Vær engageret uden at presse

Vis interesse for dit barns træning og kampe uden at presse. Lyt til deres oplevelser og støt dem uanset udfaldet – sporten skal være sjov!

1. **Stil åbne spørgsmål frem for målrettede spørgsmål**: Spørg ind til, hvordan dit barn følte sig under træningen, i stedet for at fokusere på specifikke præstationer eller resultater. Dette skaber en dialog uden at presse på for bestemte svar.

2. **Respekter dit barns grænser**: Hvis dit barn ikke har lyst til at tale om en kamp eller træning med det samme, så respekter deres grænser og vær klar til at lytte, når de er parate til at dele.

3. **Opmuntr til selvrefleksion**: I stedet for at give dine egne analyser af deres spil, opmuntre barnet til selv at reflektere over, hvad der gik godt, og hvad de kan lære. Dette understøtter deres egen udvikling uden pres.

4. **Ros indsats og engagement frem for resultat**: Fokuser på at rose indsatsen, for eksempel deres udholdenhed eller samarbejde, snarere end resultatet af kampen. Dette mindsker følelsen af ydre pres og opmuntrer til en sund holdning til sporten.

5. **Lyt aktivt uden at dømme**: Når dit barn deler deres oplevelser, lyt aktivt uden at komme med løsninger eller dømme. Dette viser, at du værdsætter deres perspektiv og skaber et trygt rum for at dele oplevelser.

6. **Tilpas dit engagement efter barnets behov**: Nogle børn ønsker meget støtte, mens andre ønsker mere plads. Tilpas din deltagelse til, hvad dit barn synes er behageligt, og vær opmærksom på deres signaler.

- https://www.teamdanmark.dk/media/arffc20v/team-danmark-foraeldreguide.pdf
- https://www.malgretout.dk/11-gode-raad-styrk-relationen-til-dit-barn-i-forbindelse-med-sport-2/
- https://sportsmind.dk/foraeldre/