



#### Profil 4: Dina beteenden och stöd

I den här övningen kommer du få besvara 33 frågor. Formuläret är ett pedagogiskt verktyg som kan hjälpa dig att reflektera över din roll som idrottsförälder. Det är bra att bli medveten om dina beteenden för att utveckla föräldrarollen i idrotten. Ta därför chansen att göra några enkla övningar för att öka ditt medvetande om dessa beteenden.

Var också medveten om att den här typen av frågeformulär inte är vetenskapliga i den mening att du får ett absolut resultat som går att jämföra med exempelvis andra idrottsföräldrar. Syftet är att väcka nyfikenhet och

medvetenhet kring ditt beteende gentemot ditt barn i idrotten, reflektera över rollen och medvetandegöra vem du är som idrottsförälder. Ta därför resultatet med ett visst mått av försiktighet ur det perspektivet.

Inga svar som du skriver på den här webbsidan sparas eller delges någon utomstående. Det är endast du som kan ta del det som skrivs. Ladda gärna ner och skriv ut dina svar för att ha i framtiden om du vill besvara frågeformuläret igen.



### Frågeformulär – Dina beteenden och stöd som idrottsförälder

Du kommer nu få 33 frågor om ditt eget beteende och agerande i samband med ditt barns idrottande. Läs frågorna noggrant, men tänk inte för länge innan du svarar. Det finns inga rätt eller fel svar på frågorna, utan de handlar om hur du uppfattar ditt beteende. Svara därför så sanningsenligt som möjligt. Ringa in ditt svar med ett tal från 1 till 5 på respektive fråga. När du svarat på alla frågor räknar du samman dina poäng enligt anvisningarna och skriver ner resultatet.

		så är jag aldrig			så är jag alltid	
1	Jag betonar det roliga i idrotten och har fokus på utveckling snarare än enbart på att vinna	1	2	3	4	5
2	Jag försöker alltid stärka mitt barn så det får en positiv syn på sin egen kompetens och skicklighet i idrotten	1	2	3	4	5
3	Jag har realistiska förväntningar på mitt barn som idrottare	1	2	3	4	5
4	Jag undviker att kritisera mitt barn för insatser i idrotten	1	2	3	4	5
5	Jag låter mitt barn ta ansvar för sina förberedelser, exempelvis bära träningsbagen, sköta utrustningen, boka träningstider, planera med mera	1	2	3	4	5
6	Jag undviker att coacha mitt barn när han/hon har en tränare	1	2	3	4	5
7	Jag erbjuder alltid känslomässigt stöd och kärlek, oavsett hur det går i tävlingar	1	2	3	4	5
8	Jag betonar vikten av att jobba hårt i idrotten för mitt barn	1	2	3	4	5
9	Jag låter mitt barn prova på fler idrotter och uppleva saker utanför idrotten	1	2	3	4	5
10	Jag sätter framgångar för mitt barn i idrotten i perspektiv, så inte bara resultatet är viktigt	1	2	3	4	5
11	Jag är en förebild för andra föräldrar och utgår alltid från en positiv och optimistisk roll som förälder	1	2	3	4	5
12	Jag uppmuntrar mitt barn att stärka kamratskapen i idrottsgruppen	1	2	3	4	5
13	Jag försöker undvika att idrotten blir helt dominerande i livet för mitt barn	1	2	3	4	5
14	Jag håller mitt barn ansvarigt för dåligt och osportsligt uppträdande	1	2	3	4	5
15	Jag stöttar och "pushar" mitt barn lagom, om han/hon visar sig vara lat eller inte jobbar tillräckligt hårt	1	2	3	4	5
16	Jag uppmuntrar mitt barn att söka nya utmaningar och utforska sina möjligheter i idrotten	1	2	3	4	5
17	Jag undviker att sätta press på mitt barn att vinna	1	2	3	4	5



