

**HJÄLP DITT BARN TILL EN POSITIV
OCH UTVECKLANDE UPPLEVELSE AV
SITT IDROTTANDE!**

-GÖR DET BÄTTRE SJÄLV OM DU KAN! gör upp
med gamla sanningar och behandlar på ett
nydanande sätt föräldrarollen i idrotten: Vad skapar
motivation hos barn? Hur och hur mycket ska
man träna som barn? När måste man välja idrott?
Är det viktigaste att vinna eller hur man vinner?

Boken ger forskningsbaserade praktiska råd
om hur du blir en positiv kraft i ditt barns idrotts-
miljö. Detta oavsett om målet är att lägga grunden
till en aktiv livsstil eller ge barnet förutsättningar
för att nå så långt det kan i sin idrott.

Johan Fallby är idrottspsykologisk rådgivare och
före detta landslagsman i bordtennis. Efter tio år som
ansvarig för idrottspsykologi på Svenska Fotbollför-
bundet arbetar han idag i FC Köpenhamn. Han är även
knuten till forskningsgruppen i idrottspsykologi på
Högskolan i Halmstad.

ISBN 978-91-2714-410-1



9 789127 144101

PINTXO

-GÖR DET BÄTTRE SJÄLV OM DU KAN! JOHAN FALLBY

P

PINTXO
**-GÖR DET
BÄTTRE SJÄLV
OM DU KAN!**

**FORSKNING OCH PRAKTISKA
RÅD TILL FÖRÄLDRAR MED
IDROTTANDE BARN**

**JOHAN
FALLBY**

pan. I tävling låg hans fokus helt på att vinna, under matcherna pratade han med sin dotter om ranking-poäng och andra, för matchens genomförande, ovidkommande saker.

Vi kom överens om att filma pappan under en match, så jag riggade en kamera. Han var lugn ett par game, men sedan började han ge råd parat med försök till uppmuntran. Han uppträdde också väldigt nervöst. Ute på banan blev dotterns spel allt mer osäkert och hennes beteende förändrades negativt.

Efter matchen tittade pappan och jag på filmen. Jag kan utan att överdriva säga att han blev chockad över sitt tonläge, sitt minspel och sina gester.

Episoden är inte unik utan typisk för en resultatorienterad idrottsmiljö. Det blev till slut för mycket för flickan som några månader senare valde att sluta med tennisen. Beslutet kom inte som en överraskning och var sannolikt det bästa hon under omständigheterna kunde göra. ■

Tävlingens processer

I idrottens värld finns för mig inget mer belönande än att få tävla och mäta mig med en motståndare. Det är också det jag mest saknar från min aktiva tid. Samtidigt kan tävlan uppfattas skrämmande. Jag minns hur jag i frustration kunde använda säkerhetsbeteenden för att skydda mig själv: dåligt kroppsspråk, ilska och beklaganden för att visa omgivningen hur missnöjd jag var över prestationen, att jag egentligen var mycket bättre.

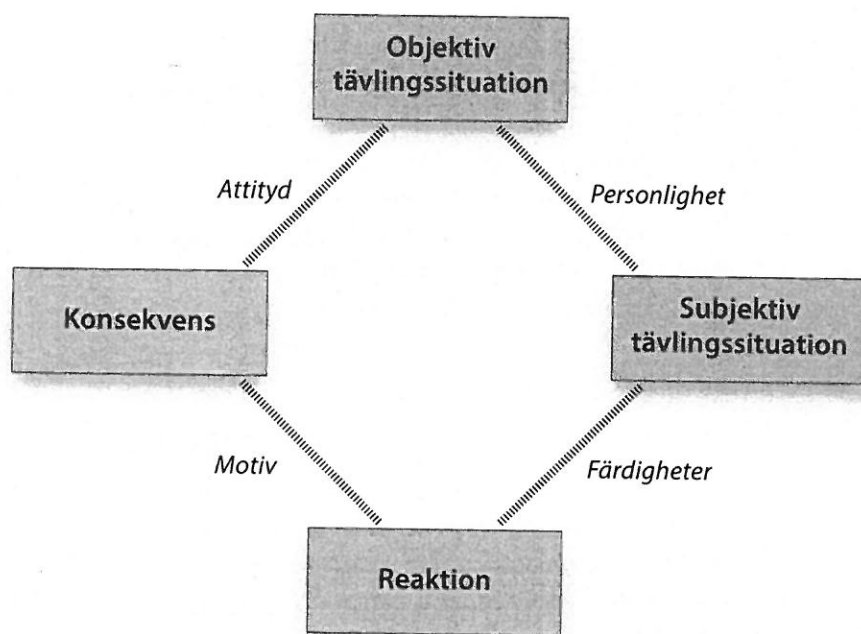
Samtidigt är det för mig självklart att barn ska tävla. Men eftersom det kan vara tufft att jämföra sig själv med andra ska tävlandet ske i lugna former så att det blir en rolig upplevelse och en naturlig del av lärandet i idrotten.

