

Idrottsförälder – vad är det?

En guide till vårdnadshavare
inom barn- och ungdomsidrott



Trygga relationer

© Folkhälsan 2018
Illustrationer: Terese Bast

Folkhälsans projekt Trygga relationer inom idrott är finansierat av Undervisnings- och kulturministeriet samt Brita Maria Renlunds stiftelse.

Läs mer om Trygga relationer inom idrott och ta del av information och material via www.folkhalsan.fi/tryggidrott.

Vårdnadshavarens roll inom idrott för barn och unga

Det här materialet riktar sig till vårdnadshavare för barn och unga som sysslar med idrott eller har planerat att börja. Ditt barn har kanske alldeles nyss testat på en gren eller redan har gillat idrott och rörelse i flera år. Ett syskon, en kompis, eller du som förälder kan ha varit den som lockat med barnet till idrott och fysisk aktivitet.

Föräldrar ser ofta idrott som något positivt och uppmuntrar barnet till rörelse, men det är också möjligt att idrottsmiljön är obekant för dig. Du kan känna dig fundersam över hur ditt barn och du ska agera och reagera inom idrotten. Oberoende av situation kan det vara bra att som förälder reflektera över sina åsikter, tankar och känslor om barn- och ungdomsidrott. Vad innebär det för mig att mitt barn engagerar sig i idrott? Vilken är min roll i förhållande till barnet, föreningen, tränaren, gruppen eller de andra föräldrarna?

Idrottsförälder är egentligen ett märkligt ord. Det pratas inte om att man blir skolförälder när barnet börjar skolan, musikförälder om barnet spelar ett instrument eller konstförälder om barnet deltar i en akvarellkurs. En bra grundregel är att idrottsföräldraskapet inte innebär något annat än att vara förälder i allmänhet – att skapa en trygghet och respektfull relation till sitt barn, hjälpa och stötta, sätta gränser när det behövs och finnas till hands.

Det här materialet innehåller sju teman. Varje tema består av information, frågor eller små tips att reflektera över. En del saker kan vara bra att fundera på ensam, men det rekommenderas också att diskutera med andra föräldrar – varför inte föreslå en föräldrakväll i den förening eller grupp där ditt barn idrottar?

Med barn avses här alla under 18 år, men du kan ha nytta av materialet också om du har äldre barn som idrottar. Även om du har flera idrottande barn kommer innehållet nedan för enkelhetens skull att beskriva barnens eller ungdomarnas idrottande som "barnets idrott".

Förälder används som benämning på den som tar hand om, fostrar, är förälder eller vårdnadshavare för barnet. De **gröna** ord som förekommer i texten förklaras i en ordlista i slutet av häftet.

TEMA 1. Utgångsläge

Det finns ingen exakt vetenskap som berättar hur du ska vara som förälder till ett barn som idrottar och rör på sig. Det som fungerar för en människa behöver inte göra det för en annan. Vi uppfattar situationer olika och har olika behov. Det finns trots det en del forskning om föräldrars inverkan på barns idrott, och vilka tillvägagångssätt som generellt fungerar bra eller mindre bra när man vill stödja sitt idrottande barn.

En bra grund för att skapa intresse och ge en positiv bild av rörelse och idrott är att presentera olika idrottsformer för sitt barn och att själv testa på fysiska aktiviteter. Genom att introducera barnet till flera idrottsgrenar höjs chansen att hen också själv vill prova. Det här kan låta busenkelt men fundera på vilken bild du ger barnet av idrottande och av att röra på sig. Är du negativt inställd till att själv ta en promenad i blåsten eller packa väskan inför ett morgonpass på gymmet? Är det här någonting du kommunicerar till ditt barn? Får ditt barn vara aktivt i ur och skur, uppmuntrar eller bromsar du? Kom ihåg att du är en förebild och att ditt barn kan spurras till idrottande genom att se dig njuta av rörelse – kanske i form av gårdsfotboll, promenader, parkour, sim-, rullskridsko- och skidtur, eller vad än som känns kul! Idrotta tillsammans och upptäck nya saker ni kan göra för att svettas och må bra.

