**Tips till dig som förälder:**

Nedan följer ett antal tips för föräldrar till idrottsbarn som kan vara bra att

fundera på hur man som förälder agerar i och omkring fotbollsmiljön. De

kommer från erfarna idrottare, föräldrar, ledare och tränare som arbetat och

levt med elitidrottare under många år (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2001),

men också forskning och erfarenheter ur den svenska fotbollsmiljön

(Bengtsson & Fallby, 2011; Fallby, 2004).

Om du som förälder följer tipsen så bra du kan kommer det att komplettera

tränarnas roll och uppgift på bästa sätt. Kom ihåg att en förälders roll och en

tränares roll är olika och att det är viktigt att de kompletterar varandra med

samma budskap för att det ska bli så effektivt som möjligt i ditt barns

utveckling. På och vid sidan av planen.

**Tips för att öka prestationsförmågan**

• Tryck på att det är viktigt att göra sitt bästa utifrån förutsättningarna och att

man aldrig ska ge upp.

• Låt ditt barn lära sig på egen hand och stå på egna fötter.

• Utmana ditt barn att lära sig på egen hand och att utmana sig själv på

träning och match.

• Uppmuntra ditt barn att vara en problemlösare på ett hälsosamt sätt,

exempelvis genom att låta det undersöka olika alternativ själv, lära sig söka

stöd och råd på egen hand eller lära sig vilken typ av träning som är bra, etc.

• Hjälp ditt barn att hantera misslyckande och frustration genom att

avdramatisera dem och lär ditt barn att förstå att det är en naturlig del av

Utvecklingen.

**Tips för att uppmuntra**

• Var entusiastisk och uppmuntrande genom att visa glädje och optimism i

fotbollsmiljön.

• Var ditt barns mest positiva vuxna person och visa att du är där oavsett

prestation.

• Kritisera inte ditt barn.

• Lyft fram de positiva sakerna som hänt under träningen/matchen och låt

barnet berätta om sin fotboll ur positiva perspektiv.

• Uppmuntra prestationen i alla lägen, inte resultatet eller utfallet av

prestationen.

• Uppmuntra alltid en bra inställning och insats, det vill säga att barnet gjort

sitt bästa utifrån förutsättningarna.

**Tips för självbestämmande motivation**

• Ditt barns motivation till att spela fotboll måste komma från honom/henne

själv och kärleken till fotboll

• Ditt barns viktigaste drivkraft är passionen för spelet fotboll. Den skapas

genom att

(a) läras sig att det går att påverka sin egen utveckling genom egen

handlingskraft och påverkan

(b) ha en känsla av att vara kompetent/duktig och att det går att utvecklas

från den nivå barnet är på just nu

(c) att trivas i gruppen.

• Se till ditt barns mål i fotbollen är hans egna, inte dina eller någon annans.

**Tips för disciplin i fotbollen**

• Hjälp och uppmuntra ditt barn att alltid göra sitt bästa i samband med

fotboll, oavsett situation.

• Stöd ditt barn i att fullfölja åtaganden han gjort på bästa sätt.

• Var där för ditt barn och visa medkänsla även när han misslyckats eller

tycker det är tråkigt.

**Tips för långsiktig utveckling**

• Låt ditt barn vara barn, även i fotbollsmiljön.

• Lyssna på ditt barn och sträva efter att förstå de behov han har för att

utvecklas i fotbollsmiljön.

• Ha alltid fokus på långsiktig utveckling och glädje.

• Uppmuntra ditt barn i med- och motgång.

• Se till att skapa en trivsam atmosfär för dig själv och andra i fotbollsmiljön.

**Tips för relationen med tränare och ledare**

•Tryck på att det är viktigt med respekt för tränare/ledare.

• Uppmuntra alltid sportslighet och gott uppträdande i fotbollsmiljön.

• Var med och skapa en trivsam fotbollsmiljö med glädje, värdighet och

respekt gentemot alla som finns i den

**Tips för att vara en bra förebild**

• Uppträd så som du vill att andra ska uppträda.

• Visa de beteenden som du vill att ditt barn ska ha.

• Hjälp till om du blir tillfrågad.

• Var med om att skapa en positiv miljö för alla inblandade.

• Var med och stöd ditt lag, men kommentera aldrig motståndare.

**Tips för att hålla saker i perspektiv**

• Få balans i att diskutera resultat så lite som möjligt, fokusera på utveckling,

insats, prestation, kvalitet i det som görs och så vidare.

Generella råd

• Bidra till att ge ditt barn en trygg, säker och rolig fotbollsmiljö.

• Lev inte genom ditt barn, låt honom göra sin egen resa med hjälp av kloka

tränare och ledare, samt med dig som intresserad åskådare.

• Försök alltid ha en öppen och ärlig dialog med alla i fotbollsmiljön.

**Barnets röst**

**Barnets röst kring fotbollsstödet**

När det gäller ett barns idrottande finns det en hel del riktlinjer som kan vara

tänkvärda. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes

riktlinjer se ut så här (Bengtsson & Fallby, 2011):

• Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars

heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.

• Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.

• Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och

jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden.

• Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.

• Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min

kämpainsats. Där är det OK att ha förväntningar på mig.

• Var gärna kritisk i din feedback, men då ska det handla om attityd eller om

jag kämpat dåligt och inte gjort mitt bästa.

• 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.

• Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min

idrott.

• Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig

när jag är glad.

• Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller

domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där.

Inklusive mig.

• Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina

vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man

långt.

• Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är

besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller

tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra

signaler till mig och andra.

• Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till

ett VM ändå…

Citat från: Bengtsson, S., & Fallby, J. (2012). Idrottens karriärövergångar (sid

99-100). Stockholm: SISU Idrottsböcker.