

# ÜHEKSA SOOVITUST LAPSEVANEMALE, KES SOOVIB LAST SPORDIS TOETADA

Kui annad lapsele tagasisidet tema mängu või võistluse kohta, ei tohiks kõrvalseisja sinu kommentaaridest aru saada, kas laps võitis või kaotas.

1

## Märka eelkõige positiivset.

Pane tähele, mida laps on õppinud. Selle asemel et pärast võistlusi küsida: „Kui palju punkte sa said?“, uuri: „Mida sa tegid täna paremini?“

2

## Võitmine ei ole kõige tähtsam.

Lisaks võitmisele tunnusta ka seda, kui laps aitab spordivahendid ära viia (abivalmidus) või elab pingilt innukalt kaasa (tiimitöö).

3

## Andekust toeta mitmekesise treeninguga.

Kui laps on ühel alal andekas, tasub siiski mitut ala harrastada. Põhisportiala puhul ei tuleks harjutada nädalas rohkem tunde, kui on lapse vanus.

9

## Panusta järjepidevalt toetava õhkkonna kujundamisesse.

Lapsevanem saab positiivse õhkkonna loomisele kaasa aidata, korraldades tunnustuspäevi, pannes klubisse üles tänuseina või pidades meeles sünnipäevi.

8

## Hooaeg alaku üksmeeles.

Korraldage hooaja alguses koosviibimine ning arutage, millistest põhimõtetest sel hooajal kinni pidada ja mida võiks tegemata jätta.

7

## Ole treenerile ja spordiklubile hea mõttekaaslane.

Kas spordiklubis on turvalisusele mõeldud? Kas on teada, kelle poole saavad lapsed mure korral pöörduda?

6

## Saa paremaks eeskujuks.

Sport pakub emotsioone, kuid liiga tugevad emotsioonid võivad kahju tekitada. Tasub läbi mõelda, kuidas vajadusel end maha rahustada. Mõttes kümneni lugeda? Korraks staadionilt lahkuda?

5

## Tagasiside andmisel kuula last.

Alusta vestlust: „Kuidas sul enda arvates läks?“ Kuula last tähelepanelikult. Seejärel küsi: „Kas sa soovid, et ma jagan oma mõtteid?“ Pea lapse arvamusest lugu.

4

## Lapsel on vaja ka kaotada.

Kaotused tulevad varem või hiljem. Kui laps keskendub ainult alale, milles on edukas, kasvab ta kaotuskogemusega ja nii on vanemana raskem kaotusi vastu võtta.