Barn uppfattar tävlan på olika sätt. Dels färgas upplevelsen av om den sker i en prestations- eller resultatorienterad miljö. Dels påverkas den av barnets egen personlighet, färdigheter, motiv och attityd.

Barns tävlande rör även upp känslor hos oss vuxna som tittar på. De flesta föräldrar hanterar situationen utmärkt, samtidigt som vi alla sett de som missköter sig och sticker ut.

Tävling kan alltså både vara himmel och helvete. Därför är kunskap om tävling nyttigt i syfte att barnen ska få en så positiv och utvecklande upplevelse som möjligt av det. Ett sätt att närma sig tävlan är att se på vilka processer det rymmer.

”Samtidigt är det för mig självklart att barn ska tävla.”



Tävlingprocessen beskriver vad som kan påverka barnet i en tävling. (Anpassad efter Martens, 2012.)

Objektiv tävlingssituation

Vid en objektiv tävlingssituation har idrottaren ett mål som minst en annan person också känner till och som kan utvärderas. Det betyder att objektiva tävlingssituationer kan förekomma på träning, till exempel då en idrottare ska springa en kilometer under fem minuter under det att tränaren tar tiden. Ju fler personer som känner till tävlingssituationen, till exempel genom en publik, desto större utmaning för idrottaren och desto högre krav på effektiva metoder att hantera den. Ett gott råd är därför att avgränsa tävlingsmomenten för mindre barn för att successivt stegra utmaningarna.

Subjektiv tävlingssituation

Den subjektiva tävlingssituationen skapas genom idrottarens egna tankar och känslor. Den präglas alltså av hur personen värderar situationen utifrån motivation, erfarenhet, färdighet, förväntningar, motstånd och så vidare. Föräldrar, tränare och andra personer influerar också, liksom klimatet i idrottsmiljön där till exempel stress och motivation påverkas av om det råder ett prestations- eller resultatorienterat perspektiv.

Reaktion

Barnets upplevelse och den därpå följande värderingen av tävlingen leder till en respons. Responsen är i grunden en stressreaktion i tre delar:

En fysiologisk reaktion med "fjärilar i magen", kalla händer, ökad hjärtfrekvens och andning, behov att besöka toaletten eller andra naturliga kroppsliga reaktioner.

En psykologisk reaktion som exempelvis påverkar motivationen, självförtroendet eller stressnivån. Den kan visa sig på ett negativt sätt genom att barnet tappar lusten i tävlingen, uppträder mindre självsäkert eller blir mer nervös eller orolig. Den kan också visa sig som en positiv spiral av reaktioner.

En beteendemässig reaktion som kan spänna från uppgivenhet till att göra sitt yttersta för att vinna. Kroppsspråket och hur barnet uppträder i jämförelse med träning är ett bra sätt att avgöra barnets trygghet i tävlingssituationen.

Även externa faktorer kan påverka reaktionen, till exempel motståndare, förväntningar från föräldrar, vädret och tidpunkt.

