

Kannusta, tue ja nauti matkasta!

1. Saat olla lapsesi suurin fani

Lapsesi tarvitsee sinua tukijana. Valmentajat hoitavat treenit ja ohjeistukset sekä palautteen antamisen. Sinun tärkein tehtäväsi on iloita onnistumisista sekä olla vierellä ja läsnä epäonnistumisen hetkellä.

2. Tämä on lapsen harrastus (ei sinun)

Urheilu on hauskaa ja kehittäväää. Anna lapsen ja nuoren asettaa omat tavoitteensa ja nauttia matkastaan. Kyse ei ole sinun tavoitteistasi. Tue lapsesi harrastusintoa.

3. Näytä esimerkkiä katsomossa!

Positiivinen kannustus vie pitkälle. Huolehdi, että käyttäydyt arvostavasti kaikkia kohtaan, vaikka urheilun herättämät tunteet olisivat vahvoja. Tee peleistä, treeneistä ja harrastamisesta hyvä kokemus kaikille.

4. Tue kokonaisvaltaista hyvinvointia!

Kehittyäkseen urheilija tarvitsee lepoa, monipuolista ravintoa ja aikaa myös muille jutuille kuin urheilulle: kaverit, koulu ja rento vapaa-aika luovat tasapainoisen kasvuympäristön.

5. Nauti matkasta yhdessä!

Urheilu tuo upeita hetkiä, ystävyksiä ja elämyksiä koko perheelle. Ota ilo irti yhteisistä reissuista, yhdessäolon ajasta ja yhteisestä tekemisestä. Nämä ovat niitä muistoja, joita kumpikin tulette arvostamaan vuosien päästä.



Pohjola Vakuutus

YHTEISTYÖSSÄ

mieli
Suomen Mielenterveys ry