



Mestring av foreldrerollen i idretten

Sigurd Roestad, 15. oktober 2024
sigurd.roestad@idrettsforbundet.no



Agenda

- Velkommen
- Foreldreguiden
- Leve sin drøm gjennom barnet? Hvordan er idrettsforeldre?
- Hvordan mestre å være idrettsforelder
- Foreldretreneren
- Barneidrettsbestemmelsene

Hvem er du?

Skriv i chatten. Hvilket idrettslag er du fra?

Foreldreguiden



HVORDAN VÆRE EN GOD **IDRETTSFORELDER?**

Anbefalinger fra Norges idrettsforbund og
Olympiatoppen



Vektlegg idrettsglede

- Idrettsglede og vennskap
- Jo yngre de er, mer fokus på det som er viktig
- Gi anerkjennelse til de som deltar
- «Vant du kampen?»
- «Scoret du noen mål?»
- «Var det gøy?»
- «Fikk du deg noen nye venner?»
- Hva skal du som forelder anerkjenne?
 - «Så flink du er»



La barna oppleve mestring

- Hva er mestringsglede?
- Mestring = motivasjon
- Oppmuntre barna til å prøve og utforske selv
- Hvorfor kommer barna på trening?

La barnet velge

- Konkurransse, trening, lek?
- La dem velge flere idretter og legg til rette for at det kan være mulig
- Allsidighet er gull
- Større sjanse for at man finner noe man elsker





Vær en støttende tilskuer og vis god sportsånd

- Skap gode relasjoner til alle
- Oppnå egen drøm gjennom barnet?
- For få spillere, hva gjør man?
- Engasjement og handling smitter
- Spør barnet hvordan du skal være



Støtt treneren

- Vis respekt for treners arbeid og innsats
- Har du spørsmål om noe til treneren? Spør!
- Ta opp uenigheter med den det gjelder
- La trener være trener og publikum være publikum
- Ikke snakk negativt om trener foran barna
- Er du trener selv? Finn balansen mellom å være forelder og trener



Rollemodell

- Vær en rollemodell
- Barn og unge gjør det du gjør, ikke det du forteller dem
- Vær aktiv sammen med barna!
Engasjement smitter!
- Vis positivitet til barnas aktivitet til tross full hverdag





Støtt idrettslagets arbeid

- Dugnad og frivillighet er kjernen til alt i norsk idrett
- Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe
- Vær en aktiv stemme
- Steke vafler?



Sosial utvikling



Fysisk utvikling



Psykisk utvikling



Motorisk utvikling

Hvordan er idrettsforeldre?

Historier fra virkeligheten



Hvordan kan du være en god idrettsforelder?

- «Barnet mitt får ikke utfordret seg»
- Hvem er det som mener dette? Har du snakket med sønnen/datteren din?
- Hva er det barnet ditt VIL og MENER?
- Prat med barnet ditt, men ikke led samtalen inn på hva du selv ønsker/mener

- For de fleste unge er det viktigste å være sammen med venner og ha det gøy, er det ikke det fokuset foreldre også bør ha?



Foreldretreneren

Barneidrettsbestemmelsene

IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuell orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

1. TRYGGHET

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. VENNSKAP OG TRIVSEL

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. MESTRING

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. PÅVIRKNING

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. FRIHET TIL Å VELGE

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. KONKURRANSER FOR ALLE

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb, innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. PÅ BARNAS PREMISER

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. ALLE SKAL FÅ VÆRE MED PÅ LEKEN

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.



Foreldrevettregler



1. Motiver barna til å være positive på trening, husk at det viktigste er å ha det gøy og trives
2. Engasjer deg, men husk at det er barna som driver idrett
3. Respekter treneren, hans arbeid og innsats ovenfor barna dine
4. Støtt og gi oppmuntring gjennom både medgang og motgang
5. Ved uenighet, snakk med og ikke om
6. Vis respekt for andre, gjennom hyggelig og konstruktiv dialog
7. Hjelp til med å holde det rent i fellesområdene
8. Betal medlems og aktivitetskontingent – det er nødvendig for barnets forsikring

Nyttige linker

Viken idrettskrets

- <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/>

Barneidrettsbestemmelsene

- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

Barneidrett

- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>

Takk for i kveld!

Ta kontakt

Sigurd Roestad

sigurd.roestad@idrettsforbundet.no