

Hur kan jag stötta mitt barn i sin idrott?

Andreas Claeson

Idrottspsykolog

KBT Elitidrott (Steg 1)

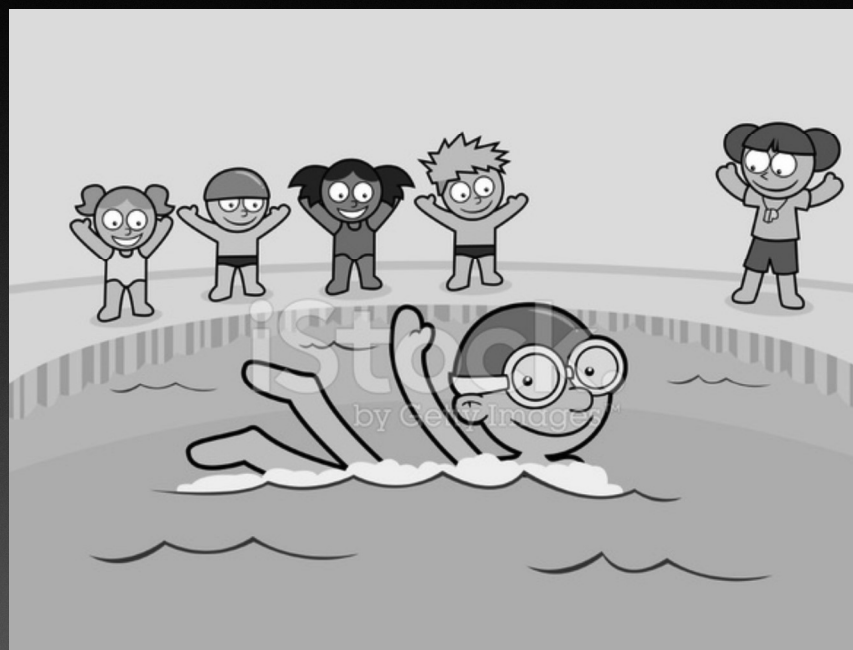
OBM Certifierad

andreas.claeson@kbtidrott.se

070-697 72 11

kbtidrott.se

*Vi lär oss och utvecklas i ett ständigt
samspelet med andra!*



Föräldrabeteenden

- Forskning visar att föräldrars beteenden och sätt att kommunicera under uppväxten påverkar utveckling av rädsla och oro...
- ...överbeskydd eller ett överdrivet styrande sätt tycks ha störst betydelse för utvecklandet av rädsla och oro
- ...att betrakta sitt barn som känsligt och misstro dess förmåga till förändring
- ...direkt eller indirekt uppmuntra barnet att undvika situationer på grund av oro och rädsla

Föräldrabeteenden

- De föräldrar som uppmuntrar självständighet och låter barnet ta risker utan att ständigt hjälpa eller styra har mer sällan barn som lider av rädsla och oro.
- Umgänge med barn "vaccinerar" relationen från onödiga konflikter.
- 5 gånger mer positivt umgänge än negativt, uppmuntran vs tjat
- Föräldrar som visar mycket glädje och entusiasm ökar chansen till tryggare barn.

Vad som påverkar beteenden!

Beteendets A - B - C



Varför gör jag som jag gör?

Försvagare minskar sannolikheten	Förstärkare ökar sannolikheten
Leder till något negativt	Leder till något positivt
Förlorar något positivt	Undviker något negativt

Strykan i förstärkare och försvagare

- Upplevs kopplade till ett visst beteende
- Individuell inlärningshistoria
- Vi gör för att få något positivt...
- ...eller undvika något negativt
- ...på kort sikt! NU!
- 5 gånger + än -
- Alltid förekommande/säkra!
- *Beteenden är logiska och rationella...*



Reflektion:

- Vilka förväntningar har du på ditt barn?
- Är dom positiva eller negativa?
- Är du orolig för att ditt barn ska misslyckas?
- Är du orolig då för hur ditt barn ska må?
- Hur beter du dig då, i dessa situationer?

Självbild/Självkänsla

- Vad uppmärksammar du - beteende, resultat, egenskaper?
- När det går "bra" eller "dåligt", gör du skillnad?
- Hur tror ni självbilden/självkänslan påverkas?
- Beskriv och bekräfta **verb/beteenden** istället för adjektiv/egenskaper
- Uppmärksamma och förstärk "bra" beteenden, helst i stunden!

