



FÖRÄLDRAKOLL

EN GUIDE FÖR IDROTTSFÖRÄLDRAR



Värmlands
Innebandyförbund



Värmland



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.



**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.

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.

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.**

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.



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.

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

Jaha, så nu får barnen inte tävla längre?

En ganska vanligt förekommande kommentar. Men stämmer den verkligen?

” Nej, det pågår tävling i varje match och på varje träning. Det viktiga är att tävlingen sker på barnens villkor och utifrån deras perspektiv. Barn klarar av att både vinna och förlora, och det är nyttigt att lära sig båda delar. Problematiken som tyvärr alltför ofta uppstår är att de vuxna runtom barnens idrottsmiljö uppvisar beteenden som spär på resultatfokuset för mycket, vilket leder till negativa känslor hos barnen kring tävling.

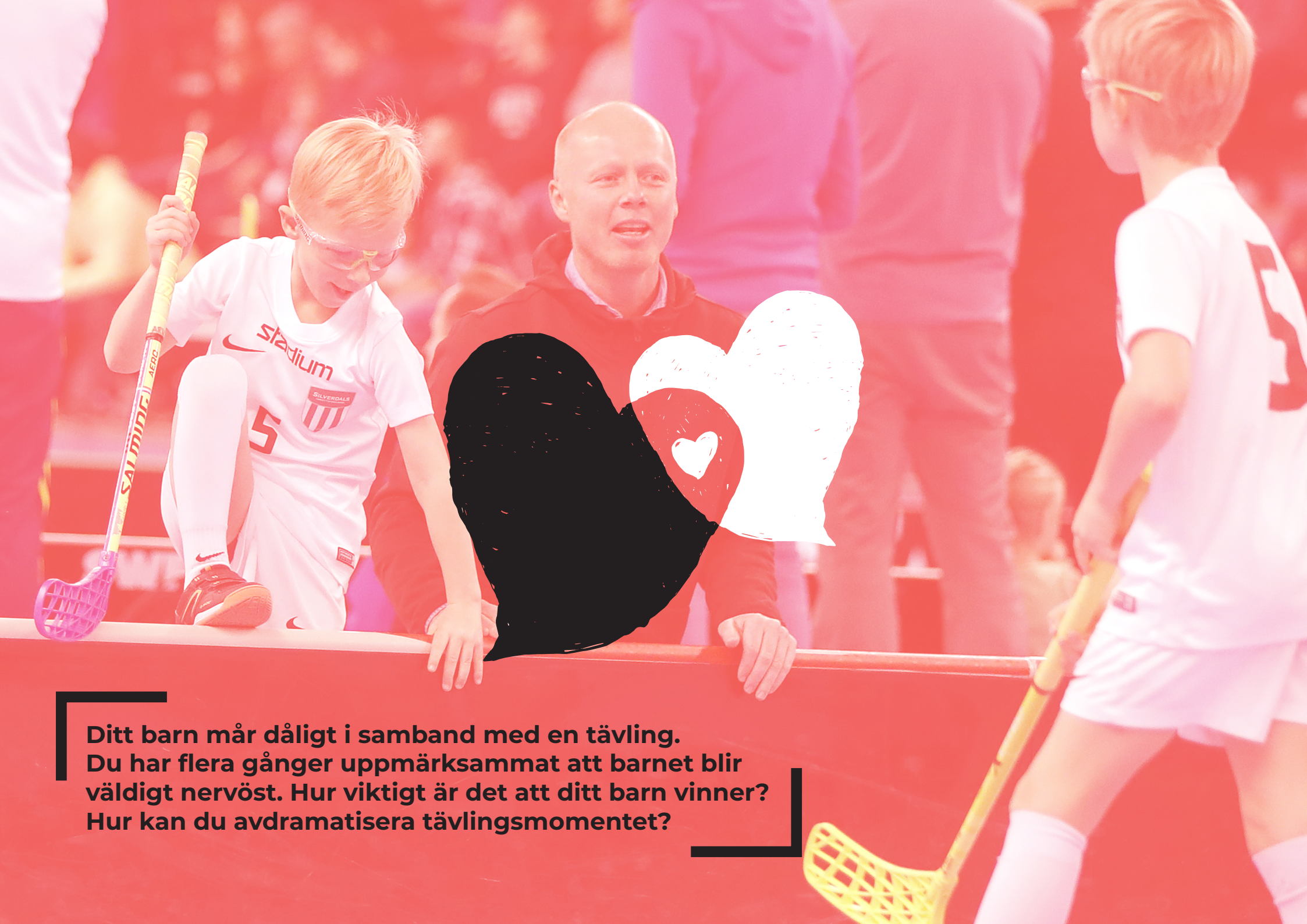
”Det är inte fel att vinna, men det är heller inte fel att förlora i en tävling. Mitt råd är att inte fästa för stort värde vid något av utfallen. Gör tävlingen till en lustfylld upplevelse som leder till utveckling.”