Kom ihåg att **könsnormerna** ofta påverkar valet av gren eftersom barnet kan vara rädd för andras reaktioner. Eftersom könsnormer har en tendens att begränsa oss är det bra att tillsammans med barnet också prova på fysisk aktivitet som överskrider könsnormerna. Hindra inte heller barnet från att prova på något du själv inte skulle välja. Om intresset visar sig vara för dyrt, förklara det för barnet. Diskutera med barnen, kompisarna, föräldrarna, i föreningen och i skolan för att underlätta för alla barn att kunna prova på olika grenar och att kunna utöva och hitta de fysiska aktiviteter som barnen är intresserade av, oberoende av kön.

Fundera på: Vad tycker du själv är roligt eller utmanande att göra i idrotts- eller motionssyfte? Finns det något du och ditt barn kunde prova på att göra tillsammans, oberoende om barnet redan idrottar eller inte?

Kom ihåg! Vi är alla olika: någon kan behöva ständig uppmuntran för att gå med i en aktivitet eller till en träning, en annan uppmuntras och dras med av andras entusiasm, en tredje vet vad hen vill och uppskattar att få sköta sig själv, medan en fjärde inte kan få nog av att träna och öva, och snarare behöver kanske bromsas för att det inte ska bli för mycket. Fundera på hur du fungerar när det kommer till fysisk aktivitet – är du den som är med på allt eller den som behöver lockas med? Barn utvecklas kontinuerligt och det kan vara svårt att säga vilken ”idrottstyp” barnet är eftersom det kan variera och förändras. Var medveten om våra olikheter och beredd på att anpassa dig därefter.

Tema 2: Ge barnet utrymme att klara sig själv

Att vara (idrotts)förälder är en form av träning i att låta barnet växa upp och ta egna beslut. Genom idrotten tar ditt barn eventuellt ansvar lite tidigare än vad hen annars skulle göra. Det här beror till stor del på hur du som förälder förhåller dig till barnet och idrottsmiljön. Låt barnet vara **delaktigt** i sin idrott.

Fundera på: Är du den som manar barnet till träning, packar med träningsutrustning och mellanmål, och planerar in tid för vila och avkoppling? Litar du på att ditt barn själv kan säga när det ordnas träning eller tävling, själv kan planera när hen ska hinna med sina läxor eller umgås med vänner utanför idrotten?

Tips! Som förälder är det bra att visa sitt barn förtroende och uppmuntra och utmana barnet att på sikt klara sig själv. Till en början är du ett viktigt stöd för ditt barn i många praktiska frågor som berör idrottandet. Steg för steg behöver du bistå och hjälpa till allt mindre, eftersom barnet och tränaren i den idrottsmiljö där barnet verkar tar över huvudansvaret för planering, genomförande av träningar och idrottsupplevelsen.

Kom ihåg: Uppmuntra men tvinga inte ditt barn att ta ansvar, och kom ihåg att du är ett viktigt stöd för barnet även om du inte nödvändigtvis alltid behöver ta hand om praktiska saker som rör idrottandet. Barn måste kunna lita på att vuxna finns till hands för att hjälpa dem när de upplever svåra situationer. Det är ditt ansvar att ta barnets oro på allvar, reda ut situationen och hjälpa barnet om hen vänder sig till dig.

Tema 3: Det är barnets idrottsupplevelse – inte din

Oberoende om du engagerar dig med iver, eller försöker hålla låg profil i ditt barns idrottsutövande, är det viktigt att påminna sig om att det är barnet som ska uppleva sin aktivitet. Hen ska skaffa sig egna uppfattningar och erfarenheter från sitt idrottsintresse. Kom alltså ihåg att det är barnen och de unga som idrottar, det är de som upplever fysisk aktivitet på sitt eget sätt och det är föräldrarna som hejar, visar tummen upp och finns med som stöd. Barnidrott och vuxen- eller elitidrott är inte samma sak och ska inte blandas ihop. Inom elitidrott handlar det om att vinna och slå nya rekord, medan idrott för barn ska ha fokus på utveckling, lärande och att testa på nya saker. Att vinna eller slå rekord behöver inte framhållas av vuxna eftersom det är en inbyggd del i idrotten som var och en upptäcker i egen takt.

