



Ledstjärnor

Viktiga saker att tänka på för dig som förälder

- ★ Informera dig om föreningens mål och syfte med sin verksamhet. Detta kan ge en bra vägledning om verksamheten erbjuder det ni söker för ert barn.
- ★ Stötta ditt barn genom att hålla dig informerad om vad som är på gång i er förening. Ta del av utskick och information – via de kanaler som erbjuds.
- ★ För att föreningslivet ska fungera idag behövs många ideella insatser. Fundera på hur du kan hjälpa din förening och därigenom stötta både ditt och andras barn i sitt idrottande. Fråga din förening vad de behöver hjälp med och var beredd att lägga lite av din egen tid på ditt/dina barns fritidsaktivitet under några år.
- ★ Att bli en konståkare innebär också att ta ansvar för sin träning i takt med att man blir äldre och utökar träningsmängden. Ett led i att växa som utövare av vår idrott är att själv lära sig att knyta skridskor, se till att nödvändig utrustning är med vid träning samt att kommunicera med sin tränare och ledare. Överbambitiösa föräldrar kan ibland stjälpa i stället för att hjälpa.
- ★ Utbildningen till att bli en "fullärd" konståkare är lång och krävande. Det tar olika lång tid för olika individer att nå sina mål. Hetsa inte ditt barn att nå resultat på tester eller tävlingar. Ha tålamod.
- ★ Låt ditt barn (så långt det är möjligt) ta ansvar för sin egen konståkning.
- ★ Tänk på att det är ditt barn som idrottar, inte du som förälder. Han eller hon gör detta för att få uppleva: gemenskap, spänning, glädje, utveckling, nå god fysisk form och få utlopp för sin energi.
- ★ Uppstår det problem så se till att kommunicera enskilt med ansvarig ledare vid lämpligt tillfälle. Detta utan att andra barn/föräldrar är med.
- ★ Stötta ditt barn genom att se till att hon/han äter allsidigt, vilar tillräckligt och inte tränar skadad eller sjuk.
- ★ Attityder och värderingar är viktiga komponenter inom idrott. Ta del av er förenings värdegrund och policy.
- ★ Ett bra sätt att stötta är också att hjälpa till så att kombinationen skola och idrott fungerar.
- ★ För att idrott ska bli riktigt kul är det viktigt att ha bra träningskompisar. Det gäller att kunna vara en bra kompis både i upp- och nedgång samt i med- och motgång. Prata med ditt barn om vikten av att vara en bra kompis.
- ★ Alla barn mår bra av kärlek. Älska ditt barn som det är – utan krav på prestation och resultat. Lyssna och fråga och var uppmuntrande och stödjande.
- ★ Informera dig om föreningens regler för att delta på tester och tävlingar samt hur det går till på tester och tävlingar. Det underlättar när det eventuellt är dags för det.
- ★ Att träna och tävla är att lära och man kan lära av både med- och motgångar. Du som förälder har en viktig roll att stötta i såväl med- som motgång.

Erbjud dig
att hjälpa till för att få
vara delaktig i ditt
barns fritid!