

Dilemma, dialog och berättelse till Föreläsningen "Att vara idrottsförälder – hur kan jag stötta mitt barn på bästa sätt"

Dilemma - Dilemmat kan användas för att reflektera själv hur du kan använda kunskap och tips från föreläsningen. Dilemmat kan också användas för att skapa en gruppdiskussion ihop med andra.

Dilemmascenario: Aggressiv idrottsförälder

Titel: "På läktaren med ilska"

Bakgrund

Mikael är pappa till 10-åriga Sofia, som spelar i ett lokalt innebandylag. Han brinner för hennes framgång och vill att hon ska göra sitt bästa. Under matcher står Mikael ofta vid sidlinjen och ropar instruktioner till Sofia, ibland högre än tränaren. Om domaren gör ett felaktigt beslut eller om någon i laget gör misstag, blir han frustrerad och hörs tydligt från läktaren.

Vid senaste matchen tappade Mikael humöret när Sofia missade ett viktigt pass. Han skrek:

"Kom igen, Sofia! Hur svårt kan det vara att träffa rätt?"

Sofia såg nedstämd ut efteråt, och tränaren märkte att hennes spel blev sämre. En annan förälder sa efter matchen till Mikael att hans beteende inte var lämpligt, vilket ledde till en hetsig diskussion. Sofia verkade generad och ville inte prata om matchen när de åkte hem.

Dilemma

Mikael inser att hans beteende kanske inte hjälper Sofia, men han tycker att det är hans jobb som förälder att motivera henne och hålla henne fokuserad. Samtidigt märker han att hans engagemang börjar skapa spänningar:

1. Fortsätta som vanligt:

Ska Mikael fortsätta coacha från sidlinjen och visa sitt engagemang, trots att det ibland leder till konflikter med andra föräldrar och påverkar Sofias självförtroende?

2. Ta ett steg tillbaka:

Ska Mikael försöka hålla sig lugn och låta tränaren ta ledningen, även om han känner att han vet vad som skulle hjälpa Sofia att spela bättre?

3. Prata med Sofia:

Ska Mikael prata öppet med Sofia om hur hon upplever hans beteende, även om det kan vara obekvämt att höra att hans engagemang inte uppskattas?

4. Söka feedback från tränaren:

Ska Mikael be tränaren om råd kring hur han kan stötta Sofia bättre under matcher, även om det innebär att erkänna att hans beteende kanske inte är optimalt?

Vad som står på spel

- Sofias glädje för sporten: Om Mikael fortsätter att vara för aggressiv riskerar Sofia att förlora sin motivation och glädje för innebandyn.
- Relationen mellan Mikael och Sofia: Om Mikael inte ändrar sitt beteende kan Sofia börja känna sig pressad och kritiserad istället för stöttad.
- Lagsammanhållning och tränarens auktoritet: Om Mikael fortsätter att överrösta tränaren eller kritisera domare och spelare kan det skapa en dålig stämning i laget och påverka tränarens arbete.
- Relationen med andra föräldrar: Mikael's beteende kan leda till fler konflikter och göra honom och Sofia obekväma i lagets sociala miljö.

Nyckelfrågor att reflektera över

1. Hur kan Mikael hitta en balans mellan att vara engagerad och att ge Sofia utrymme att utvecklas på sina egna villkor?
2. Hur kan han stödja sitt barn utan att skapa press eller förlägenhet?
3. Vad kan tränare och lagorganisation göra för att hantera föräldrar som har svårt att hålla sitt engagemang på en positiv nivå?

Lärdomar och diskussionspunkter

Detta scenario belyser en vanlig utmaning inom barn- och ungdomsidrott: hur föräldrar kan stötta sina barn utan att skapa onödigt stress eller påverka lagmiljön negativt. Diskussionen kan fokusera på:

- Vikten av att låta tränaren leda laget under matcher.
- Hur föräldrar kan visa stöd på ett positivt sätt, som att heja och uppmuntra istället för att ge instruktioner eller kritik.
- Hur barn påverkas av föräldrars engagemang och beteende på sidlinjen.

Detta dilemmas scenario kan också öppna upp för att prata om hur klubbar kan utbilda och stödja föräldrar i deras roll för att skapa en positiv idrottsmiljö.