I bästa fall har du en neutral eller positiv inverkan på ditt barns idrotts- eller rörelseupplevelse. En stor del barn känner ändå press från sina föräldrar, och upplevda krav eller förväntningar kan vara både tydliga eller outtalade.

Låt ditt barn själv reagera på framgång, motgång och att lära sig nya saker. Barnet ska själv få upptäcka vad som är roligt eller utmanande inom idrott och rörelse. Ditt barn ska inte först känna behovet att fråga eller höra från dig om prestationen var bra eller dålig innan barnet vet vad hen ska tycka eller hur hen ska reagera. Som förälder är det inte heller särskilt lyckat att vara mer motiverad än sitt barn och värdera sitt föräldraskap utifrån barnets prestationer. Det att ditt barn presterar något bra eller mindre bra inom idrott och motion gör dig varken till en bättre eller sämre förälder. Ett slutresultat inom idrott gör likaså inte heller barnet till en bättre eller sämre människa.

Fundera på: Hurudan är jag som idrottsförälder? Ger jag mitt barn instruktioner om hur hen ska göra till exempel på träning eller tävling? Frågar jag barnet om hens tankar om idrott och rörelse, låter jag barnet berätta om sina upplevelser och prestationer? Lyssnar jag på barnets åsikter om sitt intresse för rörelse och idrott?

Kom ihåg! Det är bra att vara närvarande men inte kontrollerande. Även om det är positivt att låta barnet bilda sig en egen åsikt om idrott och rörelse, och du som förälder därmed ska undvika att säga vad du tycker om allt som rör ditt barns idrottsutövande, behöver barnet fortfarande ditt stöd. Att inte alls engagera sig är alltså inte heller att föredra. Visa intresse för ditt barns upplevelser och våga dela med dig av din hjälp inom idrotts- motionsverksamheten. Det är skillnad mellan att överföra sin syn på rörelse, träning, tävling, prestation, tränare, andra föräldrar eller idrottskamrater till barnet och att uppmuntra hen till att berätta hur just hen upplever idrott och fysisk aktivitet.



Fundera på: Hur belönar du barnets framgångar och framsteg? För att upprätthålla intresset för idrott och rörelse krävs så kallad inre motivation. Det handlar bland annat om att känna glädje när man lär sig något nytt, presterar något bra eller vinner, eller lockas av att klara en ny utmaning. Ett exempel på yttre motivation är att en vuxen har utlovat en belöning när barnet lyckas med något bra. Om barnet enbart har en yttre motivation och idrottar och rör på sig för belöning, är risken stor att intresset falnar vid tillfälliga problem och motgångar. Fokusera på rörelseglädjen och lyckan av att lära sig nya saker.

Tema 4: Hur ska man då bete sig?

Det är inte fel att ryckas med av sitt barns idrottande eller se fram emot intensiva dagar och kvällar då idrottsgemenskapen samlas. Trots det kan det löna sig att bli medveten om hur du reagerar på spännande eller knepiga situationer, och lära dig att alltid bete dig respektfullt mot aktiva, tränare, domare, funktionärer, föräldrar och medtävlare.

Ge utlopp för din energi eller nervositet genom att uppmuntra och heja på de som idrottar. Om du upplever orättvisa beslut från domare, eller om någon småsak skapar frustration eller ilska, är det viktigt att se situationen i rätt perspektiv: höj blicken, påminn dig om att alla försöker sitt bästa och att misstag kan ske. Istället för att ropa och skälla på andra lönar det sig att vänta tio sekunder, tio minuter eller sova på saken innan du tar upp en situation till diskussion med de inblandade. Annat är det om någon betar sig osakligt, kränkande eller illa mot andra. Då är det viktigt att genast våga ingripa i situationen för att undvika att någon far illa.

