Vær et forbillede

Dit engagement og din adfærd er afgørende. Når du viser respekt og positivitet, vil dit barn ofte gøre det samme.

1. **Vis glæde ved fysisk aktivitet**: Deltag selv i fysisk aktivitet og sport, og vis, at du nyder det. Dette vil motivere dit barn til også at have en positiv holdning til fysisk aktivitet.

2. **Udvis respekt for trænere, modstandere og dommere**: Sørg for at være respektfuld over for alle involverede i dit barns sport, såsom trænere, modstandere og dommere. Dit barn lærer af din adfærd og vil ofte efterligne den måde, du behandler andre på.

3. **Undgå overdreven fokus på resultater**: Fokuser på indsatsen og processen frem for at tale om resultater og præstationer. Når du anerkender indsats over resultater, vil dit barn forstå værdien af at prøve sit bedste uden at føle pres.

4. **Håndtér dine egne følelser**: Vis en rolig og kontrolleret adfærd under dit barns kampe, især hvis noget ikke går som forventet. Ved at vise selvkontrol lærer dit barn, hvordan man håndterer udfordringer og modgang på en sund måde.

5. **Opmuntr til fair play**: Fremhæv vigtigheden af fair play og respektfuld opførsel, både i sejr og nederlag. Hvis du sætter pris på fair play, vil dit barn være mere tilbøjeligt til at gøre det samme, både på og uden for banen.

6. **Involver dig uden at tage over**: Vis interesse i dit barns sport ved at støtte, heppe og lytte, men uden at tage over eller styre deres oplevelse. Dit barn har brug for at føle ejerskab over sin sport, og din støtte skal være baggrundsstøtte.

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