

Världens bästa idrottsförälder

- Dina mål och dina barns mål med idrotten
- Din viktigaste uppgift
- Stödjande miljö och att lyssna
- ALM-trädet
- Måbra-kontot

Många barn har som målsättning att bli bäst i sin idrott. När man tittat på idrottare som spelar i landslaget finns det vissa gemensamma nämnare;

- Flera idrotter upp till 14–15 års ålder. (Allsidighet upp i åldrarna)!
- Bra ledarskap. Ledare som ser barnen.
- Lagom intresserade föräldrar! (Möt upp ditt barn där de är).
- Idrottande i närmiljön (att det är lätt att ta sig till träningen).

DINA MÅL

Varför vill du att ditt barn ska idrotta? Vilka är dina mål för ditt barns aktiviteter?

Du har 100 poäng att fördela mellan att han/hon...

- ...blir en duktig idrottsman/kvinna
- ...lär sig utöva den specifika idrotten
- ...lär sig arbeta i grupp
- ...får vinna och gör bra resultat
- ...får ökat självförtroende
- ...lär sig handskas med motgångar
- ...får en god fysisk hälsa
- ...lär sig saker som är till "nytta i livet"
- ...har roligt
- ...får vänner/kompisar
- ...får ett livslångt intresse för att röra på sig
- Annat

Syftet är att fylla i vad DU anser är viktigast att ditt barn uppnår inom idrotten.

Vid diskussion kring deltagarnas egna mål för sina barn lyfts att målen kan förändras över tid och kan dessutom vara olika för syskon.

DITT BARNS MÅL

Barnen har inte alltid samma mål med sitt idrottande som oss föräldrar.
Enligt en forskningsstudie är följande viktigast för barn (se bild);

1. **Göra sitt bästa** - sätta och uppnå mål, träna hårt, tävla, komma i bra form etc.
2. **Positiv lagdynamik** - stötta och få stöttning av lagkamrater, spela ihop som ett lag, fair play.
3. **Positiv coaching** - kan mycket om sporten, tillåter misstag, uppmuntrande, lätt att prata med, ...
4. **Att lära sig och bli bättre** - bli utmanad att bli bättre, röra bollen mycket, använda något i matchen, lärt sig på träning.
5. **Matcher** - få speltid, spela mot jämnt motstånd, spela turneringar, att andra vet att jag är bra på sporten.
6. **Träning** - olika övningar, spela match under träning, välorganiserade träningar
7. **Vänskap** - komma överens med lagkamrater, ha kompisar utanför skolan, vara ihop utanför påsk, vara en del av samma lag år efter år, träffa nya lagkamrater.
8. **Mentala bonusar** - positiv attityd, vinna, spela utan poäng
9. **Stöttning under match** - bra domare, föräldrar som är stöttande och fair play, folk hejar på, berömmar för att man spelar bra
10. **Lagritualer** - ha enhetlig klädsel, fist bumps och high fives, kramar, gå ut och äta med laget, till träning, ha en cool ritual för att fira med laget.

Det går givetvis inte att generalisera, alla barn är olika.

DIN VIKTIGASTE UPPGIFT

Uppgift idrottsförälder: Ansvar och möjlighet. Diskussion.

Ansvar:

Vad är viktigt när du sitter på läktaren? En aktiv närvaro. Att vara här och nu, "härvarande".
Underlätta för ledaren, fråga på vilket sätt du kan hjälpa till.
Ansvar för barnen: Exempelvis när packar man väskan själv?

Möjlighet:

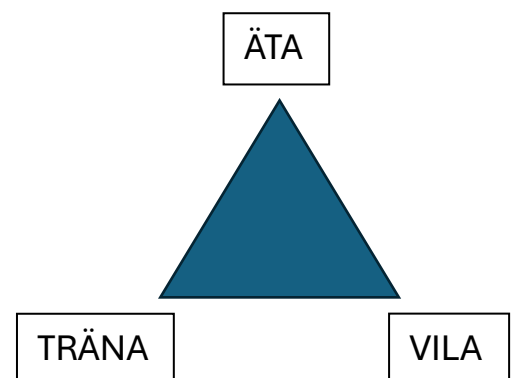
Ett sammanhang och tid tillsammans.
Man blir berest 😊

STÖDJANDE MILJÖ OCH ATT LYSSNA

När är det lätt att vara en stödjande förälder?