Dilemmascenario: Idrottsförälder

Titel: "För mycket eller för lite?"

Bakgrund

Anna är mamma till 12-åriga Elias, som spelar fotboll i en lokal klubb. Elias älskar sporten och drömmer om att en dag spela på hög nivå, men han har också dagar då han verkar mindre motiverad. Hans tränare har nyligen antytt att Elias har potential att ta nästa steg och spela i ett mer konkurrenskraftigt lag, men att det skulle kräva mer träning och fokus.

Anna vill stötta Elias på bästa sätt, men hon är osäker på hur mycket hon ska pusha honom. Hon vet att Elias ibland behöver uppmuntran för att fortsätta kämpa, men hon är också rädd för att pressa honom för mycket och riskera att han tappar glädjen för sporten. Samtidigt känner hon ett tryck från andra föräldrar, som verkar lägga ner mycket tid och resurser för att hjälpa sina barn att lyckas.

Dilemma

Anna står inför flera val och känner sig osäker på vilket som är rätt:

1. Stötta Elias att träna mer:

Ska Anna uppmuntra Elias att lägga mer tid på träning och kanske börja spela i det mer konkurrenskraftiga laget? Det skulle kunna hjälpa honom att nå sina mål, men det kan också innebära att han förlorar balansen mellan skola, fritid och vänner.

2. Låta Elias bestämma takten själv:

Ska Anna låta Elias ta ansvar för sina egna val, även om det innebär att han kanske inte tar tillvara på sin potential? Hon är orolig att han i framtiden kan ångra att han inte satsade när han hade chansen.

3. Prata med tränaren:

Ska Anna be tränaren om mer feedback och vägledning kring vad Elias behöver för att utvecklas? Detta kan ge mer klarhet, men det riskerar att lägga ännu mer press på Elias och få honom att känna att han måste leva upp till förväntningar från både tränaren och sin mamma.

4. Prioritera balans:

Ska Anna sätta gränser för hur mycket tid och energi Elias lägger på fotbollen, för att säkerställa att han har tid för andra aktiviteter och inte bränner ut sig? Detta kan dock göra att Elias känner sig hindrad från att satsa på det han älskar mest.

Vad som står på spel

- Elias glädje för fotbollen: Om Anna pressar för mycket riskerar Elias att känna att fotbollen blir en plikt snarare än något han älskar.
- Relationen mellan Anna och Elias: Om Anna inte agerar på rätt sätt kan det påverka deras förtroende och dynamik – Elias kan känna sig missförstådd eller otillräcklig.
- Elias framtid i sporten: Om Anna inte stöttar honom tillräckligt kanske han inte tar chansen att utvecklas och nå sin fulla potential.

Nyckelfrågor att reflektera över

1. Hur mycket ansvar bör föräldern ta för ett barns idrottsatsning, och hur mycket bör lämnas till barnet själv?
2. Hur kan Anna balansera stöttning och press för att inte riskera Elias välmående eller motivation?
3. Hur kan Anna ta hjälp av tränaren eller andra föräldrar för att hitta en bra väg framåt?

Lärdomar och diskussionspunkter

Detta scenario speglar de komplexa val som många idrottsföräldrar står inför.

Diskussionen kan fokusera på:

- Hur föräldrar kan skapa en positiv och stödjande miljö utan att driva sina egna ambitioner på barnet.
- Att känna igen tidiga tecken på stress eller utbrändhet hos barn inom idrotten.
- Hur föräldrar och tränare kan samarbeta för att skapa en balans mellan utveckling, glädje och hälsa för unga idrottare.

Detta scenario erbjuder möjligheter att prata om hur viktigt det är att sätta barnets långsiktiga välmående och intressen i centrum.

Dialog utifrån MI – motiverande samtal. Dialogen kan användas som inspiration eller läsas mellan två personer och ge inblick hur det kan kännas från olika perspektiv.

Dialog: En förälder stöttar sin son, som också är idrottare, att må bra psykiskt

Personer i dialogen:

- Erik: En 16-årig fotbollsspelare som känner sig överväldigad av både skola och idrotten.
- Maria: Hans mamma, som märker att något är fel och vill stötta honom.

