

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



Hvilken indflydelse har jeg som forælder muligvis på mit barns sportslige karriere?

En stor indflydelse! Gennem den støtte og opmuntring du giver dit barn, kan du hjælpe dem med at nyde deres deltagelse og opnå deres fulde potentiale. Som forælder kan du påvirke dit barn på en række måder, eksempelvis som rollemodel, hjælper og tolk i forbindelse med de sportsoplevelse.

Forældre som rollemodeller

Dit barn vil lære meget af at se dig. Hvis de ser dig deltage i sport, nyder at lære nye færdigheder, samt positive reaktioner på udfordringer eller tabe, vil de sandsynligvis replikere denne adfærd. På samme måde, hvis de ser dig bevare kontrollen på sidelinjen, have respekt for dommeren og andre forældre, heppe på begge hold og fremme positive sportsbegivenheder, er de også mere tilbøjelige til at demonstrere disse former adfærd.

Forældre som tolke

Gennem dine kommentarer og svar til dit barn, hjælper du dem med at skabe mening om deres sportslige oplevelser. Når du f.eks. snakker med dit barn om at vinde og tabe, lægger du så vægt på resultatet af en præstation, vil et barn sandsynligvis også dømmes deres succes ud fra om de har vundet eller tabt. I modsætning, vil børn være mere tilbøjelige til at dømmes deres succes ud fra deres læring og erfaring, ved at du har fokuset på de forskellige færdigheder, nydelse og venner man ville kunne opnå gennem sporten.

Forældre som hjælpere

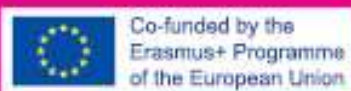
Den mest oplagte måde, hvorpå du vil påvirke dit barns sportsoplevelse, er gennem din tilvejebringelse af muligheder, information og hjælp. Specielt som forælder er du ansvarlig for at levere:

- Mærkbar støtte - betaling for udstyr, coaching, konkurrencer og rejser, forpligter tid til at tage børn til træning og arrangementer, så børn bliver fodret, klædt på og klar til at gå!
- Følelsesmæssig støtte - at være der for at samle stykkerne når det går galt, at støtte dit barn, uanset om de vinder eller taber, og hjælper dit barn med at navigere bumpene i vejen, vil de uundgåeligt blive udsat for.
- Informationsunderstøttelse - giver dit barn vigtige oplysninger om deres trænings- og konkurrenceplaner, hjælper dem med at kommunikere med deres træner og holde dem informeret omkring deres sport.

Gennem denne støtte gør du det muligt for dit barn at deltage i sport. Uden din støtte ville deres sport ikke være muligt!

Dasetret på:

Fredricks, J. A. & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sport. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-165). Morgantown, WV: FIT. Wolfenden, L. E. & Holt, N. L. Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 108-126.



@SportParentEU
www.sportparent.eu

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



Hvordan kan jeg hjælpe mit barn til at opnå deres fulde potentiale?

Dit barn er stærkt afhængig af din støtte og vejledning til at lykkes i sporten. Det er dog ikke altid let at vide, hvad du skal gøre for at hjælpe dit barn med at nå deres potentiale, da der er mange modstridende råd, mange uventede krav og udfordringer forbundet med sport. Nedenfor er et par strategier, som du forhåbentlig kan finde nyttig i til at guide din involvering.

- **Kommunikerer med dit barn:** Spørg dem, hvad de kan lide, hvad de nyder, hvad de vil opnå, og vigtigst af alt, hvordan du kan hjælpe dem.
- **Udvikle et stærkt forhold til dit barns træner:** Tag tid til at lære om deres filosofi og hvad de forsøger at opnå. Søger for at støtte dem så meget som muligt.
- **Engagere i selvstændig læring:** Sport ændrer sig konstant, så det kan være nyttigt at lære om dit barns sport og hvad der er nødvendigt, når de udvikler sig.
- **Hold sport i perspektiv:** Sport er kun en del af et barns liv. Hvis sport bliver for opslugende, kan det være udfordrende for dig og dem.
- **Fokus på de mange fordele ved sport:** De fleste børn bliver ikke elite atleter, men de kan stadig få en række fordele ved at deltage i sport. For eksempel kan de få fysiske, psykologiske og sociale færdigheder. Når du investerer tid og penge i sport, så husk at du investerer i disse færdigheder, ikke kun om dit barn bliver en elite atlet.
- **Lær om dit barns konkurrence behov:** At tale med dit barn om hvad der hjælper dem før, under og efter konkurrence kan være meget nyttigt.
- **Forstå dit barns opfattelse af din adfærd:** Nogle gange kan vi gøre ting med de bedste hensigter, men for et barn kan disse handlinger fortolkes helt anderledes. Prøv og forstå dit barns perspektiv.
- **Foster uafhængighed:** Når dit barn udvikler sig i sport er det vigtigt, at de kan klare sig alene. Hvor det er muligt, gør det muligt for dit barn at tage ansvar for deres sportslige udvikling.
- **Hold børn ansvarlige for deres adfærd:** Konkurrencer kan være virkelig udfordrende for børn, men det betyder ikke, at de kan opføre sig uhensigtsmæssigt. Sørg for at demonstrere gode sportsbegivenheder, når de konkurrerer.
- **Nyd oplevelsen:** Hvis du kan nyde dit barns sportsrejse, vil det være meget nemmere for dig og dit barn. Prøv og husk alle de positive ting, som du og dit barn får ved deres idrætsdeltagelse.

