

VÄLKOMMEN!

HÄR PÅGÅR BARNIDROTT OCH
VI VILL BE ER TÄNKA PÅ ATT:

BARNIDROTT ÄR LEK OCH GLÄDJE

BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE

FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA

DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

LEDARE ÄR OFTAST IDEELLA





VAD KAN JAG SÄGA?

Vad bör jag som idrottsförälder ha fokus på i min kommunikation?

Före tävling/match:

- Ha kul!
- Kämpa väl!
- Jag älskar dig!

Efter match:

- Hade du kul?
- Jag är stolt över dig!
- Jag älskar dig!



>> JAG ÄLSKAR ATT SE DIG SPELA <<

Detta är sex ord, en mening, som sänder många önskvärda signaler till ditt idrottande barn.

- Jag tycker om att se dig spela/tävla
- Jag älskar dig för den du är

Dessa ord ger bekräftelse, skapar trygghet, visar och skapar engagemang och bidrar till att ditt barn känner glädje i sitt idrottande.



TIPS TILL DIG SOM FÖRÄLDER

>> Barnidrott är lek och glädje

Det viktigaste är att ditt barn har kul

Det skapar inre motivation och underlättar inläringen. Det man tycker är kul vill man göra mer av vilket i sin tur skapar förutsättningar för att idrotta länge.

Motivationen är en avgörande faktor den dagen man eventuellt väljer att satsa!

Tyck om ditt och andras barn som de är

Underbara glada barn som idrottar för att de tycker det är roligt och vill lära sig nya saker tillsammans med kompisar!

Ge barn utrymme att växa och utvecklas i sin egen takt

Var en stöttande och uppmuntrande supporter i både med och motgång.

Låt alltid barnets egna ambitioner få leda dig – inte tvärt om.

Ge barnet utmaningar som det kan lyckas med, då växer självförtroendet.

Använd inte ditt barns idrottande till något du själv hade drömmar om att förverkliga

Låt ditt barn idrotta för sin egen skull – på sina egna villkor. Barn som idrottar för sina föräldrar skull mår sällan bra inom idrotten.

>> Föräldrar hejar på alla

Låt inte ditt barns resultat påverka ditt humör negativt

Om du kommer på dig själv irriterad eller arg över ditt eller andra barns prestation så bör du reflektera över varför du känner ett så stort behov av att de skall prestera.

För vems skull idrottar barn?



>> Barn är *inte* små elitidrottare

Fokusera på utveckling istället för på resultat

Att fokusera på resultat kan skapa olika former av ångest medan fokus på utveckling istället skapar inre motivation och självförtroende.

Tillåt ditt barn misslyckas

Att misslyckas är en viktig del i att lära sig, växa och utvecklas.

Jämför inte barn med varandra

Barn utvecklas olika inom alla områden.

Vad är talang? När det gäller barns idrottande blandar vi dessvärre ofta ihop talang med fysiskt mognad.

>> Ledare är oftast ideella

Stötta och uppmuntra ledare

Gör gärna detta inför barnen. Kom ihåg att ledarna har varje barns bästa för sina ögon och vill göra gott samtidigt som de är viktiga ideella krafter inom idrottsrörelsen.

Låt tränarna och ledarna sköta sitt uppdrag

Coacha inte ditt barn under match, träning och tävling. Överlåt detta till tränarna och ledarna. Barnen blir oftast pressade och förvirrade när flera personer ger instruktioner samtidigt. Stötta istället så mycket som möjligt utanför idrottsarenan.

>> Domaren är mänslig

Tolerera inte osportsligt eller oanständigt uppförande

Unga domare är oftast under upplärning och gör sitt allra yttersta. Tolerera inte osportsligt uppförande varken mot barn, unga, ledare domare eller föräldrar. Var en förebild.

Är du intresserad av att veta mer?

Kontakta Örebro läns Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna

E-post: receptionen@olif.se

Telefon: 019-17 55 00