FALLBY 2015, S.101

Det är alltid de vuxna runtom som ansvarar för att barnens upplevelse av tävling ska vara positiv, och varje gång en vuxen uppvisar ett negativt beteende, till exempel skriker negativt på sina spelare, eller toppar laget, då sker inte idrottandet på barnens villkor längre.

Barn är experter på att leva här och nu, därför är inte serier och tabeller relevanta i låga åldrar. Men tävlingen i den enskilda matchen finns fortfarande kvar, och har man som vuxen ett ansträngningsfokus i åtanke, då blir tävlingen både något positivt och något utvecklande.





**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?**



**Före och efter
match / träning**

**Hur betar
vi oss?**

**Före och efter
match / träning**

**Kommunicera
positivt kring
barnets
idrottande.**

Hur betar 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"

Före och efter
match / träning

Hur betar vi oss?

Var engagerande
och stödjande
kring barnets
idrottande.



- 👍 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.

Före och efter
match / träning

Ha ett
ansträngnings-
fokus i åtanke
kring barnets
idrottande.

Hur betar 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.



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?



Under
match / träning

**Hur betar
vi oss?**

**Under
match / träning**

Hur betar 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.






**Kommunicera
positivt kring
barnets
idrottande.**

**Under
match / träning**

**Var engagerande
och stödjande
kring barnets
idrottande.**



Hur betar 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 

**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!



**Ha ett
ansträngnings-
fokus i åtanke
kring barnets
idrottande.**

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



"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 



Referenslista

Augustsson, C. (2007).

Unga idrottares upplevelser av föräldrappress.
Doktorsavhandling. Karlstads universitet.

Dorsch, T. E., Thrower, S. N., & Lowe, K. (2020).
Parent involvement in youth sport: Developmental considerations regarding children, adolescents, and emerging adults.

I Bruner, M. W., Eys, M. A., & Martin, L. J. (Red.).
The Power of Groups in Youth Sport (s. 241-256).
Academic Press.

Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2011).
Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave?
Journal of Applied Sport Psychology, **23**(1), 76-92.

O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014).
Relations of parent-and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: who is more influential?
Journal of Applied Sport Psychology, **26**(4), 395-408.

Tuyckom, C. (2018).

Youth sport participation. A comparison between European member states.
In Green, K., & Smith, A. (Red.).
Routledge Handbook of Youth Sport (s. 61-71).
Routledge.

Visek, A. J., Achrafi, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & Di Pietro, L. (2015).
The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation.
Journal of Physical Activity and Health, **12**(3), 424-433.

Fallby, J. (2015).

Gör det bättre själv om du kan!: forskning och praktiska råd till föräldrar med idrottande barn. (s.101)
Saltjö-Boo: Pintxo

FÖRÄLDRAKOLL

EN GUIDE FÖR IDROTTSFÖRÄLDRAR



Värmlands
Innebandyförbund



Värmland