Based on:

Knight, C. J., & Holt, N. L (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport & Exercise*, 15, 155-164.



@SportParentEU
www.sportparent.eu

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



How can I ensure I am involved in my child's sport in the best possible way?

Every child is an individual and it is really important that you understand that the best way to be involved in your child's sport will be unique. No two children will want exactly the same thing from their parent, so it is really important that you talk to your child to find out what behaviours they like. However, there is some evidence to indicate that certain types of involvement are likely to be more beneficial than others; these are described below.

Strive to understand and enhance your child's individual sporting journey

As a parent it is important that you recognise that your child's sport is a journey, that could take a number of years. Over this time, the demands and requirements on you and your child will change considerably. Ensuring that you are always engaged in a way that demonstrates an understanding of this journey and that is aiming to improve your child's experience is key.

Ensure you and your child have the same goals for sport and communicate about these goals frequently

If you and your child have different ideas about why your child is involved in sport or what they want to achieve it is likely to cause conflict and difficulty down the line. Ensuring that the two of you are starting on the same page, and remain on the same page over time, will help to ensure your support matches your child's needs.

Develop an understanding emotional climate

How you support and engage with your child at home, training, and competitions will all influence your child's perception of your involvement. Striving to demonstrate that you understand the challenges associated with competing in sport, the complexity of succeeding, the influence of factors outside of sport, and also the importance your child places on sport will all help to demonstrate an understanding of your child's experience.

Engage in enhancing parenting practices at competitions

What you say and do at competitions can have a large impact on your child. As such, Identifying and then attending to your child's competition needs will be really helpful. Also, helping your child to develop strategies to cope with the various challenges associated with competition is useful. However, perhaps most importantly, ensuring that you develop strategies to manage you own competition emotions is vital to optimise involvement.

Based on:

Knight, C. J., & Holt, N. L (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport & Exercise*, 15, 155-164.



@SportParentEU
www.sportparent.eu

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



Hvad er de bedste ting at gøre under konkurrence?

Sportskonkurrencer er følelsesladet miljøer, med masser af muligheder for at sige eller gøre det forkerte. Ungdomssportskonkurrencer er et af de eneste præstationsmiljøer, hvor du faktisk ser dit barn performe; du vil se dem lykkes, og du vil se dem lave fejl, hvor der ofte er meget lidt du kan gøre for at hjælpe. I dette miljø kan det være meget svært at vide, hvad man skal sige eller gøre. Vores bedste råd er at tage føringen fra dit barn. Spørg dit barn, hvad han / hun kan lide dig at gøre før, under og efter konkurrencer, og prøv derefter at gøre det! Nedenfor er et par forslag fra sportsfolk vi har talt med, hvor du vil se at mindre er ofte mere ønskeligt end mere.

