

Världens bästa idrottsförälder

Onsdag 16 oktober, 18.30

Välkomna!

Logga in på www.menti.com

Kod: 1500 8479

Sara Johansson

sara.johansson@rfsisu.se



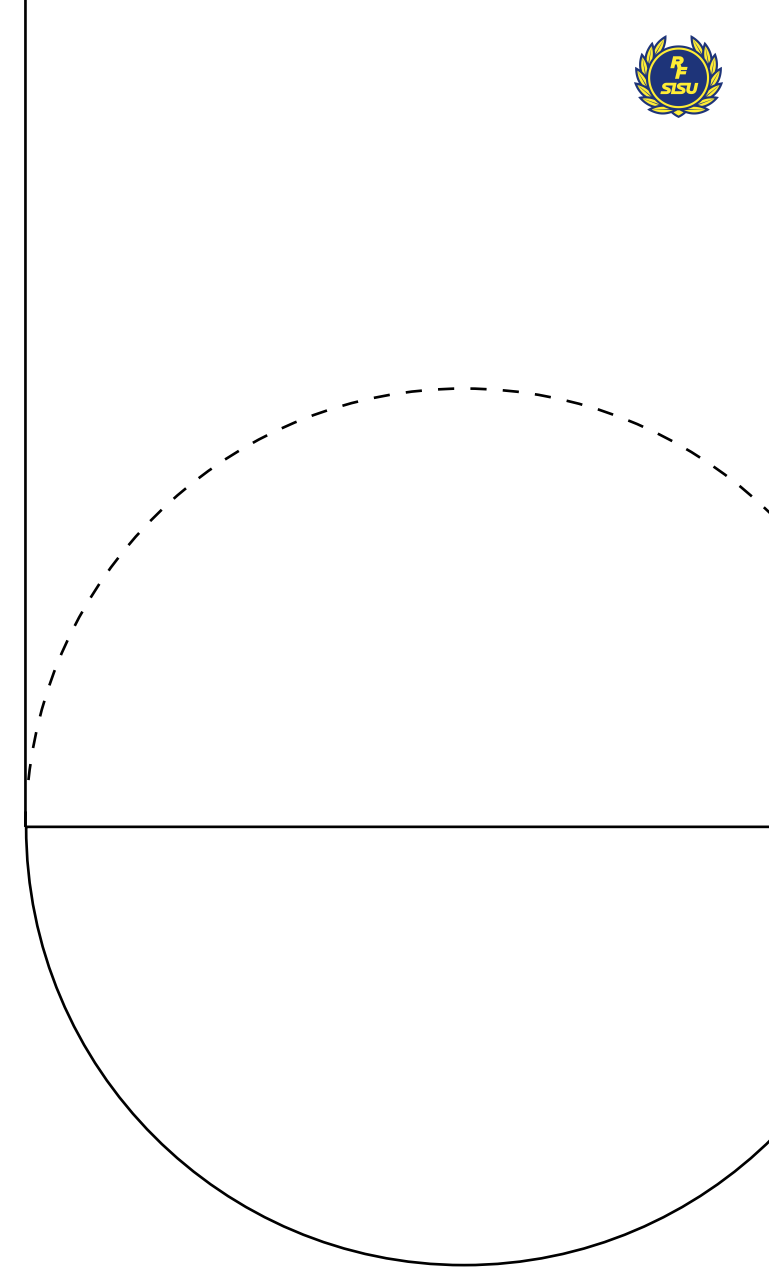
RF-SISU VÄSTERBOTTEN

- **Idrottens egna studieförbund**
- **Vi jobbar på uppdrag av förening och förbund**
- **Vi jobbar med ledar-, grupp-, och föreningsutveckling**
- **Vi vill vara föreningens bästa vän i vardagen**
- **Vi arbetar utifrån folkbildningens metoder och erbjuder utbildningar, kurser, processtöd och lärgruppsmaterial.**



Vilka är *dina* mål för ditt barns idrottande? - 100 poäng

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bli en bra idrottare | <input type="checkbox"/> Fysisk hälsa |
| <input type="checkbox"/> Lära sig idrotten | <input type="checkbox"/> Erfarenheter för livet |
| <input type="checkbox"/> Lära sig laganda | <input type="checkbox"/> Ha roligt |
| <input type="checkbox"/> Vinna | <input type="checkbox"/> Få vänner |
| <input type="checkbox"/> Få ökat självförtroende | <input type="checkbox"/> Få ett idrottstipendium |
| <input type="checkbox"/> Lära sig hantera motgångar | <input type="checkbox"/> Andra exempel... |



EN FANTASTISK INSATS

Idrottsföräldrar – tack för ert engagemang!