När det går bra, när allt flyter.

Det kan vara en god idé att låta ledaren/tränaren möta barnen i motgångar.



VEMS BEHOV?

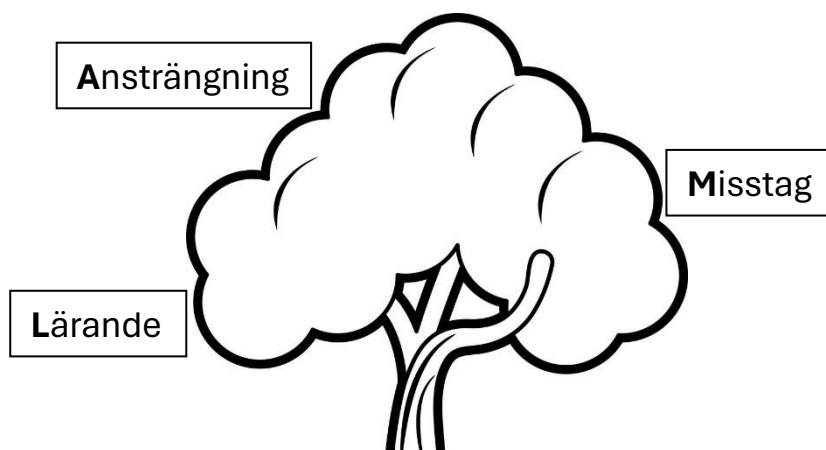
Tänk igenom om det är ditt eller barnens behov att t.ex. diskutera matchen.

Var en god lyssnare.

Bilaga "Verktyg för föräldrar – Bli en aktiv lyssnare"


Att aktivera sig tillsammans med sitt barn kan var bra för att öppna upp samtal.

ALM-TRÄDET



De aktiva är fullt kapabla till att tänka resultat på egen hand!

Fokus på uppgift/prestation leder till bättre resultat!



- Ansträngning
 - Försökte jag så gott jag kunde?
 - Beröm ansträngning**, även om den ansträngningen inte ledde till vinst på resultattavlan just idag!
- Lärande
 - Tävla mot dig själv. Fokus på din förbättring.
 - Sätt upp **specifika prestationsmål**.
- Misstag
 - Var inte rädd för dem! De är din största källa till förbättring!
 - Gör det **OK att misslyckas!**
 - Lär dem **längta efter utmaningen**, ej rädas misstagen.

Barn har oftast ett resultatfokus.

Gjorde du ditt bästa efter dina förutsättningar?

Längta efter utmaningen!

MÅBRA-KONTOT

Vi pratar ofta om hur vi vuxna fyller på våra "måbra"-konton men sällan när det gäller barn. Våra barn växer upp med andra förutsättningar än vad vi gjorde. Skärmtid och sociala medier, att ständigt vara uppkopplad och påkopplad. Hur får vi barnen att koppla av?

Hur fyller vi på barnens "måbra"-konton?



Fundera över ditt kroppsspråk. Hur kan det tolkas av ditt barn?

Vad sänder du ut för signaler?

5:1 Ge fem positiva kommentarer för varje kritisk kommentar. Då kommer ditt barns "måbra"-konto automatiskt bli påfyllt vilket kan leda till bättre resultat.

Vad är det svåraste med att vara idrottsförälder? (för mig)

Vi diskuterar kring kunskap. Både för mycket kunskap och för lite kunskap kan vara en svårighet men även en möjlighet. Möt ditt barn där det är. Har du inte kunskaper låt ditt barn lära dig, visa intresse.

Vissa barn jämför sig med sina kamrater. Tänk på att alla barn har sin egen tidtabell! När kroppen växer och förändras kan man tillfälligt gå "bakåt".