Konsekvens

Efteråt jämför barnet utfallet med förväntningarna det hade inför tävlingen. Här blir vikten av att ha ett prestationsorienterat synsätt tydligt. Istället för sätta likhetstecken mellan vinst och bra, och mellan förlust och dåligt, så ska fokus fästas vid barnets insats. Lär sig barnet det ökar chansen att tävlingsmiljön blir utvecklande, vilket i sin tur kommer att föra med sig bättre resultat. Vi vet också att barnets upplevelse av tävlingssituationen påverkar nästa tävlingssituation. Så om tävlingen utvärderas på ett bra sätt kommer det att öka tryggheten och påverka prestationen vid nästa tävling positivt.

? *Prata med ditt barn om tävlingssituationen, förbered samtalet med hjälp av ett frågebatteri utifrån beskrivningen av de olika delarna i tävlingsprocessen: Vad är roligt? Vad kan göras bättre? Går det att lära sig något i tävlingen? Hur utvärderar man tävling? Hur hänger träning och tävling ihop?*

Din stress

Det är inte bara de tävlande som kan uppleva stress. Tävling utlöser också känslor och tankar hos oss som står bredvid. Genom att öka din medvetenhet om hur du är och fungerar när ditt barn tävlar, så blir det enklare för dig att hantera situationen. Negativa känslor som ilska och aggressivitet kan förstöra upplevelsen för ditt barn, dig själv och omgivningen. Andra vanliga känslor är besvikelse och oro för hur barnet upplever misslyckanden. Det kan även uppstå känslor av skam eller skuld då barnet betar sig illa eller underpresterar.

Det senare kan leda till en känsla av hjälplöshet eftersom man själv inte kan påverka utfallet av tävlingen.

I tabellen nedan redovisas ett antal situationer du kan hamna i som förälder. Känner du igen dig i dem? Om man som förälder är medveten om sin egen stress, så har man större chans att påverka sitt barns tävlingsupplevelse positivt. Det förhöjer dessutom din upplevelse, glädje och engagemang, vilket i sin tur ökar dina möjligheter att ge ett välbalanserat stöd.

Stressande moment	Upplevelser och funderingar
-------------------	-----------------------------

Tränare och ledare

Orättvist beteende	<ul style="list-style-type: none">• Orättvisa uttagningar.• Ingen feedback och dålig utveckling på träning och tävling.• För lite speltid eller utmaning på rätt nivå i sin idrott.
Inkompetens	<ul style="list-style-type: none">• Kan inte se mitt barns potential.• Kan inte skapa kontakt och förstå mitt barn.• Ger fel coachning.• Är inte tillräckligt duktig för att vara tränare åt mitt barn.

Stressande moment	Upplevelser och funderingar
-------------------	-----------------------------

Andra föräldrar

<i>Negativa beteenden</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ser annan förälder pressa sitt barn. • Skvaller och att bli baktalad själv eller att barnet drabbas av det. • "Klickar" i föräldragruppen som motarbetar varandra. • Störande beteenden som hot, skäll eller nedsättande ord mot omgivningen.
<i>Orättvis behandling av ditt barn</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Att ditt barn blir baktalad vid till exempel uttagningar eller kring dess kompetens.

Egna utmaningar

<i>Se på matcher</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Svårt att undvika att sätta press på ditt barn. • Känsla av hjälplöshet av att inte kunna påverka saker som sker under tävlingen. • Stark önskan och vilja att ditt barn ska vinna.
----------------------	---

Egna barnet

<i>Uppträdande och attityd</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Barnet fuskar i tävling. • Barnet har dåligt kroppsspråk och negativ kommunikation. • Barnet är stressat och misslyckas med stresshantering.
--------------------------------	--

Stressande moment	Upplevelser och funderingar
<i>Prestation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Oro för underprestation. • Barnet presterar ojämnt. • Tävlingen är jämn och svänger fram och tillbaka där motståndare börjar prestera bättre än barnet. • Barnets insats och ansträngning är för liten.
<i>Resultat</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ditt barns reaktion på matchen kan vara svår att hantera. • Svårt att prata och trösta ditt barn efter match. • Svårt att hantera negativa beteenden från barnet efter förlust.
<i>Psykologisk beredskap</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ditt barns nervositet innan match. • Press eller förväntningar som ditt barn ställer på sig själv. • Ditt barns koncentration under tävling.
<i>Tävlingsförberedelser</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Otillräcklig, felaktig eller för dålig kvalitet på träning. • Logistik i samband med tävling. • Otillräcklig fysisk beredskap hos barnet. • Otillräcklig förberedelse av kost och vätska.