Tack alla fantastiska föräldrar som, i olika sporter, lägger tid och engagemang på att träna egna och andras barn! Ni håller i träningar flera kvällar i veckan. På helgen matcher, tävlingar och cuper. Till det kommer en inte oansenlig tid som läggs på administration och planering. Vi är många som känner stor beundran och tacksamhet för det ni gör. Många verksamheter är inte möjliga utan era insatser.

Ibland undrar jag om det egentligen är rätt att lägga ett så stort ansvar på oss föräldrar. Att träna sitt eget barn och samtidigt ha ansvar för kanske ytterligare ett 20-tal högst olika individer. Det är ett fantastiskt förtroende man får som barn- och ungdomstränare.

Riksidrottsförbundets riktlinjer, liksom de flesta klubbars egna riktlinjer och sponsorerers krav, är

 Det ni gör
spelar roll.

att verksamheten ska vara inkluderande så att så många barn som möjligt ska fortsätta utöva sin sport så länge som möjligt. Det är en enorm utmaning att hantera olika utvecklingsnivåer och grader av engagemang och samtidigt vara rimligt neutral i förhållande till det egna barnet.

Så med stor ödmjukhet inför komplexiteten, påminner emellanåt om det fina förtroende ni får – på varje träning, varje match, varje tävling. Med förtroendet kommer även möjligheten att skapa ett glädjefyllt och förhoppningsvis långsiktigt idrottsutövande. Det ni gör spelar roll. Både idag och för lång tid framöver.

Idrott, mer än idrott

”Det värsta: tre pappor jagade 15-årig domare”

Elitsatsningar gör att barn slutar idrotta

Debattörerna: Föräldrar ställer krav som gör att idrotten blir på för stort allvar

Hockeyföräldrar slogs på läktaren

Matchen avbröts och polisen fick slänga ut föräldrarna

▶ **Press på idrottsbarn: ”Kanske ska rannsaka sitt beteende som förälder”**

▶ **Mordhotades av idrottsförälder**

När laget förlorade kvartsfinalen och åkte ur turneringen, fick Stefan ett sms från en besviken förälder som tyckte förlusten var Stefans fel. Stefan föreslog då att pappan skull komma förbi och prata.

– Men då sa han "Nej du Stefan. Om jag kommer då dör du", säger Stefan Karlsson.

Var sjätte tränare vill sluta på grund av föräldrarnas hets

Föräldrar i bråk vid knattematch

Ser vi helheten eller är vi närsynta?

”Är vi upptagna med vad som händer här och nu”

Eller...

”Är det viktigaste vad mitt barn lär sig om livet”

Bli en stödjande förälder genom att se helheten i motsats till ”närsyntheten”

Filmdags!



<https://www.youtube.com/watch?v=EnpU6ly08io>

Varför idrottar barn?

- För att det är **kul** och de gillar att idrotta
- För att **lära sig** nya och förbättra sina färdigheter
- För att de gillar **utmaningen** och **spänningen** att idrotta och att tävla
- För att de gillar att vara i en idrottsgrupp och umgås med **kompisar**



Det holistiska perspektivet



Psykiska



Sociala



Fysiska



Idrottsliga

Motivation

- Inre och yttre motivation

Self-determination theory

Kompetens

Uppleva att man lär sig, utvecklas och är duktig

Autonomi

Uppleva att ens åsikt har betydelse

Tillhörighet

Uppleva att man tillhör gruppen

Egen kompetens

Uppleva att
man lär sig,
utvecklas och är
duktig

Självbestämmande

Uppleva att ens
åsikt har
betydelse

Tillhörighet

Uppleva att
man tillhör
gruppen

Vad kan ni som föräldrar göra för att skapa förutsättningarna
för att ert barn att känna detta?