Scen: Vid köksbordet efter middagen.

Maria: Erik, jag har märkt att du inte verkar riktigt som vanligt på sistone. Du verkar stressad och tystare än vanligt. Hur är det med dig?

Erik: Jag vet inte... det är väl okej, antar jag.

Maria: Jag hör att du säger att det är okej, men jag ser att du inte riktigt är dig själv. Vill du prata om det?

Erik: Det är bara mycket just nu. Skolan, träningarna, matcherna... det känns som att allt bara kör över mig.

Maria: Det låter som att du har väldigt mycket att hantera. Det är inte konstigt att du känner dig pressad.

Erik: Ja, och det känns som att jag aldrig har tid att bara vara. Det är alltid något jag måste göra eller prestera i.

Maria: Det låter som att du känner att allt snurrar på för fort och att det är svårt att hinna andas.

Erik: Ja, exakt. Och jag vill inte svika laget eller tränaren, men ibland orkar jag knappt gå till träningen.

Maria: Det låter verkligen jobbigt, Erik. Jag vill att du ska veta att det är okej att känna så. Du behöver inte bära allt själv.

Erik: Men jag borde ju klara av det här... alla andra verkar klara det.

Maria: Jag förstår att det känns så, men vi vet egentligen inte hur andra känner.

Många kan ha samma press utan att visa det. Det betyder inte att du måste klara allt på egen hand.

Erik: Men vad ska jag göra? Jag kan ju inte bara sluta träna.

Maria: Nej, jag förstår att du inte vill det. Men kanske kan vi titta på hur vi kan göra saker enklare för dig, så att du känner att du orkar och mår bättre. Vad tror du skulle hjälpa just nu?

Erik: Kanske att jag får prata med tränaren och förklara hur jag känner? Så att jag inte behöver känna att jag måste prestera max hela tiden.

Maria: Det låter som en bra idé. Jag kan hjälpa dig att prata med tränaren om du vill, eller bara stötta dig så att du känner dig trygg i att ta upp det.

Erik: Det vore skönt. Jag tror han skulle förstå, men jag har inte vågat ta upp det själv.

Maria: Jag tror absolut att han kommer att förstå. Han vill ju att du ska må bra och prestera för att du vill, inte för att du känner att du måste. Och kanske kan vi också hitta något utanför fotbollen som hjälper dig att slappna av lite?

Erik: Ja, det hade varit bra. Jag gillar ju att hänga med kompisarna eller bara ta det lugnt ibland, men jag hinner aldrig.

Maria: Då kanske vi ska försöka frigöra lite tid för det, och se till att du får den paus du behöver. Hur skulle det kännas?

Erik: Det skulle kännas bra. Tack för att du lyssnar, mamma.

Maria: Självklart, Erik. Jag finns alltid här för dig, och vi tar det här tillsammans. Vi ska hitta en väg som funkar för dig.

Viktiga punkter i samtalet:

1. Skapa trygghet: Maria tar initiativet till samtalet och visar att hon ser och bryr sig om hur Erik mår.
 2. Lyssna aktivt och spegla: Hon återger Eriks känslor för att visa att hon förstår, vilket hjälper honom att öppna upp.
 3. Normalisera och avlasta: Maria visar att det är normalt att känna sig överväldigad och att det inte är ett tecken på svaghet.
 4. Utforska lösningar tillsammans: Istället för att ge färdiga lösningar, låter hon Erik komma med förslag och stödjer hans idéer.
 5. Erbjud stöd: Maria visar att hon är där för att hjälpa, både genom att prata med tränaren och genom att ge honom tid och utrymme att återhämta sig.
- Denna dialog visar hur en förälder kan hjälpa sitt barn att hantera psykisk ohälsa genom att skapa en öppen och trygg kommunikation.

Berättelse – Läs denna fiktiva berättelse som ett sätt att ta till dig av den teoretiska genomgången.

"Ett steg i taget" - En berättelse om målsättningsstrategi i idrott

Ella var 15 år och älskade basket. Hon spelade som point guard i sitt ungdomslag och drömde om att en dag ta en plats i stadens elitlag. Men hennes utveckling hade stagnerat under det senaste året, och hon kände sig frustrerad över att hennes prestationer inte motsvarade hennes ambitioner. När hennes tränare, Johan, kallade till ett individuellt samtal, var hon redo att ge upp tanken på att nå sina stora mål.

