

# 4 KONKRETA RÅD TILL IDROTTSFÖRÄLDRAR

## 1. Var påläst

- Barn är inte små vuxna och ska heller inte träna och tävla på samma sätt. Barnidrotten bör främst syfta till att få ett livslångt intresse för att röra på sig.
- Ta reda på vad ditt barns förening står för och att det efterlevs. Det är viktigt att ni trivs i föreningen och vet vad den vill med sin verksamhet.

## 2. Se till barnets bästa

- Prata med ditt barn om hans/hennes tankar kring sitt idrottande. Varför han/hon vill hålla på. Fundera på vad du själv som förälder har som mål med barnets idrottande. Har ni samma mål eller skiljer de sig åt?
- Det är viktigt att du skiljer på dina egna och ditt barns drömmar och ambitioner.

## 3. Var en förebild

- Tänk på när du själv var barn och hur du tyckte att dina egna föräldrar skulle vara!
- Stötta och heja på träning och tävling, men gnäll inte på domaren, motståndaren eller ditt barn.
- Låt tränare och ledare sköta sitt jobb och låt dem coacha och instruera.
- Har du synpunkter - ta det vid ett annat tillfälle.

## 4. Fokusera på tillstånd och utveckling

- Släpp ditt fokus på resultat och tabeller. Det har säkerligen barnet själv koll på!
- Fråga istället hur de haft det på träningen/tävlingen och vad de lärt sig idag.
- Ett för stort fokus på resultat kan leda till prestationsångest och tappad glädje.
- Visa dina barn att du finns där som förälder oavsett hur tävlingen gått resultatmässigt.