Resultatfokus vs. Prestationsfokus

- Det slutgiltiga resultatet
- Jämförelse med andra
- Att undvika misstag

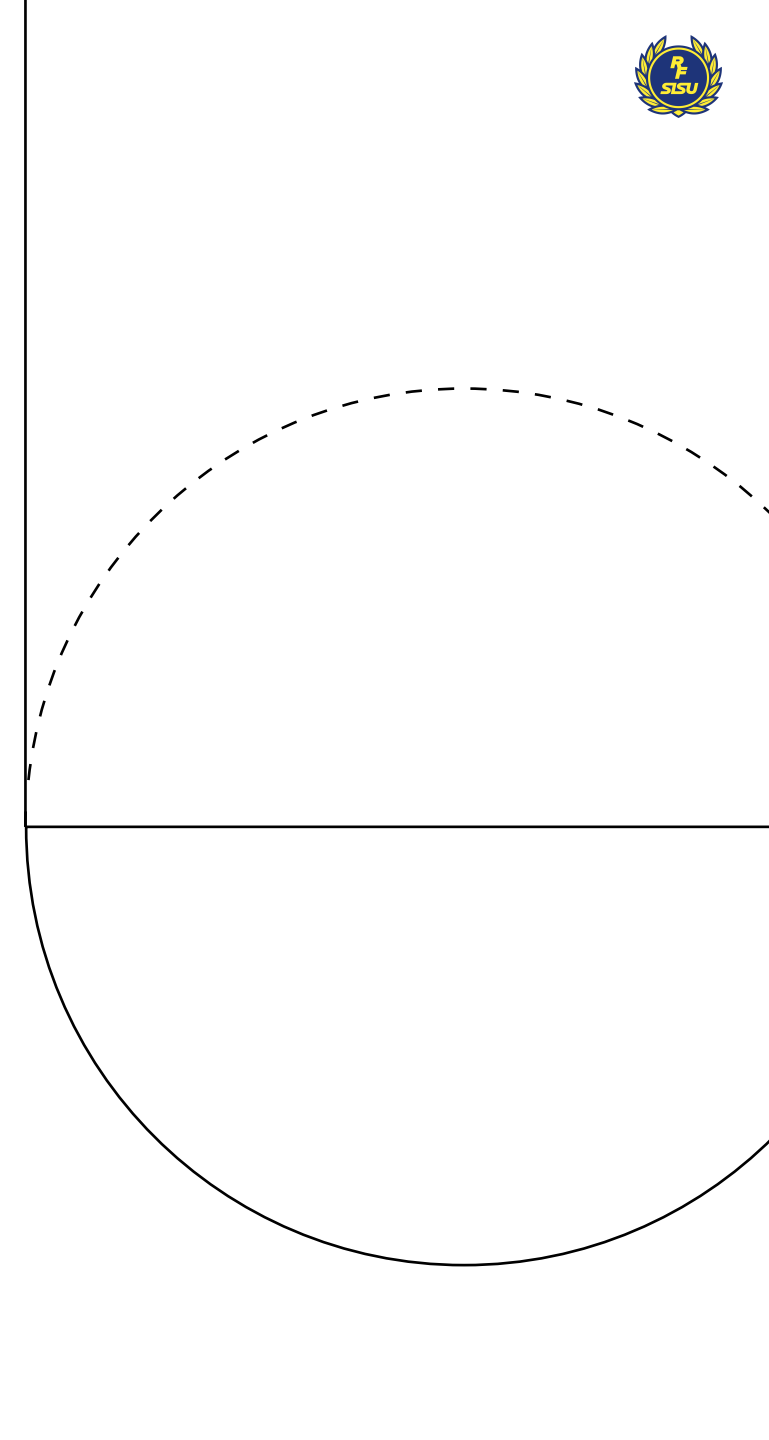
VS.

