

TEAM DANMARK



# TEAM — DANMARK— FORÆLDREGUIDE

Sådan kan du støtte dit barn i sporten

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER



"Team Danmark-forældreguide" er udviklet i samarbejde med Kolding Talent, Kolding Kommune.

**Bogens forfatter:**

Mia Duedal Frydenlund, Kolding Talent, Kolding Kommune

**Redaktion:**

Bjarne Henriksen, Kolding Talent, Kolding Kommune

Christina Teller, Team Danmark

Morten Brammer Olesen, Team Danmark

Tina Sun Kristensen, Team Danmark

**Rettigheder:**

Gengivelse af bogens indhold er kun tilladt ved at angive Team Danmark som kilde.

Indholdet må ikke bruges kommercielt.

**Foto:**

Yellows for Team Danmark

Team Danmark  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
Telefon: +45 43 26 25 00  
post@teamdanmark.dk  
www.teamdanmark.dk

---

## INDHOLDSFORTEGNELSE

---

INTRODUKTION .....	4
MÅLGRUPPE .....	5
HVAD INDEHOLDER GUIDEN? .....	5
BRUGEN AF GUIDEN I DET DAGLIGE .....	6
TEMA 1: FORSTÅELSE OG FORVENTNINGSADFÆSTNING .....	8
TEMA 2: STØTTE VED KONKURRENCE .....	14
TEMA 3: UNDERSTØT TALENTUDVIKLINGSMILJØET .....	18
TEMA 4: MOTIVATION .....	26
TEMA 5: MÅL .....	32
TEMA 6: MINDSET .....	38
TEMA 7: FEEDBACK .....	44
TEMA 8: DEN SAMMENHÆNGENDE HVERDAG .....	50
TEMA 9: TRIVSEL .....	58
TEMA 10: EFTERSKOLE OG UNGDOMSUDDANNELSE .....	70

# INTRODUKTION

## DIN VIGTIGSTE ROLLE ER AT VÆRE FORÆLDER (ALT ANDET KOMMER OVENI)

Denne guide er udviklet med det formål at understøtte forældre i deres støtte til barnet og assistere, at du som forælder også får gode oplevelser i sporten.

Du spiller en yderst vigtig rolle i dit barns sportsliv. Uden din forældrestøtte og opmuntring er det usandsynligt, at dit barn vil være i stand til at deltage i sport. Det er dermed en meget god ide, at du er involveret i dit barns sportsliv og har adgang til information og redskaber for at optimere din involvering og støtte for barnet.

Desværre er det ikke altid nemt at vide, hvad man som forælder skal gøre i forskellige situationer eller, hvordan man bedst kan hjælpe sit barn til at opnå idrætsglæde. Det kan være svært at vide, hvad du skal gøre for at støtte dit barn i sport, og hvordan du kan fremme dit barns mentale sundhed, selvværd og glæde i forskellige sportslige sammenhænge.

Udfordringen med at støtte barnets sportsliv bliver mere kompliceret af tanken om "god" og "dårlig" forældrestøtte. At støtte sit barn i sport er en kompleks og individuel rejse, der går langt ud over punkter omkring adfærd forældre bør og ikke bør udvise. Det handler om en aktiv rolle ved at understøtte dit barns trivsel, udvikling, idrætsglæde og at hjælpe til i en hverdag, hvor både skole, sport og privatliv skal hænge sammen.

Der vil komme mange oplevelser og udfordringer undervejs, og barnets behov for din involvering vil også ændres undervejs. Igennem en god relation med dit barn, hvor I kommunikerer regelmæssigt og der gives plads til at lytte, så vil I sammen finde jeres vej.

At følge dit barns sportslige rejse, skal også være en god rejse for dig.



# MÅLGRUPPE

Målgruppen er forældre til børn i Team Danmarks talentklasser fra 7-9. klassestrin. Det henvender sig naturligvis til alle forældre, der har et barn, der dyrker meget sport.

Målgruppen kan også være undervisere, konsulenter, trænere osv. der skal have dialog og/eller undervise forældre i guiden. Kontekst for undervisning af guiden kan både være i folkeskolen og i det sportslige miljø (i klubben, kraftcentre/talenttræning osv.).



# HVAD INDEHOLDER GUIDEN?

Guiden indeholder 10 lettilgængelige temaer, der har til hensigt at skabe refleksion hos forældre og give en forståelse for, hvad forældre og barnet kan møde undervejs på den sportslige rejse.

Hvert tema er opbygget med et formål, teori, evt. beskrivende definitioner og gode råd, hvorefter der kommer konkrete praktiske øvelser og cases. Casene er universelle og det anbefales at gøre dem brugbare i den lokale kontekst.

Det er hensigten, at temaerne lægger op til dialog, refleksion og give forældre forforståelse.

Til hvert tema er der udarbejdet en PowerPoint-præsentation, som alt afhængig af tema, kan indeholde kort teori, modeller, øvelser samt cases. Der kan også findes

arbejdsark til udvalgte øvelser i guiden. Underviseren kan frit bruge, udvælge og tilpasse i guiden, så den passer til den lokale kontekst. Ligeledes kan der suppleres med eget materiale.

Temaerne er tiltænkt således, at der er en progression. Det anbefales derfor at læse/arbejde med temaerne i kronologisk rækkefølge, samtidig kan der også laves egen rækkefølge, der passer til lokal kontekst. Tema 10 berører efterskoler, og det anbefales at bringe dialog om efterskole i spil i starten af 8. klassestrin. Ved tema 1 og 2 kan barnet deltage.

Som hjælp til implementering kan model 1 anvendes som inspiration.

## MODEL 1: FORSLAG TIL BRUG AF FORÆLDREGUIDE

7. ÅRGANG	8. ÅRGANG	9. ÅRGANG
<b>Workshop 1:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 1: Forståelse og forventningsafstemning</li><li>• Tema 2: Støtte ved konkurrence</li></ul>	<b>Workshop 3:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 5: Mål</li><li>• Tema 6: Mindset</li><li>• <i>(Anbefaler at tale om efterskole også)</i></li></ul>	<b>Workshop 5:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 9: Trivsel</li></ul>
<b>Workshop 2:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 3: Understøt talentudviklingsmiljøet</li><li>• Tema 4: Motivation</li></ul>	<b>Workshop 4:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 7: Feedback</li><li>• Tema 8: Den sammenhængende hverdag</li></ul>	<b>Workshop 6:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 10: Transition til ungdomsuddannelse</li></ul>

# BRUGEN AF GUIDEN I DET DAGLIGE

GUIDEN ER SKABT FOR AT UNDERSTØTTE FORÆLDRE OG SKABE REFLEKSION HOS FORÆLDRE.

Hvis guiden læses af forældrene selv, så vil den fulde værdi af guiden komme til udtryk igennem dialog med barnet og sparring med andre forældre.

Der opfordres til at bruge guiden aktivt og løbende vende tilbage til den. Det kan være på sidelinjen, når barnet dyrker sport eller hvis du sidder i bilen og venter på dit barn, at du sparrer med andre forældre. Det kan også være, at I som forældrepar kan drøfte nogle af temaerne sammen og få en dialog om, hvor I er enige eller uenige, samt hvad I skal være opmærksomme på.

Forsøg i dialogen med dit barn at få skabt et rum, hvor barnet fortæller og du lytter. Det kan for nogle børn være i bilen på vej hjem, for nogle ved køkkenbordet og for andre en stund i sofaen eller på en gåtur. Den neutrale grund finder I.

Det skal være en naturlig proces for dig/Jer at arbejde med guiden og tage det i de skridt som du/I har brug for – rådet er blot, gør det løbende.

Til undervisere af guiden, så skal guiden ikke indlæres gennem instruerende undervisning, men indlæres gennem inddragelse af forældrene, så de kan reflektere og sparre med hinanden. Guiden lægger op til, at forældrene får delt deres erfaringer og problemstillinger med hinanden, så de kan blive klogere på dem selv men også blive klogere med og gennem andres erfaringer.

Det er vigtigt, at der sættes et stort fokus på, hvordan øvelserne fra guiden kan integreres i hverdagen, og at der opfordres til at arbejde aktivt med guiden, således det ikke blot er kopier forældrene får med hjem.

Det anbefales, at casene drøftes i grupper. Det er op til den enkelte underviser, hvordan gruppekonstellationer skal være f.eks. samme sportsgren eller forskellige sportsgrene. Dette kan også være afhængig af case og den lokale kontekst.

Det anbefales, at hvert tema afrundes med, at forældrene tager et fokuspunkt med hjem at arbejde med. Det kan f.eks. være "hvilke gode råd tager du/I med videre, og hvordan vil du/I forsøge at implementere dem?". Ved næstkommende tema startes der med en "siden sidst". Hermed får forældrene mulighed for at spare og dele erfaringer fra sidst, samt forældrene understøttes i, at de er på en "rejse".

Yderligere skal der gøres opmærksom på, at guiden sættes i kontekst til både skole og klubmiljø. Her særligt med henblik på at opretholde idrætsglæde, trivsel, motivation samt god kommunikation og godt samarbejde.





# 1: FORSTÅELSE OG FORVENTNINGS- AFSTEMNING



## FORMÅL:

Formålet med dette tema er at give forældrene indblik i, hvad det kan indebære at være forældre til et barn, der dyrker meget sport og hvilke former for støtte, der kan gives igennem barnets sportsrejse. Temaet giver også et indblik i, hvordan forældre og barn, igennem forståelse, kan finde det samme ståsted.

## FORÆLDRESTØTTEN

Ved at være involveret i dit barns sportsrejse, får du en chance for at se dit barn lære nye færdigheder, udvikle sig som person og udøver, samt at have det sjovt. Det giver også en mulighed for at udvikle en god kommunikation og styrke forældre-barn relationen, og der kan opnås en fælles passion for sport og motion. Igennem dit barns sportsrejse kan du også møde nye mennesker, få en personlig rejse og opleve livslange minder. Det er dog ikke altid nemt. Det kan tage meget tid og følelsesmæssig energi. Det kan påvirke ens privatliv, familieliv, økonomi og arbejdsliv.

Model 2 viser noget af det, der kan være givende og udfordrende som forælder.

Sporten kan i perioder komme til at virke som omdrejningspunktet, hvor familien skal tilpasse sig sporten. Det kan være ved skift til en sportsklasse, skift af hold og/eller klub. Det kan være intense konkurrenceperioder, mesterskaber eller øget træningsmængde. Det kan også være, hvis der opstår udfordringer, f.eks. en skade eller en lang periode, hvor der ikke sker nogen udvikling og succeserne mangler. Her er det en fordel at finde nogle strategier, der gør, at du som forælder stadig kan være i det uden, at din hverdag bliver stresset. Det er hensigten, at børn og forældre skal have den bedst mulige rejse og oplevelser igennem sport. For at få det, er det en fordel at reflektere over, hvilke udfordringer I kan komme til at stå overfor og forventningsafstemme, hvordan I vil håndtere dem. Dette for at minimere, hvor meget udfordringen skal fylde i en ellers travl hverdag, samt give barnet ro og glæde til udvikling.

## MODEL 2: DET GIVENDE OG DET UDFORDRENDE VED AT HAVE ET BARN DER DYRKER MEGET SPORT

DET GIVENDE	DET UDFORDRENDE
<ul style="list-style-type: none"><li>• At se dit barn have det sjovt og nyde fysisk aktivitet.</li><li>• At se dit barn udvikle sig som person og som udøver.</li><li>• At se dit barn præstere og nå sine mål.</li><li>• At se alle de kompetencer dit barn lærer, som han/hun kan bruge i sporten, men også i livet generelt.</li><li>• At se dit barn komme igennem udfordringer og efterfølgende opnå personlig succes.</li><li>• At se dit barn få venner og udvikle et socialt netværk.</li><li>• At se dit barn blive en rollemodel.</li><li>• At se dit barn få en masse oplevelser og evt. rejser.</li><li>• At møde andre forældre og udvikle nye venskaber.</li><li>• At hjælpe dit barn til at udvikle en fysisk sund levestil.</li><li>• At dele en aktivitet med dit barn og styrke jeres forhold.</li><li>• At have en fælles familieaktivitet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• At se dit barns skuffelse efter resultater, selektion, skader osv.</li><li>• At tale med dit barn efter svære eller skuffende præstationer.</li><li>• At finde ud af, hvordan du bedst kan hjælpe dit barn til at nyde sporten og samtidig yde sit bedste.</li><li>• At rumme og kontrollere dine egne følelser til konkurrencer.</li><li>• At udvikle og fastholde en relation med trænere og andre forældre.</li><li>• At træffe beslutninger i forhold til balancen mellem skole og sport.</li><li>• At bekymre sig om skader og langsigtet sundhed.</li><li>• At administrere de økonomiske og tidsmæssige forpligtelser forbundet med sport.</li><li>• At have mindre tid til din partner eller resten af familien.</li><li>• At forstå, hvordan dit barns sportsrejse ændre sig over tid.</li></ul>

Barnets sportsrejse kan vare flere år. I løbet af årene vil kravene til barnet ændre sig betydeligt og det samme gælder forældrestøtten. Det vil være godt, hvis du engagerer dig på en måde, der viser forståelse for dit barns rejse og som altid sigter mod at forbedre dit barns oplevelse. Forældrestøtten ændres undervejs og der er ikke blot én type forældrestøtte. Der kan overordnet skelnes mellem fire typer af forældrestøtte.

**Emotionel støtte:** Den emotionelle støtte skal grundlæggende opbygge et selvværd, hvor barnet kan føle sig elsket, respekteret og værdsat uanset resultater. At skabe et trygt rum, hvor dit barn altid kan udtrykke sine bekymringer og at hjælpe dit barn med at håndtere modstand, skuffelser og skader. Du skal som forælder være der til at samle brikkerne op, når det er gået galt og hjælpe dit barn med at håndtere de uundgåelige bump på vejen. Heri ligger også at lære og vise dit barn, at det er okay at sige stop. Det kan være i form af at have brug for en træningsfri dag, fordi barnet fysisk eller psykisk skal have ro. Det kan også være at sige stop over for en opførsel eller krav, som barnet ikke skal opleve. Det kan også være, at du kommer til at stå i en situation, hvor du skal hjælpe dit barn til at stoppe helt med sporten.

**Økonomisk støtte:** Her vil du som forælder betale kontingenter/betale for træning, udgifter til konkurrencer, træningsleje, udstyr og meget andet f.eks. fysioterapi.

Vær her særligt opmærksom på ikke at betale for mere end behovet er, f.eks. ekstra træningstimer, dyrere og smartere udstyr. Du kan gå i dialog med træneren, erfarne forældre eller ældre udøvere, hvis du er i tvivl. Vær opmærksom på, at børn og unge kan føle, at "de skylder" og dermed skal præstere godt, fordi forældrene investerer mange penge i sporten. Det kan blive et yderlige pres, de putter på sig selv til konkurrence.

**Praktisk støtte:** Forældre laver madpakker, transporterer fra a til b, hjælper med praktiske ting omkring udstyr og klargøring til konkurrence. Forældre kan også hjælpe frivilligt til i klubben. Der er her stor forskel på sportsgrene. Skal forældrene hjælpe til med kørsel til en konkurrence eller skal forældre hjælpe en sejler med klargøring af båd osv. Vær opmærksom på ikke at kompensere på barnets manglende tid, så barnet bliver uselvstændig. Forsøg at skabe en balance mellem at gerne ville passe på dit barn og samtidig lære dit barn at være en del af familien og lære de færdigheder han/hun skal bruge, når han/hun en dag skal stå på egne ben.

**Informerende støtte:** Forældre hjælper barnet med at forstå sporten og de mange rammer i sporten. Det kan være alt fra regler til strukturer og alle informationer i forbindelse med træning, konkurrencer og træningsleje. Det kan også være at hjælpe barnet med at forstå trænerens beslutninger og beskeder, samt at kom-

munikere med træneren. Yderligere kan forældre også hjælpe barnet med at forstå, at der også er en bagside af medaljen, og hjælpe barnet med at blive refleksiv omkring til- og fra valg, og om barnet har det godt i det sportsmiljø barnet befinder sig i.

## AT FINDE DET SAMME STÅSTED

Børn er forskellige og har dermed forskellige behov og ønsker. Det anbefales, at du løbende tager en snak med dit barn om, hvad han/hun sætter pris på ved den adfærd og støtte du viser, og hvad han/hun måske helst vil undgå. Det kan f.eks. være en snak I tager, hvis der sker nogle nye skift f.eks. nyt hold, øget træningsmængde, ny skole, en skadesperiode eller ved årsskifte og/eller sommerferie.

Hvordan forældre støtter og engagerer sig i sit barn derhjemme, omkring skole, omkring træning samt til konkurrence, vil alt sammen påvirke barnets opfattelse af forældres involvering.

Forældre bør bestræbe sig på at vise, at de forstår de udfordringer, der er forbundet med at konkurrere, kompleksiteten af at lykkes, indflydelsen af faktorer uden for sporten og især den betydning barnet tillægger sport. På denne måde viser forældre, at de har forståelse for deres barns idrætsglæde og oplevelser ved at dyrke sport.

Det anbefales, at forældre og barn løbende tager en dialog om, hvilke motiver der er for at dyrke sport. I tilfælde af, at forældre og barn har forskellige motiver til at være involveret i sport eller, hvad der ønskes at opnå, vil det sandsynligvis forårsage konflikter og vanskeligheder senere hen. Ved at forældre og barn får kommunikeret og starter på samme grundlag, samt forbliver på samme grundlag over tid, så vil det hjælpe med at sikre, at forældre bedst muligt matcher barnets behov og dermed bedre kan understøtte trivsel og udvikling.

Tag løbende en dialog om, hvad der motiverer, når barnet står over for:

- Starter til sport.
- Rykker til et nyt hold.
- Skifter klub.
- Skifter skole.
- Skifter klassetrin.
- Bliver skadet.
- Oplever en længere periode med udfordringer.
- Oplever stor fremgang i sporten.
- Årsskifte og/eller sommerferie.

## GODE RÅD

- Få din partner, familiemedlemmer eller venner til at hjælpe med hverdagsopgaver.
- Skab et netværk blandt andre forældre, så I f.eks. kan dele om kørsel.
- Tag dig tid til at tale med andre forældre om, hvad har de oplevet af udfordringer og hvordan de har håndteret dem?
- Hvis I står med en udfordring, som et andet barn eller ældre udøvere i klubben har været igennem f.eks. skade, så ræk ud til dem for at få vejledning og støtte.
- Tal med træneren for at lære så meget du kan om sporten og hør trænerens holdning til, hvordan du kan være en god støtte.
- Opmuntre dit barn til at klare opgaver selv (der passer til deres alderstrin).
- Skab balance f.eks. ved at sikre du selv er fysisk aktiv eller andre ting du gør godt for dig selv.
- Reflekter over dine erfaringer og hvordan du gerne vil støtte.
- Kommuniker med dit barn om, hvilke former for støtte dit barn har behov for.
- Børn er meget mere end sportsudøvere. Snak med dem om sporten, men især også om andre aspekter og arenaer i deres liv. Vis og fortæl dit barn, at du elsker og respekterer dit barn uanset hans/hendes resultater.
- Hold sporten i perspektiv. For dit barn og jeres familie, så alle kan trives i hverdagen. At holde sporten i perspektiv kan hjælpe med at reducere den følelsesmæssige investering og indvirkningen barnets sport har på såvel barnet, som hele familien.



## CASES

**1** I skal til rund fødselsdag i den nære familie og alle ser ud til at deltage. Samme dag er der en vigtig konkurrence, som træneren helst ser dit barn skal deltage i. Dit barn har måske i forvejen misset flere familiesammenkomster. Det kan være svært at vide, hvilket ben man skal stå på, for at støtte op om barnets sport, samtidig med et ønske om, at familien skal ses og barnet kan få noget kvalitetstid, der ikke omhandler sport. Hvad gør du?

