FÖRÄLDRAKOLL

EN GUIDE FÖR IDROTTSFÖRÄLDRAR

Värmlands Innebandyförbund

VÄRMLANDSIDROTTEN
Värmlands Idrottsförbund
SISU Idrottsutbildarna

Utan föräldrar stannar idrotten

Att du som förälder har en viktig roll i den svenska idrottsrörelsen är självklart. De allra flesta ideella ledare i föreningslivet är just föräldrar. Och som idrottsförälder har du också en ytterst viktig del i om ditt barn upplever sporten som glädjefylld eller inte.

FÖRÄLDRAKOLL

Men hur gör man i praktiken, om man vill vara en bra och stöttande idrottsförälder?

Forskningen visar tydligt att du som idrottsförälder spelar en avgörande roll.

Unga idrottare önskar att deras föräldrar ska vara stöttande och hjälpsamma inför och mot idrottandet, men inte coacha från sidan och vara resultatfokuserande.

När idrottsföräldrarna fokuserar på resultat genom att exempelvis skälla på domare eller på sitt eget barn så skapas känslor av skam och negativitet till idrottandet. Barnen önskar att idrottsföräldern istället ska fokusera på deras ansträngning och prestation, inte på resultatet.

Genom goda föräldrabeteenden skapas bra förutsättningar för trygga och motiverande idrottsmiljöer.

KNIGHT, NEELY & HOLT, 2011

Många unga upplever sina föräldrars engagemang till idrottandet som något positivt, och uppskattar det.

Men hela **19%** av de unga idrottarna upplevde föräldrapress/negativ föräldrapåverkan i samband med sitt idrottande.

AUGUSTSSON, 2007

Idrottsföräldrar har en mycket viktig roll när det kommer till barn och ungdomars glädje och motivation till att idrotta. **Och det är föräldrarnas beteenden kopplade till idrotten som är avgörande.**

O'ROURKE ET AL, 2014; WHITE ET AL, 1998

Vad är roligt – egentligen?

DEN FRÄMSTA ORSAKEN
TILL ATT BARN OCH UNGDOMAR
HÅLLER PÅ MED IDROTT
ÄR FÖR ATT DE TYCKER
ATT DET ÄR ROLIGT

DEN FRÄMSTA ORSAKEN
TILL ATT DE SLUTAR MED
IDROTT ÄR FÖR ATT IDROTT
INTE LÄNGRE UPPLEVS
SOM NÅGOT ROLIGT

Detta har mängder av forskning genom åren fastslagit. **”The fun integration theory”** som är gjord av den amerikanska forskaren **Amanda Visek** med flera, visar vad barn upplever som roligt med sitt idrottande.

FÖRÄLDRAKOLL

Vad är roligt – egentligen?

1. Försöka sitt bästa

2. När tränaren behandlar spelare med respekt

3. Få speltid

4. Spela bra tillsammans som ett lag

5. Komma överens med sina lagkamrater

6. Träna och vara aktiv

....

Tänk alltså att det finns **49 saker som är roligare än att vinna!**

50. Vinna

.....

69. Få medaljer och troféer

....

72. Åka på sportscamps

....

75. Att resa till nya ställen

....

