

IDROTTSFÖRÄLDRATIPS – LYSSNA PÅ DITT BARN

6 SEPTEMBER, 2019

Att ställa frågor till barn hjälper barnen att tänka kring sig själva, sin idrott och vad barnet känner. Du hjälper och stärker ditt barns utveckling genom att visa engagemang, lyssna och lita på ditt barn vet bäst själv vilket stöd de vill ha av dig som förälder. Det handlar inte om att du som förälder ska ge av ditt kunnande, ditt engagemang eller dina mål med ditt barns idrottande. Utan att genom att ställa frågor får du reda på hur ditt barn ser på sitt idrottande.

Frågorna hjälper också barnen att bli mer "självbestämmande".

ALLA BARN ÄR LIKA
MYCKET VÄRDA OCH SKA
BEHANDLAS MED RESPEKT

REGEL



Frågor att ställa till dig själv och till ditt barn.

Hur stöttar du ditt barn att kunna prata om "svåra saker".

- Hur har du eller någon annan i ditt lag blivit orättvist behandlad?

Jämför du ditt barn med andra barn i gruppen/laget?

- Mäter och jämför du dig med andra barn i din grupp?

Hur pratar du med ditt barn om alla barn i idrotten har lika värde? •Har ni pratat om föreningens värdegrund?

- Hur trivs du i din grupp/lag?

ALLA BARN HAR RÄTT ATT
TRÄNA OCH UTVECKLAS
PÅ SINA VILLKOR

REGEL



Hur kan du stötta ditt barn i att se sin egen utveckling?

- Vad tycker du att du är bra på?
- Vad tycker du är roligast med din idrott?
- Vilken stöttning vill du ha av mig?

ALLA BARN HAR RÄTT
TILL STÖTTANDE VUXNA

REGEL



Varför är det viktigt för dig att din barn idrottar?

- Vad gillar du mest att göra på fritiden/efter skolan?
- Vad vill du göra på fritiden/efter skolan och på helgerna?

Vilket stöd vill ditt barn från dig när det gäller hens idrott?

- Känner du dig glad och sugen är du går till träningen?
- Behöver du min hjälp på nåt sätt?

Hur pratar du med ditt barn om dess idrottande?

- Hur upplever du din tränare?
- Vad tycker du om andra vuxna runt din träning/tävling?
- Om vuxna betar sig "konstigt" kan du berätta det för någon?



Hur kan du och ditt barn prata om kroppens privata områden?

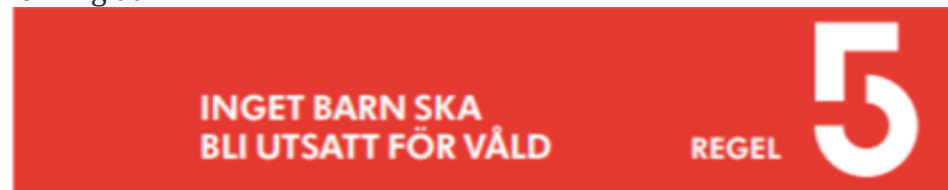
- Vart på kroppen får inte andra röra dig?

Hur kan du prata med ditt barn om fysisk närhet och relationer?

- Om du inte vill bli kramad eller krama någon, hur gör du då?
- Händer det att din tränare kontaktar dig utanför "idrotten"?

Har du berättat för ditt barn om bra och dåliga hemligheter?

- Om någon annan vuxen säger att det här är "vår hemlighet" vad kan du göra då?
- Om det är något du vet att du eller någon annan gjort som inte är ok, vågar du berätta för mig då?



Hur pratar du och ditt barn om våld?

- Om någon vuxen eller kompis gör dig ledsen, vet du hur du ska göra då? •Händer det att dina träningskompisar är elaka med varandra?
- Är det någon som får utstå ojusta grejer? Får du ta emot elaka kommentarer eller knuffar?

Hur agerar du om någon skriker/säger kränkande ord till barn?

- Är det någon vuxen som du är rädd för?
- Har du gjort någon annan ledsen?

Hur kan du stärka ditt barn att säga ifrån om något inte känns bra? •Händer det att du gör saker som inte känns bra? Hur gör du då?

- Blir någon utfryst för att den säger ifrån?



Vad är psykisk mobbing? Vad är fysisk mobbing?

- Vet du vad mobbing är?
- Har du blivit mobbad?
- Har du sett någon bli mobbad?
- Har du själv mobbat någon?

Hur pratar du och andra vuxna om barns prestationer?

- Hur tänker du om att vuxna pratar om barn, om de är bra eller dåliga? •Säger du att

någon av dina kompisar är bättre eller sämre än vad du är. **Hur hejjar du på ditt barn?**

- Kan vuxna hejja för mycket på barn? Vill du att jag hejjar på dig och dina kompisar?

Vad är vuxnas ansvar för alla barn i idrotten?

- Vad känner du när vuxna pratar om barn som idrottare, när de t.ex. säger att några är bra och andra inte?



Vad har föreningen för förväntningar på föräldern?

- Vad tycker du är "lagom" att jag är med i laget/gruppen?

Hur kan du stärka ditt barn i att säga sin mening?

- Hur ofta får du frågan om vad du tycker?
- Har du fått frågan om vad du t.ex. vill bli bättre på?
- Hur mycket kan själv bestämma om?

Hur kommer barnens röster fram i er förening?

- Vem är det som bestämmer i er grupp?
- Vilka beslut kan ni som barn vara med och påverka?

Det är också helt ok och ibland vettigt att inte alls prata med sitt barn om deras idrottande – allra helst om du märker att ditt barn inte är så sugen på att prata om det. Under förutsättning att du vet att allt funkar som det ska.