**2** Du har oplevet/oplever, at dit barn gennem en længere periode er blevet markant mere fokuseret på at vinde. Dit barn kan opleve flere dage med negativt humør og dårlig attitude efter en dårlig præstation. Det påvirker selvfølgelig både dit barn, men også hele familien. Hvordan håndterer du dit barns fokus på at vinde?

**3** Du har været ude at se dit barn til konkurrence og har ud fra dit barns attitude et indtryk af, at dit barn ikke giver det der ekstra gear eller gør sit bedste. Det kan være frustrerende for dig at se på, da dit barn bruger så meget tid på sporten. Det kan også være frustrerende for dig fordi du selv vil gøre alt, hvad du kan, i samme situation. Hvordan vil du håndtere den snak med dit barn?

### ØVELSE 1:

#### FORVENTNINGSAFSTEMNING

**Formål:** At forældre og barn får forventningsafstemt, hvilke begivenheder, der prioriteres i familien, så det bliver lettere at lave til-og fravalg grundet sport. Er der andre aktiviteter, der skal tages højde for? Hvad med behovet for socialt samvær med venner uden for sporten?

**Ramme:** 15-20 min.

Forsøg at finde de begivenheder, der kan forekomme fra 7-9. klassetrin og få en dialog omkring, hvad der kan accepteres som til-og fravalg.

**Redskaber:** Papir og kuglepen.

### ØVELSE 2:

#### BYG DIN MOTIVATION

**Formål:** At forældre bliver bevidste om egne og barnets motiver til at dyrke sport.

**Ramme:** 15-20 min.

#### MODEL 3: BYG DIN MOTIVATION



Forældre og barn får udleveret farverige duplo klodser, som skal illustrere forskellige motiver for at dyrke sport. Se model 3.

Forældre og barn skal nu rangordne klodserne. Den nederste klods skal være det motiv, der betyder mest for dem, mens den øverste betyder mindst. Den hvide klods er valgfri, så forældre og barn vælger selv, hvilket motiv den står for og betydningen af den.

**Første gang:** Forældre og barn rangordner klodserne ud fra, hvad barnets motiver er for at dyrke sport. Dette for at se om forældrene har samme oplevelse af, hvad der motiverer barnet, som barnet selv.

**Anden gang:** Forældrene rangordner deres klodser ud fra, hvad der er deres motiver for at dyrke sport. Dernæst tages en dialog med barnet om, hvad det giver af styrker og udfordringer.

Sørg for at give plads til, at forældre og barn får en god dialog om de evt. forskellige motiver og får talt om, hvad de skal være opmærksomme på, for at kunne støtte deres barn bedst muligt.

Øvelsen kan også laves uden barnet.

**Redskaber:** Lego duplo klodser. Alternativt kan forældre og barn visualisere deres klodser på computeren, med farvet papir eller farvede papfirkanter (alternativt kan de bare se slides med klodserne og forestille sig, at de rangordner klodserne).





## 2: STØTTE VED KONKURRENCE

## FORMÅL:

Formålet med dette tema er at få forældrene til at reflektere over deres egne følelser og reaktioner før, under og efter konkurrence. Yderligere, at forældre får reflekteret over, hvordan de ønsker at støtte deres barn til konkurrence.

## HVAD ER GODT AT GØRE TIL KONKURRENCE

Konkurrencer kan være stressende og følelsesladet. Konkurrencer er et af de eneste præstationsmiljøer, hvor forældre kan se deres barn præstere. Du vil se dit barn få succes og se ham/hende lave fejl og det er begrænset, hvad du kan gøre ved det. I præstationsmiljøet kan det være rigtig svært at vide, hvad man skal sige og gøre før, under og efter konkurrence. I model 4 er nogle råd og husk at mindre ofte er mere ønskeligt end mere.

Gennem dine kommentarer og svar til dit barn, hjælper og påvirker du dit barn til at bedømme egne sportslige præstationer.

F.eks. når du taler med dit barn om at vinde eller tabe, så lægger du vægt på resultatet af en præstation, og dit barn vil sandsynligvis begynde at bedømme hans/hendes succes baseret på, om han/hun vandt eller tabte.

Hvis du i modsætning hertil fokuserer på dit barns indsats, f.eks. hans/hendes vedholdenhed eller fightervilje og/eller fokuserer på, hvordan dit barn arbejder med egne fokuspunkter/procesmål til konkurrence, så vil dit barn sandsynligvis bedømme hans/hendes succes baseret på indsats og udvikling.

Du kan også fokusere på de færdigheder dit barn kan opnå igennem sport, som han/hun kan bruge i livet generelt f.eks. disciplin, modstandsdygtighed og målrettedhed, samt lægge vægt på, at sporten skal være sjov, og at dit barn kan få stærke venskaber. Det vil sandsynligvis gøre dit barn mere tilbøjelig til at bedømme han/hendes deltagelse i sport på samme måde.

## FORÆLDRE ER ROLLEMODELLER

Barnet lærer meget ved at se på deres forældre. Hvis barnet ser forældre deltage i sport, ser dem have en nysgerrighed på at lære nyt, ser dem reagere positivt på udfordringer, samt ser dem have en afslappet adfærd omkring at tabe og/eller fejle, vil barnet sandsynligvis kopiere denne adfærd.

Det samme gør sig gældende, hvis barnet ser forældre forholde sig rolig på sidelinjen, ser dem respektere dommere, trænere, andre forældre og konkurrenter.

Som tidligere nævnt, er det at overvære konkurrencer fyldt med følelser og selv forældre med de bedste intentioner kan blive fanget i følelsernes vold.

Udover at reflektere over og forberede, hvilken adfærd og støtte du ønsker at vise før, under og efter konkurrence, er det i de følelsesladede situationer, at du skal være bevidst om, at du ligeledes er en stor rollemodel.

## MODEL 4: FORÆLDRESTØTTE VED KONKURRENCE

FØR KONKURRENCE	UNDER KONKURRENCE	EFTER KONKURRENCE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Giv dit barn tid og ro til at være alene/sammen med holdet.</li><li>• Mind dit barn om, at du vil være stolt af ham/hende uanset resultatet.</li><li>• Læg vægt på indsats, indstilling og glæde.</li><li>• Forhold dig rolig.</li><li>• Anbefal eller understøt gode vaner før konkurrence, men undgå at gøre alt for dit barn.</li><li>• Giv råd, hvis dit barn beder om det og undgå at modsige træneren.</li><li>• Spørg ind til dit barns fokuspunkter/procesmål og forventning til konkurrence.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deltag i konkurrencen for at vise interesse.</li><li>• Vær opmærksom igennem hele konkurrencen.</li><li>• Hav en positiv og glad udstråling.</li><li>• Forhold dig rolig.</li><li>• Hold en neutral eller glad attitude under konkurrencen.</li><li>• Vær respektfuld over for dit barns konkurrenter, trænere, andre forældre og dommere.</li><li>• Husk at konkurrencen er en læringsarena og ikke en VM-finale.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giv dit barn tid og plads til at evaluere med trænere og holdkammerater.</li><li>• Tal kun om konkurrencen, hvis dit barn ønsker det.</li><li>• Kommenter på indstilling og indsats frem for resultater.</li><li>• Giv anerkendende feedback først og hold det simpelt.</li><li>• Hold din adfærd konsekvent uanset om dit barn har vundet eller tabt.</li><li>• Vær realistisk omkring resultater i stedet for at finde undskyldninger.</li><li>• Giv dit barn tid og ro, hvis han/hun har tabt.</li><li>• Sørg for at dit barn har mad og tid til at restituere.</li></ul>

I sådanne situationer kan du øve dig i at håndtere følelserne ved f.eks. at bruge strategier som fokus på vejrtrækning, positiv indre dialog, forblive fokuseret på nuet eller huske, at uanset hvordan dit barn præsterer, så er han/hun elsket lige højt.

Hvis dit barn ser dig håndtere følelserne, så har det en direkte indvirkning på dit barn og du kan yde den støtte og adfærd du ønsker.

## GODE RÅD

- Forsøg at flytte dit barns opmærksomhed (fra resultater) hen på, hvad han/hun har arbejdet med til træning. Det hjælper dit barn med at fremkalde hans/hendes fokuspunkter/procesmål.
- Opmuntre dit barn til at blive i nuet, når han/hun skal præstere, for at undgå, at han/hun fokuserer på fortid/fremtid (hvordan der før er præsteret/hvordan der bør præsteres).
- Hjælp dit barn med at få opmærksomheden væk fra forstyrrelser og tilbage til relevante fokuspunkter. F.eks. vejrtrækning og/eller simple tekniske fokuspunkter.
- Fokus kan også flyttes ved, at dit barn bruger sine sanser f.eks. "find fem forskellige ting du kan se, der hvor du står" eller lyde.
- Forhold dig roligt og husk, at du er en rollemodel.
- Mind dit barn om, at uanset, hvad så er han/hun elsket lige højt og at du er stolt af ham/hende.
- Giv dit barn plads og afvent, at dit barn kommer til dig. Uanset, hvad så mød dit barn anerkendende.





### ØVELSE 1:

#### ØNSKET STØTTE I FORBINDELSE MED KONKURRENCE

**Formål:** At forældre får reflekteret over, hvilken støtte de ønsker at udvise før, under og efter konkurrence.

**Ramme:** 20 min.

Nedskriv i punktform, hvilken støtte du ønsker at udvise før, under og efter konkurrence.

Reflekter gerne over situationer som f.eks. barnet er skuffet, barnet taber, barnet bliver skadet, barnet bliver selekteret fra og barnet bliver favoriseret.

Gå sammen to og to, og tal om punkterne, samt del erfaringer og tanker.

Det anbefales at tage en snak med barnet om den ønskede støtte og starte en dialog omkring, om denne støtte også er, hvad barnet har brug for.

**Redskaber:** Papir og kuglepen.

### ØVELSE 2:

#### MOTIVATION BAG STØTTEN

**Formål:** At forældre får en bevidsthed om, hvad der motiverer dem til at støtte deres barn i sporten.

**Ramme:** 20 min.

Besvar følgende spørgsmål og nedskriv noter.

- Hvad gør, at du gerne vil støtte dit barn i sporten?
- Hvorfor ønsker du, at dit barn skal dyrke sport?
- Hvad værdsætter du ved sport?

Gå sammen to og to, og tal om punkterne, samt del erfaringer og tanker.

**Redskaber:** Papir og kuglepen.

## CASES

1

Dit barn har været til konkurrence og præsteret godt, både med fokuspunkter/procesmål og også præstationsmæssigt. Dit barn er ikke tilfreds og mener der er underpræsteret og intet gik som det skulle, for konkurrencen blev ikke vundet. Du kan føle, at det er svært at trænge igennem med din hjælp. Hvordan vil du håndtere situationen?

2

Du er til konkurrence og overværer dit barn. Det er en vigtig konkurrence, som har stor betydning for dit barn. Dit barn er i en position til at kunne vinde. Du kan måske mærke, at din puls stiger fordi spændingen tager til og du vil gerne, at dit barn klarer sig godt og får sine drømme opfyldt. Det går undervejs dog ikke som forventet, og af ærgrelse og/eller frustration kan du måske mærke, at du får lyst til at kommentere på det til trænere, dommere og/eller andre forældre. Dit barn er nu på vej hen i retning mod dig, og du har stadig ikke helt kontrol over dine egne følelser og tanker. Hvordan vil du håndtere situationen og er der noget du skal være særlig opmærksom på?



# 3: UNDERSTØT TALENTUDVIKLINGS- MILJØET

## FORMÅL:

At forældre får et indblik i, hvordan de kan være medskabende til at få et godt samarbejde med træneren og hvordan de kan bidrage til et godt klubmiljø, samt bidrage til klubben igennem frivillige indsatser.

## FÅ SKABT ET GODT SAMARBEJDE MED TRÆNEREN

Forældre-træner relationen og samarbejdet omkring barnet kan være meget stærk. Hver part vil have et ønske om at hjælpe barnet til at udvikle sig som menneske, som udøver og at overvinde de udfordringer, der kan komme.

Et stærkt samarbejde mellem træner og forældre kommer dog ikke af sig selv og det er ikke altid let at opretholde en god relation. Forældres og træners prioriteter kan være forskellige og det er ofte en kilde til stor frustration – se model 5.

Frustrationerne kan man kun komme til livs ved at have dialog, hvor der kan skabes en forståelse og respekt omkring hinandens prioriteter, roller og kompetencer. Dette vil medvirke til at alle parter: barn, forældre og træneren får en bedre oplevelse.

For at styrke samarbejdet med træneren kan du gøre følgende:

- Tag en dialog (tidligt) om den adfærd, der frustrerer dig (og omvendt, hvis du føler træneren er frustreret). Få skabt en forståelse for, hvorfor adfærden udvises og forsøg at undgå den fremadrettet.
- Hvis du har bekymringer, så gå direkte til træneren i stedet for andre forældre eller dit barn.
- Brug tid på at lære hinanden at kende. Tal sammen før eller efter træning, deltag i forældremøder og bliv frivillig i klubben.
- Lær om trænerens filosofi for at få en forståelse for, hvordan han/hun griber træning og konkurrencer an. Understøt filosofien og hvis ikke, at du mener det er det rigtige for dit barn, så overvej andre alternativer.
- Hvis du oplever noget er forkert, uetisk eller andet, så arranger et personligt møde med træneren. Føler du dig ikke taget alvorlig, så tag fat i de ansvarlige i klubben.
- Lær om klubbens/organisationens regler og værdier.
- Respekter trænerens privattid og forberedelsestid lige op til træning/konkurrence. Aftal, ved behov, et tidspunkt med træneren til en snak.
- Vis respekt for og tillid til dit barns træner.
- Anerkend trænerens indsats og dedikation.
- Hvis du er i tvivl om, hvordan du kan bidrage til dit barns udvikling, så spørg træneren og følg de råd du får. Denne dialog er givende, da træneren også kan lære meget om dit barn i dialogen med dig. Det samme gælder, hvis du er i tvivl om, hvordan du kan bidrage til udvikling af klubmiljøet.
- Undgå at blande dig i træningen, tag derimod ansvar for dit barns trivsel. Du er dit barns ambassadør.

## MODEL 5: SAMARBEJDE MELLEML FORÆLDRE OG TRÆNERE

### TING FORÆLDRE GØR, DER KAN SKABE FRUSTRATION HOS TRÆNERE

- Viser manglende viden om sportens regler.
- Kræver for meget af trænerens tid.
- Kontakter træneren midt i træning eller når træneren har fridag og f.eks. er sammen med sin familie.
- Har for overdrevne forventninger på barnets vegne.
- Lægger for meget pres på barnet ved konkurrencer. F.eks. at italesætte resultater og lægge resultater op på Facebook.
- Underkendelse af trænerens autoritet ved at give tekniske og taktiske input under træning og/eller konkurrence, der modsiger trænerens ønsker.
- Når forældre kun har øje for deres eget barn og ikke holdet/klubben.

### TING TRÆNERE GØR, DER KAN SKABE FRUSTRATION HOS FORÆLDRE

- Forskelsbehandling f.eks. i form af tekniske rettelser, opmærksomhed og spilletid.
- Når der i træningen ikke prioriteres tid til læring og sjov.
- Manglende forberedelse og/eller tilstedeværelse til træning.
- Dårlige organisatoriske evner.
- Forstår ikke eller tager ikke højde for barnets individuelle udvikling, sportsligt og særligt som menneske.
- Dårlig eller begrænset kommunikation om, hvordan det står til og hvad der skal ske fremadrettet.
- Manglende respekt eller forståelse for din rolle som forælder.

## DET GODE TALENTUDVIKLINGSMILJØ

Det er en god ide, at du forholder dig til, hvilket træningsmiljø dit barn færdes i. Først og fremmest om dit barn synes det er fedt at være der og generelt har en glæde inden og efter træning. Vær nysgerrig på om træningsmiljøet dyrker fællesskabet og om dit barn har medindflydelse på egen udvikling f.eks. i form af at kunne træffe valg. Det kan være træneren opstiller, at der må vælges mellem øvelse a, b eller c. Det kan være i form af, at dit barn har medindflydelse på, hvilke konkurrencer han/hun skal deltage i.

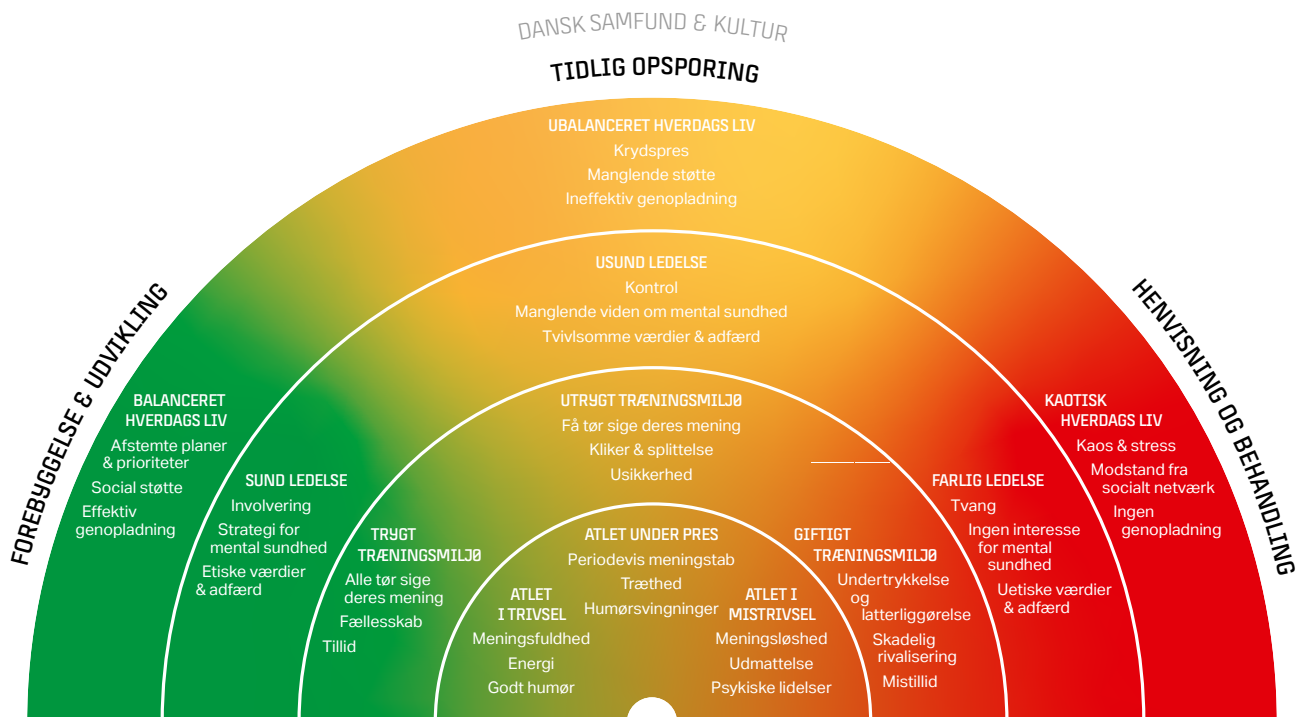
Det er også en god ide at være nysgerrig på, hvordan træningsmiljøet balancerer mellem resultatfokus og fællesskab, samt yderligere om træningsmiljøet fokuserer på kort eller langsigtet udvikling.

Med inspiration fra forskning og udsagn samt erfaringer fra trænere og udøvere, viser model 6, nogle af de vigtigste parametre, for at skabe et godt og sundt talentudviklingsmiljø.