Undvik att coacha ditt barn från åskådarplats. Tränaren eller ledaren har planerat helheten för verksamheten och att som aktiv få nya instruktioner från en förälder kan få barnet att känna sig förvirrat, stressat eller uppleva det som pinsamt. Bli medveten om hur du reagerar vid med- och motgång och påminn dig om att se idrotten ur ett förnuftigt perspektiv där det viktigaste är att barnen och de unga har roligt och får testa och lära sig nya saker. Att ha roligt utesluter inte framgång, tvärtom underlättar glädje förmågan att lära sig nya saker och att vilja fortsätta med sitt intresse.

Kom ihåg: Om ditt barn verkar trött, hungrigt, vresigt eller tystlåtet efter ett tillfälle av något slag är det knappast rätt stund att diskutera utövandet. Visa intresse men lär dig att prata idrott och rörelse på ditt barns villkor. Idrott kan för en del föräldrar kännas som barnets huvudfokus men det är viktigt för både barn och förälder att ibland pausa från idrottstänket och roa sig med helt andra saker.

Tänk på: Om du har flera barn eller barn av båda könen, fundera på om du ger alla lika uppmärksamhet, intresse, tid och resurser för sin hobby. Uppmuntrar du lika och kräver samma saker? Skjutsar du och är lika mycket med på träningar och tävlingar oberoende av barnets kön eller ålder? Det är viktigt att alla barn känner att de är lika värdefulla som de andra barnen i familjen.

Barn och unga har inom projektet *Trygga relationer inom idrott* skrivit ner hurudan en bra förälder inom idrott är:

- hjälpsam om det behövs,
- lyhörd, stödande och tröstande,
- tittar på och hejar på en,
- kommer gärna med på träningar och tävlingar,
- låter en välja själv om man deltar i tävlingar och läger,
- stör inte och är tyst.

“Alltid stolt över sitt barns prestation”

“Om det är läger gör de mat”

“Sitter tyst och hejar på insidan”

Tips! Fråga ditt barn hur hen vill att du ska bete dig under aktiviteter, träning, match eller tävling. Ska du hurra och heja, eller ska du helst förbli tyst och visa tummen upp? Kom ihåg att barn sällan vill att föräldern ska sitta och knappa på smarttelefonen eller stå med ryggen mot och prata med andra föräldrar under barnets aktivitet. Barnet vill med stor sannolikhet hellre ha din uppmärksamhet.

Fundera på: Vad är det som är viktigast för dig med ditt barns aktivitet i dag? Ställ samma fråga till ditt barn, vad som är viktigast för hen med idrotts- eller rörelseaktiviteten, och se om barnets svar överensstämmer med dina egna tankar, eller om det finns olika syn på utövandet. Fundera på om du kan ändra något i ditt beteende för att stötta ditt barn utifrån hens tankar och önsningar.

Tema 5: Trygga relationer

Fysisk aktivitet och idrott handlar inte enbart om träning, tävling och att utvecklas fysiskt och mentalt. En viktig orsak till att barn och unga upprätthåller intresset för idrott och rörelse är att kamratrelationerna fungerar, att man känner samhörighet med gruppen och har roligt när man rör på sig tillsammans. Andra motiv till att idrotta och röra på sig är att känna att man kan påverka sitt utövande och lära sig nya saker. En lyhörd tränare eller ledare som bryr sig spelar också en stor roll för att barn och unga ska vilja fortsätta idrotta och motionera.

Det finns samtidigt många orsaker till att barn och unga upphör med sitt idrottsintresse. Det kan handla om att utövandet är för dyrt, att man vill prioritera annat, att man inte ryms eller får vara med i gruppen, eller att laget eller gruppen upphör med idrottsverksamheten. Andra orsaker till att sluta idrotta kan vara att man inte har några vänner, upplever att man inte kan vara sig själv i gruppen, eller att man känner sig utanför eller mobbad. Den gren man tycker om kanske inte passar in i normen för vad som är okej för flickor eller pojkar att syssla med. Då kan man diskutera det med barnet, andra föräldrar – gärna i föreningen eller skolan – för att ge stöd och undvika att barnet blir mobbat eller retat.

