

FÖRÄLDRAKOLL

EN GUIDE FÖR IDROTTSFÖRÄLDRAR

UTAN FÖRÄLDRAR STANNAR IDROTTE

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?

Föräldrakoll är en digital utbildning för dig som är idrottsförälder och vill veta mer om hur du kan stötta ditt barn att utvecklas och vilja fortsätta idrotta.

I fyra digitala lektioner får du i filmklipp och kortare texter ny kunskap, inspiration och konkreta tips kring hur du i praktiken kan vara en stöttande idrottsförälder.

FORSKNING OM IDROTTSFÖRÄLDRAR



FORSKNING OM IDROTTSFÖRÄLDRAR

I Föräldrakolls första lektion tar vi avstamp i vad forskningen säger kring idrottsföräldrar och vad som övergripande kan vara viktigt för dig som förälder att tänka på.



GLÄDJE OCH TÄVLING

I den andra lektionen djupdyker vi i begreppen glädje och motivation. Vad är egentligen roligt och vad säger forskningen? Vidare funderar vi på innebörden av tävling och på myten om att barn inte längre får tävla inom idrotten.



FÖRE OCH EFTER TRÄNING/MATCH

I den tredje lektionen tittar vi närmare på beteenden, ageranden och förhållningssätt som kan vara värda att ha i åtanke innan och efter träningar och matcher. Hur kan du som förälder visa ett sunt engagemang och vad är viktigt att tänka på när du pratar med ditt barn om idrottandet?



UNDER TRÄNING OCH MATCH

I den fjärde och avslutande lektionen fortsätter vi med konkreta tips om hur du som förälder kan stötta och bidra till glädje. Denna gång fokuserar vi lite extra på stunderna under matcher och träningar, där vi kanske många gånger är som mest fyllda av känslor. Det ställer lite extra krav på hur vi agerar och kommunicerar.

WWW.FORALDRAKOLL.NU