		så är jag aldrig			så är jag alltid	
18	Jag har själv en aktiv livsstil	1	2	3	4	5
19	Jag betonar värderingar som ”om du ändå ska göra det, så gör det med bra inställning”	1	2	3	4	5
20	Jag hjälper till med praktiska saker som att skjutsa, fylla vattenflaskor och ge ekonomiska möjligheter till idrott	1	2	3	4	5
21	Jag uppmuntrar mitt barn genom att lägga märke till bra prestationer (och inte övervärdera resultatens betydelse)	1	2	3	4	5
22	Jag är uppmärksam på om mitt barn tränar för mycket eller för ensidigt	1	2	3	4	5
23	Jag försöker göra idrotten rolig, spännande och lustfylld	1	2	3	4	5
24	Jag pratar inte om idrott hela tiden hemma	1	2	3	4	5
25	Jag betar mig lugnt och behärskat när mitt barn tävlar	1	2	3	4	5
26	Jag låter bli att se på mitt barns idrottande som en investering som jag själv ska få något tillbaka av	1	2	3	4	5
27	Jag behandlar mitt barn på samma sätt oavsett hur det går i tävlingar	1	2	3	4	5
28	Jag prioriterar resurser och ger alla möjligheter jag kan för mitt barn att utvecklas i idrotten	1	2	3	4	5
29	Jag ger mitt barn möjlighet att ha åsikter och fatta egna beslut om saker kring idrotten	1	2	3	4	5
30	Jag sätter mina egna intressen i idrotten i andra hand och barnets i första	1	2	3	4	5
31	Jag undviker att bli helt upptagen av och göra idrotten för betydelsefull	1	2	3	4	5
32	Jag ser på mitt barn som dotter/son i första hand och idrottare i andra	1	2	3	4	5
33	Jag undviker att kritisera mitt barn direkt efter tävlingar, exempelvis i bilen på väg hem efteråt	1	2	3	4	5

Formuläret ”Dina beteenden och stöd som idrottsförälder” är inte ett validerat vetenskapligt mätinstrument, men en god utgångspunkt för reflektion, diskussion och utveckling i utbildande syfte. Formuläret är starkt inspirerat av ett formulär utvecklat av professor Dan Gould, Michigan State University, och den första versionen på svenska var med i tidskriften *Idrott & Kunskap*, 2005, nr 3.



## Beräkning av resultat

I tabellen nedan kan du nu beräkna dina resultat. Börja med att addera alla svaren på frågorna. Max är 165 poäng och minimum är 33 poäng. Det är önskvärt att få så höga poäng som möjligt (läs dock igenom "Tolkning av frågeformulär"). Skriv in din totalpoäng nederst i tabellen nedan.

Du kan också beräkna dina poäng på varje del av testet. Det finns sju delar som vardera innehåller mellan 3 till 6 frågor. Vilka frågor som tillhör varje del ser du under rubriken "Nyckel". Addera svaren på alla frågor och dividera resultatet med antalet frågor.

**Exempel:** Delen "Stöd i samband med tävling" har fyra frågor, 7, 17, 25 och 33. Slå ihop resultaten på frågorna och dela med antalet frågor. I detta fall fyra frågor. Resultatet blir genomsnittet på din bedömning av hur du stöder ditt barn i samband med tävling.

DITT RESULTAT	
A. Stöd i samband med tävling	
B. Din syn på prestation och resultat	
C. Praktiskt stöd i samband med idrott	
D. Stöd för autonomi och motivation	
E. Stöd för barnets inställning	
F. Risk för tidig specialisering	
G. Balans i rollen som idrottsförälder	
<b>Totalpoäng</b>	

Titta på dina poäng och fundera på varför du svarat som du gjort och reflektera över om du har förbättringsområden enligt formuläret eller inom andra områden i din roll som idrottsförälder.