- *Hur gick det? Vann ni?*
- *Gjorde du något mål?*
- *Vem var bäst?*



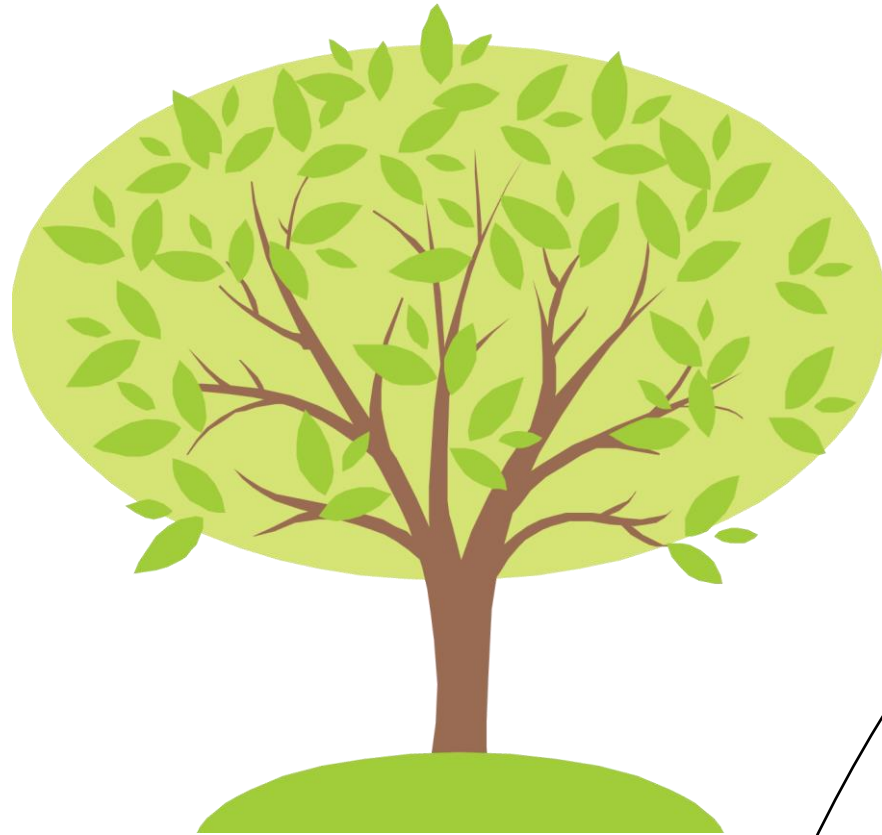
- Ansträngning
- Lärande och förbättring
- Misstag är inget farligt

- *Hur kändes det? Var det kul?*
- *Vad lärde du dig idag?*
- *Vad gick bra?*



ALM-trädet

Ansträngning



Lärande

Misstag



ALM-trädet



ANSTRÄNGNING

- Uppmuntra att alltid göra sitt bästa
- Beröm ansträngning, även om den ansträngningen inte ledde till vinst just idag!

LÄRANDE

- Fokus på barnets förbättring.
- Jämför inte 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!**



Fylla ”Må-bra-konto”

- Ge specifik och positiv feedback
- Visa uppskattning
- Lyssna
- Visa positivt kroppsspråk