79. Spela oschysst / fult

FÖRÄLDRAKOLL

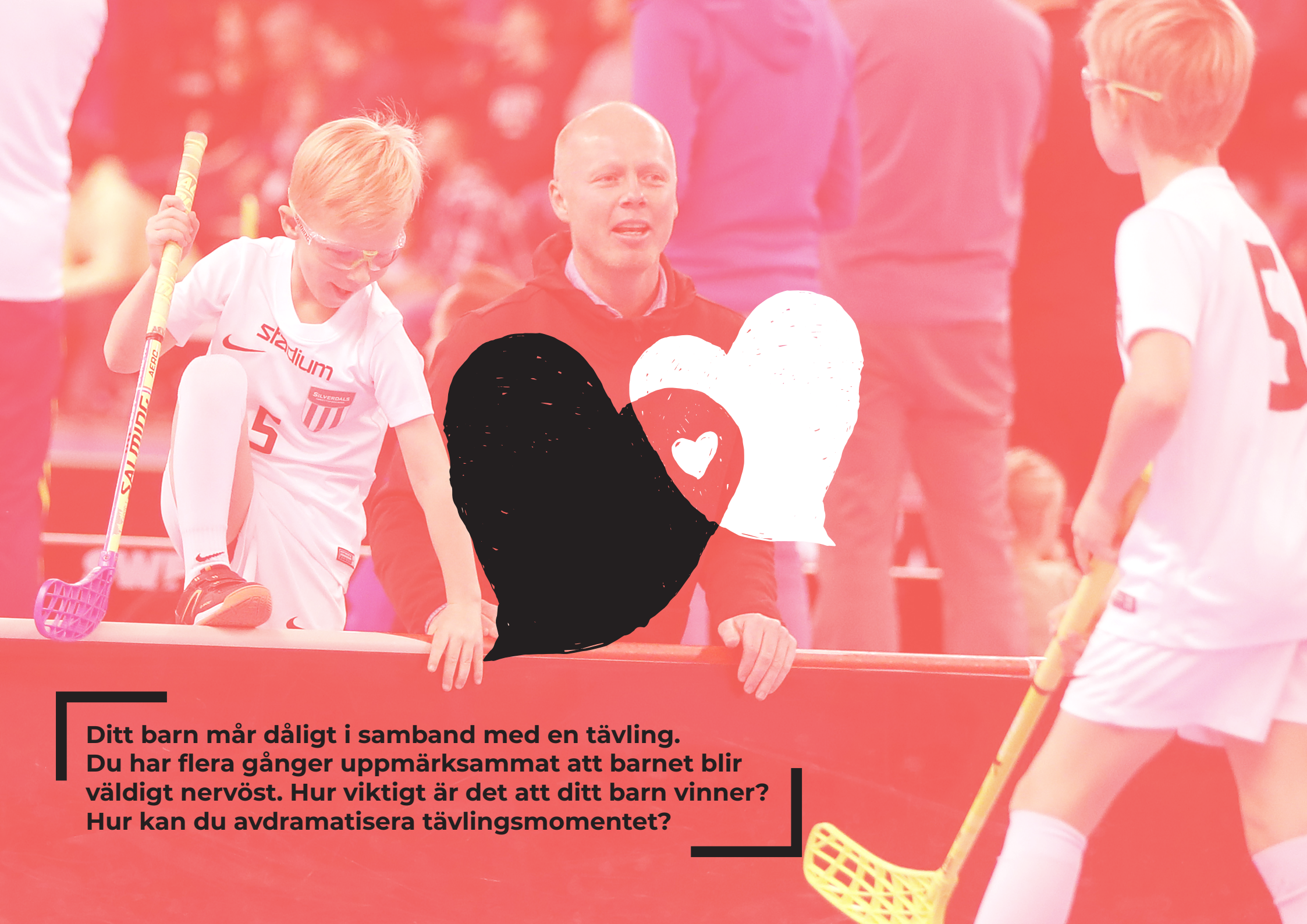
Vad är roligt – egentligen?

Det sociala sammanhanget med idrott är alltså det allra viktigaste. Att få speltid, att komma överens med sina lagkamrater och att vara tillsammans med en grupp är exempel på det som barn tycker är det viktigaste.

Att vinna (plats 50) i sig är inte det allra viktigaste. Visst, idrott handlar om att tävla. Men att minska tävlingshetsen och istället fokusera på utveckling och prestation före resultat **(1. Försöka sitt bästa)** är ett framgångsrecept för att öka glädjen kring idrotten.

Så vad händer med glädjen när barn exempelvis får begränsat med speltid för att tränaren vill toppa laget?

FÖRÄLDRAKOLL



Ditt barn mår dåligt i samband med en tävling. Du har flera gånger uppmärksammat att barnet blir väldigt nervöst. Hur viktigt är det att ditt barn vinner? Hur kan du avdramatisera tävlingsmomentet?

BETEENDEN
FÖRE OCH EFTER
MATCH / TRÄNING

Hur beter vi oss?