## MODEL 6: PARAMETRE FOR ET GODT OG SUNDT TALENTUDVIKLINGSMILJØ

<b>ROLLEMODELLER</b>	Der er rollemodeller i træningsmiljøet, som er villige til at dele viden og hjælpe. De erfarne udøvere hjælper og støtter de yngre.
<b>SOCIALT TRÆNINGSMILJØ</b>	Der tales åbent om, hvordan udøvere kan hjælpe og bidrage til hinandens udvikling. Der benyttes konstruktiv feedback for at blive bedre. Trænere og erfarne udøvere bidrager til et støttende træningsmiljø. Der er støtte uafhængig af færdighedsniveau.
<b>PRIORITERING AF GENOPLADNING</b>	Trænere interesserer sig for om udøverens hverdag hænger sammen. Trænere giver værktøjer og/eller understøtter, at der skal være genopladning, så batterierne bliver fyldt op.
<b>INTEGREREDE INDSATSER</b>	Der er fleksibilitet, kommunikation og forståelse mellem trænere, skole og forældre. Trænere er fleksible, hvis der er travlt i skolen og skolen er fleksibel, hvis der er travlt med konkurrencer og træningslejr. Udøveren oplever sammenhæng og synergi i hverdagen.
<b>AUTONOMISKABENDE TRÆNINGSMILJØ</b>	Udøveren har indflydelse på beslutninger, der omhandler deres hverdag og indflydelse på træningsmiljøet. Træneren er åben og nysgerrig på udøverens ideer og holdninger.
<b>CONTRIBUTION</b>	Udøveren har mulighed for at give positivt tilbage til klubben. F.eks. at være hjælpetræner eller videns dele med yngre udøvere.
<b>STØTTENDE TRÆNINGSGRUPPER</b>	Udøveren har en eller flere i miljøet at kunne gå til, hvis f.eks. udøveren er ked af det. Der er et godt fællesskab og fællesskabet prioriteres over resultater.
<b>SOCIALE RELATIONER UDEFOR SPORTEN</b>	Træningsmiljøet støtter op om, at udøvere kan have andre aktiviteter uden for sporten og udøvere har lov til at skippe en træning pga. f.eks. fødselsdag, klassearrangement eller andet social ønske.
<b>PERSONLIG UDVIKLING</b>	Trænere interesserer sig for det hele menneske. Udøvere føler de bliver set, som en person og ikke kun som udøver. Trænere hjælper med at sætte mål generelt i livet som f.eks. hjælp til at turde sige mere i skolen.
<b>SAMMENHÆNGENDE KULTUR</b>	Udøveren oplever, at der er en sammenhæng mellem, hvad træneren gør og siger. Der er tydelige værdier omkring, hvordan man opfører sig til træning og konkurrence.
<b>LANGSIGTET FOKUS I SPORTSLIG UDVIKLING</b>	Der er fokus på langsigtet udvikling. Fokus på, at blive dygtig i fremtiden og ikke her og nu resultater. Det er okay, at afprøve nye ting, der her og nu kan påvirke resultatet. Fejl er velkommen, da det giver læring.
<b>PSYKOLOGISK TRYGHED</b>	Alle forskelligheder rummes og det er trygt at sige sin mening. Træneren skaber en tryk atmosfære og åbenhed til, at udøvere kan stille spørgsmål.

## MODEL 7: TEAM DANMARKS MODEL FOR MENTAL SUNDHED I ELITESPORT



Modellen viser, hvad der kendetegner mental sundhed og hvordan miljøer, ledelse og hverdagsliv påvirker denne. Modellen er oprindeligt lavet til senioremiljøer, men der kan drages paralleller til talentudviklingsmiljøer.

### Grøn – trivsel:

Barnet er en del af et trygt trænings- og læringsmiljø med sund ledelse og en balanceret hverdag.

### Gul – under pres:

Barnet er en del af et utrygt trænings- og læringsmiljø med usund ledelse og et ubalanceret hverdagsliv.

### Rød – mistrivsel:

Barnet er en del af et skadeligt trænings- og læringsmiljø med en faglig ledelse og et kaotisk hverdagsliv.

Team Danmark har udviklet en model for mental sundhed i elitesport (se model 7) til at understøtte mental sundhed og trivsel. Forældre kan bruge modellen som et værktøj til at forholde sig til, hvordan barnet har det i det træningsmiljø barnet færdes i.

Hvis du oplever, at dit barn indgår i et utrygt træningsmiljø, så er det vigtigt, at du reagerer på det. Ved italesættelse af, hvad du oplever, er det naturligt at kunne frygte for dit barns position på holdet. Du er dit barns ambassadør, så det er din opgave, at sætte dit barns ve og vel i første række.

### STØT OP OM FÆLLESSKABET

Som forælder kan du italesætte vigtigheden af, at dit barn skal have det sjovt i sporten, samt nyde og bidrage til det sociale fællesskab. F.eks. ved at give dit barn 10 min. ekstra omklædningstid, så der skabes et socialt rum i omklædningsrummet. Støt op omkring sociale tiltag i klubben og/eller arrangere et socialt arrangement for holdet. Italesæt vigtigheden af at inkludere alle i fællesskabet uanset baggrund og etnicitet. Derudover kan du bidrage til at fremme vigtigheden af rollemodel-

ler. Dit barn kan lære utrolig meget ved at observere ældre udøvere, både i forhold til kompetencer, men i den grad også adfærd. Dit barn kan også lære af andre holdkammerater. Vær også bevidst om, at du selv agerer rollemodel for dit barn, så udvis selv og understøt dit barn i den type adfærd, du gerne vil se fra ham/hendes. F.eks. at han/hun gerne vil dele ud af viden, erfaring og vil hjælpe andre.

Dit barns adfærd og kompetencer kan også vise sig at være en rollemodel for andre.

### ENGAGER DIG I KLUBBEN

Børn, der dyrker sport i et klubmiljø, er afhængig af frivilligindsats fra forældre og andre tillidspersoner. Vær positivt indstillet på, at du også må bidrage. Ved at bidrage udviser du også, over for andre, at det er vigtigt for dig at være en del af den sport dit barn dyrker. Du vil ligeledes være en rollemodel for dit barn, der igennem dig vil lære, hvor vigtigt det er at bidrage og hjælpe til, for at alle kan få en god oplevelse og for at mulighederne og udviklingen i klubben kan fortsætte.

Klubber vil altid stå med åbne arme og værdsætte din frivillige indsats og dit bidrag vil være med til, at klubben bliver mere effektiv og bedre organiseret, således de frivillige kræfter kan bredes ud. Ved at "flere gør mindre" bidrages der ligeledes til et godt forældremiljø.

Du kan f.eks. melde dig som træner, holdleder, bestyrelsesmedlem eller medlem i andre udvalg. Respekter dog, hvis dit barn ikke ønsker dig så tæt på og find da en anden måde at være behjælpelig f.eks. madordning, kørsel, vedligeholdelse osv. Det kan være alt fra faglige kompetencer eller i form af tid/hænder.

Din hjælp som frivillig behøver ikke at være en fast post, det kan sagtens være en afgrænset opgave.

Hvis du har nye idéer, som du tænker, der kan hjælpe klubben, så bring dem endelig på banen på en velovervejede og ordentlig måde – af respekt for de mange frivillige kræfter, der er i gang.

Husk at alle har forskellige kompetencer, som de kan bidrage med og alle bidrag hjælper.

Ingen klub vil kunne fungere uden de frivilliges bidrag.

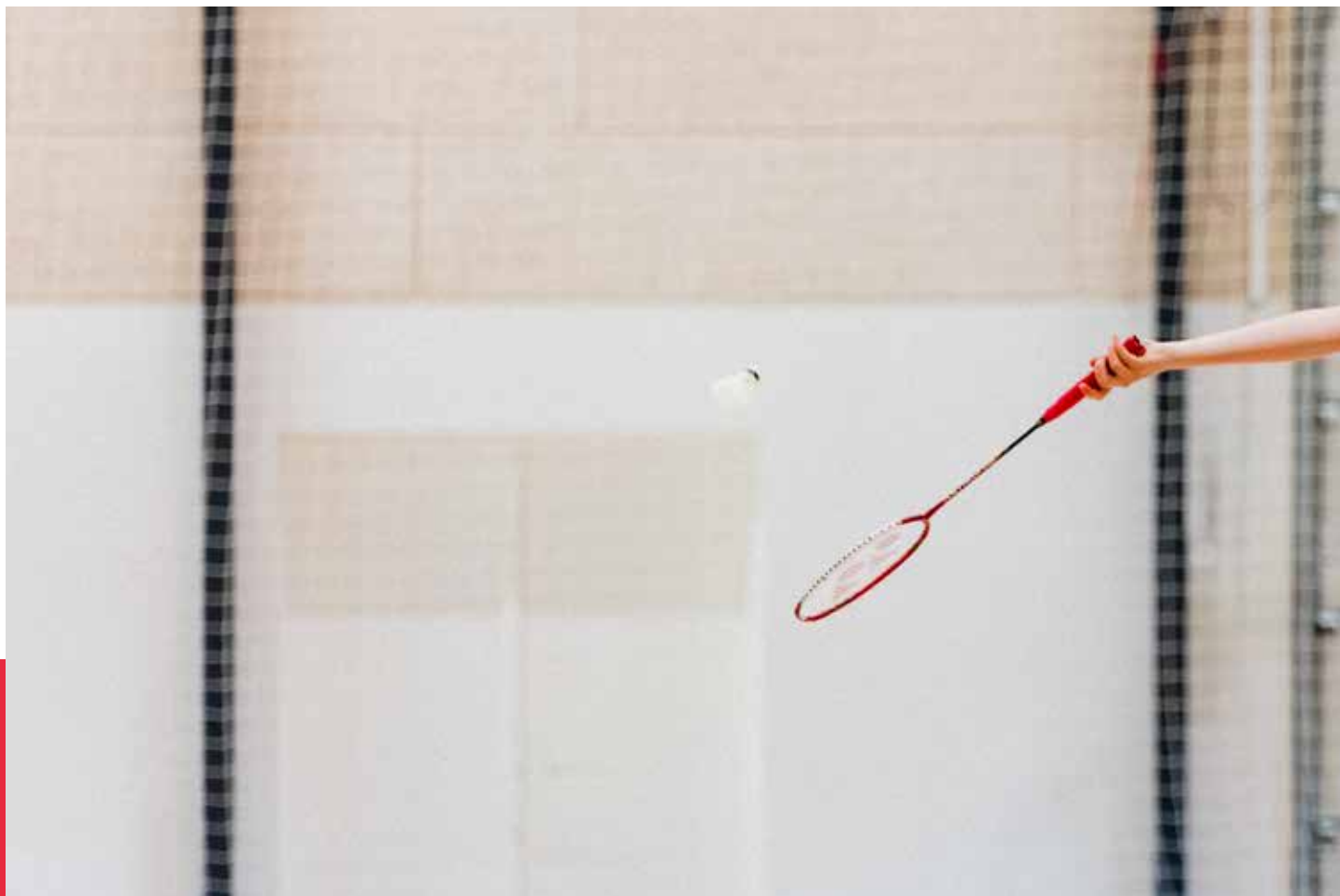
## **SAMARBEJDE MED ANDRE FORÆLDRE**

Det er en stor fordel at skabe, og vedligeholde et godt forhold til andre forældre i klubben. Det kan være med til, at I kan deles om kørsel eller andre praktiske opgaver. I vil ligeledes kunne dele information og sikre, at I ved, hvis der skulle være foregået noget til træning eller konkurrence, der gør, at du skal stå klar med støtte.

Hvis du kommer med en ikke-sportslig baggrund kan det nogle gange være svært at engagere sig eller byde ind med hjælp, fordi der mangler en forforståelse for sporten. Her er det en stor fordel at tage fat i erfarne forældre, så de kan give information og støtte dig.

Du kan også opsøge, om klubben har nogle forældremøder, hvor nye forældre sættes sammen med erfarne forældre – eller om der er en følordning.

Du kan få skabt et netværk, der kan benyttes både i og uden for sporten.



## FORVENTNINGSAFSTEMNING

Klubben og trænerne har altid nogle forventninger til barnet og forældrene. Forsøg at gå i dialog med træneren eller ledelsen for at høre til, hvilke forventninger der er. Jo flere oplysninger du har på forhånd, jo bedre forberedt vil du være.

F.eks. hvor meget kommer træningen til at fylde, i takt med, at dit barn udvikler sig? Hvor meget vil det forventeligt koste? Hvad forventes af jer som forældre? Hvad forventes af dit barn?

Skal du som forælder agere "træner" til konkurrencer, så skal du også forvente, at træneren og klubben klæder dig ordentligt på til denne opgave, samt hvordan du med træneren får givet feedback efter konkurrence.

Det er ligeledes en rigtig god idé, at spørge til klubbens skadespolitik. Har klubben og træneren gjort sig tanker omkring, hvordan de håndterer skader? Er der en procedure for, hvordan der bliver taget hånd om barnet fysisk, psykisk og socialt?

Det er yderligere en god idé at tage en snak med dit barn om, hvad dit barn og jer som forældre forventer af klubben og træneren. F.eks. en god tone, at dit barn bliver set som individ, at I er velinformeret og at der tages hånd om dit barns trivsel. I nogle sportsgrene er det en fordel at forventningsafstemme at få tingene at vide i god tid, således dit barn f.eks. ikke først om søndagen skal få af vide om barnet skal deltage i træning eller konkurrence om mandagen.

Mange forbund har på deres hjemmeside forældre materiale, hvor der kan findes information og forventninger til forældre. DIF og Team Danmark har et etisk kodeks for dansk konkurrenceidræt, hvor der kan læses om forventninger til forældre - Se Team Danmarks hjemmeside





## GODE RÅD

- Gå til ledelsen for at høre, hvordan du kan hjælpe til.
- Fortæl, hvilke kompetencer du har. F.eks. kan du være tømrer og kan hjælpe med opsætning af skabe eller redskaber. At du er sælger, så du kan hjælpe med sponsoraftaler, at du er god til Excel og kan hjælpe med regnskaber, at du er god til at arrangere events, så du kan hjælpe med afholdelse af konkurrencer/arrangementer, at du gerne bidrager med bagværk eller anden mad ved sociale sammenkomster. Mulighederne er mange.
- Husk, at en klub er mere end det enkelte hold.
- Inden du gør en frivillig indsats, så sørg for at spørge ind til, hvad der forventes og hvad rollen indebærer.
- Forvent og efterspørg informationsmøder.
- Opsøg hvilke forventninger, der er til dig og dit barn, samt kommuniker hvilke forventninger I har den anden vej.
- Søg de erfarne forældre og få deres råd og støtte. Når du selv bliver mere erfaren, så bidrag selv til at være en rollemodel for andre forældre.
- Husk, at selv med de bedste intentioner, så vil dit engagement og adfærd blive præget af klubkulturen. Reflekter regelmæssigt, så du kan forblive tro mod dine værdier som forælder.



## CASES

- 1** Som forælder lytter du, når dit barn fortæller om, hvad der er sket til træning og konkurrence. Ud fra det du hører, kan det være, at du begynder at blive tvivlende over for klubbens tilgang til træning og konkurrencer. Du mærker dog ikke den store påvirkning på dit barn. Hvordan vil du gribe det an?
- 2** Du ønsker at bidrage til dit barns klub og støtte op om det gode arbejde der bliver gjort, men har en presset hverdag, hvor du ikke ser dig selv som frivillig i klubben. Hvilke greb kan du anvende for alligevel at bidrage til klubben?
- 3** Det kan opstå, at du begynder at føle dig kritisk over for eller uenig i, nogle af de valg dit barns træner tager til træning og/eller konkurrence. Valg der potentielt har betydning for dit barns trivsel, udvikling og resultater. Du kan blive frustreret på dine og dit barns vegne. Hvordan vil du håndtere din og evt. dit barns frustration med træneren?
- 4** Det kan være, at du i en periode har oplevet, at dit barn kommer nedtrykt hjem efter træning. Igennem dialog med dit barn finder du ud af, at det skyldes træneren. Det kan være dit barn ikke føler sig set nok (at der ikke er interesse for dit barn), at dit barn ikke bliver talt pænt til og/eller, at der ikke er forståelse for, at dit barn også har et liv uden for sporten. Du vil gerne gå i dialog med træneren, men dit barn vil ikke have det, da han/hun er bange for, hvilke konsekvenser det får. Hvordan vil du tackle situationen?

### ØVELSE 1:

#### UNDERSTØT OG BIDRAG TIL KLUBMILJØET

**Formål:** At forældre reflekterer over, hvad de gør og kan gøre mere af, i forhold til at understøtte og bidrage til et godt klubmiljø.

**Ramme:** 15-20 min.

Forældre sidder for sig eller i forældrepar og udfylder øvelsesark 1.

Herefter dannes der grupper af to og to, hvor øvelsesark 1 gennemgås.

**Redskaber:** Printet øvelsesark 1 og kuglepen.



#### ØVELSESARK 1: UNDERSTØT TALENTUDVIKLINGSMILJØET

PARAMETRE	HVAD GØR JEG NU?	HVAD KAN JEG GØRE MERE AF?
Samarbejde med træner		
Støt op om fællesskabet		
Engagere dig i klubben		
Samarbejde med andre forældre		
Forventningsafstemning		



# 4: MOTIVATION

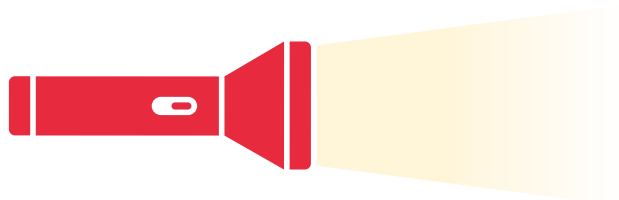
## FORMÅL:

At forældre får et indblik i motivation og hvad der kan bidrage til motivation. Forældre skal bruge dette tema til en forforståelse og refleksion ind i, hvordan de kan understøtte barnet.

## BETYDNINGEN AF MOTIVATION

Motivation har en stor indflydelse på børn og unges evne til at lære og udvikle sig, samt i hvor høj grad de trives.

Ordet motivation stammer fra det latinske "movere", som betyder at flytte eller bevæge. Motivation handler grundlæggende om den intensitet og retning, barnet har i sin indsats i en given aktivitet/handling. En lommelygte kan være en visuel måde at se motivation på. Der, hvor lommelygten lyser hen er barnets motiv, f.eks. "at udvikle mig", mens intensiteten af lyset peger på, hvor motiveret barnet er f.eks. meget/lidt.

