



# Världens bästa IDROTTS- FÖRÄLDER

Gör ditt barns  
idrott ännu  
roligare och mer  
utvecklande!



Småland

FOTO: BILDBYRÅN

## Tänk på att...

- Barn är inte små elitidrottare
- Idrott ska bygga på lek och glädje
- Domarna är mänskliga
- Ledarna är oftast ideella
- Alla gör så gott de kan
- Alla är här för att ha roligt

Den bästa feedbacken du kan få av barn om hur de upplever sin idrott, är att de vill komma tillbaka!

## RF-SISU Småland

RF-SISU Småland är Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna regionalt i Småland. Vi är en stödorganisation för den svensk idrottsrörelsen och vill finnas nära idrotten. Varje idrottsförening i Småland har en egen idrottskonsulent för utbildning och utveckling. Kontakta oss gärna! Du hittar kontaktuppgifter på:  
[www.rfsisu.se/smaland](http://www.rfsisu.se/smaland)

### *Du som förälder är viktig!*

Idrottsrörelsen har en vision: "Svensk idrott världens bästa". För att du ska bli världens bästa idrottsförälder hjälper vi dig med detta häfte att reflektera kring hur du kan bli en stödjande förälder till ditt idrottande barn.

Bli en stödjande förälder genom att se helheten i motsats till "närsynheten". Det är vi föräldrar och ledare som avgör vilken upplevelse barn och unga får av idrotten och huruvida de stannar kvar eller lämnar, och i vilket "skick" de lämnar.

### Mer information:

- Boktips: Så blir du världens bästa idrottsförälder ([www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se))
- [www.rf.se/tryggidrott](http://www.rf.se/tryggidrott)
- [www.barnensspelregler.se](http://www.barnensspelregler.se)

