejä matkasi varrelle.

Härmäläisen liikunnan puolesta

Jarmo Pitkäranta

jalkapallojaoston pj

Lasten kehitysvaiheet

Lasten opettamisessa ja valmentamisessa on otettava tarkasti huomioon kunkin ikävaiheen psyykkisen ja fyysisen kehityksen tärkeimmät piirteet. Oheinen jaottelu on lyhennelmä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kotisivuilta.

Lapsi 6–7-vuotiaana

Tunne-elämä muuttuu ailahtelevammaksi ja ristiriitaisemmaksi. Joustavuus ja ennakkoluulottomuus lisääntyvät. Kuuden vuoden ikään liittyy samantyyppinen itsenäistymisvaihe kuin 2–3-vuotiailla. 6-vuotias tarvitsee runsaasti kiitosta ja kannustusta, ei liikoja paineita. Kaverit ovat tärkeitä, lapsi nauttii yleensä ryhmässä toimimisesta. Erilaiset sääntöleikit ja pelit ovat mieluisia.

Häviäminen on vaikeaa. **Jalkapallo tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden opetella ryhmässä toimimista.**

6–8 vuoden iässä lapsen pituuskasvu nopeutuu tilapäisesti. Nopean kasvun vaihe voi tehdä lapsen kömpelöksi ja levottomaksi.

Lapset nauttivat usein liikuntaleikeistä ja liikkumisesta.

Lapsi 7–9-vuotiaana

Eka- ja tokaluokkalainen on usein seesteinen ja nopea oppimaan uutta. **Lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia sekä kannustusta. Epäonnistumisiakin on tärkeää oppia sietämään.** Kavereista tulee entistä tärkeämpiä. Peleissä on usein tarkat säännöt. Aina ei ole helppoa löytää yhteisymmärrystä siitä, mikä on oikeudenmukaista. Pelissä häviäminen on vielä vaikeaa. Opettaja ja valmentaja ovat usein lapselle tärkeitä auktoriteetteja. Opiskelua ja harjoittelua motivoi halu toimia mieliksi opettajalle, valmentajalle ja vanhemmille.

Nuori pelaaja on ihanteellisessa iässä oppimaan paljon uutta. Lapsi muuttuu ulkomuodoltaan, lapsenomaisen pyöreys häviää.

Ensimmäisinä kouluvuosinaan lapsi on yleensä liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. On aiempaa helpompaa oppia uusia taitoja ja hioa vanhoja. Taitojen oppiminen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa. Lasten taipumukset ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat. Perinnölliset taipumukset luovat raameja sille, mitä lapsi oppii helpoimmin. Suuri merkitys on myös ympäristön tarjoamilla esimerkeillä.

Lapsi 9–12-vuotiaana

Lapsi on usein tasapainoinen ja kiinnostunut monista asioista. 8–10-vuotiaan käytöstä voi leimata vaihtelevan pitkä kehitysvaihe, jota kutsutaan 9-vuotistaitteeksi: lapsi kokee itsensä entistä vahvemmin erilliseksi yksilöksi. Kaverit ovat merkityksellisiä.



Ryhmässä voi muotoutua rooleja: joku on johtaja, joku pelle, joku eristäytyy. Lapsi tuntee olevansa aiempaa riippumattomampi aikuisten ohjauksesta. Hänelle on kehittynyt omatunto ja omaa arvostelukykä. Hän voi tarkastella ja kritisoida vanhoja tuttuja sääntöjä ja pyrkiä muuttamaan niitä järkisyihin vedoten. Vanhemman on hyvä olla herkkä lapsensa sanallisille ja sanattomille viesteille. Jos lasta kiusataan, asiaan on puututtava hienotunteisesti mutta rohkeasti.