## Nyckel

	Frågor	Dela summan med	Resultat
A. Stöd i samband med tävling	7, 17, 25, 33	4	summan delat med 4
B. Din syn på prestation och resultat	1, 3, 10, 21, 26	5	summan delat med 5
C. Praktiskt stöd i samband med idrott	20, 28, 30	3	summan delat med 3
D. Stöd för autonomi och motivation	2, 5, 12, 16, 23, 29	6	summan delat med 6
E. Stöd för barnets inställning	4, 8, 14, 15, 19	5	summan delat med 5
F. Risk för tidig specialisering	9, 13, 22, 26, 32	5	summan delat med 5
G. Balans i rollen som idrottsförälder	6, 11, 18, 24, 31	5	summan delat med 5



## Tolkning av frågeformulär

Att besvara frågor om sitt barn, eller andra saker som betyder mycket för personen, är svårt. Det finns flera felkällor. De som får högst poäng behöver därför inte vara de mest kompetenta och medvetna idrottsföräldrarna. Det kan bero på att de är självkritiska och angelägna om att utveckla sig i sin roll. Den omedvetne kan få höga poäng, eftersom denne inte reflekterat eller är medveten. Några är heller inte ärliga mot sig själva eftersom de skäms eller vill framstå som perfekta idrottsföräldrar framför andra.

- Det är vanligt att personer försöker ställa sig i bättre dager när de besvarar frågor som kan vara känsliga eller socialt åtråvärda att agera ”rätt” i. Det kallas social önskvärdhet. Många har en tendens att försköna sina svar för att framstå som bättre eller mer socialt accepterade.
- Självmedvetenhet har stor betydelse för att vara medveten om sina beteenden i situationer som har betydelse för en själv. Ibland kan personer inte se sina styrkor eller svagheter tillräckligt tydligt för att besvara frågor om beteenden i situationen.
- Kunskap om situationen kan göra att en person tror att beteendet är korrekt och utfört på ett bra sätt, men verkligheten ser annorlunda ut.

Om du lyckats vara helt sanningsenlig i dina svar, är kunnig, helt objektiv och fri från social önskvärdhet, är sannolikt en högre poäng generellt ett tecken på ett sunt förhållningssätt till ditt barns idrottande. Paradoxen är dock att min erfarenhet säger att många med lite lägre poäng kan vara duktiga också, eftersom de som är medvetna och kunniga ibland också är mer kritiska mot sig själva.

Se därför på dina poäng och fundera över varför då fått de resultat du har.

## Användning av formuläret

Jag hoppas att formuläret har gett dig tankar om ditt eget beteende mot ditt barn i idrotten. Ta inte dina resultat bokstavligen, men reflektera över varför du svarade som du gjorde. Här är några exempel på hur du kan använda resultatet.

1. Se över de sju dimensionerna i resultaten. Varför är de höga/låga? Vad har gjort att du svarat som du gjort i vissa frågor? Titta på samma sätt på specifika frågor i formuläret och reflektera över varför de är höga/låga. Kan du se samband?
2. Kan du direkt se att det finns beteenden eller ageranden som du vill förändra eller förstärka? Hur ska du gå till väga för att förändra ditt synsätt eller beteende? Behöver du ta hjälp eller få stöd av någon?
3. Ta dina resultat och diskutera med någon du känner väl. Kan den personen berätta något om dig som idrottsförälder som styrker dina tankar om dig själv, eller finns det annat positivt eller negativt som ger dig en ny bild av dig själv?
4. Låt någon annan fylla i formuläret, men tänka på hur denne uppfattar dig. Jämför det resultatet med ditt eget där du värderat dig själv. Diskutera eventuella skillnader eller likheter med personen.
5. Prata med någon annan som besvarat formuläret. Diskutera specifika frågor som ni varit förvånade över, anser vara viktiga eller vill förändra. Hur ska ni gå till väga för att förändra beteenden?
6. Låt alla föräldrar i idrottsgruppen göra formuläret. Diskutera framförallt frågorna och se hur ni ser på beteenden ni har i idrottsmiljön. Ge eventuellt feedback till varandra på olika beteenden eller exempel på frågor i formuläret.
7. Besvara formuläret en gång till när du läst igenom boken och jobbat med din roll som idrottsförälder. Blev det skillnader i resultatet? Vad kan det bero på?