Stressande moment	Upplevelser och funderingar
-------------------	-----------------------------

Andra barn

Motståndare	<ul style="list-style-type: none"> • Andra barn fuskar i tävlingen. • Andra barn uppträder med skrik, svordomar och dåligt uppträdande.
Örättvis behandling	<ul style="list-style-type: none"> • Pratar bakom ryggen på ditt barn. • Låter inte ditt barn komma in i gruppen. • Tillåter inte ditt barn att delta i idrottsaktiviteten tillräckligt mycket. • Avundsjuka mot ditt barn.
Kvaliteten på andras prestationer	<ul style="list-style-type: none"> • Idrottskamraterna är inte tillräckligt bra för att utveckla ditt barn. • Kvaliteten på träning och förberedelse till tävling är inte tillräckligt bra hos andra.

Domare

Dåliga domare	<ul style="list-style-type: none"> • Felaktiga domslut som går emot ditt barn (eller laget). • Dålig kompetens hos domare, antingen i idrotten eller i kommunikation med idrottare och tränare.
----------------------	---



Gå igenom tabellen och identifiera situationer du blir stressad i. Lägg gärna till andra situationer som stressar dig. Hur agerar du i de situationerna? Hur skulle du vilja agera?

Goda beteenden

Det finns gott om goda råd för hur du ska bete dig som förälder i anslutning till barns tävlande. Här följer några jag tycker är särskilt användbara.

Lägg dig inte i tävlings- eller träningsupplägg. Prata inte med tränaren om tävlingsförberedelser eller uttagningar annat än om du behöver råd om något.

Ge inte råd till ditt barn i tävlingsmiljön. Coacha inte ditt barn i tävlingssituationen.

Hjälp gärna till med praktiska saker. Fråga tränare eller ledare om du kan hjälpa till med att fylla vattenflaskor, pumpa bollar, skjutsa till tävling etcetera.

Uppmuntra och heja på ditt och andra barn i tävlingsmiljön om det är lämpligt. Kom ihåg att det är prestationen som är viktigast, inte resultat eller utfall av prestationer. Har du svårt att behärska dig, var tyst. Ha annars ett positivt kroppsspråk genom att le, prata med lugn ton och sök ögonkontakt med de du pratar med.

Gå aldrig in på ytan där tävlingen pågår om du inte är ombedd av tränare eller ledare. Ta en position en bit ifrån tävlingsytan under tävlingsmomenten.

Uppträd alltid sportsligt gentemot tränare, ledare, idrottare, föräldrar, domare, volontärer och andra som hjälper till eller befinner sig i tävlingsmiljön. Undvik att prata med de som är involverade i tävlingen om annat än praktiska frå-

gor och, om det behövs, gör det endast i lugn ton samt med leenden och utan kroppsgester.

Var intresserad, entusiastisk, positiv och glad i tävlingsmiljön. Skapa trivsel för dig själv och andra. Prata med andra föräldrar i lugn ton och ta en kopp kaffe tillsammans.

Ha kontroll över dina känslor, det är inte du som tävlar. Försök njuta av att ditt barn får vara med i en bra idrottsmiljö och får minnen för livet. Sitt ner under tävlingen, prata i lugn ton och ha ett kontrollerat kroppsspråk genom att inte gestikulera.

Gå gärna bort från tävlingsmiljön under några minuter om du känner att du inte kan kontrollera dig eller blir för involverad. Ha en dialog med annan förälder och påminn varandra aktivt om att uppträda med lugn under tävling.

Var aldrig berusad eller påverkad av andra substanser i idrottsmiljön. Drick bara drycker utan alkohol under en tävlingsdag med ditt barn.