Lapsen pituuskasvu on usein tasaista ja melko hidasta: fyysinen olemus kokonaisuutenaan vankistuu. Esimurrosikäisellä voi ilmetä ohimenevää kömpelyyttä ja keskittymiskyvyn puutetta. Kouluikäinen on usein liikunnallisesti aktiivinen ja touhukas, ja entistä monipuolisemmat urheilusuoritukset ovat mahdollisia. Tämä vahvistaa itsetuntoa: on upeaa rikkoo ennätysä tai tehdä maali.

Lapsi 12–15-vuotiaana

Alakoulun viimeisillä luokilla lapsi on yleensä tasapainoinen ja monista asioista kiinnostunut. Osalla lapsista esimurrosikä tai murrosikä tuo jo muutoksia. Tunteet saattavat aihdella. Lapsi nauttii yhteistyöstä kavereiden ja aikuisten kanssa. Lapsi samastuu omaa sukupuoltaan olevaan vanhempansa. Lapselle on tärkeää tunne yhteenkuuluvuudesta ja siitä, että hän on tarpeellinen. Lapsi saattaa kyseenalaistaa aikuisten asettamia sääntöjä. Joistakin asioista voi neuvotella, joissakin asioissa taas aikuinen päättää. Lapset tulevat esimurrosikään ja varsinaiseen murrosikään eri-ikäisinä. Tyttöillä esimurrosikä alkaa keskimäärin 9–12-vuotiaana, pojilla pari vuotta myöhemmin. Esimurros- ja murrosiässä lapsen on kypsyttävä vähitellen itsenäisyyteen ja etsittävä uudenlainen suhde itseensä ja vanhempiinsa. Varhaisnuoruus on nopeiden ja laajojen muutosten aikaa, joka saa aikaan hämmennystä niin nuorena kuin vanhemmassa. Murrosiässä nuoren tunne-elämä kuohuu. Heittelehtivät, voimakkaat tunteet ja kyvyttömyys hallita niitä hämmentävät nuorta. Suhtautuminen asioihin on usein jyrkkää ja mustavalkoista.

Nuori irrottautuu vanhemmistaan. Itsenäistyminen on kehityksen kannalta välttämätöntä. Riidat ovat keino, jolla nuori tekee eroa itsensä ja vanhempiensa välille ja itsenäistyy.

Ystävyyssuhteet ovat tärkeitä. Tärkeitä asioita leikin ja touhuamisen lisäksi ovat toisen tukeminen, luottamus ja lojaalius. Tämän ikäiset voivat korostaa nokkeluuttaan suhteessa aikuisiin.

Osalla lapsista kasvu ja kehitystä määrittää jo murrosikä, osa jatkaa yhä rauhallisemman fyysisen kasvun vaihetta.

Luokkakavereiden välillä voi olla suuria pituuseroja. Pituuskasvun kiihtyminen alkaa tytöillä aikaisintaan 9 vuoden ja viimeistään 13,5 vuoden iässä. Pojilla se alkaa aikaisintaan 10,5 vuoden ja viimeistään 15,5 vuoden iässä. Murrosiän kasvupyrähdys aiheuttaa joillekin lapsille ohimenevää kömpelyyttä: oma keho pitkin raajoineen ja muutoksineen tuntuu vieraalta ja vaikealta hallita.

Liikkumisen taidot kehittyvät. Lapset haluavat olla toveripiirissään suosittuja, ja liikunnalliset taidot ovat ikätoverien keskuudessa arvostettuja ominaisuuksia. Oman kehon hallinta tukee myös itsetuntoa. Joskus tähän ikävaiheeseen kuuluu innokas erilaisten lajien kokeilu: innostunut aloittaminen, syventyminen ja lopettaminen ja uuteen lajiin vaihtaminen.

Nuori 15–18-vuotiaana

Keskinuoruudessa pahimmat murrosikään kuuluvat myrskyt ovat yleensä jo laantuneet. Nyt nuori totuttelee muuttuneeseen olemukseensa ja etsii omaa identiteettiään. Irtiotto vanhemmista kuuluu tähän vaiheeseen, jossa nuori etsii uudenlaista suhdetta isäänsä ja äitiinsä. Nuori tarvitsee tilaa itsenäistyä, mutta edelleen vanhempiensa tukea ja aikaa. Jokainen nuori kehittää omaan tahtiinsa. Osalla murrosikä käynnistyy hyvinkin aikaisin, osalla keskimääräistä myöhemmin.

