



# PHC UNGDOM

## Föräldraguide

### Några viktiga frågor till föräldrar som har barn i lagsporter

- Spelar det någon roll hur vi som föräldrar uppför oss?
- Varför vill vi som föräldrar att barnen skall idrotta?
- Gör barnen som vi föräldrar säger eller som vi föräldrar agerar?
- Är det bra att ge belöningar åt barnen när de gör mål?  
Vilka konsekvenser kan det få gentemot de andra barnen i laget?  
Slutar de att passa pucken?
- Är det bra att som förälder skrika direktiv såsom skjut, passa eller liknade till barnen under matcher?  
Vilka konsekvenser kan det få för barnet om tränaren har sagt någonting annat?
- Är det bra att som förälder uttala sig illa om domaren/motståndarlaget?  
Hur gör barnet om föräldrarna gör det?
- Är det viktigaste att vinna varje match?  
Är det viktigast för barnet eller föräldrarna att vinna?  
Vad minns barnen om just "den" matchen några veckor senare?
- Om föräldragruppen hejar hela tiden - gynnar det barnen eller stressas barnen?  
Skall jag bara heja på laget?  
Skall jag vara tyst?

Frågorna är många och svaren är inte alls givna på alla frågor.

Vi inom PHC Ungdom har jobbat med frågorna och kommit fram till en föräldraguide på nästa sida!



# PHC UNGDOM

## Föräldraguide

### Föräldrattips

- Låt ditt barn få veta att Ni tycker det är kul att de spelar ishockey!
- Finns till hands! Stötta och uppmuntra i med som motgång!
- Låt barnen få spela på deras villkor, undvik att ge/skrika direktiv till barnen utan njut istället av deras framfart på isen!
- Låt ditt barn känna sig som en vinnare varje gång genom att säga att de kämpat väl och gjort sitt bästa!
- Visa respekt för domare och motståndare och uttala Er aldrig negativt/nedsättande om dem? Den goda atmosfären är idrottens själ och den bygger på ömsesidig respekt.
- Heja i positiva ordalag! Tänk dock på att det ej är någon VM-final som spelas!
- Kommunicera med ledaren på ett professionellt sätt genom att framföra åsikter direkt till ledarna och ej via barnen.
- Försök att passa tider till träningar och matcher och lär er meddela frånvaro vid matcher för att underlätta ledarnas planering.
- Låt barnen lära sig ta ansvar för sin egen utrustning genom att de tar hand om sina egna grejor och vårdar dem.
- Låt inte Era förväntningar bli en börda för barnen!
- Kom ihåg att barnen spelar ishockey för deras egen glädje, ej föräldrarnas!



# PHC UNGDOM

## Föräldraguide

### Slutligen (värt att tänka på)

- Ett barn som får mycket kritik lär sig att fördöma
- Ett barn som får uppleva fientlighet, lär sig att slåss
- Ett barn som görs till åtlöje utvecklar blyghet
- Ett barn som behandlas med tolerans, lär sig tålamod
- Ett barn som får uppmuntran, lär sig hysa förtroende
- Ett barn som får uppleva "rent spel", lär sig rättvisa

Tack!