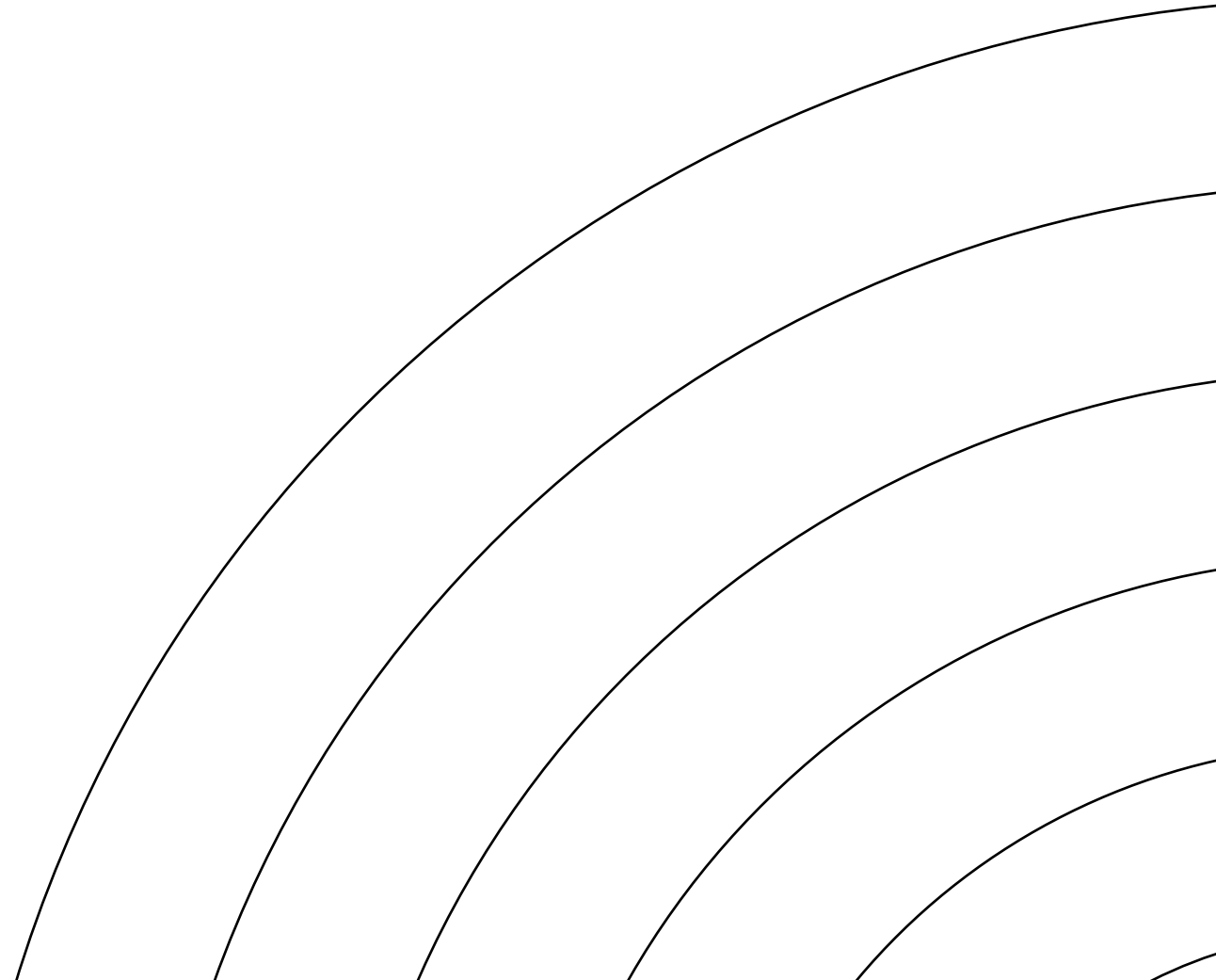
Sätt att tömma ”må-bra-kontot”

- Kritisera och korrigera
- Vara sarkastisk
- Ignorera
- Negativt kroppsspråk

Case

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

Hur formulerar du dig?



Checklista idrottsföräldrar

- Var tillgänglig för ditt barn – fysiskt närvarande och lyhörd.
- Prata med barn och ledare – hur bör en idrottsförälder vara?
- Ge gärna råd och instruktioner – men låt barnet ta initiativ till det.
- Hemmet är den bästa platsen för stöd och uppmuntran.
- Ge beröm för ansträngningar och belöna uthållighet.
- Håll inne med starka känslor som besvikelse och stolthet.



Tänk på att

Det här är barn

Det här är en lek

Domarna/funktionärer är mänskliga

Alla gör så gott de kan

Alla är här för att ha roligt

Den bästa feedbacken du kan få av ditt barn om hur de upplever sin idrott, är att de vill komma tillbaka!

Tack för mig!

Sara Johansson
Sara.johansson@rfsisu.se