Fundera på: Hur bidrar jag till en trygg **idrottsmiljö**? Ett hätskt språkbruk hör inte hemma inom idrotten. Varken föräldrar, tränare eller aktiva har rätt att skylla på att det hör till ”stridens hetta” att bete sig kränkande mot andra. Beteenden som accepteras inom idrotten ska också kunna accepteras i samhället i övrigt. Låt inte osakligheter passera med förevändningen att det är enstaka händelser, utan våga påtala oschysst eller elakt beteende. Om något inom idrottsmiljön oroar dig, ta upp saken med andra föräldrar, tränare, föreningen eller förbundet.

Vad är mobbning?

Mobbning är ett aggressivt beteende med vilken man gör någon illa fysiskt eller psykiskt och handlingarna är återkommande, avsiktliga och riktar sig mot en försvarslös. Mobbning är inte en engångsföreteelse och ska inte blandas ihop med konflikter. Mobbning är ett gruppfenomen, vilket betyder att mobbning sällan utförs av endast en person, utan det finns ofta flera involverade.

Salmivalli, C. (2005). Kaverien kanssa. Vertaisuuteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Exempel på fysisk mobbning: Slå, sparka, dra krokben, stå som hinder, knipa, söndra.

Exempel på psykisk mobbning: Hota, manipulera, utöva utpressning, göra miner och grimaser, utesluta.

Exempel på verbal mobbning: Skälla ut eller skymfa, kalla vid öknamn, retas, håna, elakt kommentera kläder, stil, utförande m.m., prata bakom ryggen, låta bli att prata med någon.

Tränaren eller ledaren har bland annat ansvar för att de aktiva ska trivas tillsammans, men föräldrarna kan genom sitt eget beteende bidra till en trygg miljö. Föräldern har också rätt att ingripa om någon behandlas osakligt eller någon blir utsatt för **kränkning** eller mobbning.

Fundera på: Har det förekommit situationer där någon lämnats utanför eller blivit illa behandlad inom den miljö där mitt barn idrottar? Ingrep någon? Varför eller varför inte?

Vad kan jag som förälder göra om jag misstänker eller ser att någon tar illa upp, blir osakligt behandlad eller utsatt för mobbning? Fundera på förhand hur du vill agera. Har föreningen en handlingsplan mot mobbning och sexuella trakasserier och vad står det i den?

Tips! I stället för att fråga ditt barn vad hen har presterat efter rörelsestunder, träningar eller tävlingar kan du koncentrera dig på hur barnet upplever idrottsituationerna. Ställ öppna frågor, till exempel hur det var på träning i dag, vad som var bäst och vad som var sämst. Det går också att fråga vad gruppen gjorde, om de gjorde saker tillsammans, om alla var med och om alla verkade ha roligt. Genom att göra diskussionen om aktiviteter och trivsel inom idrottsintresset till en vana, ökar chansen att ditt barn berättar om både roliga och tråkiga upplevelser, samt lär sig reflektera över träning, gruppgemenskap, **inkludering** och trivsel.

Tema 6: Relationen till tränaren/ ledaren

Varje förälder vill sitt barns bästa. Förnuftiga tränare och ledare vill också varje barns bästa, men i stället för att ha ett eller några barn att ta i beaktande, kan ledaren ha betydligt flera att rikta sin uppmärksamhet emot. Kom ihåg att ledaren ger av sin tid för att få ditt barn att utvecklas och få roliga idrottsupplevelser. Med stor sannolikhet gör ledaren sitt bästa för att få alla barn att trivas och må bra. Ge därför inte enbart beröm till ditt eget barn och andra i gruppen, kom också ihåg att uppmärksamma tränaren eller ledaren med jämna mellanrum.

Genom att visa intresse för ditt barns idrottsutövande och genom att upprätthålla en dialog med ledaren kan det också kännas lättare att diskutera eventuella orosmoment eller problem som kan dyka upp inom barnets hobby. Du kan lyfta fram positiva saker som du upplever att ledaren gör eller berätta om aktiviteter som barnet uppskattar. Om det ändå uppstår konflikter med ledaren, låt det aldrig gå ut över barnet och försök undvika att barnet hamnar i kläm mellan dig och ledaren.