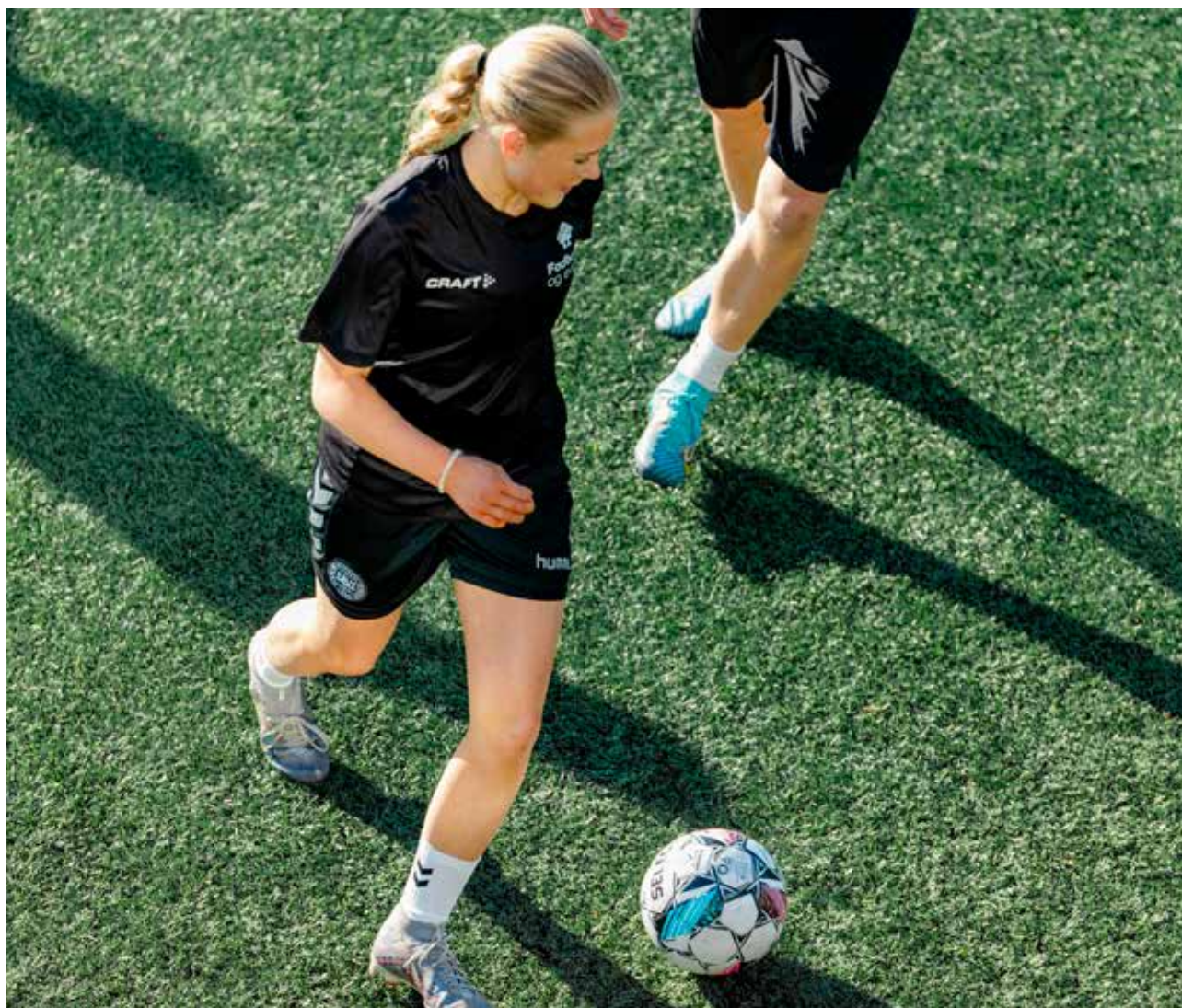


**Retning:** Hvor peger din lommelygte hen? Hvad driver dig?

**Intensitet:** Hvor stor lyssøjle er der på din lommelygte? Hvor tit "blafre" den eller lyser svagt?

**Vedligeholdelse af motivation:** Hvilke knapper har du på din lommelygte til at skabe klar retning og høj intensitet?

Der er mange motivationsteorier, som forstår motivation på forskellige måder. I dette tema præsenteres achievement goal theory og self-determination theory, da de begge er velafprøvet inden for sport- og uddannelseskontekster.



## ACHIVEMENT GOAL THEORY

Med afsæt i achievement goal theory (AGT) kan lommelysten lyse mod fire orienteringer - se model 8. Den ene orientering udelukker ikke den anden, og barnets orientering kan både være konstant over tid og kan ændres på et splitsekund f.eks. under en konkurrence.

Når barnet skal lære noget nyt, så er præstationsorientering mindre hensigtsmæssig, dog har man i uddannelsesforskning set, at konstruktiv præstationsorientering kan gøre barnet mere engageret i fagligt arbejde, og at barnet præsterer bedre end andre elever med destruktiv præstationsorientering.

Undersøgelser inden for sport viser, at eliteatleter oftest er kendetegnet ved at være både konstruktiv præstationsorienteret og mestringsorienteret.

Der er dog ingen tvivl om, at mestringsorientering er den, der skal fremmes mest muligt, for aldersgruppen i folkeskolen. Resultater viser klart, at børn med mestringsorientering ser ud til at trives og præstere bedre. Derudover har børnene større tro på egne evner, en større interesse i fagligt og teknisk arbejde, og de anvender mere avancerede læringsstrategier.

Børns motivation og orientering for at deltage i sport skabes i høj grad i hjemmet og i træningsmiljøet. Det sker, at spørgsmålet "hvem vandt?" stilles efter en

konkurrence. Denne type spørgsmål giver et udtryk for, at et vigtigt kriterie for succes er at vinde, og spørgsmål af den type bidrager til at skabe en præstationsorientering.

Ved at stille spørgsmål som "lærte du noget nyt i dag?" gives der udtryk for at udvikling og mestring er vigtige kriterier for succes. Disse typer spørgsmål bidrager til at skabe en mestringsorientering.

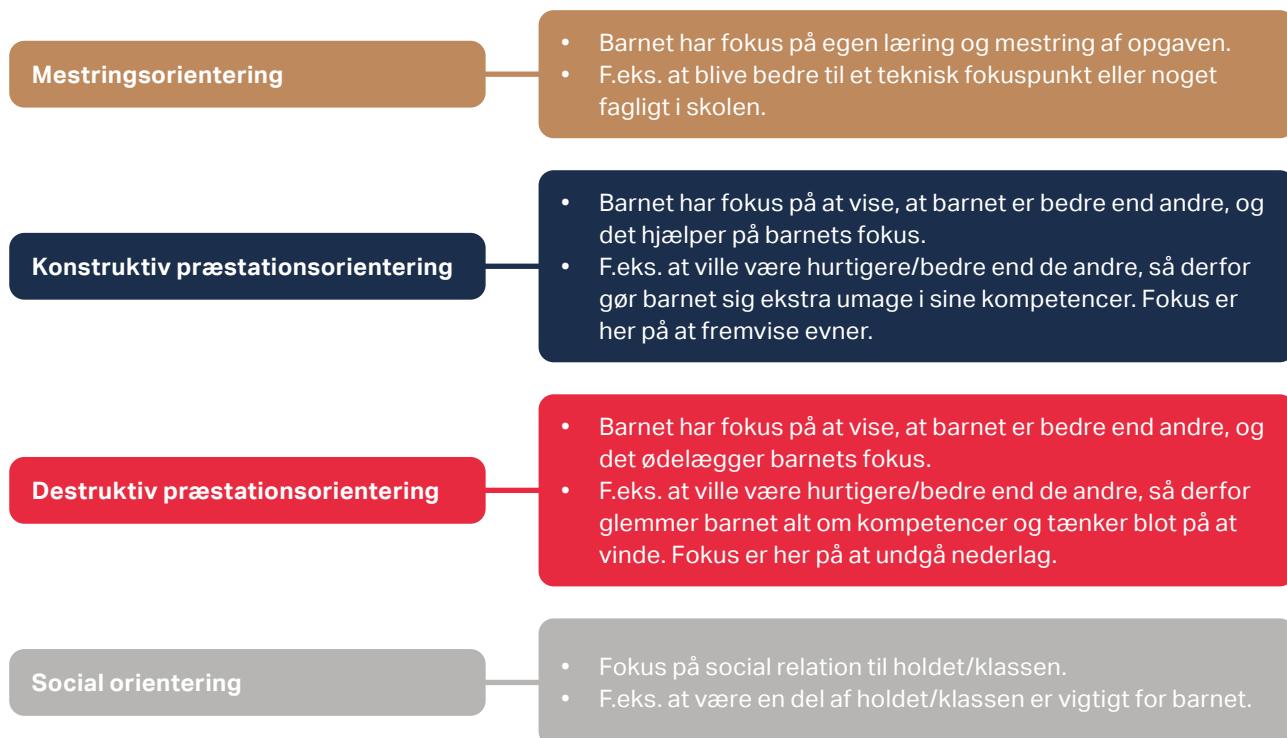
### FAKTA

De fleste børn, der dyrker sport vil oftest være præstationsorienteret, da de er underlagt sportskrav og træningskultur, så her er det fordelagtigt, at forældre understøtter deres barns mestringsorientering i så høj grad som muligt i hverdagen.

## SELF-DETERMINATION THEORY

Self-determination theory (SDT) er en motivations-teori, hvor tre grundlæggende psykologiske behov skal tilfredsstilles - se model 9. Når de bliver tilfredsstillet vil barnet opleve en større grad af indre motivation, der kan føre til bedre præstationer, større engagement og øget trivsel.

## MODEL 8: OVERSICHT OVER DE FIRE ORIENTERINGER I ACHIEVEMENT GOAL THEORY (AGT)



Modellen er inspireret af Elliot, Murayama & Pekrun

## MODEL 9: DE TRE GRUNDLÆGGENDE PSYKOLOGISKE BEHOV

### Autonomi

- Følelsen af at være ansvarlig for egne mål og adfærd.
- Mulighed for at træffe valg.
- Anerkendelse af barnets følelser.

### Kompetence

- At føle sig god til noget.
- At få passende udfordringer.
- At arbejde med udvikling.
- At få anerkendende og konstruktiv feedback.

### Tilhørsforhold

- At være i et inkluderende miljø.
- At have gode sociale relationer.
- At blive mødt med respekt.
- At føle omsorg til og fra andre.

Modellen er inspireret af Deci & Ryan (1985).

## AUTONOMI

Her gælder det, at barnet får lov til at tage ejerskab, ved selv at kunne træffe valg, store som små. Dette både i hjemmet, i skolen og i sporten. Som forælder kan du give dit barn forskellige valgmuligheder og bede ham/hende komme op med en løsning. Herigennem kan dit barn lære at tage ansvar for egen adfærd og valg, og derigennem lære ikke at give skylden til andre. Igennem ansvar kan dit barn også lære, hvilke valg, der er livgivende og støttende og hvilke, der ikke er. Vær opmærksom på at praktisere en støttende adfærd, der viser, at du er her uanset udfaldet af hans/hendes valg. Dette øger tillidsniveauet.

## KOMPETENCE

For at barnet kan føle sig kompetent, vil det være godt, at barnet kan arbejde hen imod små og store mål (proces- og præstationsmål). Det er vigtigt, at barnet hele tiden har mulighed for at lære og øve nye færdigheder. Ved at føle sig kompetent vil barnet være mere nysgerrig og dermed mere tilbøjelig til at turde at tage risici og håndtere den usikkerhed, der følger med. Når barnet føler sig kompetent giver det også barnet en følelse af mening med det barnet laver, hvilket vil understøtte trivsel og motivation.

Tilbyd områder i hjemmet, hvor dit barn kan få lov til at udvikle sig. Understøt ligeledes, at sporten og skolen handler om udvikling og anerkendelse af præstationerne dit barn opnår herigennem. Tilbyd altid din støtte og dine ressourcer.

## TILHØRSFORHOLD

Når barnet føler sig som en del af holdet eller klassen, så vil barnet være mere tilbøjelig til at engagere sig og blive mere motiveret. Barnet har behov for at være i inkluderende miljøer, der fremmer mangfoldighed og hvor respekt og omsorg er værdsatte værdier. Hvis barnet er i et miljø, hvor der gives kritik, der dannes grupperinger eller man bliver holdt udenfor, så vil det fjerne følelsen af at høre til.

Understøt de sociale relationer i sporten ved at give dit barn ekstra tid i omklædningsrummet til at være social samt deltage i arrangementer. Det samme gælder for skolen.

I hjemmet kan du opmuntre til samarbejde f.eks. ved, at der hver søndag tales om den kommende uge. Hvad skal der ske? Hvem gør hvad? Er der noget vi skal være særlig opmærksom på? Osv. Dette er også med til at fremme en åben kommunikation med tillid og respekt, hvilket fremmer jeres indbyrdes tilhørsforhold.

## FASTHOLDELSE AF MOTIVATION

Hvis de tre psykologiske behov er opfyldt og der ønskes, at barnet skal bevare motivationen over en længere periode, kan det afhænge af, hvilken orientering barnet har.

Et barn, der er mestringsorienteret eller indgår i et mestringsorienteret miljø, kan få en følelse af kompetence igennem personlige forbedringer, udvikling og indsats.

Et mestringsorienteret barn vil højst sandsynlig have en større opfattelse af barnets kompetencer og udvise konsekvent mere indsats, vedholdenhed og tilfredshed.

Et barn, der er præstationsorienteret eller indgår i et præstationsorienteret miljø, kan få en følelse af kompetence ved at overgå andre, vinde eller at vise færdigheder med minimal indsats. Et præstationsorienteret barn klarer sig godt, når barnet præsterer godt. Barnet kan kæmpe med usikkerhed og vil muligvis under pres, eller når barnet ikke klarer sig godt, undgå udfordrende opgaver og yde en mindre indsats. Barnet vil blive ligeledes blive udfordret, når barnet møder stærkere modstander f.eks. når barnet skifter til et højere sportsniveau fra U15 til U17 eller fra årgang til junior osv.

Husk at den konstruktive præstationsorientering, sammen med en mestringsorientering har vist positive resultater.

Mange børn vil sandsynligvis have en stor præstationsorientering i konkurrence, da der vil være fokus på resultater. Forældre har en rolle i at bidrage til udvikling af mestringsorientering, da det vil fungere som et sikkerhedsnet for barnets motivation, hvis barnet f.eks. går igennem en periode med dårlige resultater, en skade eller en stagnering i udvikling.

Dette kan gøres ved at italesætte, at succes i sport også handler om personlig fremgang, udvikling og læring igennem vedholdende indsats, hvor fejl er en vigtig del af læring.

Herefter skal forældrene, der står i samme orientering besvare arbejdsspørgsmål (fra slide eller i printet form, der ligger ved orienteringen).

#### **Arbejdsspørgsmål:**

Hvordan er det at være (xx) orienteret i hverdagen? Hvad fremmer det? Kan det hæmme dig på nogle måder? Har det effekt på din trivsel, dit arbejde og dit privatliv? Herefter bedes forældrene stille sig ved den/de orienteringer de benytter, når de giver feedback til deres barn (eller ser dem ved konkurrence).

Herefter besvares arbejdsspørgsmål.

## **GODE RÅD**

- Giv feedback på udvikling og mestring af færdigheder. Succes er at udvikle sine kompetencer.
- Giv anerkendelse for indsats, vedholdenhed og evnen til at arbejde hårdt.
- Ros indsats i både sejr og nederlag.
- Lad dit barn lære af egne erfaringer.
- Husk at dit barns glæde er kernen til trivsel og motivation. Det tager han/hun med i alle livets arenaer.
- Støtter du dit barn bedst ved at give krammere eller med at snakke om træning og konkurrence? Gå i dialog med dit barn om, hvilken form for støtte, han/hun ønsker, da velmenende råd kan skade mere end at støtte.
- Spørg ind til dit barns trivsel og læring mere end mål, test og konkurrencer. "Hvordan gik det i dag?" kan sagtens erstattes af "Hvordan har du haft det i dag?" og "Hvad har du lært i dag?".
- Spørg ind til, hvordan det går med dit barns klasse- og holdkammerater. Ved at vise interesse for fællesskabet, støtter du også dit barns miljø og tilhørsforhold.
- Støt dit barn i at sætte tingene i perspektiv. En skade kan føles som en evighed og et stort nederlag. I en skadesperiode kan du opfordre dit barn til bevidst at lave målsætninger om andre ting, der normalt ikke har så meget fokus: "Hvad vil du gøre mere af i denne periode, som du normalt ikke har så meget tid til?" (mere tid til familie, venner, andre interesser). Der kan med fordel sættes små proces og præstationsmål pr. uge i forhold til genoptræning af skaden, både fysisk og mentalt.
- Støt dit barn, når han/hun ikke er motiveret. Ingen er (lige) motiveret hver dag. Spørg ind til, hvad der gør dit barn mindre motiveret, så han/hun kan reflektere og blive klogere på sig selv.

### **ØVELSE 1:**

#### **ORIENTERING I HVERDAG OG VED FEEDBACK**

**Formål:** At forældre reflekterer over deres egne orienteringer i hverdagen og hvilke(n) orienteringer, de har i deres feedback til deres barn.

**Ramme:** 15-20 min.

Underviser laver "orienteringsmodellen", f.eks. via bolde eller slide fra PowerPoint.

Forældrene bliver bedt om at stille sig der, hvor de mener, at de er mest orienteret til hverdag. De er velkomne til at placere sig i mellem flere orienteringer.

#### **Arbejdsspørgsmål:**

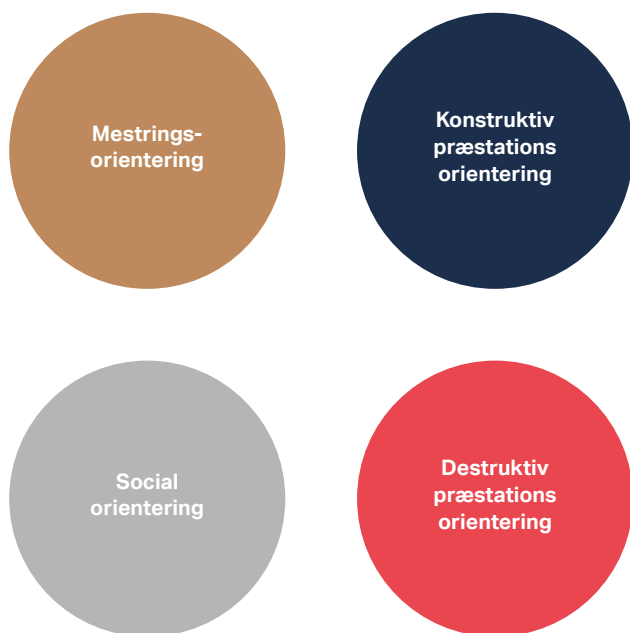
Hvis de har rykket sig fra før, så vær nysgerrig på "hvorfor flytter du dig?".

Hvad skyldes, at du har denne orientering over for dit barn? Hvad fremmer det? Kan det hæmme på nogle måder? Hvilken effekt har det på dit barns trivsel, præstationer og jeres tilhørsforhold?

**Redskaber:** 4 forskellige farvede bolde, 4 forskellige farvede papir, reb/snor eller anden markering i rummet. Slide fra PowerPoint kan også benyttes som guide, til hvor forældrene skal placere sig i rummet.

Print øvelsesark 2 eller brug slide fra PowerPoint.

## MODEL 10: ACHIEVEMENTS GOAL THEORY'S FIRE ORIENTERINGER



### ØVELSE 2:

#### HVORDAN UNDERSTØTTES AUTONOMI, KOMPETENCE OG TILHØRSFORHOLD SELF-DETERMINATION THEORY I HJEMMET

**Formål:** At forældre reflekterer over og kommer frem til konkrete måder, hvorpå de kan understøtte, at de tre basale psykologiske behov fra SDT kan fremmes, hos barnet, i hjemmet.

**Ramme:** 15 min.

Alle forældre bedes notere for sig selv konkrete måder, hvorpå de vil begynde at understøtte SDT i hjemmet. Til hvert behov skal de finde 1-3 punkter.

Herefter taler forældrene sammen to og to. Hvis der er forældrepar, så taler de sammen og ellers findes der sammen med en forælder fra samme sportsgren.

**Redskaber:** Papir og kuglepen.

## CASES

1

Du har over noget tid muligvis observeret, at så længe dit barn præsterer godt i sporten, så er barnet glad og tilfreds.

