

# Föräldrarollen

Den sista rollen men kanske en av de viktigaste blir föräldrarollen. Som förälder vill man alltid sina barn det bästa och det är lätt att komma med goda råd, tips och idéer kring fotbolls spelandet.

Givetvis ska vi stötta våra barn i deras idrottsutövande men det är viktigt att det även här blir i form av rätt stöd och uppmuntran. Här följer ett antal regler som kan ligga som en grund kring hur vi uppträder i föräldrarollen.

## Föräldrar

\*Lär känna personalen i föreningen. Var snäll och ställ frågor eller framför problem till kanslipersonal.

\*Kom ihåg att barnets trygghet står högst och är vår allra viktigaste faktor.

\*Det är ditt ansvar att se till att ditt barn regelbundet deltar i träningen.

\*Uppmuntra till en balans mellan sport, skola, socialt umgänge och andra intressen.

\*Stötta föreningen i träning och spel på ett rättvist och sportsligt sätt, men lämna lag, taktik och beslut till tränarna.

\*Erbjud inga råd om spelet till din son/dotter under ett spel.

\*Fokusera hens insatser och prestation hellre än på om spelet är vunnit eller ej. Utveckling är viktigare än att vinna.

\*Hjälp hen att fokusera på processen av delaktighet, inte utfallet.

Fråga dem "Hur gjorde du?" hellre än "Vann ni?"

\*Det är viktigt att poängtera att hen spelar för sin egen skull och inte för sina föräldrars skull.

\*Lär hen att insats och lagarbete är lika viktigt som vinst så att resultatet av varje matchspel accepteras utan opassande besvikelse.

\*Betona fördelarna med att vara med; vänner, lagarbete, framgång, misslyckande, hälsa, träning, självkänsla osv.

\*Uppmuntra hen att spela efter reglerna.



- \*Ifrågasätt aldrig öppet ärligheten eller beslut tagna av coacher/ledare.
- \*Kom ihåg, barn deltar i organiserad sport för sin egen skull, inte för din
- \*Förlöjliga eller skrik aldrig åt ditt barn för att hen gjort ett misstag, eller för att hen har förlorat en match.
- \*Framhåll att glädjen och nöjet är huvudsyftet med sport. \*Stötta alla ansträngningar att få bort verbalt och fysiskt våld från fotbollsplan.
- \*Applådera bra spel från ditt eget lag och motståndarlaget.



Det är viktigt att det råder balans i dessa roller om barn och ungdomar ska trivas i föreningsmiljön. Barn och ungdomar är mästare på att kunna känna av den rådande stämning som föreligger i föreningen. Därför är det extra viktigt att du som förälder, ledare bemöter dessa unga individer med respekt och ödmjukhet.

# Hur upplever barn föräldrastödet

För många barn och ungdomar är föräldrastödet av positiv karaktär, men för många idrottsutövande barn och ungdomar övergår idrottandet till en situation där de känner press från sina föräldrar. Barnet känner sig till slut otillräckligt och följden blir att det som var så roligt inte längre blir den naturliga samlingsplatsen.

Försök som förälder att investera i ditt barns glädje och vitalitet, investera inte i ditt barns idrott!

Detta är stor skillnad. Vad frågar du när barnet kommer från träning eller match? Kanske oftast "Hur gick det" Hur ofta frågar du om det var roligt eller något om hur det gick för de andra i laget?

Som förälder är det lätt att vara sig själv närmast och glömma bort andemeningen med barns idrottande.

Tänk på att du som förälder kan bli ett stöd för de barn eller ungdomar som inte har eller får det föräldrastöd som alla barn borde ha rätt till.

Därför är du som förälder den viktigaste kuggen i barns utövande av idrott.

Tänk på att i de flesta idrotter är det mindre än en promille som når eliten. Så låt våra barn och ungdomar m uppleva glädjen i sitt idrottande och utifrån det pröva sina vingar.

## Ett engelskt citat lyder:

"The best thing to give to your enemy is forgiveness; to an opponent, tolerance; to a friend, your heart; to your child, a good example; to a father, deference; to your mother, conduct that will make her proud of you; to yourself, respect; to all men, charity".



# Alla barn och ungdomar är vänliga av naturen!

I de fall då inte detta märks är ofta barn och ungdomar i en stressad situation eller befinner sig i en stressad miljö.