Tips! Tänk på hur du för fram din oro. Exempel: ditt barn verkar nedstämt efter en aktivitet. I stället för att gå fram till ledaren och fråga vad de sysslar med på träningen då ditt barn blir trött och irriterat, kan du berätta för ledaren om ditt barns känslotillstånd efteråt och fråga om det är något som ledaren märkt av i sin verksamhet? Öppna upp för diskussion i stället för att styra in den du pratar med i försvarsposition.

Ledaren har huvudansvaret för de aktiva under träning och det är bra att som förälder vara medveten om sin roll som stöttepelare för både barn och ledare. Om du inte känner till idrotten eller aktiviteten barnet sysslar med, våga fråga ledaren. Genom att lära sig mer om ledaren och idrotten kan steget till att bidra med hjälp, till exempel genom att skjutsa till tävling och hjälpa till med servering eller funktionärsarbete, upplevas kortare och intresset öka. På samma sätt gäller det för motiverade och insatta föräldrar att inte lägga sig i ledarens uppdrag. Om du inte agerar hjälptränare eller -ledare bör du undvika att försöka påverka träningsupplägg, göra upp taktik eller bege dig in på tränings- eller tävlingsytan.

Ta reda på om föreningen eller gruppen har en verksamhetsplan, en **värdegrund**, regler eller särskilda uttagningskriterier. Ju mer du vet desto lättare att förstå ledarens handlingar. Du får samtidigt kunskap om föreningens förhållningssätt till barnidrotten och huruvida den överensstämmer med ditt eget och ditt barns synsätt.

Att vara en närvarande vuxen är bra. Vuxennärvaro i samband med idrott och rörelse bidrar till en ökad trygghet. Du behöver alltså inte kunna samma saker som ledaren för att bidra till en trygg idrott för barn och unga utan det kan räcka med att du finns på plats i samband med aktiviteten.

Fundera på: Hur skulle jag själv vilja vara om jag var ledare inom idrott och rörelse? Hur skulle den ideala föräldern bete sig på träning och tävling? Kan jag tänka mig att erbjuda min hjälp i någon situation för att kanske lära mig något nytt eller för att bidra till mitt barns positiva idrottsupplevelse?

Tips! Stärk bandet till barnets tränare och ledare: fråga om aktuella tyngdpunkter i träningen, om det är något speciellt gruppen övar sig på eller om något särskilt är på kommande som du kan ha nytta av att veta. Var nyfiken utan att försöka påverka ledarens uppdrag.

Tema 7: Tävlände

En tävlingssituation inom idrotten kan vara spännande för både barn och vuxna. Kom ihåg att tävlingar och matcher inom barn- och ungdomsidrott är en del av träningen och läroprocessen, och att det inte är samma sak som elitidrott där goda slutresultat och personliga rekord ofta är huvudmålet. Tävlände för barn behöver absolut inte vara ett problem – för många är det vad de gillar allra mest med idrotten – men det förutsätter att ledare och föräldrar inte för över en syn till barnet om vikten av att vinna eller slå rekord.

Fundera på: Vad är viktigast för dig när barnet deltar i tävlingar? Vad är viktigast ur barnets perspektiv? Är det att ha roligt och få känna spänning, att vinna eller visa upp sin skicklighet?

Många föräldrar håller med om att det viktiga i samband med tävling inte är att barnet eller gruppen vinner varje gång till varje pris utan att man försöker sitt bästa och kämpar till slut. Kom ihåg att även genom kroppsspråk och handlingar visa detta när tävlingen eller matchen är över. Om ditt barn kämpat väl men inte lyckats vinna eller prestera ett bra resultat bör du trots eventuell besvikelse kunna lyfta fram det positiva i att barnet eller gruppen verkligen ansträngde sig och inte gav upp.

Tips! Låt barnet berätta vad hen tyckte om tävlingen eller sin prestation innan du själv visar starka känslouttryck. Vid motgångar är det bra att stöda genom att lyssna, trösta och uppmuntra barnet att hitta något positivt eller att fundera på hur hen vill göra nästa gång. Det är inte fel att barnet vid motgång känner sig arg, ledsen eller besviken.