Men når dit barn ikke har været den bedste til konkurrence eller træning, så er dit barn muligvis irriteret og det kan være, at der er kommentere på, at det er andres skyld eller ydre faktorerers skyld. De gange eller perioder, ser ud til at tage motivation fra dit barn. Du har måske også lagt mærke til ved konkurrence, at hvis dit barn kommer bagud, så virker barnet nærmest opgivende.

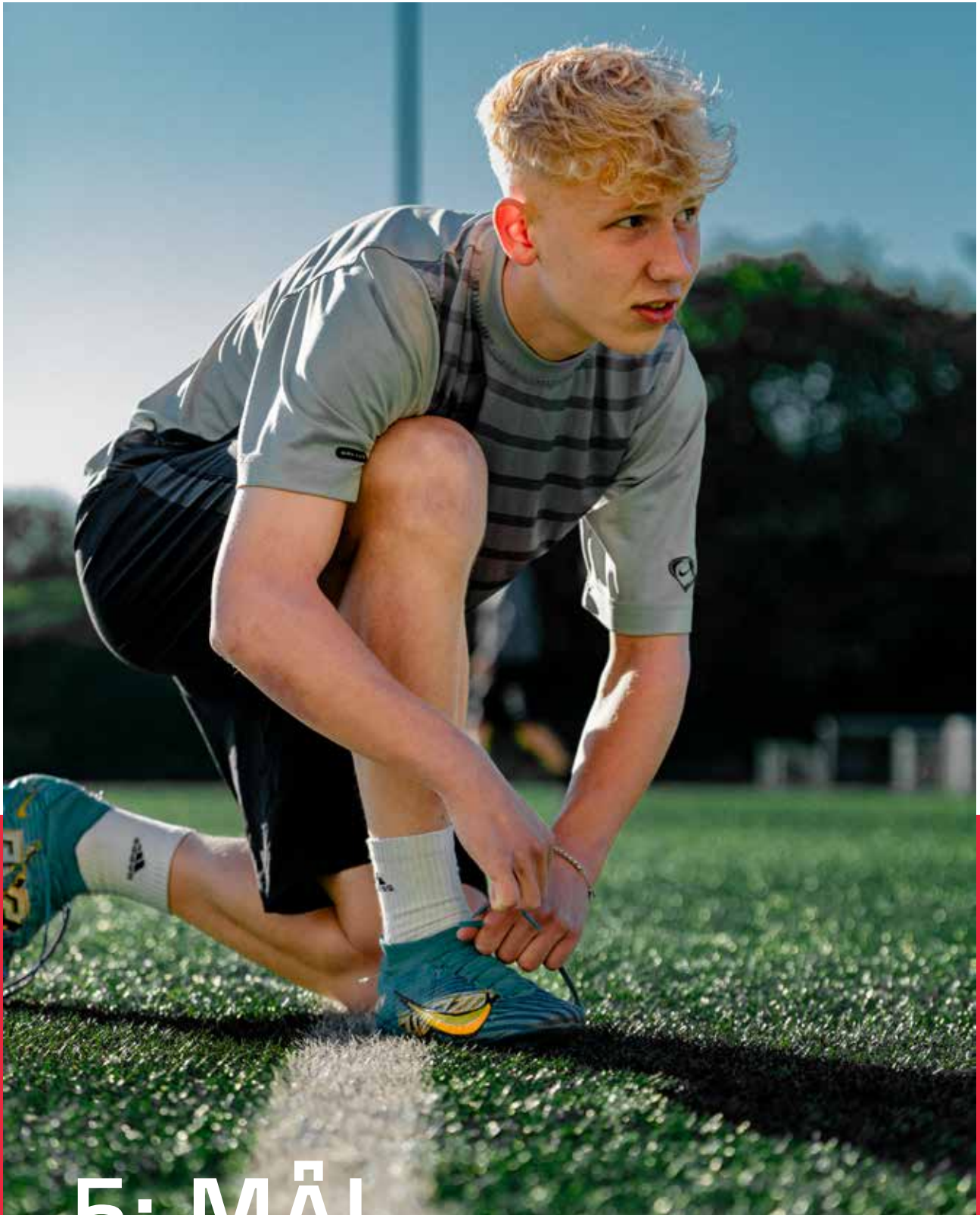
Hvad kan du gøre for at hjælpe barnet ud af dette mønster og understøtte en mere motiverende tilgang?

2

Dit barn har/eller har haft en længere periode med svingende motivation for at skulle til træning. Fordi det er så svingende har du svært ved at sætte fingeren på, hvad det kan skyldes. Du fornemmer måske både, at der bliver givet udtryk for, at træningen er ensformig, at det ikke altid er sjovt og at dit barn ikke rigtig føler, at han/hun udvikler sig. Du fornemmer måske, at det stabile holdepunkt er det sociale fællesskab. Med din nye viden om SDT, tænker du så, at der er nogle grundlæggende behov, der ikke bliver opfyldt? Hvis ja, hvad vil du gøre herfra?

3

Dit barn er glad for at gå i en Talentklasse og får gavn af det sociale fællesskab med andre sportsudøvere. Det er du naturligvis glad for. Du havde nok også en idé om, at når dit barn kom i en Talentklasse, så ville dit barns sportslige niveau også blive forbedret. Måske går du med/eller har haft en frustration over, at dit barn ikke virker mere ambitiøs i hverdagen – han/hun er jo kommet i en Talentklasse af en årsag. Hvordan vil du tackle din evt. frustration og en evt. samtale med dit barn?



# — 5: MÅL



## FORMÅL:

Formålet med dette tema er at give forældre et indblik i forskellige typer af mål. Forældre skal bruge dette tema til en forforståelse og refleksion ind i, hvordan de kan understøtte barnet.

## PRÆSTATIONS- OG MESTRINGSORIENTERING

Forældre lever sig ind i sporten, hvilket er en god ting. Der er som nævnt mange følelser på spil og enhver forældres drøm er at se sit barn trives, lykkes, føle sig kompetent, føle sig som en del af noget og opnå idrætsglæde igennem sporten. Følelserne, både fra succes og nederlag kan ske hver dag, hver weekend og hver uge, i mange år. Som forældre kan man være fokuseret på de resultater ens barn laver her og nu eller være fokuseret på, hvad der skal til for at barnet udvikler sig hen mod resultater på længere sigt.

Fokus på resultater her og nu eller fokus på længerevarende udvikling beskrives som hhv. præstationsorientering og mestringsorientering.

Præstationsorientering er fokus på resultater, ranglister og en orientering, hvor forældre kan vurdere ud fra, hvor dygtig barnet er i forhold til andre. En præstationsorienteret forælder kan være fokuseret på "hvordan kan jeg hjælpe mit barn med at være den bedste?". Der vil oftest være fokus på de kortsigtede resultater, altså her og nu. Feedbacken fra forældre til barnet vil oftest være, hvad der var godt og hvad der var dårligt. Der vil ofte være glæde og ros, når barnet opnår resultaterne og frustration, når det ikke lykkes. En fordel ved at være præstationsorienteret er, at man yder en ekstra indsats for sit barn ved f.eks. at tilkøbe dem ekspertbistand, søger de bedste klubber/trænere og er i tæt dialog med træneren. Udfordringerne og ulemperne ved denne orientering er, at barnet kan udvikle en frygt for at fejle fordi barnet ikke vil skuffe og fordi barnet vil undgå den negative reaktion samt kritik. Denne frygt og presset kan medføre, at barnet mister motivationen og det vil øge risikoen for at barnet stopper med sporten. En anden risiko er, at barnet ofte vil gøre alt, hvad han/hun kan for at blive den bedste i ungdomsårene og dermed glemmer at udvikle sig til at blive den bedste i seniorårene.

Mestringsorientering er fokus på indsats, udvikling og en orientering, hvor forældre kan vurdere ud fra, hvor dygtig barnet er i forhold til sig selv. En mestringsorienteret forælder kan være fokuseret på "hvordan kan jeg hjælpe mit barn med at blive den bedste?". Der vil være fokus på langsigtet udvikling, og forældre vil ofte have fokus på at give barnet de bedste muligheder for at udvikle hans/hendes kompetencer. Den mestringsori-

enterede forælder vil i sin dialog med barnet ofte have fokus på at evaluere indsats og opgaveløsning, frem for resultater. Forældrene vil have en tilgang, hvor de opfordrer barnet til at udfordre sig selv, turde lave fejl og lære af det. En fordel ved at være mestringsorienteret er, at barnet vil føle, at det er naturligt og acceptabelt at fejle og vil dermed opnå en mere fri tilgang til at skulle præstere. Barnet vil også kunne spejle sig i at have fokus på egne opgaver, indsats og tålmodigheden heri. Ulempen kan være, at det oftest er nemmere at få anerkendelse for et resultat, da det er målbart.

Forældres orientering smitter, som regel, direkte af på barnets orientering.

Ens orientering er ikke noget, der ligger fast. Den er dynamisk og kan udvikles samt ændres. Der er ikke noget rigtig og forkert. Anbefalingen er, at det er helt okay, at du som forælder taler om resultater, så længe du husker også at være mestringsorienteret. Det samme gælder i klubben. Det er okay, at der snakkes resultater og evalueres på dem, så længe trænerne og klubmiljøet også er mestringsorienteret.

I sportens verden er der en indgroet præstationsorientering. Derfor anbefales det, at du som forælder er med til at sikre en balance for dit barn.

## FAKTA

Børn, der er under 5-6 år vil ofte være mestringsorienteret. De sammenligner sig ikke med andre og er optaget af at løse den udfordring, de står over for.

Fra omkring 5-6 års alderen begynder børn at forstå betydningen af social sammenligning. Herfra bliver de mere og mere fokuseret på at sammenligne sig med andre og udvikler dermed præstationsorientering. Dette udvikles yderligere, når de når skolealderen.

Mestringsorientering bliver mindre og nogle får den aldrig igen. Nogle børn bliver opmærksomme på, at det er en fordel at fokusere på ens egen opgave, indsats og udvikling og udvikler derfor en mestringsorientering igen.

Omgivelserne som f.eks. forældre, lærer, trænere har stor indflydelse på, om barnet fortsætter med at udvikle en mestringsorientering.

## TYPER AF MÅL

Målsætninger og mål skaber motivation og retning på barnets indsats, udvikling og læring. Igennem formulering af mål tages der ansvar og langvarige processer bliver mere overskuelige. Det er dermed godt at kende forskellen på typer af mål, og det er bestemt heller ikke lige meget, hvordan målene formuleres.

Der er helt overordnet tre typer af mål, der alle er relevante - se model 11.:

- Resultatmål: f.eks. "jeg vil vinde".
- Præstationsmål: f.eks. "jeg vil slå min personlige rekord"
- Procesmål: f.eks. "jeg vil gerne blive bedre til at orientere mig på banen"

## MODEL 11: TYPER AF MÅL

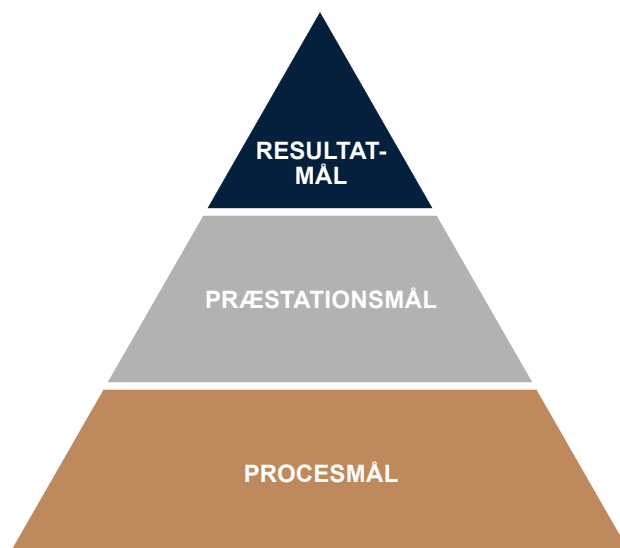
RESULTATMÅL	PRÆSTATIONSMÅL	PROCESMÅL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Attraktive og simple mål at sætte.</li><li>• Sammenligning med andre.</li><li>• Omhandler ofte en placering.</li><li>• Målene er afhængig af andre og dermed ude af egen kontrol.</li><li>• Fjerner ofte fokus fra egen præstation.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Et personligt slutmål som f.eks. personlig rekord.</li><li>• Oftest en tid eller andet målbart, f.eks. distance, point.</li><li>• Målene giver energi inden en konkurrence.</li><li>• Man kan lykkes kortvarigt, men ikke nødvendigvis langsigtet.</li><li>• Er ikke afhængig af andres indsats.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En personlig opgave/ personlige fokuspunkter f.eks. ændring af teknik, taktik.</li><li>• Personligt mål om f.eks. "være bedre forberedt til eksamen" eller "komme til tiden".</li><li>• Milepæle frem mod det langsigtede mål, ens "hvordan vil du nå derhen?".</li><li>• Giver retning og energi.</li><li>• Gør det muligt at prioritere og planlægge.</li><li>• God ved svære perioder som f.eks. skade.</li></ul>

Mål vil altid være forskellige fra barn til barn. Nogle motiveres ved at skulle opnå svære mål og andre lette. Det anbefales at der overvejende arbejdes med procesmål (se model 12), da de ikke er afhængige af andres indsats og de giver retning og mening med f.eks. træning.

Som nævnt har forældre, trænere og lærere stor indflydelse på om barnet udvikler en mestringsorientering. Denne orientering kan udvikles ved bl.a. at arbejde med og understøtte barnets procesmål på daglig basis og ved konkurrence. Et mestringsorienteret miljø kendetegnes ved, at der er mere fokus på de små opgaver/ processer, frem for resultater og karakterer.

Et mestringsorienteret miljø har vist sig at give højere trivsel, mere udvikling, længere fastholdelse i sport og langsigtede præstationer.

## MODEL 12: MÅLPYRAMIDEN



## GODE RÅD

- Anerkend dit barns mål og drømme og støt ham/hende i at bevare fokus på "hvad skal der til for at opnå de mål og drømme?". Mind dit barn om, at der er lang tid til, at han/hun skal toppe.
- Tal om vigtigheden i at have langsigtede målsætninger og gerne målsætninger, der går ud over sport og skole. F.eks. personlig udvikling, andre interesser, personlige kompetencer osv.
- Spørg ind til, hvad dit barn arbejder med af procesmål i sport og skole og hvordan det går med de mål.
- Giv feedback på dit barns indsats og udvikling.
- Snak med dit barn om, hvad han/hun kan lære efter en konkurrence, både på godt og ondt, uanset resultatet.
- Opmuntre og opfordre dit barn til at turde at prøve ting af og fejle. Heri ligger læring og udvikling.
- Giv dit barn støtte og omsorg, når han/hun møder modgang. Mind dit barn om, at der i modgangen vil være læring at hente, som han/hun kan bruge på vej mod at realisere egne mål og drømme.
- Vær en god rollemodel og overvej derfor, hvad du selv fokuserer på af mål for dit eget liv. Du er rollemodel igennem dine ord og handlinger.
- Undgå at poste dit barns sportslige præstationer via sociale medier, da det kan bidrage til at han/hun føler, at resultater er det eneste, der giver anerkendelse.
- Husk, at mål er et retningskabende værktøj. Så bliver målene ikke indfriet, så understøt dit barn i at lave nogle nye.



## CASES

**1** Dit barn klarer sig godt i både skole og sport. Dit barn får gode karakterer og er en af de bedste på holdet. Du føler, at dit barn motiveres af at vinde og har svært ved at tale om procesmål. Hvad kan være potentielle udfordringer for dit barn, nu og på den lange bane?

**2** Du oplever måske/har oplevet, at dit barn præsterer godt til træning og får ros for at passe sine ting i skolen, samt god feedback på afleveringer. På trods af det, så ser du muligvis et mønster i, at når der er konkurrence eller eksamen, så er det som om, at niveauet ikke kan efterleves. Dit barn bliver meget nervøs. Hvordan tænker du, at du kan hjælpe dit barn?

**3** Du har muligvis et indtryk af, at dit barn vurderer sin præstation på baggrund af, hvordan dit barn præsterer i forhold til andre. Dette gælder både i skole og sport. Når dit barn har præsteret bedre end andre f.eks. vundet, så oplever du måske, at det giver dit barn glæde og motivation, og omvendt når det går dårligt f.eks. taber, så oplever du måske dit barn frustreret og modløs. Hvordan forholder du dig til dette?

**4** Dit barn er ambitiøs med sin sport og vil være den bedste i verden. Dit barn er muligvis allerede en af de bedste i landet, og både træner og dig selv gør alt, hvad I kan for at støtte op. Hvordan kan du understøtte de forskellige måltyper, for at støtte dit barn i sin udvikling?

## ØVELSE 1: MÅL I HVERDAGEN

**Formål:** At forældrene får reflekteret over om der er sammenhæng mellem, hvilke mål de har for deres eget liv og hvad de ønsker at give videre til deres barn, i forhold til værdier og adfærd.

**Ramme:** 15 min.

Underviser læser udsagn op (øvelsesark 3) og forældre placerer sig, der hvor udsagn passer til dem.

De første udsagn går på forældrenes motivation og målorientering i deres eget liv (det kan være arbejde eller fysisk aktivitet).

De næste udsagn går på, hvilke værdier og adfærd forældrene ønsker at give videre til deres barn. Udsagn, der taler ind i de forskellige målorienteringer.

Slutteligt går forældre sammen to og to og får en dialog om, hvorvidt der er sammenhæng mellem egne mål og det der ønskes at gives videre. Hvori er styrker og svagheder.

**Redskaber:** Papir, kuglepen og print øvelsesark 3.



## ØVELSE 2:

### MÅL-CIRKLEN

**Formål:** At forældrene får mulighed for at teste, hvad de forskellige måltyper betyder for deres tanker, følelser og handlinger i en konkret praksis-situation.

**Ramme:** 20 min.

Forældrene danner grupper af 8-12 og danner en cirkel. Dan minimum to grupper, så de kan konkurrere mod hinanden.

#### Første runde:

Forældrene kaster bolden til hinanden, i en aftalt rækkefølge og de skal huske på rækkefølgen (hvem kaster til mig og hvem kaster jeg til – ikke andet). Runden er færdig, når alle har haft bolden én gang.

Efter runden er færdig beder underviseren dem tale om, hvordan de oplevede denne opgave, hvilke tanker og følelser satte det i gang? Hvilke måltyper observerede de? Var de orienteret mod, hvordan de kastede eller mere i at sammenligne sig med andre?

#### Anden runde:

Nu skal der kastes på tid. Hvor hurtig kan gruppen kaste bolden rundt til hinanden? (samme rækkefølge som før). Opsamling som før - hvordan oplevede I opgaven nu? Var der ændringer?

#### Tredje runde:

Nu skal der laves en ny personlig rekord (præstationsmål) eller slå den anden gruppe (resultatmål). Opsamling som før - hvordan oplevede I opgaven nu? Var der ændringer?

#### Fjerde runde:

Nu skal der laves et procesmål. Det kunne være et teknisk f.eks. fokus på god kastebevægelse eller mentalt f.eks. fokus på bolden eller vejtrækning. Opsamling som før - hvordan oplevede I opgaven nu? Var der ændringer?

**Redskaber:** Bolde.





# 6: MINDSET

## FORMÅL:

Formålet med dette tema er at give forældre et indblik i et fastlåst og udviklende mindset og herigennem skabe en refleksion over eget mindset og hvordan forældre via deres mindset kan påvirke barnet.

## MINDSET

Prøv at tænke på en ting, som dit barn er god til. Overvej, hvorfor dit barn er god til netop det. Er dit barn god fordi han/hun har øvet sig meget og måske fået hjælp? Eller er han/hun god, fordi det er en egenskab, dit barn er født med?

