

Världens bästa ishockeyförälder

- Hur föräldrar stödjer sina barn att bli vinnare i livet genom idrott



Vilka är dina mål för ditt barns idrottande? - 100 poäng att fördela fritt

- Bli en bra idrottare
- Lära sig idrotten
- Lära sig laganda
- Vinna
- Få ökat självförtroende
- Lära sig hantera motgångar
- Fysisk hälsa
- Erfarenheter för livet
- Ha roligt
- Få vänner
- Få ett idrottsstipendium
- Andra exempel?

Fördela 100 poäng efter DINA mål med ditt barns idrottande (inte barnets egna mål).
Var ärlig!

Vilka tankar väcker resultaten hos er?

Hur rimmar svaren med hur ni betar er i samband med matcher?

Föräldrar förstör idrottsglädjen



Bokmärk artikel

Publicerad 2012-01-10 16:45

Idrottsföräldrar pressar ofta barnen

Heja lagom, föräldrar!

Var femte barn lider av pressen från långsidan

Många idrottsföräldrar går för långt

Hockeyföräldrar slogs på läktaren

Matchen avbröts och polisen fick slänga ut föräldrarna

Nolltollerans mot hetsiga föräldrar

Föräldrar i bråk vid knattematch

Skrikiga föräldrar som sätter press på barnen...

Var tredje förälder har hört andra föräldrar skälla på ett barn i samband med idrott.

Var femte barn upplever obehag när föräldrar är med vid match/tävling.



Varför idrottar barn?

1. För att det är kul och de gillar att idrotta
2. För att lära sig nya och förbättra sina färdigheter (i idrott)
3. För att bli vältränad och sundare
4. För att de gillar utmaningen och spänningen att idrotta och att tävla
5. För att de gillar att vara med i en idrottsgrupp och umgås med kompisar

(Thompson, 2010)



MOTIVATION

Kontrollerad motivation

Yttre motivation

- Bygger på piska/morot, dvs att "slippa något" eller att "få något".

Känslostyrd motivation

- Intern piska/morot. Du bestraffar alternativt belönar dig själv utifrån hur väl du har presterat.

Fokus på

- Slutgiltiga resultatet
- Jämförelse med andra och att undvika misstag
- Saker du inte själv kan påverka och därmed kan du inte heller påverka ditt eget resultat.



Autonom motivation

Inre motivation

- Gör saker för att aktiviteten i sig är det som belönar.
- Enda anledningen till att jag gör något är att det är kul, givande, utvecklande, inspirerande etc.

Värderingsstyrd motivation

- En känsla av att det är rätt och viktigt.
- Mina värderingar och åsikter säger mig att så här bör man göra.

Fokus på

- Ansträngning
- Lärande och förbättring
- Misstag är inte något farligt.



Grundläggande drivkrafter

Kompetens – vi vill känna oss bra. Vi vill ha en känsla av att vi gör framsteg, jag är bättre idag än jag var igår.

Autonomi/självstyre
– möjlighet att påverka sin egen situation

Samhörighet – relationer med andra är viktigt, vi har behov av att vara med andra och vi vill finnas i ett sammanhang.

ALM-trädet - prestationsfokus



Ansträngning

Misstag

Lärande



Minskar oron och ökar självförtroendet

vilket gör att...

känslan av kontroll ökar och barnen behöver inte känna sig rädda för att misslyckas

ALM-trädet

ANSTRÄNGNING

- Uppmuntra att alltid göra sitt bästa
- Beröm ansträngning, även om den ansträngningen inte ledde till vinst just idag!
- **Försökte jag så gott jag kunde?**

LÄRANDE

- Tävling mot sig själv.
- Fokus på barnets förbättring.
- (Sätt upp specifika prestationsmål)
- **Jämför aldrig barnet med någon annan!**

MISSTAG

- Var inte rädd för dem! De är en stor källa till förbättring!
- Lär barnet längta efter utmaningen och inte vara rädda för misstagen.
- **Gör det OK att misslyckas!**

Må-bra-konto. "Hemmaplansfördel" alltid

Specifikt och ärligt

"Idag var du hela tiden spelbar" är mer effektivt än "Bra jobbat!"

Uppskattning

"Jag såg hur du peppade dina lagkompisar under hela matchen"

Lyssna

"Vad tyckte du gick bra idag?", "Varför gillade du boken?"

Kroppsspråk

"Le, klappa händerna, ge tummen upp, nicka uppmuntrade"

Negativ kritik – tänk på hur och när

Även vuxna behöver feedback

Att samtala om...

Ditt barn spelar i AIK U9 vit som för dagen spelar mot AIK U9 svart. Svarta gör 7-0 efter 10 minuter och föräldrarna till barnen som spelar i svarta laget jublar och klappar i takt efter jublet lagt sig AIK, AIK, AIK.

Vad tänker du?

Att samtala om...

AIKs U9 spelar match och en av lagets mammor står bredvid dig. Varje gång hennes son får pucken ropar hon ”passa pucken”

Vad tänker du? Vad gör du?

Att samtala om...

Ditt barn kommer hem efter en träning och du vill veta hur träningen varit.

Hur formulerar du dig?

Att samtala om...

Du har precis sett klart ditt barns tredje match för säsongen och märker redan att tränaren beter sig underligt. Han sätter in spelare på fel positioner och tar dåliga strategiska beslut.

Som stödjande förälder, vad gör du?

Att samtala om...

Ditt barn hade möjlighet att avgöra en match genom straff, men missade. Matchen är över och laget förlorade. Ni är på väg hem tillsammans.

Som stödjande förälder, vad tänker du?

Råd till föräldrar från idrottarna själva

- Vanligaste rådet- Var stöttande
- Beröm (*till alla och framförallt på vad de gör, inte resultatet av vad de gör*)
- Ha en tillåtande attityd, “pusha” inte barnen.
- Viktigt att låta dem få veta att de deltar på deras egna premisser
- Ta reda på vad barnet vill/känner – ha en dialog
- Du är förebild för dem!
- Positivt kroppspråk, tonläge
- Undvik att lägga sig i träningen och kritisera inte.
- Låt dem utvecklas i sin egen takt och låt dem prova så många sporter de vill
- De är barnen som idrottar, inte du

Tack för mig!

Kajsa Östlund

Kajsa.ostlund@vbidrott.rf.se

073- 026 48 78

sisuidrottsutbildarna.se