Før konkurrencer	Under konkurrencer	Efter konkurrencer
<ul style="list-style-type: none">• Foreslå taktik, hvis dit barn beder om dem (men undgå at modstride træneren).• Giv dit barn tid og rum til at være alene, og være med deres hold• Anbefal og forstærk gode præ-match-vaner, og prøv ikke at gøre alt for dit barn• Mind dit barn om, at du er stolt af dem uanset resultatet• Fremhæve indsats, holdning og nydelse af sporten• Hold dig afslappet og rolig	<ul style="list-style-type: none">• Deltag ved konkurrencer for at demonstrere interesse• Vær opmærksom på kampen hele tiden• Vis din støtte ved at klappe og juble passende under kampen• Have en positiv og glad attitude• Hold et neutralt eller lykkeligt udtryk under hele kampen• Hold roen• Vær respektfuld overfor dit barns modstandere og dommer(en)	<ul style="list-style-type: none">• Lad dit barn diskutere kampen med holdkammerater og deres træner først.• Tal kun om spillet, hvis dit barn vil det.• Kommenter på indsats og holdning snarere end resultatet.• Hold din adfærd konsekvent, uanset om de vandt eller tabt.• Vær realistisk i forhold til deres præstation i stedet for at finde undskyldninger.• Giv positiv feedback først og hold det simpelt.• Sørg for, at dit barn får mad og tid til at restituere.• Giv dit barn rum, hvis de har tabt.

Based on:

Knight, C. J. et al., (2011). Parental involvement in team sports: How do athletes want parents to behave? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 76-92.

Knight, C. J. et al., (2016). Positive Parental Involvement in Elite Youth Slalom Canoe. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 234-256.



@SportParentEU
www.sportparent.eu

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



Hvordan kan jeg hjælpe mit barn med at håndtere tilbagegang og udfordringer?

Som forælder kan det være meget svært at se dit barn står overfor udfordringer og tilbagegang. Desværre er det en uundgåelig del af de unges sportsoplevelsen, og som forælder kan du spille en vigtig rolle ved, at hjælpe dit barn med at klare det. Før du kan hjælpe dit barn, skal du først sørge for, at dine egne følelser ikke påvirker situationen (se afsnittet med forældres erfaringer for forslag).

Støtte udviklingen af copingstrategier

Når atleter skal udvikle coping-strategier er det vigtigt for forældre at:

- Udvikle et støttende forhold for dit barn. De skal vide, at du er der for dem, når tingene ikke går godt.
- Tag dig tid til at sikre, at du viser dit barn, at du forstår, hvad de oplever, men også giver dem mulighed for at udvikle deres uafhængighed, så de har tillid til deres evne til at klare sig selv.
- Hjælp dit barn til at reflektere over de erfaringer, som de har fået. Stil dem spørgsmål om situationen, hjælp dem til at sætte erfaringerne i perspektiv, del dine erfaringer med dem, og om muligt giv dit barn mulighed for at udøve coping-færdigheder.

Atleter læring om coping

Det er vigtigt at indse, at udfordringerne ikke altid er en dårlig ting. Atleter oplever forskellige udfordringer, som vil kræve nye håndteringsstrategier af dem. For eksempel vil atleter sandsynligvis prøve en række forskellige strategier i forskellige situationer, nogle af disse vil fungere, og andre vil ikke. Som forælder kan du opmuntre til refleksion over deres egne coping forsøg, for at kunne identificere hvad de kan afprøve næste gang de støder på en udfordring. Gennem denne proces med forsøg og fejl, får atleter en lang række coping-færdigheder, som vil hjælpe dem, når de skal udvikle sig i sporten.

Betydningen af at støtte udviklingen af aktive coping-strategier

Forskning har vist, at de forældre, der hjælper børn med at engagere sig i aktive coping-strategier. Det er strategier, der sigter mod at løse problemer og udfordringer, ses som mere støttende end forældre, der opfordrer børn til at ignorere eller undertrykke udfordringer. Ved aktivt at hjælpe med at klare udfordringer demonstrerer du, at du forstår situationen, og du støtter dit barns udvikling og vækst.

Based on:

Tamminen, K. A. & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 69-79.



@SportParentEU
www.sportparent.eu

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



Hvordan kan jeg arbejde med træneren for at sikre, at mit barn får den bedste oplevelse?

Barn-forældre-træner forhold kan være meget stærk; hver person vil bidrage til at hjælpe et barn vokse som en person, blive en bedre atlet og overvinde udfordringer. Men det er ikke altid nemt at opretholde positive relationer. Ved at forstå hinandens prioriteter kan mange frustrationer undgås, og alle kan få en bedre oplevelse!