Tuffa situationer

Vissa situationer i tävlingarna kan upplevas som tuffa för oss som tittar på. Här följer några exempel som kan vara intressanta att reflektera kring.

Situation	Positivt beteende	Negativt beteende
<i>Domaren tar ett felaktigt beslut i en avgörande situation.</i>	Tränare/barn: Man närmar sig domaren med lugna steg och neutralt kroppsspråk och försöker ha en dialog om vad som hände och hur situationen uppfattades. Föräldrar: Ser på matchen och håller sig lugna i situationen. Uppträder med respekt för att även domare har rätt till en uppfattning och kan göra felbedömningar ibland.	Tränare/barn: Argumenterar och skriker mot domaren med nedsättande kommentarer eller annat negativt. Föräldrar: Kommenterar högt och ljudligt i negativa ordalag och upprört kroppsspråk.
<i>En motståndare "psykar" under tävlan.</i>	Tränare/barn: Negligerar motståndaren och fokuserar på sin egen uppgift eller roll. Föräldrar: Negligerar och kommenterar inte saken högt.	Tränare/barn: Ger order om att ge tillbaka med samma mynt, börjar uppträda aggressivt för att hämnas. Föräldrar: Skriker hejramsor om motståndaren och börjar argumentera med dennes föräldrar eller tränare.

Situation	Positivt beteende	Negativt beteende
<i>En lagkamrat har en dålig dag och gör misstag.</i>	<p>Tränare/barn: Försöker stötta med uppmuntran- de kommunikation och eventuellt förtydligan- den om rollen eller hur insatsen ska utföras.</p> <p>Föräldrar: Hejar positivt och kommenterar inte i negativa ordalag.</p>	<p>Tränare/barn: Ropar direktiv om vad som ska göras och ifrågasätter agerandet.</p> <p>Föräldrar: Kommen- terar högt och ljudligt om misstagen. Jämför med andra som gör det mycket bättre.</p>
<i>Delar av publi- ken ropar eller betar sig illa.</i>	<p>Tränare/barn: Fokuserar på tävlingssituationen och det som är viktigt för att prestera väl.</p> <p>Föräldrar: Hejar positivt och kommenterar inte i negativa ordalag.</p>	<p>Tränare/barn: Börjar fokusera på vad som sägs vid sidan av täv- lingen och kommenterar eller argumenterar.</p> <p>Föräldrar: Svarar med samma mynt och skapar en konfliktsituation.</p>

Använd uppställningen ovan för att tillsammans i idrotts- och föräldragruppen definiera vad som är ett sportsligt beteende i tävlingsmiljön. Ge gärna exempel på utmanande situationer. Sammanfatta genom att skriva ner några målbeteenden att ha under tävling.

Din tävlingsanalys

Nu när du fått reflektera över situationer som stressar dig, får du här stöd för att göra en närmare analys av ditt beteende vid ditt barns tävlande:

1. Prata med ditt barn, andra föräldrar, din partner, tränare eller andra du tror kan ge värdefull input. Tillåt dem att vara kritiska och ta in hur de beskriver dina beteenden i samband med ditt barns tävlande. Låt dem även beskriva eventuella negativa beteenden utan att du försöker försvara dig själv. Även om ditt barn inte vågar vara helt öppen med dig, så är det ändå bra om ni vänjer er vid att prata om situationer i idrotten på ett lugnt och sakligt sätt. Fråga ditt barn om hur tävlingssituationen ska kunna bli så bra som möjligt. Hur kan du bidra till att det blir en lugn och avslappnad stämning? Vad skulle vara pinsamt om du gjorde? Vad skulle vara bra om du gjorde mer av, eller mindre?
2. Analysera de situationer som du själv upplever är svåra att hantera. Är det då ditt barn håller på att förlora, är det då domaren gör misstag, eller kanske då andra barn gör misstag som går ut över ditt barns prestation? Var ärlig mot dig själv.
3. Utgå från punkt 1 och 2 för att identifiera beteenden som minskar din stress och oro i tävlingssituationen. Prata med andra för att få råd och tips.
4. Träna dig själv i att utföra beteenden som skapar lugn och trygghet. Börja med något enkelt och flytta gränsen när du känner dig bekväm med ditt nya beteende.