Men istället för att prata om vad som inte fungerade, började Johan att rita upp en plan – en plan med fyra olika typer av mål som skulle hjälpa Ella att utvecklas: resultatmål, prestationsmål, processmål och lärandemål.

Resultatmål: En plats i elitlaget

Det första målet handlade om Ellas stora dröm. Hon ville ta en plats i stadens elitlag när hon fyllde 17. Johan förklarade att detta var hennes resultatmål, det långsiktiga målet som skulle ge henne riktning. "Men det är viktigt att förstå," sa han, "att resultatmål inte är helt inom din kontroll. Du kan påverka mycket, men det finns andra faktorer – som konkurrensen, tränarnas beslut och skador. Därför behöver vi fokusera på vad du faktiskt kan göra för att komma dit."

Prestationsmål: Förbättra spelet

Johan och Ella analyserade hennes spel och identifierade tre områden som behövde förbättras om hon skulle nå sitt resultatmål:

1. Träffsäkerheten på skotten behövde öka från 50 % till 65 %.
2. Snabbare beslut på planen, särskilt i pressade situationer, skulle minska antalet turn-overs.
3. Konditionen behövde förbättras för att klara av att hålla tempot under hela matcherna.

Dessa blev hennes prestationsmål – specifika, mätbara förbättringar i hennes spel.

Processmål: Dagliga steg framåt

För att nå sina prestationsmål behövde Ella dela upp dem i små, hanterbara processmål. Johan hjälpte henne att strukturera en plan:

- Skjuta 100 extra skott efter varje träning, med fokus på tekniken.
- Göra 5 beslutsövningar med boll varje vecka, där hon tränade att snabbt hitta passningsalternativ och rörelser.
- Köra tre konditionspass i veckan, utöver basketträningen, för att förbättra sin uthållighet.
- Skriva ner sina insikter från varje träning för att reflektera över vad som gått bra och vad som behövde förbättras.

Genom att fokusera på dessa små, dagliga processer kunde Ella känna sig framgångsrik varje dag, även om resultaten i matcherna inte kom direkt.

Lärandemål: Utveckling på och utanför planen

Utöver att förbättra sina prestationer ville Johan att Ella skulle tänka på långsiktig utveckling som idrottare. Därför satte de upp lärandemål som:

- Förstå lagets taktik bättre, genom att studera matcher och analysera hur hon kunde bidra.
- Utveckla mental styrka, genom att träna på att hantera press och hålla fokus under avgörande moment.
- Lära sig mer om kost och återhämtning, för att optimera sin fysiska hälsa och minska risken för skador.

Dessa lärandemål gav Ella en bredare förståelse för vad som krävdes för att bli en framgångsrik idrottare, både nu och i framtiden.

Resan mot målet

Med sina mål tydligt uppsatta började Ella träna mer fokuserat än någonsin tidigare. Varje gång hon steg ut på planen hade hon en plan för vad hon skulle förbättra. När hon såg sin träffsäkerhet på skotten öka och började fatta snabbare beslut på planen, växte också hennes självförtroende.

Efter tre månader var hennes prestationer tydligt bättre. Under en viktig match mot ett rivaliserande lag lyckades hon hålla tempot i fyra kvartar utan att bli trött, och hennes skottprocent låg på 67 %. Johan påminde henne att detta var resultatet av de små processmålen hon hade följt – och att hon skulle fortsätta bygga vidare på dem.

Två år senare

När Ella fyllde 17 hade hon inte bara tagit en plats i stadens elitlag – hon var en av de mest pålitliga spelarna i laget. Men när Johan frågade henne vad som gjort störst skillnad, var svaret inte resultaten.

"Det var processen," sa hon. "Att jag lärde mig att fokusera på de små sakerna, varje dag. Och att jag insåg att jag alltid kan bli bättre – inte bara på planen, utan som person."

Ella hade inte bara blivit en bättre basketspelare. Hon hade också lärt sig vikten av att sätta upp mål, att arbeta hårt för dem och att aldrig sluta utvecklas – både på och utanför planen.