

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



Forældre rolle og ansvar

Hvilken indflydelse kan jeg som forælder have på mit barns sportslige rejse?

En stor indflydelse! Som forælder kan måden du er involveret i dit barns sport påvirke deres glæde, deres langsigtede engagement og endda deres præstationer. Det er virkelig vigtigt at arbejde sammen med dit barn for, at sikre at du er involveret på de bedst mulige måder i forhold til dem.

Hvordan kan jeg hjælpe mit barn med at nå deres fulde potentiale i sporten?

Som forælder er det nyttigt, hvis du kender til dit barns sport og alle de forskellige aspekter forbundet med udvikling og progression i sporten - mange af disse oplysninger er tilgængelige på denne hjemmeside. Selvfølgelig er både dit barn og dit barns træner også meget vigtige informationskilder.

Hvordan kan jeg sikre, at jeg på bedst mulig måde er involveret i mit barns sportsliv?

Den første ting at huske er, at der ikke er en rigtig måde at være forældre for dit barn på, og det samme gælder i sport. At støtte et barn involveret i sport er kompleks og meget individuelt, men vil nøglen være en god kommunikation mellem dig og dit barn. Tag dig tid til at tale med dit barn om deres mål og hvad de vil med sporten. Forsøge at vise, at du forstår deres sportsoplevelse, og den rolle sporten spiller i deres liv. Tal med dit barn om, hvad de vil have dig til at gøre og sige i og omkring konkurrencerne.

Hvad er de bedste ting at gøre til konkurrencer?

Børn ønsker forskellige ting fra deres forældre før, under og efter konkurrencer, helt afhængigt af hvordan de føler, performer og selve resultatet. Det bedste du kan gøre er, at tale med dit barn og finde ud af, hvilke ting du gør, der er nyttige, og hvilke ting de gerne vil have dig til at stoppe med. For at optimere dit barns konkurrence oplevelse, kan du derefter arbejde sammen med dit barns træner. Det kan også være nyttigt at snakke forskellige situationer igennem, så du kan forudse, hvilke ændringer du måske skal gøre på forskellige tidspunkter i forhold til din egen involvering.

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

For at hjælpe dit barn i disse situationer er en af de første proaktive ting du kan gøre, at lære dem strategier til at håndtere og forudse forskellige situationer, før de opstår. Når de opstår, skal du passe på dine egne følelser, og sikre at de ikke bliver påvirket af din reaktion. Derefter kan du arbejde med dit barns reflekterer over situationen, og hjælpe dem med at bruge deres coping færdigheder.

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

Kommunikere, kommunikere, kommunikere! Jo mere du og dit barns træner kommunikerer, og sikre jer en forståelse for hvad hver af jer prøver at opnå, desto bedre vil det være for alle involverede. At tage tid til at lære om dit barns træner, og forstå de krav, som de står over for i deres job, kan være meget nyttig. Aktivt at forsøge at støtte træneren, uanset om det handler om at hjælpe i forskellige funktioner på holdet, styrker trænerens budskaber eller gå direkte til dem med bekymringer, i stedet for til andre forældre eller dit barn. Dette vil være med til at skabe et mere positivt forældre og træner forhold.