Tænk nu på noget, som dit barn er dårlig til. Overvej, hvorfor dit barn er dårlig til det. Tror du, at dit barn kan blive bedre til det, hvis han/hun gør noget ved det og yder en ekstra indsats? Eller tror du, at han/hun ikke har generne eller intelligensen til nogensinde at blive god til det?

Et mindset skal forstås som tankemønstre/forestillinger man har om sig selv i forhold til, hvordan man f.eks. møder opgaver og udfordringer.

Dit barns måde at tænke om sig selv og hans/hendes egenskaber har stor betydning for, hvor godt han/hun

klarer sig i sporten, i skolen og i sociale relationer. Disse tanker og forestillinger kan give et overvejende fastlåst mindset eller et udviklende mindset, når det kommer til dit barns egen læring og succes - se model 13.

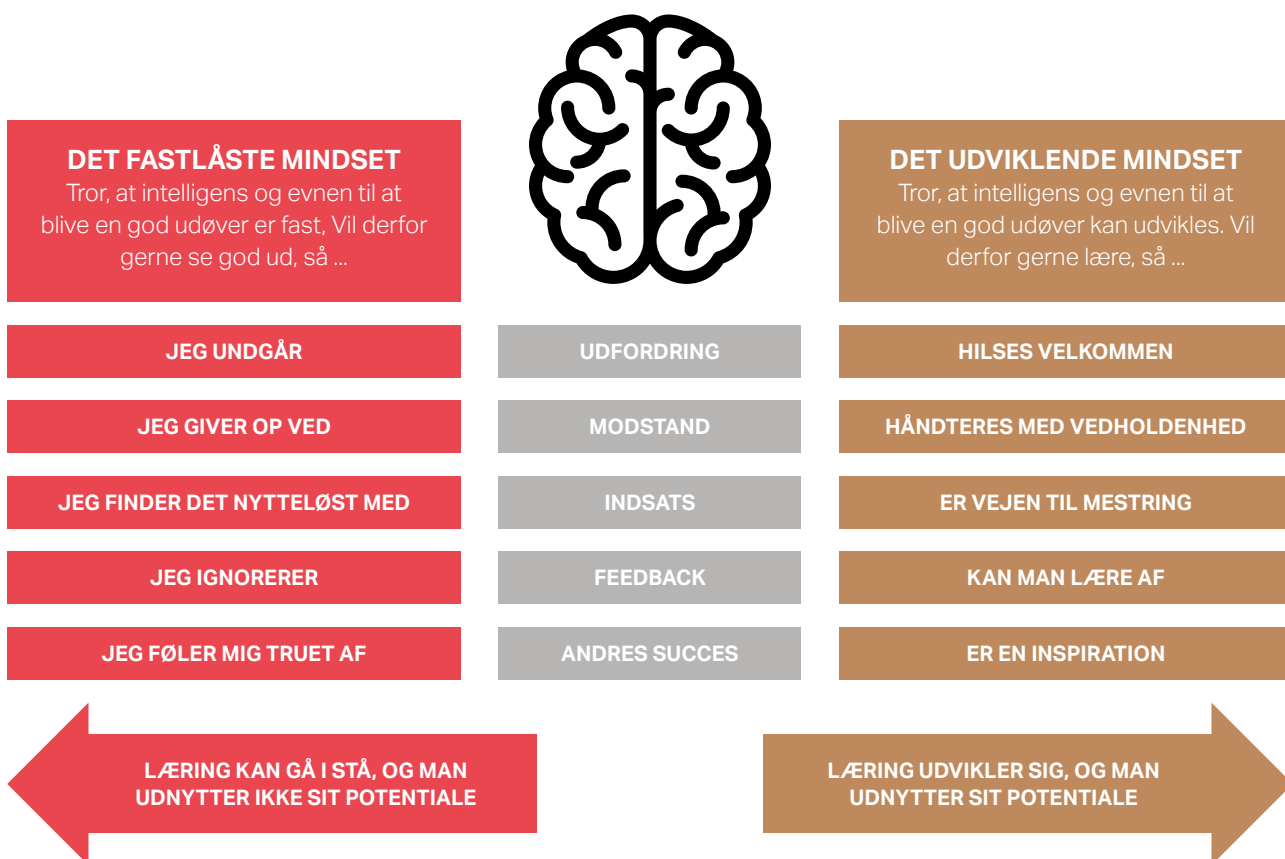
Som udgangspunkt vil dit barn være tilbøjelig til at have et mere eller mindre fastlåst eller udviklende mindset, og det er sjældent, at det udelukkende er det ene eller andet. Dit barn kan derfor f.eks. have et fastlåst mindset i sporten og et udviklende i skolen.

Et fastlåst mindset er et udtryk for, at barnet ser sine evner og egenskaber som medfødt og rodfæstede.

Der kan ikke ændres på, om barnet inden for et område har talent eller ej. Her kan barnet blot prøve at se så god ud som muligt.

Udfordringer ønskes oftest undgået, da der her vil være en risiko for at fejle, hvilket vil udstille barnets begrænsninger. Det vil omvendt være tiltrækkende at vælge opgaver, der ser svære ud, men i realiteten er lette at løse. Her vil der ikke være risiko for at fejle og netop fordi opgaven ser svær ud, så kan ønsket om at se god ud, blive opfyldt.

## MODEL 13: OVERSIGT OVER FASTLÅST OG UDVIKLENDE MINDSET



Med inspiration fra Hortnung, Nielsen, Videsen (2016).

Med et fastlåst mindset kan barnet tvivle på, om det nytter noget at gøre en ekstra indsats "det ændre jo alligevel ikke noget". Det kan også være, at barnet tænker, at "hvis jeg skal arbejde hårdt for noget, så er det fordi jeg ikke er god til det". Et fastlåst mindset kan være årsag til, at barnet ikke udvikler sig.

Et udviklende mindset, er et udtryk for, at barnet anser evner og egenskaber som kompetencer, der kan læres, udvikles og påvirkes over tid. Her vil barnet se udfordringer som en mulighed for at udvikle sig og blive bedre "med den rette hjælp, tid og strategi kan jeg lære det meste". I den læringsproces anses fejl og feedback som uundgåelige elementer. Et udviklende mindset tror også på, at jo større indsats, des større chance for at lykkes. En metafor kan være Pippi-strategi "det har jeg aldrig prøvet før, så det klarer jeg helt sikkert".

Dit barns mindset kan ændres (over en periode på 6-9 uger), hvis der f.eks. arbejdes systematisk med procesmål som f.eks. at dit barn tør tage imod svære udfordringer og tør at modtage konstruktiv feedback.

Der er fem grundsyn, der illustrerer forskellen på et fastlåst og udviklende mindset - se eksempler i model 14.

Det er synet på:

- Udfordringer
- Modstand
- Indsats
- Feedback
- Andres succes



#### MODEL 14: EKSEMPLER PÅ FASTLÅST OG UDVIKLENDE MINDSET

Syn på	Fastlåst	Fastlåst - eksempel	Udviklende	Udviklende - eksempel
Udfordringer	Nye udfordringer opleves som en trussel.	Jeg er bange for at se dum ud med den ny teknik i dag.	Ser frem til nye udfordringer.	Jeg glæder mig til at se min nye teknik i spil i dag.
Indsats	Jeg ydede ikke fuldt indsats i dag. Derfor var min præstation dårlig.	Det hele skal helst komme let til en.	Arbejdsindsats og vedholdenhed er naturlig for at lære.	Jeg gav mig fuldt ud i dag - og mislykkedes. Nu ved jeg hvad jeg skal arbejde med.
Modstand	Det var svært i dag, og (indsæt selv undskyldninger her) gjorde præstationen dårlig.	Man giver hurtigt omgivelserne skylden.	Frustration er en del af ens læringsproces.	Det var godt nok svært i dag. Men det var fedt at blive maksimalt udfordret.
Feedback	Jeg undgik lige min træner i dag.	Undgår negativ feedback.	Opsøger enhver feedback.	Jeg spurgte lige efter løbet hvad jeg gjorde godt og mindre godt.
Andres succes	Peters succes kan degradere min position.	Andres succes er en trussel mod en selv.	Andres succes er en kilde til inspiration	Jeg vil se om ikke jeg kan lære af Peter.



## GODE RÅD

- Spørg ind til, hvordan dit barn har det med de fem forskellige grundsyn (udfordringer, indsats, modstand, feedback og andres succes). Det kan være på vej hjem i bilen, på en gåtur eller en stillestund hjemme. Spørg f.eks. "hvordan har du det med, at andre har succes? F.eks. en holdkammerat, konkurrent eller en i klassen?". Spørg også gerne ind til om dit barn tænker, at der er noget han/hun kan blive bedre til i forhold til f.eks. at håndtere andre succes.
- Reflekter over, hvordan du selv har det med de fem grundsyn. Dit mindset kan påvirke dit barns mindset.
- Spørg ind til, om der er forskel på de fem grundsyn hos dit barn alt efter, om det er skole eller sport. Hvis der er, så se om du kan hjælpe barnet med at tage læring fra den ene arena over i den anden (overførsel mellem sport og skole).
- Når dit barn møder modstand, eller du oplever han/hun kommer ked af det eller vred hjem over at have fejlet eller ikke at have vundet, så vær opmærksom på, at din håndtering og spørgsmål påvirker dit barns mindset.
- Hvis du oplever, at dit barn er frustreret over den feedback han/hun har fået fra træneren, så vær nysgerrig på om dit barn f.eks. tager konstruktiv feedback som værende negativ feedback. F.eks. kan træneren have rost og samtidig forklaret dit barn, hvad han/hun skal blive bedre til næste gang. Hvis barnet har et fastlåst mindset, kan det være, at barnet kun hører, at der var kritik – "der var noget jeg ikke gjorde godt nok".
- Når dit barn f.eks. møder udfordringer, så anerkend de følelser og tanker han/hun har omkring situationen og forsøg at hjælpe dit barn til at anskue situationen i et større perspektiv. Yderligere opfordres der til at tale om, hvad dit barn kan gøre for at håndtere udfordringen.



## CASES

**1** Måske oplever du, at dit barn generelt har et udviklende mindset og lyst til at udvikle sig i sporten og i skolen. Der kan være/have været en hård periode i sporten med skade og sygdom hvilket kan betyde, at dit barn har mistet sportsligt niveau. Dit barn kan have svært ved at være i denne nye situation, hvor de fleste af holdkammeraterne er bedre, og der er langt tilbage til det tidligere niveau. Dit barn kommer muligvis modløs hjem og er tydeligvis påvirket af situationen. Hvordan tænker du, at du kan støtte dit barn og hjælpe dit barn igennem?

**2** Du oplever måske, at dit barn har et stort fokus på fejl. Uanset, hvor god feedback dit barn får fra trænere eller lærere eller hvor gode resultaterne er i skole eller sport, så oplever du måske, at dit barn altid har fokus på at finde fejlene. Der er altid noget, der kan gøres bedre. Du fornemmer, at dit barn på den måde dunker sig i hovedet, hvilket du ikke ønsker for dit barn. Kan du få øje på noget som du/l som forældre gør, der taler ind i, at barnet har det sådan?

**3** Dit barn arbejder for tiden med at indarbejde en ny teknisk færdighed i sin sport. Dit barns træner har vurderet, at det er det der skal til for at fortsætte den sportslige udvikling. Dette betyder en længere periode, hvor dit barn arbejder fokuseret med sin teknik og dermed muligvis ikke præsterer lige så godt som hidtil. Du oplever måske, at dit barn altid falder tilbage til den gamle teknik og de sikre valg, når det gælder konkurrence og når træneren ikke er til stede. Hvordan vil du understøtte træneren og det langsigtede potentiale i, at dit barn indøver en ny teknisk færdighed med risiko for at "se dum ud" og fejle?

## ØVELSE 1: FÅ BEVIDSTHED OM DIT MINDSET

**Formål:** At forældre bliver bevidste om, hvorvidt de har et overvejende fastlåst eller udviklende mindset.

**Ramme:** 15 min.

Bed forældrene om at udfylde mindset-spørgeskemaet (øvelsesark 4) så ærligt og oprigtigt som muligt og gør det klart, at der ikke er noget rigtig og forkert. Det handler om at få en bevidsthed. Når de er færdige, skal de regne point sammen og udfylde den tilhørende opsummeringstabel.

For hvert udsagn gives der point. "Meget enig" giver 5 point og "meget uenig" giver 1 point.

En lav score (1-7,5) afspejler et fastlåst mindset og en høj score (7,5-15) afspejler et udviklende mindset.

Når de er færdige, så bed forældrene gå sammen to og to for at dele deres svar og stille hinanden spørgsmål, særligt med henblik på, hvor de skal være opmærksomme på eget mindset, i forhold til at understøtte deres barns mindset.

**Redskaber:** Øvelsesark 4, opsummeringstabel, papir og kuglepen.

**ØVELSESARK 4-A** TEAM DANMARK

Navn: \_\_\_\_\_

**Læs udsagnet og vurder, hvor enig du er i dem**

	1	2	3	4	5
1. Meget enig 2. Delvis enig 3. Hverken eller 4. Delvis uenig 5. Meget uenig					
Jeg er bange for at begå fejl					
Inde gange tænker jeg tit om udførelse, fordi jeg er usikker på, hvordan den skal løses					
Inde gange tænker jeg godt både inden og efter at prøve at løse en opgave/udfordring fordi jeg ikke har lyst til at finde ud af, at jeg ikke kan løse opgaven/udfordringen					
Hvis jeg optimer noget er meget svært, såger jeg nogle gange bekræftelse fra andre, så det er meget svært					
Inde gange tænker jeg om opgave/udfordring, broget jeg måske 20 min på den					
Når jeg ikke kan løse en opgave/udfordring, er det ofte på grund af mine tekniske fejl, forarbejdet osv.					
Hvis man skal stå på skuldre for at løse en opgave, er det udfordrende, så man ikke er i tvivl					
Jeg kan godt lide opgave/udfordringer, der er kreative, men som er svært at løse					
Hvis en anden tænker på et bestemt niveau, og det niveau holder jeg i løbet af					
En rigtig god ide kommer op, og det er svært for mig at tænke på mine præstationer og mine resultater					
Det er vigtigt for mig at have en til at hjælpe med min position					
Det der interesserer mig mest, er resultatet					

**Læs udsagnet og vurder, hvor enig du er i dem**

	1	2	3	4	5
1. Meget enig 2. Delvis enig 3. Hverken eller 4. Delvis uenig 5. Meget uenig					
Jeg tænker ofte på mine tekniske fejl					
Hvordan andre præsterer er et eksempel på min position					
Når i samarbejde med andre præstationer kan jeg forholde mig til min egen					

**ØVELSESARK 4-B** TEAM DANMARK

Navn: \_\_\_\_\_

Resultat: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5
1. Meget enig 2. Delvis enig 3. Hverken eller 4. Delvis uenig 5. Meget uenig					
Jeg er bange for at begå fejl					
Inde gange tænker jeg tit om udførelse, fordi jeg er usikker på, hvordan den skal løses					
Inde gange tænker jeg godt både inden og efter at prøve at løse en opgave/udfordring fordi jeg ikke har lyst til at finde ud af, at jeg ikke kan løse opgaven/udfordringen					
Hvis jeg optimer noget er meget svært, såger jeg nogle gange bekræftelse fra andre, så det er meget svært					
Inde gange tænker jeg om opgave/udfordring, broget jeg måske 20 min på den					
Når jeg ikke kan løse en opgave/udfordring, er det ofte på grund af mine tekniske fejl, forarbejdet osv.					
Hvis man skal stå på skuldre for at løse en opgave, er det udfordrende, så man ikke er i tvivl					
Jeg kan godt lide opgave/udfordringer, der er kreative, men som er svært at løse					
Hvis en anden tænker på et bestemt niveau, og det niveau holder jeg i løbet af					
En rigtig god ide kommer op, og det er svært for mig at tænke på mine præstationer og mine resultater					
Det er vigtigt for mig at have en til at hjælpe med min position					
Det der interesserer mig mest, er resultatet					





# 7: FEEDBACK



### **FORMÅL:**

At forældre får kendskab til, hvordan de via feedback kan fremme trivsel, selvstændighed, læring og udvikling hos deres barn.

### **FOKUSER PÅ DIT BARN S REJSE**

Man kan nemt blive draget af at sammenligne sit barn med andre og tænke, at du som forælder skal gøre det samme som andre forældre gør, for at få dit barn til at lykkes.

Alle børn starter i forskellige aldre, udvikler sig i forskellige hastigheder og de behøver forskellige former for støtte. Der er ikke én gylden måde at gøre det på. Hvad der fungerer for dig og dit barn kan være forskelligt fra, hvad der fungerer for andre familier. Det der gør sig gældende er at holde fokus på dit barn, og hvad dit barn ønsker at opnå i sporten, samt hvordan I som familie støtter op.

### **FAKTA**

Ungdomsårene starter, når pubertetsudviklingen sættes i gang og den varer mellem to og tre år. Puberteten kan starte så tidlig som 10 års alderen eller så sent som 18 års alderen.

En udfordring i sport er, at de der udvikler sig hurtigst eller er mest modne, oftest vælges ud som "de bedste".

Der er et stort frafald i sporten i alderen 13-16 år, fordi børnene ikke føler, at de lykkedes eller er gode nok.

Et relevant forældrebidrag i denne sammenhæng er at fokusere på den langsigtede udvikling og lade være med at sammenligne børnene med hinanden.

Brug feedback der refererer tilbage til det enkelte barn, baseret på barnets tidligere præstationer. Hold fokus på, hvordan barnet udvikler sig individuelt, end op i mod andre.

Sport giver en fremragende mulighed for, at du og dit barn kan udvikle en stærk relation. En mulighed for, at I kan imødekomme og overvinde udfordringer og dele succeserne. Ved at tage sig tid til at tale med dit barn om, hvordan han/hun har det, hvad han/hun nyder, hvad der arbejdes med af fokuspunkter/procesmål og hvilke udfordringer der er, så kan det hjælpe dig med at forudse og forberede udfordringer som I kan støde på i fremtiden.

Dit barn vil højst sandsynlig føle, at han/hun bliver målt og vejjet nok.

Den enkelte lærer og elev er underlagt institutionelle mål og kultur, mens den enkelte træner og udøver er underlagt sportskrav og kultur i træningsmiljøet. Begge miljøer er et sted, hvor der er et indgroet fokus på fejl og mangler til eksaminer og i konkurrencer.

Forældre har en stor rolle i at skabe et psykologisk trygt miljø, hvor barnet bliver understøttet i at fokusere på processen og hvad barnet mestrer. Forældre kan i dette trygge miljø hjælpe barnet til at se, at fejl er en del af læringsprocessen, hvis blot der tages læring med.

## FEEDBACK

Ved at vide, hvad der ører sig, så kan du som forælder bedre støtte op. Et værktøj der kan være gavnligt er feedback. Her er forældrenes rolle at holde feedbacken til barnets oplevelse og ikke forældrenes egen oplevelse eller barnets resultater. Forældre kan igennem feedback få barnet til at tænke over fokuspunkter og barnets læring, hvilket vil understøtte udvikling af færdigheder og kompetencer. Dertil udvikles barnets selvstændighed og refleksivitet. Alt sammen bidrager til øget trivsel og motivation.

