

ATT VARA IDROTTSFÖRÄLDER

Hur kan jag stötta mitt barn på bästa sätt?



Jonas Wig, leg. psykoterapeut &
idrottspsykologisk rådgivare

Expertkompetens inom klinisk
psykologi och idrottspsykologi

Stockholm & Göteborg

idrottspsykologerna.com



Idrottspsykologerna

Mål med föreläsningen

Ge föräldrar insikter och verktyg för att förstå, hantera och påverka välmående, motivation och utveckling hos idrottande barn och ungdomar.

Bidra till ökade förutsättningar för ännu mer glädje och välmående bland idrottande barn och ungdomar.

Agenda

MOTIVATION FÖR VÄLMÅENDE

- Inre motivation
- Yttre motivation och press
- Föräldrabeteenden
- Färdigheter

UTMANINGAR SOM IDROTTSFÖRÄLDER

IDROTTENS KULTUR & VÄRDERINGAR

- Riktning
- Värderingsstyrda föräldrabeteenden
- Reflektion och självomhändertagande

DILEMMA, DIALOG, BERÄTTELSE OCH REFLEKTION

ATT FRÄMJA INRE MOTIVATION OCH VÄLMÅENDE HOS IDROTTANDE BARN OCH UNGDOMAR

Vad är inre motivation?

- Drivs av glädje, lust och intresse
- Hög kontroll
- Skapar ett inlärningsorienterat klimat med fokus på utvecklingsprocessen
- Motsatsen till yttre motivation (belöningar, resultat & prestation)

Självbestämmandeteorin (SDT)

Tre psykologiska behov:

- Autonomi (självbestämmande) - frihet att kunna välja/kontrollera egna handlingar
 - Kompetens - att ha relevant kunskap och tillit till sin förmåga att klara uppgifter
 - Social samhörighet - vara en del av en större helhet och känna socialt stöd
-
- Människor är olika = behoven uttrycker sig olika!
 - Tillfredsställelse av de psykologiska behoven ökar den inre motivationen och skapar förutsättningar för psykiskt välbefinnande

Varför inre motivation?

- Hälsa
 - Kreativitet och utveckling
 - Engagemang och meningsfullhet
 - Håller på längre
-
- Hälsa + kreativitet + engagemang + hålla på längre= En väg till bättre prestationer

Motivationsfrämjande föräldrabetenden

- Stödja barnets autonomi och intressen
- Visa villkorslös kärlek och stöd oavsett prestation
- Uppmuntra ett fokus på lärande snarare än resultat
- Prioritera glädje och lek inom idrotten
- Vara en positiv och stödjande förebild

Skapa dialog med ditt idrottande barn

- Ställ nyfikna och öppna frågor kring barnets egen drivkraft och upplevelse av stöd och krav/press.
- Vilka beteenden önskar barnet att du gör mer av för att främja dennes inre drivkraft?
- Om du ställer krav, vad har det för syfte?
- Hur upplevs kravet av barnet?
- Har barnet förmåga att hantera kravet?
- Hur pratar ni om balans mellan stöd och krav?

Praktiska tips

- Hitta en återkommande stund för gemensam reflektion. I bilen efter träningen? Under en promenad? Innan läggdags?
- Visa glädje, ge beröm, ge positiv feedback – agera ditt föräldraskap
- Betona ansträngning framför prestation och resultat, både för laget och individen.
- Framhäv processer av gemenskap, sammanhållning, strävan och utveckling som viktiga delar av idrotten. Vad har idrotten för mening och syfte mer än att vinna?

Färdigheter i samtal

Aktivt lyssnande - Nicka, var engagerad, försök förstå.

Bekräfta - Bekräfta personens åsikter, tankar och känslor.

Öppna frågor - Nyfiken utforskande: “Hur...”, “Berätta mer...”

Spegla - Fånga det som sägs med ett eller flera nya ord.

Sammanfatta - Summera vad som sagts och stäm av om ni delar bilden.

Olika typer av mål

Resultatmål: Att jämföra sig och tävla mot någon annan. *Låg kontroll.*

Prestationsmål: Att uppnå en prestation utan jämförelse med andra. *Viss kontroll.*

Processmål: Att göra ett specifikt beteende som är en del av en helhet. *Hög kontroll.*

Lärandemål: Att lära sig nya beteenden/processer och utvecklas över tid. Större utrymme för misstag. *Hög kontroll.*

GROW

G (Mål)

Vart vill du?

