## FÖRÄLDRAROLLEN

En förälder har en väldigt stor roll i en ideell förening. Man är en del att sitt barns aktiviteter även om man inte är en ledare. Därför är det viktigt att komma på föräldramöten. Där informeras föräldern om vilken verksamhet som barnet medverkar i och hur den bedrivs.

### Stötta barnet/ungdomen med att:

* Komma i tid till träning och match med rätt utrustning
* Påminna om att meddela frånvaro vid träning och match
* Visa intresse för ditt barns aktivitet och fråga hur det går samt om barnet har roligt och trivs
* Försöka att ordna så att barnet har ätit i god tid innan träning/match
* Se till att barnet får i sig vätska före träning och match

### Stötta laget genom att:

* Vara behjälplig om ledaren ber om det
* Inte fokusera på målgörandet utan uppmuntra istället försöken
* Hjälpa till vid hemmamatcher
* Hjälpa till vid föreningsaktiviteter
* Heja på alla barn i laget

**Råd till föräldrar från barnen**

* Var stöttande!
* Beröm *(till alla och framförallt på vad vi gör, inte resultatet av vad vi gör)*
* Ha en tillåtande attityd, “pusha” inte oss
* Låt oss veta att vi deltar på våra egna premisser
* Ta reda på vad vi vill/känner – prata med oss
* Du är en förebild för oss!
* Positivt kroppsspråk och tonläge
* Undvik att lägga dig i träningen och kritisera inte.
* Låt oss utvecklas i vår egen takt och låt oss prova på fler idrotter
* De är vi som idrottar, inte du!