

## For deg som idrettsforeder - Foreldreguide

- La barn og unge velge idrett selv, men gi gjerne råd og informasjon underveis i prosessen.
- Du er en rollemodell – ved at du er fysisk aktiv, samarbeidsvillig og positiv, kan du vise vei for egne og andres barn.
- Barn modnes i ulik alder – derfor kan barn på samme alder være på ulike nivåer, både fysisk og mentalt. Dette er det greit å være bevisst på.
- Legg vekt på idrettsglede og venner når det er snakk om idrettslig aktivitet.
- Gi ros når barn viser god innsats og ferdighetsutvikling. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.
- Bidra til å skape gode relasjoner med andre – heie på og rose andre barn, og andre lag.
- Støtt og stol på treneren – særlig foran barna. Diskusjoner kan tas opp på en ok måte utenom trening og konkurranse.
- Vis god sportsånd og respekter regler. Respekter dommeren og dommeravgjørelser, og følg arrangørens retningslinjer.
- Du kan bidra best ved samarbeid og støtte til idrettsmiljøet.

### Andre viktige punkter:

- Vær deltakende – møt opp på trening og arrangementer, dette er noe barn og unge ofte ønsker.
- Vi har alle ansvar for idrettsmiljøet – gi ros til egne utøvere og konkurrenter for gode prestasjoner og «fair play».
- Vær positiv og oppmuntrende i motgang, som i medgang. Ikke by på kritikk.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Vis respekt for klubben og arbeidet som gjøres, tilby din hjelp.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om.
- Husk at det ikke er du som spiller/er aktiv utøver, det er barnet ditt. Læring, trivsel og mestring for barna er det som gjelder.
- Det er frivillig å være medlem av klubben, men som medlem skal klubbens regler følges.
- Hjelp barnet ditt med å takle både medgang og motgang.

I lenken finner du foreldreguiden i sin helhet: [foreldreguidepdf.pdf](#)