

## Tips till hockeyföräldrar!

*Nu drar säsongen igång igen och vi vill önska er alla välkomna. Samtidigt vill vi också ge några tips och reflektionspunkter kring hur ni som föräldrar kan välja att stötta era barn.*

### Sätt igång en positiv spiral

*(hämtade ur GÖR DET BÄTTRE SJÄLV OM DU KAN! s. 98)*

Det finns ett klart samband mellan föräldrarnas syn på förhållandet mellan prestation och resultat och det motiverande klimatet. Den överföring du gör lägger nämligen grunden till hur ditt barn upplever sin prestation och kompetens i relation till andra. Det är alltså viktigt hur du förhåller dig till utveckling, lärande och resultat.

Ditt förhållningssätt påverkar ditt barns trivsel och möjligheten att bli framgångsrik i sin idrott. Som förälder har du alltså alla möjligheter att bidra på ett konstruktivt sätt.

Vad är viktigast, att vara bättre än sin motståndare eller att fokusera på sin egen utveckling och vad som kommer att göra mig bättre?

Ditt ställningstagande kommer att påverka barnets uppfattning om sin egen kompetens. För att överföra ett prestationsorienterat synsätt ska du uppmuntra ditt barn att fokusera på sin egen och lagets insats.

Matchresultatet är faktiskt oviktigt om laget och ditt barn gjorde framsteg.

Tänk på att även matcherna är träningsstillfällen för barnen.

Säger du  
rätt saker  
till ditt  
barn?

Före  
aktivitet/match

HA KUL!

KÖR HÅRT!

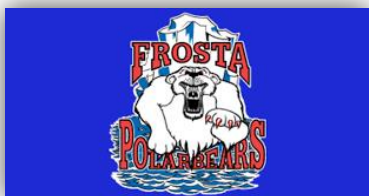
ÄLSKAR DIG!

Efter  
aktivitet/match

HADE DU KUL?

STOLT ÖVER DIG!

ÄLSKAR DIG!



## Tips till hockeyföräldrar!

### Goda beteenden för föräldrar

(hämtade ur *GÖR DET BÄTTRE SJÄLV OM DU KAN!* s. 85-86)

#### **Ge inte råd till ditt barn i tävlingsmiljön.**

Coacha inte ditt barn i tävlings/matchesituationen.

**Hjälp gärna till med praktiska saker.** Det finns alltid saker att hjälpa till med, fråga någon av de andra föräldrarna, eller ledarna!

#### **Uppmuntra och heja på ditt och andra barn (även motståndarlaget) i tävlingsmiljön om det är lämpligt.**

Kom ihåg att det är prestationen som är viktigast, inte resultat eller utfall av prestationer. Har du svårt att behärska dig, var tyst. Ha annars ett positivt kroppsspråk genom att le, prata med lugn ton och sök ögonkontakt med de du pratar med.

**Gå aldrig in på ytan där träning eller match pågår** om du inte är ombedd av tränare eller ledare.

**Uppträd alltid sportsligt** gentemot tränare, ledare, idrottare, föräldrar, domare, volontärer och andra som hjälper till eller befinner sig i hallen vid träning och match.

**Var intresserad, entusiastisk, positiv och glad i matchmiljön** och träningsmiljön. Skapa trivsel för dig själv och andra. Prata med andra föräldrar och ta en fika tillsammans.

#### **Ha kontroll över dina känslor, det är inte du som spelar!**

Försök njuta av att ditt barn får vara med i en bra idrottsmiljö och får minnen för livet.

**Gå gärna bort från tävlingsmiljön** under några minuter om du känner att du inte kan kontrollera dig eller blir för involverad.

**Var aldrig berusad eller påverkad** av andra substanser i idrottsmiljön. (Frosta har en drogpolicy, läs den gärna.)

#### ***Varmt välkommen till en ny säsong!***

Frosta hockey

Säger du  
rätt saker  
till ditt  
barn?

**Före  
aktivitet/match**

**HA KUL!**

**KÖR HÅRT!**

**ÄLSKAR DIG!**

**Efter  
aktivitet/match**

**HADE DU KUL?**

**STOLT ÖVER DIG!**

**ÄLSKAR DIG!**