Nuoren moraaliajattelua kehittävät tilanteet, joissa nuori joutuu ottamaan vastuuta. Ystävät ovat tärkeitä. Nuori viihtyy pienissä, samoista asioista kiinnostuneiden ikätovereidensa joukoissa, kuten urheiluseurassa. Joukkueen tapaisessa kaveriporukassa nuorella on mahdollisuus kokeilla rajoja, omaksua tietoja ja taitoja, ilmaista omia ajatuksia ja tunteita ja purkaa tunteita.



Nuoren pitää voida päättää itse henkilökohtaisista asioistaan, kuten mielipiteistään, musiikkimaustaan ja huoneensa sisustamisesta. Vanhempien vastuulla on kuitenkin edelleen esimerkiksi kotiintuloajoista päättäminen sekä päihteiden käyttöä koskevat rajat. **Urheilussa valmentaja asettaa joukkueen pelisäännöt, tarvittaessa yhteistyössä nuorten kanssa.**

Keskinuoruudessa nuori totuttelee muuttuneeseen kehoonsa ja opettelee elämään sen kanssa. Monet tytöt ovat 15-vuotiaana kasvaneet fyysisesti naisiksi, pojilla fyysinen kehitys vielä jatkuu. Murrosikään liittyvän kiihtyvän hormonitoiminnan ansiosta nuori on otollisessa vaiheessa kovempaa fyysistä harjoittelua varten. Oikeanlainen harjoittelu saa aikaan voimakasta kehitystä, mikä motivoi nuorta urheilijaa jatkamaan eteenpäin. Tässä vaiheessa on syytä kiinnittää erityistä huomiota levon ja rasituksen suhteeseen. Varsinkin riittävä yöuni on olennaisen tärkeää.

Kun kasvuvauhti iän myötä hiljenee, nuoren kehonhallinta paranee. Näin urheilutaidoissakin nuorella on mahdollisuus päästä kokonaan uudelle tasolle lisääntyneen voiman sekä parantuneen koordinaation ansiosta.

Unen merkitys lapselle

Riittävä uni ja lepo edistävät lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Uni on tärkeää aivojen toiminnalle, se mahdollistaa uuden oppimisen ja opitun muistiin painumisen. Hyvä uni edistää lapsen luovuutta, vaikuttaa keskittymiskykyyn ja mielialaan. Uni vaikuttaa positiivisesti lapsen sosiaaliseen elämään ja itsetuntoon. Virkeä lapsi havainnoi asioita väsyneenä paremmin.

Pirteälle lapselle maistuu terveellinen aamupala. Väsyneen lapsen tekee herkemmin mieli lihottavia herkuja. Ajan kuluessa univaje voi näkyä jopa lapsen painon nousuna. Nukkuminen vahvistaa myös lapsen vastustuskykyä.

Vanhempien tehtävä on varmistaa, että lapsi nukkuu riittävästi ja hyvin. Lapsen unesta huolehtiminen on välittämistä ja huolenpitoa. Aina tehtävä ei ole helppo. Tilapäiset univaikeudet lapsen eri kehitysvaiheissa ovat varsin tavallisia ja tuttuja useissa lapsiperheissä.

Säännöllinen ja riittävä uni on jalkapalloilijan tärkein yksittäinen keino palautua suoritusten rasituksista. Kouluikäisen unentarve on 8-10 tuntia vuorokaudessa. Keskipäivällä nukuttujen 30-60 minuutin päiväunien on todettu vaikuttavan myönteisesti illan harjoitukseen tai kilpasuoritukseen.

Tervetuloa jalkapallon pariin !!