

Världens bästa IDROTTSFÖRÄLDER



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

Idrottens värdegrund

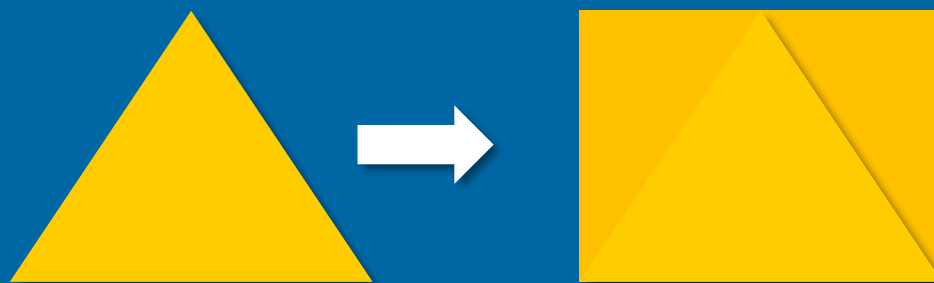
Glädje och
gemenskap

Demokrati och
delaktighet

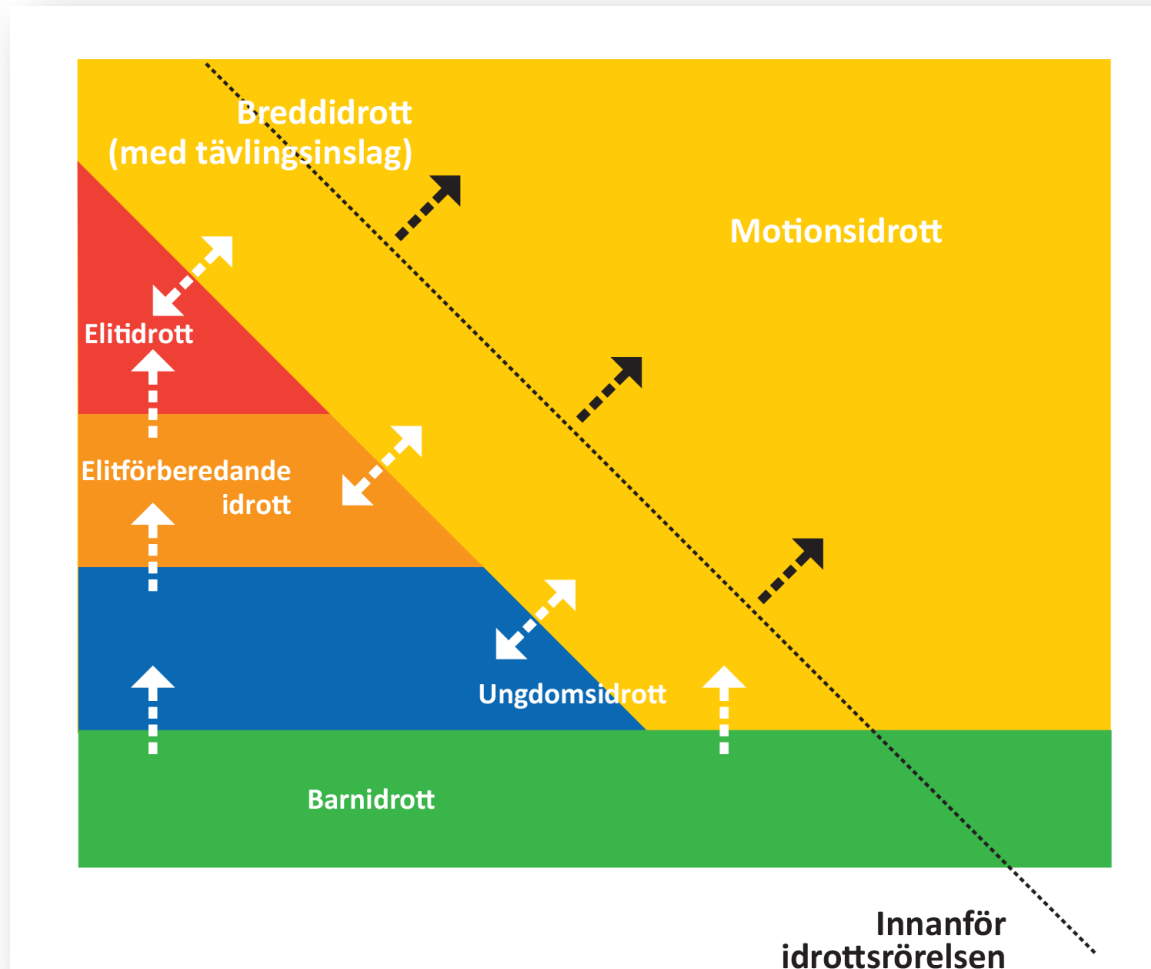
Allas rätt att
vara med

Rent spel

Från triangel till rektangel – Den nya svenska idrottsmodellen



Från triangel till rektangel - Den nya svenska idrottsmodellen



Vilka är dina mål för ditt barns idrottande?

100 poäng att fördela fritt

- Få rörelserikedom
- Lära sig idrotten
- Lära sig laganda
- Vinna
- Få ökat självförtroende
- Lära sig hantera motgångar
- Fysisk hälsa
- Erfarenheter för livet
- Ha roligt
- Få vänner
- Bli elitidrottare
- Andra exempel?

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

Låt gärna ditt barn göra poängövningen och jämför era resultat

Grundläggande drivkrafter

Inre motivation

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



1. Reflektera tillsammans över innebörden i ALM-trädet. Hur kan ni använda er av det i rollen som idrottsförälder?

2. Hur uppmuntrar ni era barn i dag till att fokusera på prestationen i stället för på resultatet och hur kan ni utveckla det?

Ansträngning

Försökte jag så gott jag kunde?
Beröm ansträngning, även om den inte ledde till vinst just idag!

Lärande

Tävling mot sig själv.
Fokus på barnets förbättring.