Ting forældre kan gøre, som kan frustrere trænere:

- Vise manglende viden om sportens regler og etikette
- Kræver for meget af trænerens tid
- Have overdreven forventninger til et barns sport
- At lægge pres på et barn i konkurrencer
- Ikke respekterer trænerens rolle ved at give taktiske eller tekniske anvisninger under træning eller konkurrence, der strider mod trænerens instruktioner

Ting trænere gør som måske kan forstyrre forældre:

- Ikke at give lige eller retfærdig spilletid og vise favoritisme
- Når børn ikke har det sjovt eller lærer i træningssessioner
- Ingen forståelse af børneudvikling
- Manglende forberedelse eller opmærksomhed for træning
- Dårlig organisatorisk færdigheder
- Dårlig eller begrænset kommunikation
- Manglende respekt eller forståelse for rollen som forælder

Hvordan styrker du forholdet til dit barns træner

- Forstå og forudse de adfærd, der kan frustrere træneren (og omvendt). Prøv at undgå sådanne adfærd eller tal med hinanden om, hvorfor de kan være til stede.
- Lære hinanden at kende: Tal efter træning, gå til forældremøder, vær frivillig for klubben
- Lær om trænerens filosofi, og om hvordan de vil tilgå dit barns træning og konkurrencer. Støt denne filosofi, eller overvej alternativer hvis dette ikke er det rigtige for dit barn.
- Respekter trænerens private tid og den tid, han / hun har brug for til træning. Prøv at tale på et aftalt tidspunkt
- Tal om dine problemer og frustrationer tidligt, og prøv at forstå trænerens perspektiv.
- Lær om dit barns sport og reglerne for klubben / organisationen
- Vis respekt for og stol på dit barns træner

Based on:

Knight, C. J., & Gould, D. (2016). The coach-parent interaction: Support or Distraction? In R. Thelwell, C. Harwood & I. Greenlees (Eds.), *The Psychology of Sports Coaching: Research and Practice* (pp. 84-98). Abingdon, Oxon: Routledge.



@SportParentEU
www.sportparent.eu

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



Seks tips til at maksimere din involvering i dit barns sport

1) Vælg passende muligheder for dit barn og yde den nødvendige support

Beviser tyder konsekvent på, at børn nyder godt af stikprøver af en række sportsgrene, når de er unge. Inden de i midten af ungdomsårene vælger at specialiserer sig i en eller to sportsgrene. Som forælder vil du stå over for mange modstridende oplysninger, men det vil være gavnligt at opmuntre dit barn til at deltage i en række forskellige sportsgrene.

2) Forstå og anvende en autoritativ eller autonomi-støttende forældre stil

Folk er forælder på mange forskellige måder, og vi har brug for mere forskning om fordele og ulemper ved forskellige tilgange i sport. Indtil videre ser det ud til at det kan være nyttigt, hvis du påtager en autonomi-støttende tilgang, giver dit barn valg og en vis fleksibilitet i forhold til krav, samt giver dem vejledning frem for streng instruktion.

3) Administrer konkurrencer følelsesmæssige krav og vær rollemodel i forhold til disse Med alle de følelser der er forbundet med konkurrencer, er det nemt at komme til at agere på en måde, som du normalt ikke ville! Det tager virkelig tid at forstå, hvilke konsekvenser din adfærd har på konkurrencer og udvikle strategier til at håndtere disse krav.

4) Foster og opretholde sunde relationer med andre i idrætsmiljøet

Børns sportsoplevelser påvirkes af mange mennesker, især deres træner og andre forældre. Derfor er det vigtigt, at en forælder udvikler effektive og venlige forhold til disse personer. Hvis du har gode relationer med andre i sportsmiljøet, kan du dele viden og informationer, samt sikre dig hvad der har været i træning og konkurrencer matcher dine kommentarer og vejledning fra træneren.

5) Administrer de organisatoriske og udviklingsmæssige krav til dig.

Desværre kan ungdomssport være meget krævende for forældre. For at kunne bedst støtte dit barn er det virkelig vigtigt, at du er i stand til at klare disse krav, og at du har nogle strategier på plads, i forhold til at kunne reducere den indflydelse disse kan have på dig og på dig og dit barns forhold. Nogle forslag til at håndtere disse krav findes i afsnittet med forældres erfaringer på sportparent.eu hjemmeside.

6) Tilpas dit engagement i de forskellige stadier af dit barns sportslige rejse

Hvilke børn har brug for, at deres forældre ændres, da de udvikler sig i sport og støder på forskellige udfordringer. Som forælder er det vigtigt, at være opmærksom på, når dit barns behov ændrer sig. At engagere dig i din kommunikation med dit barn, og konstant at kommunikere om den støtte de har brug for fra dig, og på hvilken måde der er bedst at gøre dette på.

Based on:

Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport & Exercise, 16*, 24-35



@SportParentEU
www.sportparent.eu