Vad är det bästa med att vara idrottsförälder? (för mig)

Vi diskuterar kring att det är en fantastisk möjlighet att följa med våra barn på resan och få vara med om deras utveckling – i både framgång och motgång!

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.
- Bli inte arg på mig och kritiser mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.
- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.
- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.
- Upptred med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som

BILAGA

Verktyg för föräldrar – Bli en aktiv lyssnare

1. **Lyssna!** Att lyssna är mycket svårare än det verkar, speciellt när vi har många råd i huvudet som vi skulle vilja dela med oss av. Nedan följer några sätt att få igång ditt barns lilla fontän på:

► **Fråga istället för att berätta.** Du vet ofta vad ditt barn behöver göra för att förbättra sig. Men kom ihåg att det här är en diskussion. Ditt mål är att få ditt barn att prata om sina idrottsupplevelser, så fråga därför istället för att berätta. Vänta med att berätta till en annan gång.

► **Öppna frågor.** En del frågor kan besvaras med endast ett ord. "Hur gick det på träningen?" "Bra." Öppna frågor ger längre och mer genomtänkta svar; till exempel

- Vad var roligast på träningen/matchen idag?
- Vad gick bra på träningen/tävlingen?
- Vad gick inte så bra på träningen/matchen?
- Vad lärde du dig som du kan ha nytta av i framtiden?
- Vad skulle du vilja träna på innan nästa tävling?

Även om du såg hela matchen är målet att få ditt barn att berätta om matchen utifrån sin synvinkel, inte att du ska tala om för henne vad hon kunde ha gjort bättre. Fråga också om lektioner för livet: "Har du funderat på vad du har lärt dig på träningen den här veckan som du kanske kan ha nytta av i skolan?"

► **Visa att du lyssnar.** Att lyssna är en av de största gåvor du kan ge ditt barn, och ditt barn måste få veta att du lyssnar och inte bara är tyst. Låt barnet få veta att du är uppmärksam genom att ha ögonkontakt med henne, nicka och göra uppmuntrande ljud som inte avbryter hennes berättelse, exempelvis "Hmm", "jäså", "intressant" eller till och med småskratt.

► **Låt ditt barn bestämma villkoren.** Diskussioner med ditt barn kan fungera bättre om du låter honom eller henne bestämma villkoren. Unga människor ger ofta signaler om när de är redo att berätta om en upplevelse. Om du försöker tvinga fram en diskussion direkt efter en match (när det kan finnas mycket känslor) kan du lyckas sämre än om du väntar till senare när barnet visar att han är redo att prata om tävlingen.

Diskussioner behöver inte vara långa för att vara effektiva. Om ditt barn vill ha en kort diskussion, så ta hänsyn till detta önskemål. Om han känner att alla diskussioner om idrott kommer att bli långa, kommer han antagligen att undvika dem.

Barn har olika "emotionella scheman" som bestämmer när de är redo att prata om en upplevelse. Det brukar ofta ta längre tid för pojkar än för flickor, och de brukar visa att de är redo på ett mer indirekt sätt. Istället för att säga: "Jag är redo att prata om matchen nu.", kan en pojke säga "Finns det något att äta?" Medan du fixar mellanmål kan han börja dela med sig av sina reaktioner på matchen.

2. **Skapa anknytning genom aktivitet.** Ibland är det bästa sättet att få igång en konversation på att göra något tillsammans med ditt barn som han eller hon tycker om. Att spela ett spel, sparka fotboll eller lägga pussel tillsammans kan ge utrymme för ett barn att dela med sig av sina tankar. Pollock säger att sådant fungerar speciellt bra för att få pojkar att prata. Istället för att förvänta sig att en pojke ska sätta sig ner och prata med dig, så kan du vara med i någon av hans aktiviteter så att han får en psykologisk säkerhetszon där han kan välja sina egna tillfällen när han vill prata om matchen och om sin prestation.
3. **Känn glädje.** Den viktigaste anledningen att lyssna på ditt barn, är att hon kommer att vilja prata med dig. Och när hon blir äldre, kommer du att märka att det inte finns något bättre än ett barn som tycker att det är roligt att prata med dig.