Fokus på prestation och positiv upplevelse

”Vi behöver inte påtala för barn, eller oss själva, hur viktig tävlingen är eller vikten av att vinna. Det är så självklart att det inte behöver nämnas. Vad vi istället ska koncentrera oss på är prestationen, vilken både är viktigare och lättare för barnet att påverka. Det betyder att barnet måste få lära sig att värdera sin prestation och utvecklas genom att se tävlingen som en spännande och rolig del av idrotten.

Nyckeln är att ge barnet positiva upplevelser i tävlings-situationen eftersom det lär barnet att arbeta effektivt och ta upp kampen varje gång. Det kan man göra genom att skapa jämna tävlingar, förändra regler så att det blir mer utmanande samt genom att få alla att bli involverade och ta ansvar.

Ett bra tips är att betrakta motståndare och medspelare som delar av ett skådespel, där båda sidor behövs. Motståndare är alltså inte några som ska krossas eller besegras. Istället ska man se tävlingen som en kamp och utmaning, som något spännande utan bestämt slut. Barnet ska söka osäkerheten och spänningen i tävlingen och njuta av att skådespelet blir bättre när det finns en motståndare. Med det här synsättet blir tävlingen ett tillfälle att göra en kämpainsats, följa reglerna, se motståndaren rakt i ögonen och göra sitt allra bästa. En riktig topprestation kan inte nås utan en motståndare.”

”En riktig topprestation kan inte nås utan en motståndare.”

Beteenden att ta med

Nedan ser du ett par aktiviteter med tillhörande beteenden som knyter an till vad som diskuterats i det här kapitlet. Bokens aktiviteter och beteenden är på inget sätt heltäckande, utan ska ses som generella exempel. Du vet bäst vilka aktiviteter och beteenden som stödjer ditt barn i dess idrottande. Mitt råd är att beskriva aktiviteterna och beteendena så specifikt och detaljerat som möjligt. Ta också del av kapitel 8 som närmare diskuterar förhållandet mellan beteenden och kommunikation.

AKTIVITET

Förbered ditt barn för tävling.

BETEENDE

- ▶ Ta reda på hur tävlingar går till med regler, spelscheman, starttider med mera.
- ▶ Sätt dig i god tid in i det praktiska kring tävlingen som exempelvis skjutsar, förbereda matlåda, hjälpa till med utrustning och så vidare.
- ▶ Ge inte råd eller inled samtal om tävlingen, lyssna däremot aktivt om ditt barn själv vill prata om den.

- ▶
- ▶

AKTIVITET

Skapa lugn i tävlingsmiljön.

BETEENDE

- ▶ Kontrollera dina känslor i tävlingsmiljön genom att prata om annat än tävlan med andra personer.
- ▶ Tänk på ditt kroppsspråk, var antingen neutral eller positiv genom att le och vara optimistisk.
- ▶ Hjälp till genom att fylla vattendunkar eller assistera tränaren på annat sätt vid önskemål.
- ▶ Om du känner att du inte kan kontrollera dig känslomässigt så gå iväg från tävlingsmiljön några minuter.

- ▶
- ▶

AKTIVITET

Utvärdera tävlingen tillsammans med ditt barn.

BETEENDE

- ▶ Om ditt barn vill prata om tävlingen ska du fokusera på prestationen genom att ställa konkreta frågor om vad de tränar på just nu och om det gått bra att använda i tävlingen.
- ▶ Oavsett resultat ska du visa att ditt barn är viktigt för dig genom att trösta, vara närvarande, lyssna aktivt och ställa frågor om barnet vill berätta.
- ▶ Om ditt barn vill prata om tävlingen ska du försöka få det att berätta om hur det gör för att kämpa och göra sitt bästa.
- ▶ Prata alltid på liknande sätt kring tävlingar, oavsett resultat.

- ▶
- ▶

III

IDROTTSMILJÖN