Kom ihåg: Ställ samma frågor och ha samma förhållnings-sätt till ditt barn oberoende om aktiviteten gått bra eller dåligt. Man kan frikostigt ge beröm för nya färdigheter barnet lär sig, eller saker som går bra, men låt inte berömmet hänga på slutresultatet. Om du ger beröm endast vid vinst, oberoende av prestation, finns risken att barnet upplever att framgång är det enda som duger. Försök alltså att koncentrera på upplevelsen av tävlingen istället för på slutresultatet. Ditt barn kommer därmed att kunna tänka mer långsiktigt och utvärdera sin prestation oberoende av vinst eller förlust.

Kom ihåg: Tvinga aldrig ett barn att tävla om hen inte vill. Det kan också hända att barnet vill tävla men inte gå till gemensamma träningar. Diskutera med barnet om orsaken till varför det är så, och förklara vikten av att träna och öva sig tillsammans med grupp- eller lagkamrater.

Avslutande minneslista

Som en påminnelse om föräldrarnas roll inom en trygg och trivsamt barn- och ungdomsidrott följer här en avslutande checklista.

Kom ihåg att:

- Uppmuntra ditt barn till rörelse men tvinga aldrig till träning eller tävling.
- Fråga ditt barn om dess rörelse- och idrottsupplevelser, inte slutresultat.
- Uppmuntra ditt barn att bli allt mer självständigt, till exempel när det kommer till att packa träningsväska, planera in tid för att umgås med vänner, vila eller göra läxor, eller att veta när det är dags för aktiviteter, träningar och tävlingar.
- Låta barnet skaffa sig egna erfarenheter från sin idrott, ta inte över upplevelsen med dina egna värderingar.
- Klaga inte på tränare, ledare, domare, funktionärer, de aktiva eller andra föräldrar. Om ett beteende eller en händelse känns fel lönar det sig att diskutera saken, inte ropa ut anklagelser.
- Ta oron på allvar och våga säga till om någon behandlas osakligt eller elakt.
- Försök att inte ropa ut instruktioner till ditt barn från åskådarplats, det är ledaren som sköter taktik och tränings- och tävlingsuppbygg.
- Visa ledaren din uppskattning och ge positiv feedback.
- Tävländande är en del av barnets lärande, utveckling och glädje inom idrotten, inte enbart en kamp om vinst och förlust.
- Det går alltid att säga förlåt. Om du upplever att du inte handlat rätt i någon situation går det att förklara orsaken till ditt beteende och be om förlåtelse.
- Du är viktig för ditt barns intresse för idrott och rörelse, bland annat som förebild och genom att finnas till hands när det behövs.

Ordlista

■ Delaktighet

Att vara delaktig inom idrott betyder att man får vara med men också att man kan påverka sitt deltagande och verksamheten, oberoende av egenskaper som till exempel bakgrund, etnisk tillhörighet, funktionsförmåga, kön, könstillhörighet, sexuell läggning, utseende och ålder.

■ Idrottsmiljö

Idrottsmiljö handlar inte bara om den fysiska plats där idrotten sker utan miljön formas av de ledare, tränare, barn och ungdomar samt föräldrar som verkar tillsammans inom verksamheten.

■ Inkludering

Inkludering innebär att den som är eller vill vara med i idrottsverksamheten känner sig välkommen, sedd och som en del av gemenskapen.

■ Kränkning

Kränkning är all typ av dålig behandling som gör att någon känner sig ledsen, sårad eller mindre värd.

■ Könsnorm

Könsnormer är oskrivna regler och föreställningar om hur flickor och pojkar borde vara. Inom idrott och fysisk aktivitet kan det till exempel handla om att flickor inte anses vara bra på vissa grenar eller att en del aktiviteter inte passar för pojkar.

■ Värdegrund

Föreningens eller gruppens värdegrund handlar om de värderingar man vill arbeta för inom verksamheten. En värdering är en uppfattning om vad som är värdefullt.