

Hitta din roll som idrottsförälder!

- **Var påläst**

När ditt barn ska börja i en förening ta reda på vad föreningen står för och att det efterlevs, det är viktigt att ni trivs i föreningen och vet vad den vill med sin verksamhet.

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.

Tävlingsresultatet spelar mindre roll. Därför ska alla också få vara med på lika villkor.

All idrott för barn ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv.

- **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.

- **Var en förebild**

Tänk på när du själv var barn och hur du tyckte att dina föräldrar skulle vara.

Stötta och heja på träning och tävling. Låt tränare och ledaren sköta sitt jobb och låt dem coacha och instruera.

Har du synpunkter på tränaren/ ledaren ta det vid ett lämpligt tillfälle.

- **Fokusera på tillstånd och utveckling**

Släpp ditt fokus på tävlingsresultat fråga istället hur de har haft det på träningen och tävlingen och vad de har lärt sig.

Ett för stort fokus på resultatet kan leda till prestationsångest och tappad glädje.



Utveckla ditt frågebatteri:

Vad var roligast på träningen idag?

Vad gick bra på tävlingen idag?

Vad gick inte så bra på träningen idag?

Vad lärde du dig som du kan ha nytta av i framtiden?

Vad skulle du vilja träna på innan nästa tävling?