

## Du som förälder är viktig för ditt barn och hennes/hans idrott!

”Idrott för barn ska vara en lustfylld lek där tävlingen är ett naturligt inslag och resultaten utan större betydelse. De flesta barn älskar att springa, hoppa, kasta, dribbla och ha kul tillsammans med kompisar. Det är vi vuxna som för in allvaret i barnidrotten, frågar efter serietabeller och räknar ut målskillnad.

Men trots allt är åtta av tio nöjda med hur deras föräldrar uppför sig som ”idrottsföräldrar”, även om vi inte lyckas i vår ambition att vara så avslappnade och lagom engagerade som vi vet att vi borde. När spänningen blir för stor, kastar allt för många kloka vuxna förnuftet åt sidan och förvandlas till adrenalinstinna vildar. Förutom att du blir en pinsam förälder, kan det skada barnets självkänsla och hon/han kanske tappar lusten för allt vad idrott heter”.

*Ur ”Vett & Etikett för idrottsföräldrar” av A Wikman och T Werner*

## Stödjande klimat

”Om en spelare missar en straff, om en målvakt släpper in ett mål, om en spelare lägger ett felpass eller tappar bollen/pucken till motståndaren - då är spelaren redan väl medveten om sitt misstag. Spelaren blir aldrig bättre av att få skäll, höra glåpord från tränare, föräldrar eller kamrater, bli påmind om sitt misstag. Då kan man istället ropa ”Kom igen! Nästa gång sitter den! Nästa gång tar du den! Det är bra jobbat! Försök att hitta de positiva tillropen, som gör att spelaren orkar kämpa, inte tappar sugen och blir nedslagen”.

*Ur ”en för alla - alla för en” av E Arvidsson och S Bremer*

The logo for SISU, featuring the letters 'SISU' in a bold, blue, sans-serif font. Above the 'S' is a stylized graphic of a ball with three horizontal lines above it, suggesting motion or a specific sport.

IDROTTSBÖCKER

# Samsyn Gästrikland



Hej Ledare!

Vad gör du för att det ska vara trevligt  
och underhållande på idrottsplatsen?



Gästriklands  
Innebandyförbund



GÄSTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

GÄSTRIKLANDS  
BANDYFÖRBUND

- Jag stöttar spelaren till att följa spelets regler
- Jag inser att domaren är under utbildning
- Jag accepterar domarens beslut och stöttar denne
- Jag föregår med gott exempel och bidrar med en positiv stämning på och utanför plan
- Jag använder ett vårdat språk

Gästrikeidrott i samverkan för minskat våld på och utanför våra arenor

## Vi tar gemensamt krafttag för att minska det ökade våldet på och utanför våra arenor!

Vi vill på detta sätt visa att vi inte står bakom eller accepterar det ökade våldet, den försämrade attityden och det ovårdade språket som allt oftare förekommer inom idrotten.

Idrotten har tagit fram riktlinjer när det gäller hur barn och ungdomsidrotten ska utformas, Idrotten Vill kan du ladda hem på [www.rf.se](http://www.rf.se)



### Tips till dig som idrottsledare:

- Se och möt varje spelare – vid varje träning och match!
- Ge beröm och stärk spelarnas självförtroende!
- Stötta spelarna både i med- och motgång!
- Tala inte illa om motståndare eller domare!
- Var närvarande, visa att du bryr dig om!
- Tänk på att även du representerar föreningen!
- Ha tålamod med varje enskild individs idrottsutveckling!