R (Nuläge)

Var är du nu? Hur ser situationen

ut?

O (Möjligheter/hinder)

Vilka möjligheter finns? Hur överkommer du

hinder?

W (Vilja)

Hur ser din vilja ut? Nästa steg

framåt?

Stöd och uppmuntran från föräldrar är grundförutsättningar för att få barn att både börja och vilja fortsätta idrotta.

Balansen mellan stöd och krav är känslig, men helt avgörande för att barnets välmående och motivation.

Balansen är individuell och komplex. *Vad* som skapar *upplevelser* av stöd och krav är inte exakt samma hos alla individer. Vad som är balanserat för en individ kanske inte är det för en annan.

ÄR YTTRE MOTIVATION DÅLIGT?

”Var femte barn upplever för stor press från en förälder, tränare eller annan vuxen”

Pressande föräldrabeteenden

- Föräldrapress beskrivs som beteenden eller kommentarer som förmedlar värderingen att resultat och prestation är överordnat andra värden, alltså motsatsen till inre motivationsfaktorer såsom glädje och intresse.
- Samband mellan föräldrars förmåga att hantera egna känslor och om de är mer stödjande eller mer pressande gentemot sitt barn. Ju sämre känsloreglering, desto fler pressande beteenden.

VILKA UTMANINGAR KAN MAN STÖTA PÅ SOM IDROTTSFÖRÄLDER?

I relation till sitt idrottande barn

- Balans i att pusha/uppmuntra/stötta
- Hantera barnets svåra tankar/känslor/beteenden i relation till idrotten

I relation till sig själv som förälder

- Hantera motgång, besvikelser och frustration
- Leva ut sin egen dröm genom sitt barn
- Bristande möjlighet och/eller motivation att skapa grundläggande förutsättningar för barnets idrottande

I relation till andra föräldrar

- Hantera andras destruktiva beteende vid match/träning

I relation till ledare/tränare

- Förhålla sig till ledarteamets strategi/filosofi/ledarskap när man inte håller med
- Gå från att vara ledare/tränare till att "bara" vara förälder
- Kommunikation med ledarteam å barnets vägnar (avhängig barnets ålder)

IDROTTENS KULTUR & VÄRDERINGAR

Hur ser du på barn- och ungdomsidrotten?

Vad står idrotten för enligt dig?

Hur påverkar det dina beteenden?

Prestationskultur	Utvecklingskultur
Prestation & resultat främsta fokus	Hälsofokus, må bra för att kunna prestera bra
Mental tuffhet	Mental flexibilitet, mental smarthet
Härdas, inte känna efter eller visa svaghet	Ta hand om sig själv och praktisera självmedkänsla
Yttre motivationsfaktorer	Inre motivationsfaktorer
Ju mer motivation desto bättre	Rätt mängd motivation & gränssättning
Ledare med idrottsspecifik kompetens	Ledare som även har pedagogisk och psykologisk kompetens
Utveckla utövaren för en specifik karriär	Utveckla människan för livet
Fokus på individen som idrottare	Fokus på hela människan

En riktning

Stötta barnet på ett långsiktigt funktionellt sätt där välmående som människa är överordnat att prestera som idrottare. Våga uppmuntra saker som inte är idrottsrelaterade. Lyssna och bekräfta, men gå inte nödvändigtvis med i barnets svåra känslor för att undvika att de förstärks.

“På läktaren med ilska”

Dilemma

Reflektera & ta hand om dig själv

- Möter du några hinder eller väcks motstånd i dig när du närmar dig dessa frågor?
- Behöver du jobba med dig själv för att vara bättre rustad?
- Reflektera kring dig själv och dina beteenden. Vad blev bra? Vad vill du försöka göra bättre? Vad behöver du?
- Ta hjälp och prata med andra föräldrar kring dina frågeställningar och utmaningar.
- Ta professionellt stöd.

IDROTTSHOPPET
SUICIDE ZERO

Du kan fylla på med mer kunskap via Idrottshoppets utbildningsdel om psykisk hälsa och ohälsa i idrott.



TACK!

idrottspsykologerna.com

jonas@idrottspsykologerna.com



Idrottspsykologerna