Misstag

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



Resultatfokus

Det slutgiltiga resultatet
Jämförelse med andra
Att undvika misstag

Prestationsfokus

Ansträngning
Lärande och förbättring
Mistag är inte farligt



Fördelar med prestationsfokus

Minskar oron

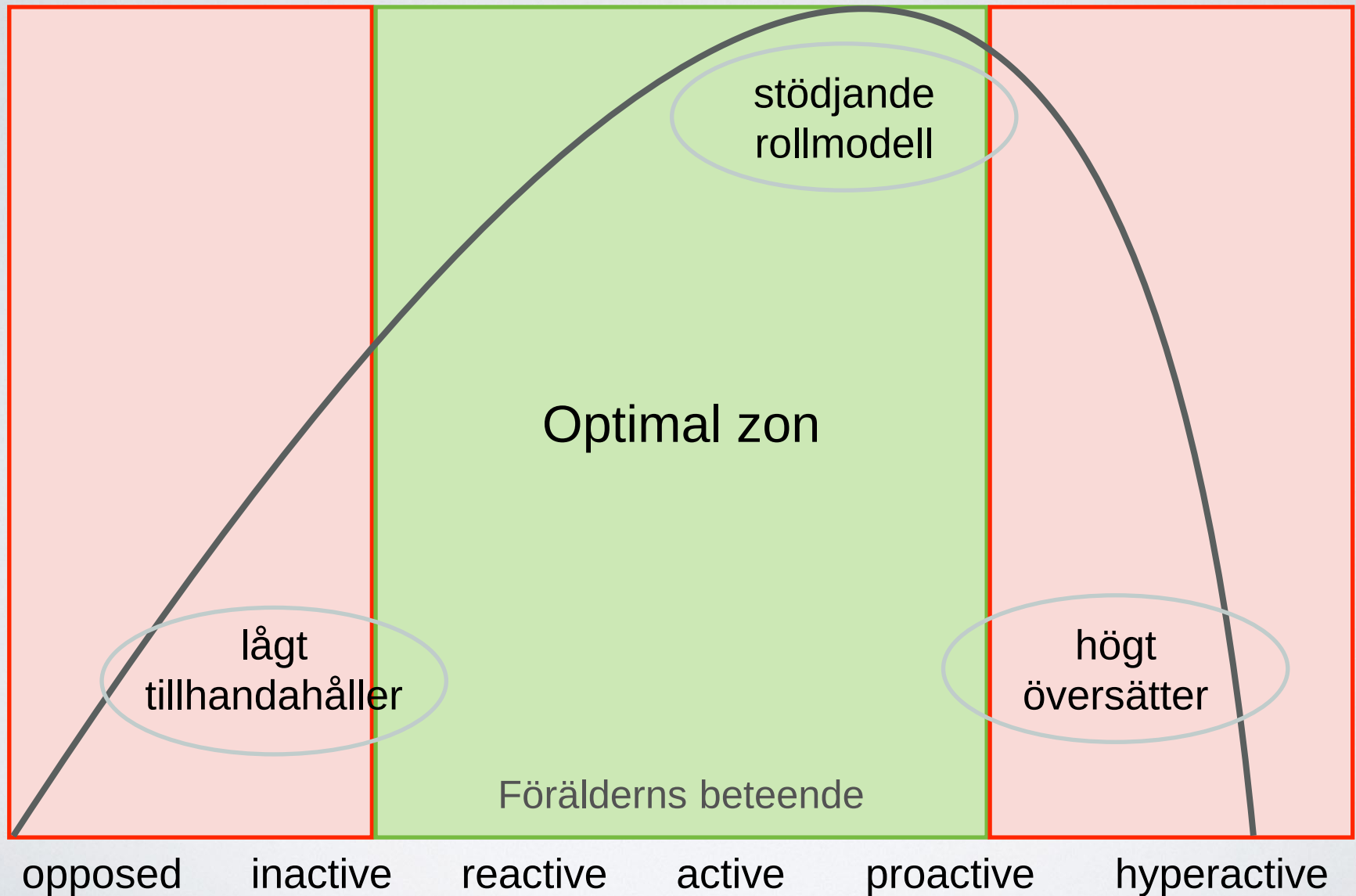
Ökar självförtroendet

Lärande

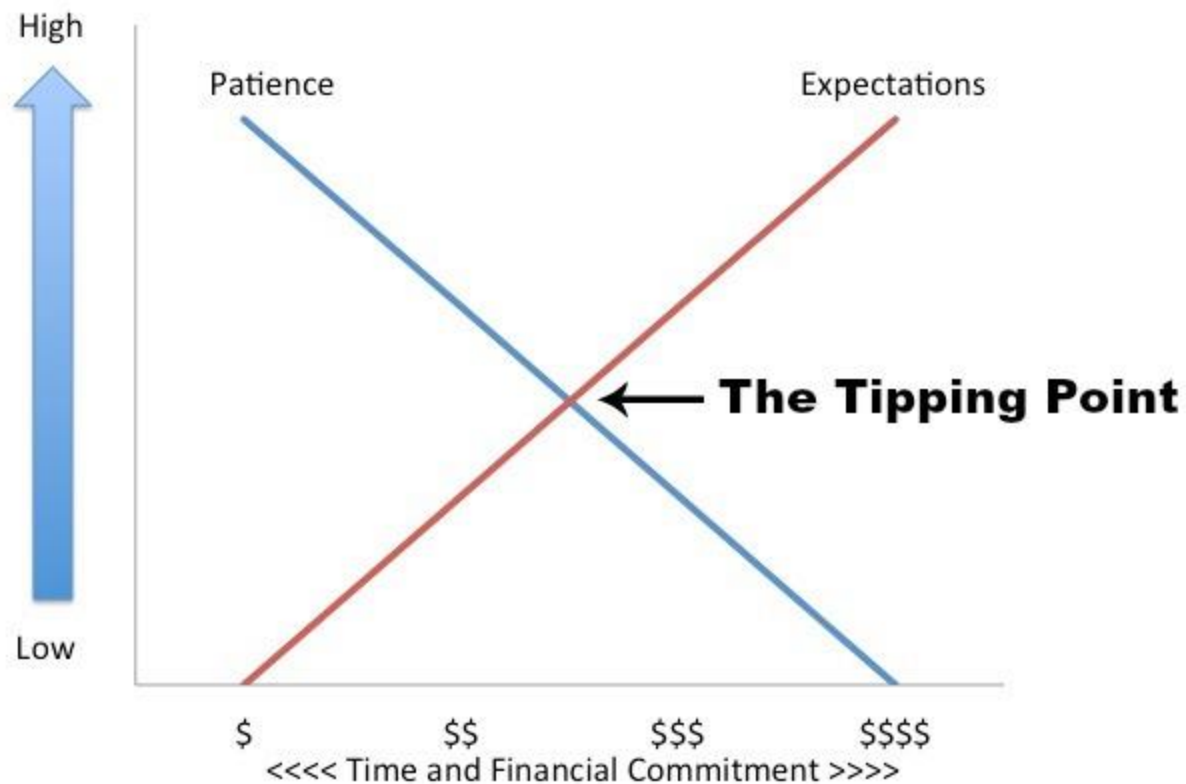
Hantera misstag

Känsla av kontroll

FÖRÄLDRARS ENGAGEMANG



Patience vs. Expectations in Sport



Patience vs. Expectations: What it Should Look Like



BETEENDEN ÄR SPECIFIKA

- Det viktiga är vad en förälder ***gör*** inte vad hen ***är***
- Beteenden/aktiviteter är lättare att förändra/påverka än egenskaper

IDENTIFIERA BETEENDEN

Situation	Positivt beteende	Negativt beteende
Domaren gör ett felbeslut i en avgörande situation	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 negativt kroppsspråk. Föräldrar: Kommenterar högt och ljudligt i negativa ordalag och upprört kroppsspråk.

IDENTIFIERA BETEENDEN

Aktivitet	Beteende
Utvärdera tävling tillsammans med mitt barn	Om mitt barn vill prata om tävlingen ska jag fokusera på prestationen genom att ställa konkreta frågor om vad de tränar på just nu och om det fungerat i tävlingen. Oavsett resultat ska