Skab en mestringsfokuseret tilgang til sporten

Fokusér på glæden ved sporten frem for resultater. Opbyg en sund konkurrenceånd ved at lære, at både sejre og nederlag er en del af læringen.

1. **Fokuser på indsats frem for resultat**: Ros dit barn for dets engagement, vedholdenhed og forbedringer i stedet for kun at anerkende sejre. Dette understøtter en indre motivation og glæde ved sporten.

2. **Opmuntr til læring fra både succeser og fejl**: Hjælp dit barn med at se både sejre og nederlag som muligheder for læring og udvikling. Dette fremmer en sund tilgang til konkurrence og reducerer frygten for at fejle.

3. **Undgå overdrevet pres**: Undgå at lægge unødvendigt pres på dit barn for at præstere. Overdreven fokus på resultater kan føre til stress og mindske glæden ved sporten.

4. **Vær en positiv rollemodel**: Vis selv glæde ved fysisk aktivitet og en sund tilgang til konkurrence. Børn spejler ofte deres forældres adfærd og holdninger.

5. **Støt barnets selvstændighed**: Lad dit barn tage ansvar for sin egen sportslige udvikling, såsom at pakke sin sportstaske eller planlægge træning. Dette styrker barnets selvtillid og ansvarsfølelse.

6. **Skab et trygt miljø for åben dialog**: Opfordr dit barn til at dele sine oplevelser og følelser omkring sporten. Lyt aktivt og vær støttende uden at dømme.

- https://www.teamdanmark.dk/presse/nyheder/2018/juli/gode-raad-til-familiers-fokus-paa-boerns-talentudvikling
- https://www.malgretout.dk/11-gode-raad-styrk-relationen-til-dit-barn-i-forbindelse-med-sport-2/
- https://www.teamdanmark.dk/presse/nyheder/2024/oktober/hvordan-kan-man-som-foraeldre-stoette-sit-barn-i-sporten