



Vahvista nuoren itsetuntoa

Harjoitteen tavoitteet ja hyödyt

- Nuoren vanhempi voi oikealla tavalla toimien erityisesti pyrkiä vahvistamaan nuoren itsetuntoa.
- Harjoitteessa on esitetty toimintatapoja, jotka vaikuttavat vahvistavasti nuoren itsetuntoon.

Suoritusohjeet

- Tutustukaa esitettyihin toimintatapoihin, ja valitkaa vanhempana yksi kohta, jonka toteutatte seuraavan viikon aikana sopivana hetkenä. Jatkaa sen toteuttamista, jos se tuntui sopivalta tavalta vahvistaa juuri teidän lapsenne itsetuntoa. Valitkaa tarpeen ja toiveidenne mukaan uusia itsetuntoa vahvistavia toimia mukaan arkeenne.

Itsetuntoa vahvistavia asioita ja toimintatapoja:

Osoita omalla puheellasi nuorelle, mikä mielestäsi on tärkeää: puhu suoriutumisesta ja kehittymisestä voittamisen ja häviämisen sijaan.

Erota aina ja systemaattisesti nuoren persoona ja suoritukset toisistaan: Suoritus tai teko voi olla huono tai tyhmä, mutta nuori ihminen itse ei ole koskaan huono tai tyhmä. Tarkista oma ajatusmaailmasi tätä tosiasiaa koskien ja harjoittele muotoilemaan kritiikkisi vaikkapa seuraavan esimerkin muotoon: ”Tänään unohdit, että on tärkeää kannustaa muita ja iloita myös heidän onnistumisistaan. Mutta niin me kaikki tarvitsemme harjoitusta joissain asioissa. Arvostan sitä, että haluat kehittyä tässä. Olet sitkeä harjoittelija ja minulle rakas.”

Kannusta nuorta asettamaan tavoitteita ja arvioimaan toimintaansa koskien ennen kaikkea omaa suoritustaan: Varmista oivallus siitä, että oma suoritus ei ole milläkään huonompi, vaikka jonkun toisen olisi parempi! Kirjatkaa vaikka nuoren omia, niin suorituksia kuin tuloksia tai pisteitä ja osapisteitä mahdollisimman monipuolisesti ylös pitkällä aikavälillä, niin pääsette vertailemaan juuri hänen itsensä kehittymistä.

Tosiasia on, että aivomme on rakennettu niin, että muistot hiipuvat: nuori, kuten me kaikki, tarvitsee positiivista palautetta aina uudestaan. Anna itse usein positiivista palautetta – sellaisistakin asioista, joista ajattelet, että ei sitä nyt tarvitse sanoa ääneen. Kysy myös valmentajalta, missä asioissa nuoresi on onnistunut ja kehittynyt, ja kerro niistä itsekkin nuorelle, etenkin jo valmentaja ei mielestäsi tee sitä riittävästi.



Opeta, että ihmisen kehonkieli viestii siitä, miltä ihmisestä tuntuu: Kun esiintyy kuin voittaja, alkaa myös tuntua voittajalta; kun viheltelee iloisesti ja hymyilee, on vaikea olla enää niin vihainen. Kokeilkaa tätä yhdessä joskus vaikkapa riidan jälkeen; ottakaa kilpailu, kuka pysyy pisimpään vakavana!

Ihaille aidosti edistymisaskeleita, myös pieniä ja kilpailemiseen liittymättömiä: aito ihailu ja tunnustus vanhemmalta tai valmentajalta johtaa ylpeyden tunteisiin, ja urheilija oppii kokemaan syvästi tyydyttävää, kyvykkyyden tunteesta kumpuavaa nautintoa.

Korosta ja arvosta nuoren oman ajattelun, arviointikyvyn ja itsenäisyyden kehittymistä: Kysy kysymyksiä, jotka antavat nuorelle mahdollisuuden kertoa vapaasti oman näkemyksensä asiasta ennen kuin olet itse esittänyt omaasi, kuten "Oletko omasta mielestäsi edennyt kohti asettamaasi tavoitetta suorituksessa?". Kun nuori kertoo oman näkemyksensä, varo kumoamasta sitä, vaikka se olisi kuinka vastakkainen omaan näkemykseesi verrattuna. Ole sen sijaan kiinnostunut tästä uudesta ajattelutavasta ja pohdi, voisitko ymmärtää sen ja jopa mahdollisesti ottaa siitä jotain lisää omaan ajatteluusi. Parhaimmillaan pohditaan yhdessä tietäen, että monta mielipidettä tuottaa lopputuloksena todennäköisesti parhaimman toimintaehdotuksen tai ajatusmallin.

Uskalla antaa nuoren tutkia maailmaa ja ottaa riskejä, rohkaise ottamaan vastuuta: Pohtikaa ja keskustelkaa yhdessä, mikä voisi olla nuoren seuraava askel itsenäistymisen ja vastuun oton polulla. Voisiko hän ottaa lisää vastuuta jostain perheen asiasta tai omaan harrastukseensa liittyvästä asiasta tai olisiko hänen aika kokeilla jotain reissua yksin tai muuta vastaavaa. Jos nuori harkitsee jotain, mikä mielestäsi sisältää riskejä, pohtikaa yhdessä, minkälaiset riskit ovat ja mistä nuori on vastuussa, jos hän päättää toteuttaa suunnitelman.

Harrasta "tahallista juoruilua": Puhu puhelimesta tai muuten tietoisesti nuorestasi hyvää, kun tiedät, että hän saattaa kuulla, mitä puhut. Vastaavasti älä koskaan puhu nuoresta pahaa muille hänen kuullensa.