Barn och ungdomar utvecklar sin empati genom aktiva lekar. Här utgör barn och ungdomars idrottande en stor betydelse. Vi kan se det som en våg med två vågskålar. I den ena skålen samlas sådant som leder till stress och i den andra skålen sådant som gör oss gott och som motverkar stress.

Om vi märker att ett barn ändrar beteende eller börjar må dåligt måste vi minska på det som väger tungt i den ena vågskålen eller öka på med det som lindrar och gör gott i den andra.

Det är oftast inte varje enskild stressfaktor som orsakar reaktioner hos barnet utan det är den samlade mängden av påfrestningar som påverkar ett barn negativt. De bästa och vackraste tingen i världen kan inte ses eller röras, utan måste kännas, med ditt hjärta.

Därför är det viktigt att vi låter barnen få pröva sina vingar utefter deras egna förutsättningar utan att behöva känna press och stress från föräldrar.



# Barn måste få vara barn!

En bra start i föreningen är att anordna fotboll i lekisformat, "Fotbollslekis".

Det är viktigt att du som ledare är väl insatt i barns motoriska utveckling. I början av vår fotbollsutbildning handlar det mycket om den allsidiga motoriska utvecklingen hos barn.

"Barn måste få vara barn". Här är leken ett bra redskap i samspelet med bollen och övriga barn och ungdomar.



Bollen skall vara med så mycket som möjligt i alla övningar. Alla spelare skall ha egen boll, detta för att barnen skall få så många bollberöringar som möjligt, men också för att möjliggöra träning på egen hand.

Var noga med att visa barnen rätt utförande. Träningstiden skall inte vara längre än 60 minuter.

Man kan om man vill träna året runt, men det är att bra om barnen, speciellt under vinterhalvåret, också sysslar med någon annan idrott. När vi pratar om barns utveckling, vet vi att barn utvecklas väldigt olika. Med fysisk utveckling menar vi kroppens utveckling, hur snabbt ett barn växer.

Upp till 6 år utvecklas pojkar och flickor i samma takt. Här börjar man också behärska den grövre motoriken. Mellan 6–8 år märks en försämring av rörelsekoordinationen på grund av att nervsystemet utvecklas långsammare än den övriga kroppens tillväxt.

Mellan åren 9 och 11 finns det goda möjligheter att träna fotbollsteknik. Nu finns det bra möjligheter att lära smålirare skjuta med båda fötterna.

BARN  
HAR   
RÄTT

Kom ihåg att arvsanlagen är avgörande för i vilken takt barnet växer och utvecklas och att detta är väldigt olika från barn till barn. Den finmotoriska utvecklingen börjar redan vid 3 års ålder.

Barnet klarar till exempel av att gripa ett föremål mellan tummen och pekfingeret, i stället för att använda hela handen.

Barnens framsteg i fotboll är ett samspel mellan arvsanlag, miljö, mognad och inläring, träning. Varje barn utvecklas emellertid i en bestämd ordningsföljd.

Därmed kan föräldrar, miljö och tränare bara påverka den motoriska utvecklingen i mindre utsträckning.

Det är viktigt att barn får en allsidig träning i lågstadieåldern, uppmuntra barn till träning i olika idrotter.

Låt barnen oavsett förutsättningar uppleva verksamheten som rolig och stimulerande, då finns det goda chanser att man utvecklas positivt och fortsätter att spela boll.

Barn är inte intellektuellt färdigutvecklade förrän i början av tonåren. Detta gör att de till exempel har svårt att bedöma hastighet och avstånd i en passning. Passningar som ingår i ett anfall upplevs var och en för sig och helheten framträder inte.

Barn kan upplevas som egocentriska små lirare, man behåller gärna bollen själv och struntar i passningen. Man upplever helt enkelt omgivningen utifrån sig själv.

Som ungdomsledare är det viktigt att du skapar ett öppet och tryggt förhållningssätt, där man visar och delar med sig av känslor och har ett samspel med barnen. Ett tryggt och älskat barn känner sig accepterat.

Att barn ska fungera tillsammans med andra människor ser vi som en social utveckling. Störst intryck från omgivningen tar barn av dem de har mest känslomässiga kontakter med som föräldrar, lärare och dig som tränare. Du som ledare blir en förebild, det som händer under träning och match påverkar beteendet även utanför fotbollen.

Det är därför viktigt med enkla enhetliga regler i laget. Att du som ungdomsledare sätter gränser för vad som är tillåtet och reagerar om barnen inte följer uppgjorda regler.

(Mer om dessa utvecklingsfaser, fotbollsträning och ledarutveckling får du genom utbildning.)