Prata med ditt barn om vikten av att uppvisa bra beteenden kring idrotten.
T ex att inte skrika på domarna, att lyssna på tränarna och att respektera lagkompisarna.

Prata inte negativt om ditt barns tränare eller andra barn i laget framför ditt barn.

Prata om annat än barnens idrottande vid matbordet eller i bilen. Låt barnet själv få bestämma när ni ska prata om idrotten.

Visa uppskattning för ditt barns idrottande, visa glädje att du får delta.
”Vad kul det var att se dig spela idag”

FÖRÄLDRAKOLL

BETEENDEN
FÖRE OCH EFTER
MATCH / TRÄNING

Hur beter vi oss?

- Hjälp till att planera ditt barns veckoschema.
- Hjälp ditt barn med mat i samband med träning. Förklara vikten av att äta bra för att orka med träning.
- Låt ditt barn ta eget ansvar för sitt idrottande, t ex genom att packa träningsväskan.
- Uppmuntra ditt barn till att åka på träning eller match, men tvinga inte!
- Stötta ditt barn vid motgång. Prata om att misstag är helt ok och en del av lärandet.

FÖRÄLDRAKOLL

BETEENDEN
FÖRE OCH EFTER
MATCH / TRÄNING

Hur beter vi oss?

- Ställ frågor som rör glädje och inlärning, inte resultat. **”Vad lärde du dig idag?” ”Vad var roligast på träningen?”**

- Undvik att prata om resultat – fokusera på kämparinsats och glädje. Låt ditt barn själv få bestämma vad ni pratar om kring match/träning.

- Jämför inte ditt eget barn med andra barn när du pratar med ditt barn.

FÖRÄLDRAKOLL

Ditt barn deltar i en tävling men blir besviken eftersom resultatet inte överensstämmer med den upplevda prestationen. Trots att ditt barn presterar nära sitt max hamnar barnet långt ner i resultatlistan. Hur förklarar man skillnaden mellan resultat och prestation? Hur kan du prata med ditt barn om att det är okej att misslyckas?

BETEENDEN
UNDER
MATCH / TRÄNING

Hur beter vi oss?

- Heja på alla, och inte bara på spelarna som gör mål och assist.
- Uppvisa ett bra kroppsspråk, le eller var neutral.
- Prata/skrik inte om domslut på läktaren.
- Skrik aldrig negativa saker ifrån läktaren.
- Coacha inte ditt barn ifrån läktaren under match eller i periodpaus.
- Gå iväg en stund om du inte kan hålla dig positiv.

FÖRÄLDRAKOLL

BETEENDEN
UNDER
MATCH / TRÄNING

Hur beter vi oss?

- Beröm tränarna och visa uppskattning för deras engagemang.
- Titta på matchen under matchen, lägg ifrån dig telefonen.
- Plocka sarg, fyll vattenflaskor, hjälp till med det som tränarna behöver stöd kring. Assistera tränarna vid önskemål.
- Fråga tränarna om de behöver hjälp.
- Närvara vid match, och ibland vid träning. Men låt ditt barn få egentid kring sitt idrottande också.

FÖRÄLDRAKOLL

BETEENDEN
UNDER
MATCH / TRÄNING

Hur beter vi oss?

Ge direkt och positiv feedback kring ansträngning och prestation. När ditt barn försöker sitt allra bästa, ge beröm för det. Ge också beröm vid andra prestationer än mål/assist t ex skottäck, hemjobb, löpningar, försvarsspel!

Undvik att göra uppdateringar på sociala medier som rör resultat kring ditt barns idrottande. Det ökar press och stress.

FÖRÄLDRAKOLL

”Vad kul det var att se dig spela idag!”

Heja på alla!

Stötta ditt barn vid motgång.

Du kan göra skillnad!

Skrik inte på domarna!

Coacha inte ditt barn ifrån läktaren.

”Vad lärde du dig idag?”

FÖRÄLDRAKOLL

FÖRÄLDRAKOLL

EN GUIDE FÖR IDROTTSFÖRÄLDRAR

Värmlands Innebandyförbund

VÄRMLANDSIDROTTEN
Värmlands Idrottsförbund
SISU Idrottsutbildarna