Uppmärksamhet – generell förstärkare

*"Man vill bli älskad,
i brist därpå beundrad,
i brist därpå fruktad,
i brist därpå avskydd och föraktad.
Man vill inge människorna något slags
känsla.*

*Själen ryser för tomrummet och vill ha
kontakt till vilket pris som helst."
(Doktor Glas, Hjalmar Söderberg)*



Ninni i Det osynliga barnet
Tove Jansson

Aktivt lyssnande

- Ofta lyssnar vi för att svara eller att säga något själva.
- Aktivt lyssnande handlar om att förstå, och/eller att få den som pratar att förstå sig själv .

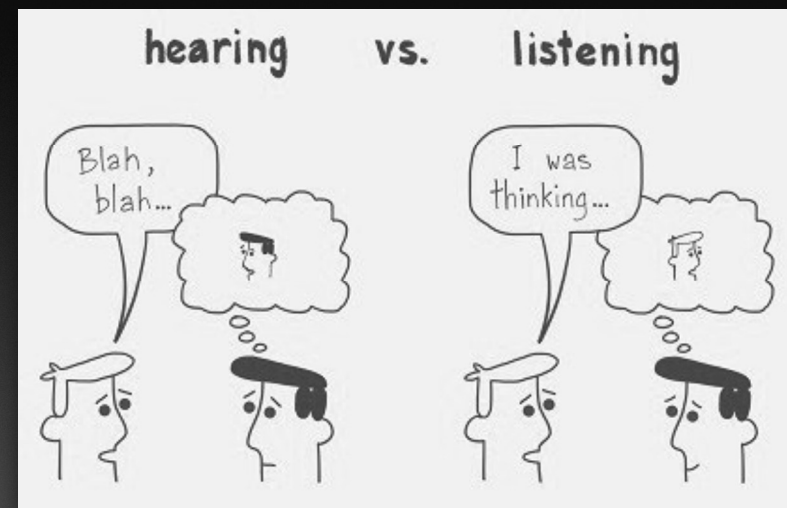
SPÄRRAR för lyssnande kan vara:

- Egna erfarenheter
- Ge lösningar
- Analys/logik
- Förringa - ignorera
- Trösta...
- ...för tidigt!



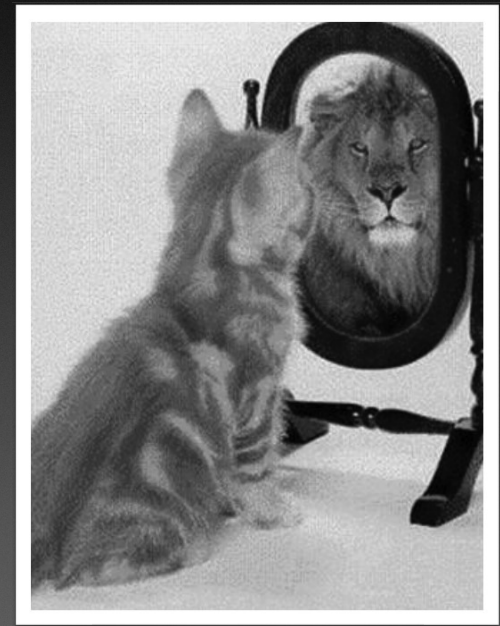
Tips aktivt lyssnande

- Aktivt lyssnande
- Ögonkontakt, öppet kroppsspråk
- Spegla och sammanfatta
- Öppna frågor
- Var neutral, ej värderande
- Om inga svar, hjälp med alternativ
- Lösningar och tröstande senare



Tips på spegling

- Upprepa det som barnet säger, men med andra ord.
- Spegla känslan i det barnet säger. Använd ett tonfall och ett kroppsspråk som speglar samma känsla.
- Sätt ord på barnets känslor.
- Visa att du accepterar barnets känslor.



Tips

- Var uppmärksam på hur du hanterar ditt barns framgångar och motgångar!
- Aktivt lyssnande
- Utforska ditt barns intressen!
- Umgås lite varje dag och ställ många öppna frågor.
- "Händerna på ryggen" - Hjälp när det behövs, men ta inte över
- Agera förälder, undvik att agera tränare och coach!

Tips

- Undvik generell feedback som, duktigt, modigt etc.
- Ge feedback på "bra" beteenden, inte bra resultat! Beskriv beteendet och förstärk det!
- Då kan man alltid hitta något som är bra, 5-1 modellen
- Skiftar fokus från oro och lidande till det som upplevs meningsfullt. Vad jag vill uppnå istället för vad jag vill slippa.
- Självbestämmande ökar motivationen

Litteraturtips!

- Jag törs inte men gör det ändå.
Martin Forster (2013)
- Fem gånger mer kärlek. Martin Foster (2013)
- Idrottsglädje Prestation Utveckling.
Olle Wadström & David Ekvall (2013)



tack!

andreas.claeson@kbtidrott.se

070-697 72 11