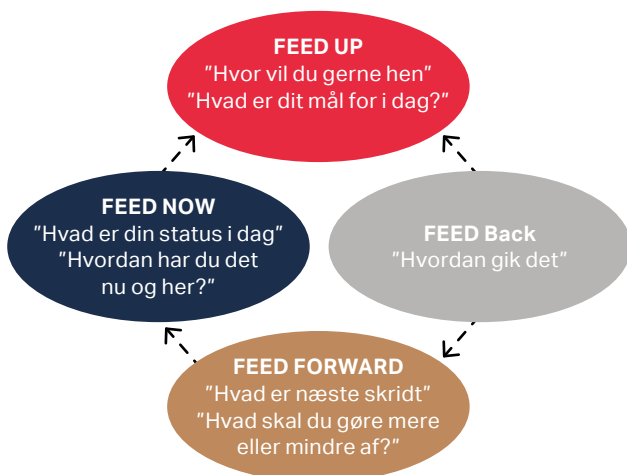
Med inspiration fra uddannelsesforskningen skal der altid indgå fire feedbackspørgsmål i effektiv feedback før, under og efter undervisning eller træning/konkurrence:

- 1) Feed Now: "Hvordan har du det her og nu?"
- 2) Feed Up: "Hvad er dit mål for i dag?"
- 3) Feed Back: "Hvordan gik det?"
- 4) Feed Forward: "Hvad er næste skridt?"

Disse spørgsmål og dermed Feedback-løkken (se model 15) kan forældre spørge ind til på neutral grund.

Alle spørgsmål i Feedback-løkken er relevante.

## MODEL 15: FEEDBACK-LØKKEN



Modellen er udviklet med inspiration fra Hatties (2009).

**Feed Now**, fordi det hjælper med at tilpasse målene ud fra barnets tilstand i nuet. Har barnet f.eks. lav energi pga. at barnet lige har været syg eller haft en lang dag, så er det en fordel at skalere ned på målene.

**Feed Up**, fordi det er med til at bevidstgøre barnet om procesmålene og dermed, hvad der er succeskriterierne for træningen.

**Feed Back**, fordi det synliggør, hvordan processen foregik.

**Feed Forward**, fordi den samler op på Feed Up og Feed Back og har til hensigt at sikre en læringsproces fremadrettet. Her forstærkes vejen mod målet igennem, "hvad ønskes der mere eller mindre af?", for at nå målet.

Nedenstående model illustrerer tre former for feedback, som vi alle har brug for, for at kunne udvikle os, blive bedre og lære, inspireret af Sheila Heen.

**Anerkendende:** Her er feedback i form af en anerkendelse/påskønnelse. Den rammer behovet for at føle sig set og at barnet føler, at han/hun gør en forskel. Det barnet gør af indsats og bidrag betyder noget. Der kan roses for en hensigt og det er godt at sige tak.

F.eks. "Tak fordi du hjalp til i dag", "Det var så flot, at du tog dig tid til at vente på din holdkammerat", "Tak for dine input".

**Udviklende:** Her er feedback en måde at få hjælp på. Den hjælper barnet til at blive dygtigere og gør barnet klogere på sig selv. På den måde kan barnet blive bedre og samtidig fortsætte med at styrke sine evner. Den gør barnet til en bedre udgave af sig selv.

F.eks. "Det er virkelig godt at se, at du prioriterer dine lektier og det vil være rigtig godt, hvis du fremad kan gå i gang lidt tidligere, så du kan nå at få din søvn", "Det var skønt at se, hvordan du bare bliver ved med at kæmpe, fortsæt det gode arbejde, det kommer du til at mærke en forskel ved".

**Evaluerende:** Her er feedback noget, der giver vished. Barnet evalueres op imod noget eller nogen. Det er en feedback, der fortæller, hvad der forventes eller hvad der skal præsteres og det sætter retning.

Vær her særligt opmærksom på at give konstruktive evalueringer f.eks. "hvad er gået godt?", "hvad har du lært?" og "hvad skal der gøres endnu mere af til næste gang?"

F.eks. "Du har et mål om xx, hvad skal der til for, at du indfrier det mål?", "I dag gik ikke helt som forventet, hvad tænker du, at du skal gøre anderledes næste gang?"

## GODE RÅD

- Nedton talent. Tal ikke for meget om, at dit barn eller andre børn er talentfulde. Fokuser hellere på indsats, forberedelse og udvikling, når du roser.
- Hold fokus på mestring og læring af færdigheder, fremfor at sammenligne dit barn med andre.
- Mind dit barn om, at han/hun helt naturligt vil vokse og blive fysisk stærkere, samt udvikle sig mentalt og socialt.
- Lægge vægt på, at idræt skal være sjovt.
- Overvej om dit barn overhovedet ønsker dit/jeres feedback.
- Hvis dit barn ønsker dit/jeres feedback, så stil åbne HV-spørgsmål (Feedback-løkken), i stedet for at fortælle, hvad du/l synes har været godt/dårligt.
- Gør brug af de tre feedbackformer og hav særligt vægt på anerkendende og udviklende.
- Spørg dit barn, hvilken feedbackform dit barn synes, der virker og hvornår det virker.
- Opmuntre dit barn til at reflektere over hans/hendes oplevelse til træning eller konkurrence, for at identificere både de ting der gik godt og de ting der kan forbedres. Der er læring at tage med fra hver træning og hver konkurrence.
- Spørg ind til processen, oplevelsen og hvad dit barn arbejder med.
- Mind dig om, at dit barn formentlig allerede har én træner, så du kan fokusere på at være en forælder, der interesserer sig, observerer, støtter og motiverer.
- Lad dit barn fejle. En af de vigtigste psykologiske færdigheder i sport er evnen til at håndtere modgang. For at lære denne færdighed skal dit barn fejle (men med støtte).



## CASES

- 1** Du henter dit barn fra træning, og mens I kører hjem i bilen, bliver der ikke sagt det store. Du er egentlig nysgerrig på, hvordan træningen har været og spørger "hvordan gik træningen?", hvorefter barnet svarer "fint". Du ønsker at få startet en dybere dialog, og spørger lidt mere ind, hvorefter barnet måske svarer "det gik rigtig dårligt. Jeg var ikke god i dag". Du fornemmer frustrationen og modløsheden hos dit barn. Hvad vil du i denne situation gøre for at anerkende dit barn og samtidig se, om du kan få dit barn til at flytte fokus/se nye perspektiver?
- 2** Dit barn skal til konkurrence og muligvis fornemmer du, at dit barn føler sig presset og allerede fokuserer på resultatet. Noget du muligvis har bemærket ofte sker, og som du faktisk gerne vil hjælpe dit barn med at håndtere. Hvordan kan du gribe det an?
- 3** Dit barn oplever muligvis at have en stagnering i sin sport, hvilket kan skabe frustration, meningsløshed og mindre motivation. Som forælder ved du godt, at der er perioder, hvor det går godt og hvor man kan stå stille. Kan du hjælpe dit barn med at se, at der alligevel kan være en udvikling?





## ØVELSE 1:

### TRÆNE FEEDBACK

**Formål:** At forældrene får mulighed for at afprøve de tre feedbackformer.

**Ramme:** 20 min.

Forældrene er sammen to og to. Den ene står med ryggen til den anden og skal kaste en fjerbold bagover. Den anden former et mål med sine hænder og skal stå stille under øvelsen.

Der kastes 10 gange, hvorefter der byttes.

Der laves 5 runder, hvor der for hver runde kun må benyttes den feedbacktype der står. Efter hver runde tales der om, hvordan feedbacken føles.

Ved den evaluerende runde skal forælderen, der kaster sætte et mål for, hvor mange der ryger i mål. Der evalueres efter 5 kast. Ser målet ikke ud til at blive indfriet, så sættes et nyt.

1. Anerkendende
2. Udviklende
3. Evaluerende
4. Negativ (dårligt kast, meget skævt, dårlig bue osv.)
5. Destruktiv ("du duer ikke til noget", "alt hvad du gør er dårligt" osv.)

**Redskaber:** To fjerbolde til hver gruppe.

## ØVELSE 2:

### SELF-ASSESSMENT

**Formål:** At forældre reflekterer over deres måde at give feedback på til barnet, samt hvordan de selv modtager feedback.

**Ramme:** 15 min.

Forældrene skal sætte et kryds på en 1-10 skala ud fra, hvor gode de er til at benytte feedback.

Efter at de er færdige, så bed forældrene gå sammen to og to for at dele deres svar og på skift svare på "hvad vil du gøre mere eller mindre af?".

**Redskaber:** Print øvelsesark 5, papir og kuglepen.

### ØVELSESARK 5: SELF-ASSESSMENT

På en skala fra 1-10, hvor god er du til at benytte de forskellige feedbackformer i Feedback-løkken?

**Feed now:** 1  10

**Feed up:** 1  10

**Feed back:** 1  10

**Feed forward:** 1  10

På en skala fra 1-10, hvor god er du til at give:

**Anerkendende feedback:** 1  10

**Udviklende feedback:** 1  10

**Evaluerende feedback:** 1  10

På en skala fra 1-10, hvor god er du til at:

**Give feedback:** 1  10

**Modtage feedback:** 1  10

**Efterspørge feedback:** 1  10



# 8: DEN SAMMEN- HÆNGENDE HVERDAG

## FORMÅL:

Formålet med dette tema er, at forældre får et indblik i, hvordan deres støtte er med til, at en hverdag med skole og sport kan hænge sammen. Dertil hvorfor søvn og genopladning er vigtig, og hvordan forældre kan bidrage til at understøtte dette i en travl hverdag.

## BALANCE I HVERDAGEN

At skabe et godt talentliv, hvor der er plads til sporten, skolen, familien, et socialt liv og egen tid er svært og hårdt – men nødvendigt. Det er godt for barnets trivsel samt sportslige- og faglige udvikling, at alle voksne omkring barnet ser barnet som et helt menneske.

For at skabe balance og overblik i hverdagen, kan det være yderst fornuftigt, at du og dit barn laver en ugeplan sammen. Ugeplanen skal for det første hjælpe dit barn med at få overblik over, hvad han/hun skal i forhold til skole, lektier, transporttid, sport osv. Altså det, der vil være en normal uge. Igennem ugeplanen kan dit barn også få overblik over, om der kommer konkurrencer i løbet af ugen, om weekenden er booket med familieaktiviteter, eller om der er tid til at være sig selv eller være sammen venner.

Ugeplanen er også en hjælp til familien generelt, i den form at du og dit barn kan se, hvilke dage dit barn ikke har tid til overs til at bidrage til familien, og hvilke dage han/hun kan. Det kan f.eks. være, at dit barn om onsdagen kan bidrage med støvsugning, madlavning, oprydning osv. Der er nemlig en læring og opdragelse i at give tilbage – når forældre ordner meget praktisk og meget kørsel – samt en opdragelse i, at i en familie hjælper alle til. Modsat kan du/l se, at f.eks. torsdag er helt fyldt op, med skole og sport, så her skal du/l ikke lægge yderligere belastning på. Pas på ikke at gøre dit barn "uselvstændigt" ved at passe på ham/hende pga. tidspresset. Dit barn har godt af at lære huslige pligter, da han/hun en dag skal stå på egne ben.

Ugeplanen hjælper og lærer dit barn omkring valg og fravalg, for i en travl hverdag kan han/hun ikke nå alt og der må prioriteres. Her er det godt at have fokus på de langsigtede mål, de krævende perioder og dit barns sport-life balance. Prioriteringerne skal som udgangspunkt stemme overens med dit barns langsigtede mål f.eks. blive udtaget til A-landshold, få en uddannelse, blive en international atlet osv. At holde fokus på de langsigtede mål og den langsigtede udvikling, kan gøre prioriteringerne lettere. Nogle gange bør prioriteringen være anderledes, f.eks. hvis dit barn altid passer sin sport og nu egentlig gerne vil hoppe en træning over, for at være social med klassen eller familien, eller hvis dit barn virker demotiveret/udbrændt, så kan det også være en fordel at hoppe en træning over og prioritere det sociale – få et pusterum til at få ny energi. Det kan i nuet virke til at være i modstrid med det langsigtede mål – det er dog ikke tilfældet. Det er dit barn, der blot

har brug for et afbræk og ved at få det og føle, at der bliver taget højde for ham/hende som helt menneske, så skaber det trivsel og motivation. Det er derfor et step på vejen mod det langsigtede mål og den langsigtede udvikling.

Ved krævende perioder, som f.eks. mesterskaber og eksaminer, er det en fordel at have styr på prioriteringerne. Det er også en fordel, at miljøerne omkring barnet, forældre, trænere, lærere arbejder sammen og viser barnet, at ved mesterskaber er sporten mere prioriteret end skole og omvendt ved eksaminer. Nogle gange ligger mesterskaber og eksaminer oveni hinanden og her er det yderst givende, at forældre hjælper barnet med at få planlægningen til at gå op og være i dialog med lærere og trænere, så alle er med på, hvordan det kommer til at lykkes.

Ugeplanen er et skridt på vejen til at lære planlægningsfærdigheder og god planlægning kan give dit barn bedre trivsel og udvikling. En god planlægning skaber bl.a. rum for overblik, fokus og dermed udvikling. Planlægning skal ikke benyttes for at "nå mere", det skal mere benyttes for at nå det hele på en god måde. Hermed skal en god planlægning også indeholde, at dit barn skal planlægge, hvornår han/hun har tid til sig selv og få genopladt.

Når der laves ugeplaner, så forsøg derfor at planlægge "egen tid" til dit barn. Han/hun har brug for, at der er en sport-life balance for at trives og for at udvikle sig. Du er dit barns ambassadør og du skal tage ansvar for dit barns trivsel. Trives mit barn? Når mit barn det han/hun gerne vil (skole, sport, socialt, egen tid)? Føler mit barn, at der er plads til, at han/hun kan have og være en identitet uden for sporten? Vil det sportslige miljø acceptere, at mit barn nogle gange har brug for at være social og dermed springer en træning over? Vil vi som forældre acceptere, at der springes en træning over?

Bidrager jeg til, at mit barn kan få rum og tid til at være sig selv – et lille pusterum inden jeg/vi ønsker, at han/hun er social med os/familien?

Der er meget at forholde sig til. Det primære at forholde sig til, er om dit barn trives og udvikler sig. Der vil være forskellige perioder og forskellige kontekster. Sørg blot for, at du har ovenstående spørgsmål for øje.

## SØVN

Spørger man eliteatleter peger de på søvn som den allervigtigste restitutionsfaktor. Det er ikke overraskende, da nok og god søvn er en forudsætning for at kunne fungere i hverdagen.

Kort tid efter, at dit barn falder i søvn startes et "opvaskesprogram" i hjernen, som rydder op efter den hjerneaktivitet, der har været i de vågne timer. Selvom hjernen

kun vejer ca. 2% af den samlede kropsvægt bruger den ca. 25% af den normale daglige energiomsætning. For lidt og/eller dårlig kvalitetssøvn er lig med mangelfuld "oprydning". Står det på over længere tid, vil dit barn gradvist blive en dårlig udgave af sig selv, med risiko for negative sociale, indlæringsmæssige, helbredsmæssige og præstationsmæssige konsekvenser, hvilket i denne vigtige udviklingsfase er u hensigtsmæssigt.

Den primære grund til, at børn og unge kommer alt for sent i seng, er skærmtid. Team Danmark har følgende råd til forbedring af søvnen. Ved at implementere disse råd kan børn og unge forbedre deres søvnkvalitet og dermed deres generelle trivsel, sundhed og præstation. Det er vigtigt at huske på, at konsekvente og sunde søvnvaner kræver tid og vedholdenhed, men de potentielle fordele er det værd.

### Søvn mængde

- Anbefalet søvn til 6-13 årig: 9-11 timer og anbefalet søvn til 14-17 årig: 8-10 timer.
- Middagslur kan være gavnligt, især i weekenden, men sørg for ikke at overgøre det, da det kan påvirke nattesøvnen.
- At gå tidligt i seng og holde en regelmæssig sengetid kan hjælpe med at stabilisere søvnrytmen og forbedre søvnkvaliteten.
- At få ekstra søvn i weekenden kan delvist kompensere for tabt søvn i løbet af ugen, men det kan ikke fuldstændigt opveje søvnunderskud.

### Søvn rytme

- At etablere en fast søvnplan og holde fast i den, også i weekenden, kan hjælpe med at regulere kroppens indre ur og forbedre søvnkvaliteten.

### Søvn kvalitet

- Forberedelse til søvn, herunder eksponering for dagslys om dagen, kan hjælpe med at regulere søvn-vågne cyklussen.
- Skab et behageligt sovemiljø ved at sikre, at soveværelset er køligt, mørkt, og roligt.
- Undgå store måltider, hård fysisk aktivitet og koffein før sengetid, da disse faktorer kan forstyrre søvnen.
- Reducer eksponeringen for skærmlys og skærmindhold før sengetid.

### Skærmvaner

- Indfør klare rammer og retningslinjer for brugen af skærme om aftenen, og inddrag dit barn i processen for at sikre engagement og overholdelse.
- Forklar betydningen af disse retningslinjer for god søvnkvalitet og generel sundhed.
- Vær en rollemodel ved at demonstrere gode skærmvaner selv og engagere dig i alternative aktiviteter om aftenen, der ikke involverer skærmtid.

## GENOPLADNINGSSTRATEGIER I HVERDAGEN

Det er en stor fordel at få genopladningsstrategier ind i barnets hverdag. Med genopladningsstrategier menes, at barnet har behov for sociale, passive og aktive genopladningsstrategier, foruden søvn, for at være optimalt genopladt. Genopladningsstrategierne er individuelle og hvilken strategi, der er behov for afhænger af barnet.

**Sociale genopladningsstrategier** kan være, at barnet er sammen med venner/familie. Batterierne bliver fyldt op ved, at barnet er sammen med mennesker barnet holder af. De sociale strategier er ofte gode at placere inden en længere periode med konkurrencer eller eksaminer, da det fylder barnets batteri godt op. På samme måde som når den længere periode er overstået, så har barnet behov for at være social igen.

**Aktive genopladningsstrategier** kan være at gå en tur eller at være aktiv igennem en anden aktivitet, end den barnet normalt dyrker (uden det bliver for fysisk hårdt).

**Passive genopladningsstrategier** kan være at se tv-serier, film, læse en bog eller være kreativ f.eks. i form af puslespil.

Barnet kan få perioder med meget pres eller stress f.eks. fra vigtige konkurrencer, mesterskaber og eksaminer. I sådanne perioder er det godt at tænke genopladning ind, som en metode for at undgå vedvarende stress.

**Øget genopladning ved reduktion af stress:** F.eks. færre træninger i en periode pga. mange konkurrencer eller færre træninger pga. forberedelse til eksamen.

**Øget genopladning ved ændring i stress:** F.eks. mindre intensitet i træning eller færre afleveringer.

**Øget genopladning ved pause fra stress:** F.eks. off-season, ferie, fri i nogle dage efter mesterskab eller decideret pause.

Uanset hvilken metode, der skal tages i brug er det en god ide at koordinere med træneren.

En pointe at huske på er, at pres og stress er en god ting, så længe dit barn kan balancere kravene og har gode genopladningsstrategier. Pres og stress er nødvendig for, at dit barns krop kan blive stærkere og for hans/hendes udvikling. Dit barn vil være udsat for belastninger og stress på hans/hendes krop, når han/hun træner og konkurrerer. Det er en naturlig del.

Du er ambassadøren for dit barn og har følingen på dit barn. Er presset eller stressniveauet for højt? Hvor længe har det været for højt? Hvad skyldes det? F.eks. kan en længere periode også forårsage skade og/eller sygdom.

Det er relevant, at du lærer at kunne sige fra på dit barns vegne. Dit barn vil som oftest være loyal og ønske at tage til træning, selvom han/hun er ramt af skade eller går rundt med forkølelse. Her skal du turde at stå fast og sige, at lige i dag bliver han/hun hjemme og forklare dit barn, at din beslutning af truffet af omsorg. Her kan du også sætte dit barn ind i konsekvenserne, som han/hun kan risikere at få, ved bare at køre på. Nedenstående figurer kan bruges som illustration.