jag alltid visa att mitt barn är viktigt för mig genom att trösta, vara närvarande (lägga undan telefon), lyssna aktivt och ställa frågor om barnet vill berätta. Få barnet att berätta om hur det gör för att kämpa och göra sitt bästa. Alltid prata på liknande sätt kring tävlingar, oavsett resultat.

VAR SPECIFIK I DIN ROLL

- var (själv)medveten om ditt eget beteende i idrottsmiljön
- konkretisera med specifika beteenden
- se till att ditt barn kommer i kontakt med idrott
- låt kompisar följa med till idrotten
- skapa goda relationer med andra föräldrar
- var med och skapa en lugn atmosfär i idrotten
- var intresserad i ditt barns idrott genom att förstå hur den bedrivs
- låt tränare och ledare sköta idrotten
- hjälp till praktiskt
- låt barnet ta upp och diskutera idrotten
- beröm insats och prestation
- uppmuntra att barnet alltid ska göra sitt bästa

Vilket klimat vill ni ha i MSK och i ert lag?

Låt barnen beskriva vad de tycker är bra beteenden från föräldrarna under träning och match

Arbeta tillsammans med tränaren

Låt föräldrarna göra samma sak

Sammanför de två dokumenten och skapa era egna regler för just er grupp



Tänk på att

Det här är barn

Det här är en lek

Domarna 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!