## Idrottens värdegrund

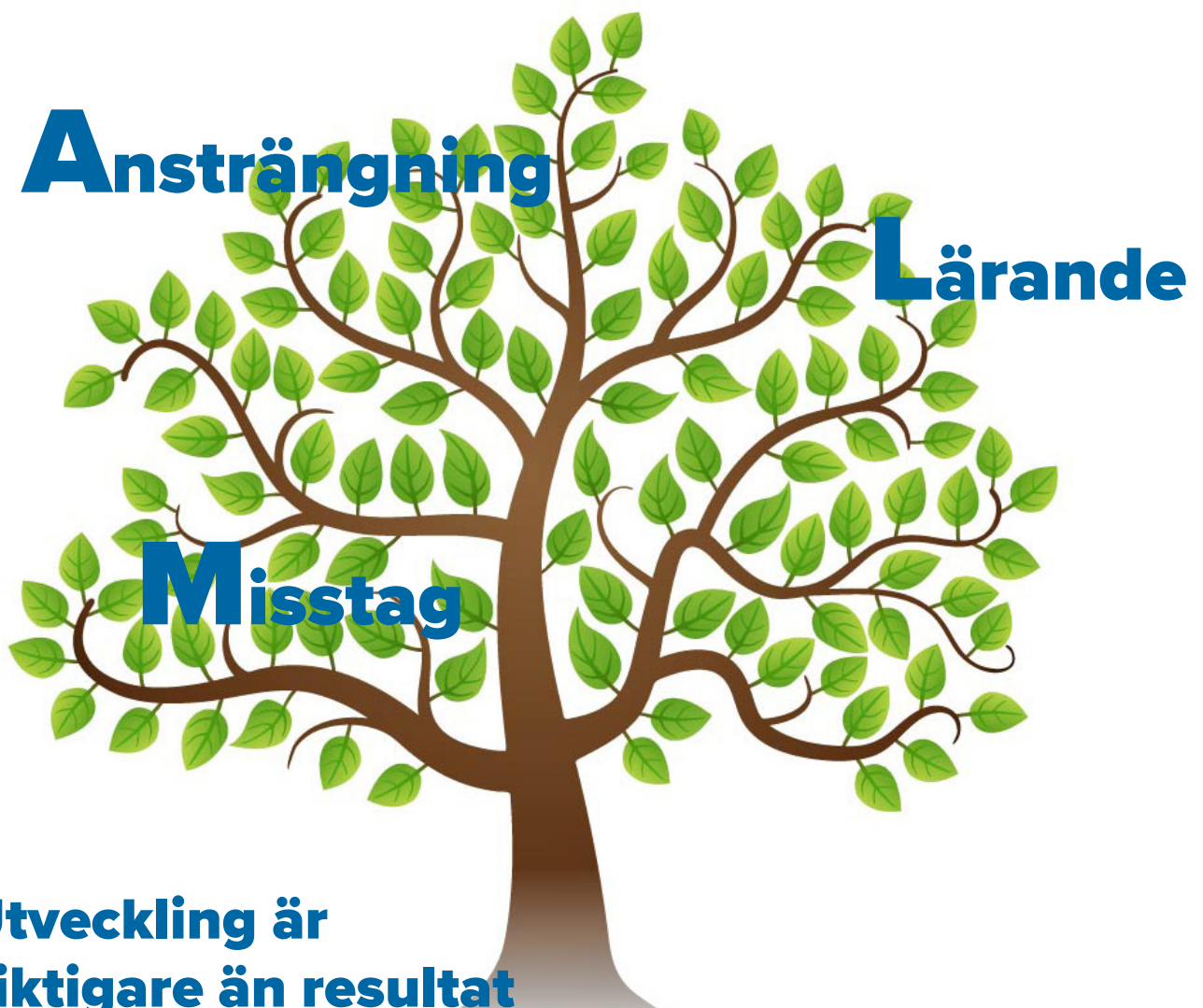
**GLÄDJE OCH  
GEMENSKAP**

**DEMOKRATI OCH  
DELAKTIGHET**

**ALLAS RÄTT  
ATT VARA MED**

**RENT SPEL**





## Utveckling är viktigare än resultat

ALM-trädet står för utvecklingsfokusering snarare än resultatfokusering. Utvecklingsfokusering handlar om ansträngning, lärande och förbättring samt hur vi hanterar misstag. Dessa tre begrepp är nyckeln till framgång. Lär sig ditt barn ALM-trädets andemening lyckas hen förr eller senare – både i idrott och i livet.

### Resultatfokusering handlar om:

- Det slutgiltiga resultatet
- Jämförelse med andra
- Att undvika misstag

### Utvecklingsfokusering handlar om:

- Ansträngning
- Lärande och förbättring
- Misstag är inte farligt



# ALM-trädet

**1.** Reflektera tillsammans över innebörden av ALM-trädet. Hur kan ni använda er av det i rollen som idrottsförälder?

**2.** Hur uppmuntrar ni era barn i dag till att fokusera på utveckling i stället för på resultatet och hur kan ni utveckla det?

## ANSTRÄNGNING

Försökte jag så gott jag kunde? Beröm ansträngning, även om den inte ledde till vinst just idag!

## MISSTAG

Var inte rädd för dem! De är en stor källa till utveckling. Gör det okej att misslyckas. Lär barnet längta efter utmaningen och inte vara rädd för misstagen.

## LÄRANDE

Tävling mot sig själv.  
Fokus på barnets förbättring.





## TIPS!

### Kom ihåg ALM-trädet när du pratar med ditt barn

För världens bästa idrottsförälder är ALM-trädets prestationsbegrepp oundärliga.

Det handlar om att utrusta ditt barn med verktyg som han eller hon har stor nytta av även i livet utanför idrotten.

#### **Innan en match/tävling/träning.**

”Ha roligt idag och ansträng dig så gott du kan, leta efter tillfällen du kan lära dig av och var inte rädd för att göra misstag.”

#### **Efter en match/tävling/träning.**

”Det var fantastiskt att se dig idag. Du lät inte misstaget i början hindra dig från att komma igen och göra en strålande insats.”

#### **Fokusera på ditt barns ansträngning.**

Peppa ditt barn att alltid göra sitt bästa, ge järnet och kämpa. Ge beröm för just ansträngningen även om den inte ledde till ett så kallat ”resultat”.

#### **Fokusera på ditt barns lärande.**

Ge beröm för utvecklingen och det barnet lär sig utan att jämföra med andra. Utvecklingsmässigt kan det inom samma ålderskull skilja flera år. Att jämföra prestationer på det sättet blir både missvisande och orättvist.

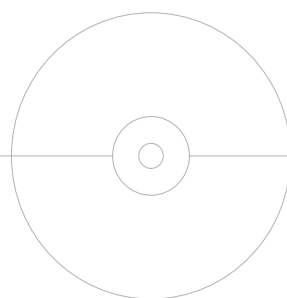
#### **Lyssna på barnet och låt det påverka sitt eget idrottande.**

Barn ska idrotta för sin egen skull och inte för någon annans.

## Fördelar med utvecklingsfokus

Att fokusera på utveckling minskar oron och ökar självförtroendet. Det handlar om att koncentrera sig på det man kan kontrollera: ansträngningsnivå, att lära sig av sina erfarenheter och att hantera misstag på ett bra sätt.

Känner idrottare att de har kontroll minskar deras oro samtidigt som självförtroendet ökar. Då behöver man inte vara rädd för att misslyckas och kan istället lägga energi på att lyckas.



## BARNENS SPELREGLER

Ett samarbete mellan Riksidrottsförbundet och BRIS. Läs mer på: [www.barnensspelregler.se](http://www.barnensspelregler.se)

ALLA BARN ÄR LIKA MYCKET VÄRDA OCH SKA BEHANDLAS MED RESPEKT	REGEL	1
ALLA BARN HAR RÄTT ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS PÅ SINA VILLKOR	REGEL	2
ALLA BARN HAR RÄTT TILL STÖTTANDE VUXNA	REGEL	3
INGET BARN SKA BLI UTSATT FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP	REGEL	4
INGET BARN SKA BLI UTSATT FÖR VÅLD	REGEL	5
INGET BARN FÅR BLI UTSATT FÖR MOBBNING ELLER TRAKASSERIER	REGEL	6
ALLA BARN HAR RÄTT ATT KÄNNA SIG DELAKTIGA I SIN FÖRENING	REGEL	7

## Kontakta oss gärna!

Hemsida: [www.rfsisu.se/smaland](http://www.rfsisu.se/smaland)

Facebook: @rfsisu.smaland

Instagram: @rfsisu.smaland



**Småland**