

## Innostuksen vartijana

Se on kuin kipinämikron hommaa: Puhaltaa punaisiin hiiliin, jotta saa hehkun loistamaan ja tulen syttymään. Antaa vain sopiva määrä ainesta, että tuli jaksaa palaa, muttei liian kovaa. Tulta pitää vartioida sen, jolle tämä vastuu on annettu, jotta tuli ei pääse roihuamaan liikaa ja taas sammumaan ennen aikaisesti.

Samantyyppinen työ on vanhemman homma: Antaa lapselle mahdollisuus hehkua ja loistaa, syttyä ja laantua. Puhaltaa punaisiin hiiliin ja kasvattaa uskoa. Iloita innostuksen lieskoista. Rajata välillä ja huolehtia riittävästä lepovaiheesta, jotta innostuksen roihu palaa sopivassa määrin.

Urheilevan lapsen ja nuoren vanhemmilla on keskeinen paikka ja rooli. Kuljeta-kustanna-kannusta – filosofian myötä urheileminen vaikuttaa monella tavalla koko elämänpiiriin. Pienillä lapsilla rohkaiseminen uusien liikunnallisten kokemusten piiriin mahdollistaa harrastuksen aloittamisen. Vähän isommilla lapsilla aikaansaamisten hehkuttaminen ja treeneihin lähtemisen kannustaminen mahdollistaa harrastuksen jatkamisen. Aikuisen suhteellisuudentaju auttaa lastakin ymmärtämään, ettei aina ole paras päivä eikä tarvitse ollakaan. Aikuisena meidän pitää myös rajoittaa omaa, mahdollisesti esille tulevaa kunnianhimoa ja muistaa, että lapsi on erillinen yksilö, joka kulkee omaa elämänpolkuaan eikä ole toteuttamassa vanhempiensa haaveita.

Aikuisen voi toimia innostajana myös oman esimerkinsä kautta. Jos itse liikkuu tai sallii itselleen mahdollisuuden lähteä kehittämään kuntoaan, se kannustaa myös lapsia liikunnalliseen elämäntapaan. Aikuisen innostuminen innostaa myös lasta. Elämäntavat juurtuvat lasten elämään ja liikunnasta tulee luonnollinen ajanviettotapa, jolloin se kannustaa pois liiallisen istumisen tai pelaamisen luota.

Hyviä esimerkkejä perhekeskeisistä urheilijaperheistä on monien lajien huippu-urheilijoilla. Kotijoukkojen henkinen, fyysinen ja taloudellinen tuki sekä huoltojoukkojen hyvä ravitsemus ja puhtaat varusteet –linja antaa nuorelle urheilijalle mahdollisuuden keskittyä kehittymiseen ja aikaansaamiseen. Urheileminen kasvattaa nuorellakin vastuunottoa sekä määrätietoisuutta: olla oikeaan aikaan oikeassa paikassa oikeitten varusteitten kanssa latautuneena hyvällä fiiliksellä ja omat tavoitteet mielessä.

Kaikenikäisten urheilevien lapsien ja nuorten vanhemmat ovat innostuksen vartijoina. Annetaan innostuksen hehkun loistaa ja tulen syttyä ja roihutakin, mutta huolehditaan siitä, että välillä on aikaa ja mahdollisuus mennä vähän matalammalla intensiteetillä.

Lepo on yhtä tärkeää kuin suorittaminen. Muuten ei koneisto pysy kunnossa.

Hyvää yleisurheilukesää toivottaen,

Mari Kalliolahti-Oja

Kahden liikunnallisen pojan kuntoileva äiti, työterveyspsykologi