

Att vara idrottsförälder

Johan Örtendahl

www.omtankenjm.se

0709-952320

www.omtankenjm.se



Frågor som du kan ställa som förälder för att få ditt barn att fokusera på rätt saker.

- Hur var det att träna/spela idag?
 - Upplevelser och känslor, tankar. Kämpa, glädje, rädsla etc
- Var det roligt?
 - Om inte vad var det som inte var roligt?
 - Fanns det något som var roligt?
 - Vad gjorde du för att det skulle vara roligt?
 - Om ja vad var det som var roligt?
- Vilka barn var där idag?
 - Försök fånga upp vilka som betyder något.
- Vad gjorde ni idag på träningen?
 - Det ni gjorde vet du varför ni gjorde det?
 - Vad tränar du dig på då?
 - Vad lärde du dig?
 - Kämpade du idag?
 - Om inte vad gjorde att du inte kämpade?
 - Om ja, hur kändes det?



Kalle är mycket bättre än mig trots att vi tränar lika mycket.

- Frågor:
 - Har det alltid varit så?
 - Är ni lika stora?
 - Finns det något som du är bättre på?
 - Är du bättre nu än du var för 1 år sedan?
 - Tror du att om du fortsätter träna så blir du bättre?
 - Gör Kalle något på träningen som inte du gör?
- Saker att påtala:
 - Alla utvecklas olika.
 - Det gäller att se sin egen utveckling.
 - Den som tränar mest och bäst och orkar hela vägen blir tillräckligt bra.



Jag får inte vara med bland dem som är bäst (tidigast utvecklade).

Frågor:

- Har det alltid varit så?
- Hur känns det att vara i din grupp?
- Är det viktigt att vara i den andra gruppen? Varför?

Saker att påtala:

- Alla utvecklas olika.
- Det gäller att se sin egen utveckling.
- Det är bra att du får träna och tävla mot lagom motstånd. Man får chansen att lyckas och att vara "bäst".
- Du missar viktiga detaljer om du hoppar över utbildning.
- Det är bra att lära sig att hantera motgångar.



Jag vill inte träna idag.

Frågor:

- Vad är det som gör att du inte vill?
- Är det bara idag eller är det ofta så?
- Kan du göra något för att det skall bli roligt?

Saker att påtala tänka på:

- Det är inte alltid roligt, det är dock viktigt att det oftast är roligt.
- Barn är impuls och lust styrda, det kan ibland vara bra att ”tvinga” dem till träningen. Det kan vara något som de håller på med som för tillfället är roligare.

Barnet/ungdomen är ledsen efter en förlust.

- Det är inte farligt att vara ledsen. Trösta som vanligt, gör ingen stor grej av det.
- Det är nyttigt att lära sig hantera motgångar.



Kungsbacka IF

Ett praktiskt exempel



Regelkunskap och Domarutbildning



Föräldrautbildning

- Policy
- Värdegrund
- Vad kräver vi av er som föräldrar
- Hur fungerar en förening



Ledarutbildning



Aktiva Idrottsföräldrar

Ett projekt ihop med Örebro
universitetet

