

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 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 prova sina vingar utefter deras egna förutsättningar utan att behöva känna press och stress från föräldrar.