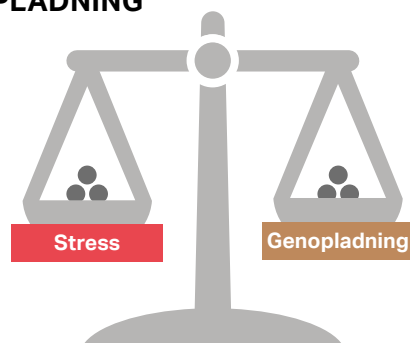
Model 16 illustrerer balancen mellem stress og genopladning. Det vil være godt at få en dialog om, hvad stressfaktorer kan være, og hvad dit barns genopladningsstrategier kan være.

Det er helt essentielt at få en dialog med dit barn omkring, hvad der giver genopladning – altså, hvad kan han/hun gøre, der fylder hans/hendes batteri op igen? Således at han/hun føler sig endnu mere klar til træning, konkurrence eller eksaminer.

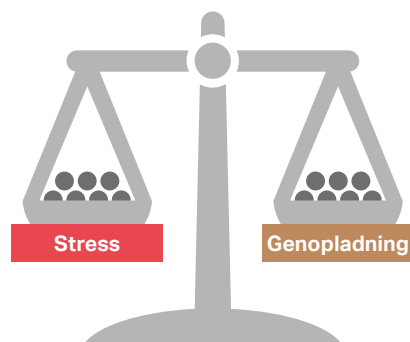
Husk, at der i hverdagen og i ugeplanen er lagt tid ind til dit barns genopladning, så han/hun udvikler gode og stærke genopladningsstrategier, der holder ham/hende i en sund og udviklende balance.



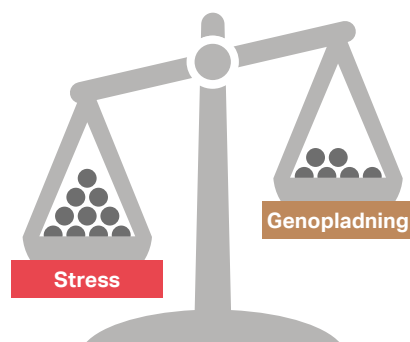
## MODEL 16: BALANCEN MELLEM STRESS OG GENOPLADNING



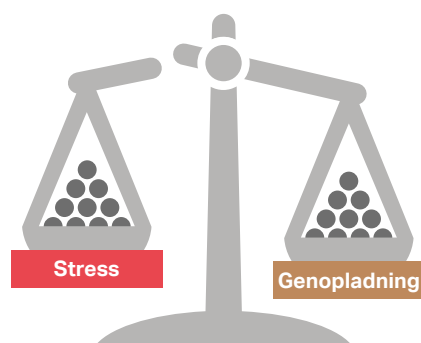
*Trivsel, men ingen udvikling*



*Stærke udfordringer i kombination med gode genopladningsstrategier.*



*Der er ikke nok genopladning og dermed risiko for stress.*



*Vægtskålen knækker fordi der i for lang en periode er kørt på med udfordringer og genopladning, uden en reel periode uden udfordringer.*

## GODE RÅD

- Det kan være godt at tale med dit barn om, hvordan det går med planlægning. Hvad går godt og hvad er udfordrende? Du kan sætte dine egne erfaringer i spil vedr. planlægning. Hvornår har du lykkedes med god planlægning og hvornår gjorde du ikke – og hvorfor?
- Se på ugeskemaet løbende og snak gerne om, hvordan ugen ser ud, hvordan det går og om der er behov for justeringer. Er der nogle dage/tidspunkter, hvor dit barn føler sig udfordret eller ikke kan overskue? Er der tid til genopladning?
- Forsøg at planlægge/skabe plads til genopladning i ugeplanen. Ved at tale om det skabes der en bevidsthed om, at genopladning er vigtig.
- Tal med dit barn om, hvad du kan hjælpe med (og gerne vil hjælpe med) og hvad dit barn selv tager ansvar for (dette ansvar skal der helst blive mere og mere af med alderen/kompetencer).
- Tal om prioriteringer og anerkend, at det ikke altid er nemt. Bring gerne dit barns langsigtede mål i spil, da bevidsthed om disse mål kan hjælpe dit barn med at prioritere.
- Tal med dit barn om "skal-opgaver" f.eks. lektier og anerkend, at han/hun kan opleve mindre motivation for at gå til opgaven. Tal med ham/hende om, at nogle gange kommer tilfredsstillelse og motivation først efter, at man er færdig med f.eks. en "skal-opgave".
- Spørg indtil om dit barn trives i hans/hendes hverdag og om han/hun føler, der er rum og overskud til at udvikle sig (i alle livets arenaer, skole, sport, socialt).
- Tal med dit barn om vigtigheden af søvn og lav en aftale om brugen af skærmtid før sengetid.
- Tal om hvornår man gør hvad, og når man så gør noget, så gør man det med fokus og kvalitet. Om det så er at lave lektier, være til træning, være sammen med familie/venner eller have egen tid.

## CASES

- 1** Du kan mærke/har kunnet mærke, at dit barn ikke har haft overskud. Det mærkes muligvis både på humør, adfærd og motivation. På trods af det, så holder dit barn stadig på at skulle til træning og har også energi med hjem fra træning. Hvad vil du gøre i denne situation, når du fornemmer, der mangler overskud?
- 2** Du hører muligvis ind i mellem kommentarer på, at dit barn savner noget socialt samvær med familien eller venner uden for sporten. Når du prikker til om det så ikke skal arrangeres, så kan det være, at det ikke er en mulighed pga. træning. Barnets afsavn er noget du måske genkender, da I som familie også savner tid med barnet, det kan være i hverdagen og/eller i ferier. Hvad tænker du, at du kan gøre ved dette afsavn?
- 3** Dit barn har en vigtig og krævende periode foran sig med konkurrence og/eller eksamen. Du mærker måske, hvordan det fylder hos dit barn og fornemmer intensiteten og måske også en snert af stress. Du fornemmer måske ligeledes, at dit barn mister overblikket eller bliver for snæversynet på den forestående periode. Hvad vil du gøre for at understøtte dit barn og sikre, at dit barn stadig får hverdagen til at hænge sammen?
- 4** Du fornemmer muligvis, at dit barn er meget træt og sover for lidt. Det svinger måske om dit barn kommer i seng i ordentlig tid, hvilket kan skyldes forstyrrelser, fra f.eks. skærm eller at lektierne ikke er lavet færdigt. Det kan også være, at dit barn går i seng tidsnok, men ligger vågen pga. sociale medier og/eller fordi tankerne flyver. Hvordan tænker du, at du kan være behjælpelig med, at dit barn får mere søvn/bedre søvnvaner?

### ØVELSE 1:

#### HVAD ER MINE OG MIT BARN'S GENOPLADNINGSSTRATEGIER?

**Formål:** At forældre får reflekteret over egne, samt barnets genopladningsstrategier.

**Ramme:** 10-15 min.

Forældrene skriver ned, hvad deres egne passive, aktive og sociale genopladningsstrategier er.

Det kan være svært at skelne, men prøv. Det handler om at blive bevidst om, hvad der hjælper.

På den måde er det også lettere at give råd til barnet.

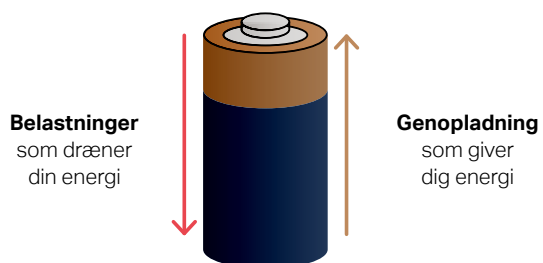
Dernæst skal forældrene prøve at gætte på, hvad de tror der er deres barns passive, aktive og sociale genopladningsstrategier.

Forældrene udfylder til sidst grovskitseret, hvordan deres barns uge ser ud (se øvelsesark 7) og indlægger genopladning.

Er der noget du/l kan gøre for at hjælpe/understøtte barnets genopladningsstrategier?

**Redskaber:** Print øvelsesark 6 og kuglepen.

### ØVELSESARK 6: GENOPLADNINGSSTRATEGIER



Sociale genopladningsstrategier

Aktive genopladningsstrategier

Passive genopladningsstrategier

## ØVELSESARK 7: UGEPLAN

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
5.00 - 6.00							
6.00 - 7.00							
7.00 - 8.00							
8.00 - 9.00							
9.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							
20.00 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							
23.00 - 5.00							







# 9: TRIVSEL

## FORMÅL:

At forældre får et indblik i, hvad der kan påvirke barnets trivsel og mentale sundhed. Temaer som hvem der er med- og modspillere, selvtillid og selv værd samt perfektionisme bliver berørt. Slutteligt hvordan forældre kan hjælpe barnet med at håndtere modgang og frygten for at fejle.

## TRIVSEL I HVERDAGEN

Trivsel eller mental sundhed er vigtigt at understøtte. Trivsel handler om at være i balance – det meste af tiden.

Alle børn og unge vil opleve ubehag, udfordringer og modgang før eller senere pga. pres/stress fra konkurrencer, eksaminer, skader, hård træning, travl hverdag, fravalg osv.

Det er en forudsætning og det er godt at lære, at der også er udfordringer. Opmærksomheden skal være omkring, hvor længe barnet har følt sig udfordret eller haft det svært. En lang periode ca. 3 uger, skal ikke accepteres i nogle arenaer, hverken i hjemmet, skolen eller sporten.



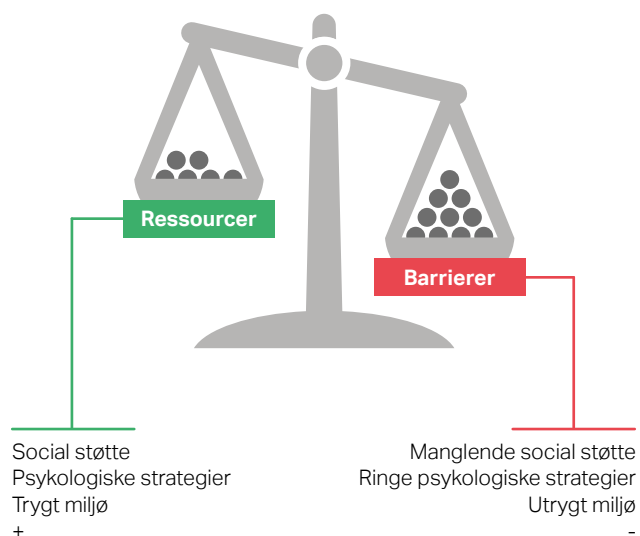
At komme i decideret mistrivsel kan udvikle sig til en depression eller lignende. Uanset vil mistrivsel skabe dårlige forudsætninger for at lære og præstere, men værre er at glæden, motivationen og "det sjove" forsvinder. Det er derfor helt essentielt, at børn og unge trives i hverdagen.

Trivsel er lidt som en vægtskål - se model 17.. Indimellem kommer der flere barrierer end, hvad der er ressourcer til og så tipper skålen, og barnet kan få det svært. Barrierer kan være sociale, f.eks. konflikter i familie eller blandt venner. Det kan være psykologiske, i form af meningsløshed eller pres. Fysiske barrierer som skader eller stagnering. Økonomiske barrierer for et barn kan være bekymring for familiens økonomi og senere til egne bekymringer for økonomisk at kunne begå sig.

Det hele kan tynde og trække vægtskålen nedad. Her er det vigtigt at have styr på ens støttepersoner samt hvilke værktøjer, der skal bruges for at få vægtskålen i balance igen. Er barnet bevidst om disse, så kan han/hun nogle gange klare det selv og andre gange skal han/hun have hjælp, enten fra støttepersoner eller professionelle.

Trivsel er dynamisk, da alle på kort tid kan bevæge sig fra at være i trivsel til mistrivsel. Der skal nogle gange ikke andet til end et dårligt resultat, en selektion, en skade, en eksamensperiode eller problemer i familien eller vennekredse. Der kan også opstå mistrivsel, hvis der over en længere periode har været flere ting, der har presset på.

## MODEL 17: RESSOURCER OG BARRIERER IFT. TRIVSEL



En trivselsmodel udviklet af Kolding Talent (se model 18) kan anvendes i arbejdet med børn og unges trivsel. Trivselsmodellen er opdelt i fire farver, der repræsenterer fire forskellige stadier.

**Grøn** – balance: Barnet trives og hverdagen går som den skal. Her er ingen årsag til yderligere indsats.

**Lysegrøn** – udfordret: Barnet skal helt klart lære, at barnet også skal være udfordret indimellem. Her er det vigtigt at spørge til: Hvem har du af støttepersoner? Hvad er dine værktøjer til at håndtere denne periode? Hvor længe har du været udfordret?

**Gul** – alvorlig: Her laves et møde med forældre, barn, træner/lærer, hvor der i fællesskab laves tiltag, der kan hjælpe barnet. F.eks. en periode med mindre træning, hjælp i skolen, udsættelse af lektier/aflevering. Der følges op på samtalen.

**Rød** – kritisk: Her skal der andre eksperter med indover f.eks. psykolog. Der skal på tværs af skole, sport og hjemmet, laves indsatser, der kan hjælpe barnet. Der følges ugentligt op.

Opmærksomhedspunkterne er punkter, som de voksne i barnets liv holder øje med forældre, lærer, træner osv.

Hvis en af parterne begynder at se, at barnet begynder på nogle af følgende: Vrede, ofte trist, får en negativ fremtoning, præsterer dårligt, forringet koncentration, forstyrret søvn, større væggtab, forhøjet træthed, bliver indadvendt, så er det tegn på, at barnet er i gul zone. Proceduren for gul zone sættes i gang hurtigst muligt og maks. inden for 14 dage.



## MODEL 18: KOLDING TALENTS TRIVSELSMODEL



# Trivsels model



Balance



Udfordret



Alvorlig



Kritisk

	Balance	Udfordret	Alvorlig	Kritisk
<b>HUMØR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normale humørudsving</li> <li>- Overvejende rolig</li> <li>- Upåvirket</li> <li>- Selvbehersket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irritabel</li> <li>- Utålmodig</li> <li>- Nervøs</li> <li>- Ked af det</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrede</li> <li>- Angst</li> <li>- Tristhed meget af tiden</li> <li>- Håbløshed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vredesudbrud</li> <li>- Angst og/eller panikanfald</li> <li>- Deprimeret</li> <li>- Selvmordstanker</li> </ul>
<b>ADFÆRD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mental balance</li> <li>- Præsterer godt</li> <li>- Positiv attitude</li> <li>- Håndtere passende mængde belastninger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Overspringshandling</li> <li>- Glemsom</li> <li>- Besværet præstation</li> <li>- Belastninger bliver for presset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Negativ attitude/fremtoning</li> <li>- Præstere dårligt</li> <li>- Dårlig koncentration</li> <li>- Dårlig beslutningstagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan ikke kontrolleret adfærd</li> <li>- Kan ikke koncentrere sig</li> <li>- Kan ikke præstere</li> <li>- Kan ikke udføre opgaver</li> </ul>
<b>SØVN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normalt søvnmønster</li> <li>- Sjældent søvnbesvær</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Søvnproblemer</li> <li>- Tankemylder/forstyrrende tanker</li> <li>- Mange drømme/mareridt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rastløs og forstyrret søvn</li> <li>- Tilbagevendende mareridt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sover for meget/for lidt</li> <li>- Kan ikke falde i søvn/eller blive i søvnen</li> </ul>
<b>SUNDHED</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Godt koncentrationsniveau</li> <li>- Stabilt måltidsindtag og -mønster</li> <li>- Normal vækst og udvikling</li> <li>- Tilstrækkelig varieret madindtag styret af sult- og mæthed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Udsving i koncentrationsniveau</li> <li>- Udfordret på at opretholde intensitet i træning</li> <li>- Ustabil måltidsindtag</li> <li>- Kontrol af madindtag fra regler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Storre vægttab, 5-10% af kropsvægt på en måned</li> <li>- Træthedsbrud</li> <li>- Forstyrret spiseadfærd</li> <li>- Dårlig eller ingen respons på træning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Somatiske indikationer fra lav energitilgængelighed</li> <li>- Spiseforstyrret adfærd</li> <li>- Ændret hormonprofil</li> <li>- Ingen respons på træning</li> </ul>
<b>FYSIK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Godt fysisk velbefindende</li> <li>- Højt energiniveau</li> <li>- Kroppen føles sund og rask</li> <li>- Restituerer godt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muskelspændinger</li> <li>- Hovedpine</li> <li>- Lavt energiniveau</li> <li>- Reduceret restitution (ømhed/smerter efter flere dage)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forhøjet smerte</li> <li>- Forhøjet træthed</li> <li>- Forhøjet udmattelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fysisk sygdomme</li> <li>- Konstant træthed</li> <li>- Konstant udmattelse</li> </ul>
<b>AKTIVITET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fysisk aktiv</li> <li>- Social aktiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindsket aktivitet</li> <li>- Mindsket socialisering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiltagende tilbagetrækning</li> <li>- Bliver indadvendt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Isolation/undgår social aktivitet</li> <li>- Svarer ikke telefonen</li> </ul>

Inspiration fra 4player.

4player er et selskab startet af Spillerforeningen, som har til formål at levere rådgivning, supporttilbud og fleksible muligheder indenfor uddannelse og udvikling, job og karriere samt mental sundhed til medlemmer af elitesportsudøvernes foreninger.

## MED-OG MODSPILLERE

Trivsel er vigtig at understøtte – også når dit barn trives. Her vil der oftest være overskud til at overveje nye udviklingsmuligheder, nye mål, pleje sociale relationer og reflektere over egen adfærd og engagement.

Som forælder er du en støtteperson, der er med til at skabe tryghed og tillid. Du og andre nære personer i dit barns liv kan være *medspillere* og *modspillere* i hverdagen og til konkurrence. Du kan "spille" dit barn god, både trivselsmæssigt og udviklingsmæssigt. Det gøres helt lavpraktisk med den støtte, du giver i hverdagen for at få det hele til at fungere. Samtidig kan du også være medspiller, når du hjælper dit barn igennem svære perioder eller til at se nye muligheder for udvikling. Du vil højst sandsynlig også opleve at være *modspiller* i ny og næ. Det kan være, at du fortæller dit barn, at han/hun ikke skal tage til træning pga. at skaden skal have

ro eller der er lektier, der skal laves. Det kan også være, at du kommenterer på en adfærd, du ikke synes er hensigtsmæssig. Alt sammen noget du gør af god vilje og omsorg – og som er dit ansvar som forælder. Dit barn kan opfatte det som, at du er *modspiller*, da han/hun ikke får lov til det han/hun vil. Det kan også være, at du evaluerer og kommenterer på dit barns præstation før, under og/eller efter konkurrence, selvom han/hun ikke bryder sig om det og måske endda præsterer dårligt pga. det. Det vil højst sandsynligt også gøre dig til en *modspiller*.

Hvis barnet oplever nære personer som *modspillere*, er det en fordel at få taget en snak om de situationer, hvor *modspilleren* gør det svært. Herigennem kan barnet få en forståelse for forældrenes ståsted, og forældrene kan lære, hvad barnet oplever som modspil.



## GODE RÅD

- Vær opmærksom på små/store adfærdsændringer i hverdagen.
- Vær opmærksom på, at dit barn aldrig skal træne, hvis han/hun har smerter, lider af sygdom eller føler sig ekstrem trætt. Støt dit barn i at lytte til egen krop og opmuntre dit barn til at sætte ord på, hvordan han/hun har det. Hvis dit barn ikke selv kan sige fra, så skal du.
- Prioriter altid dit barns trivsel og glæde over præstationer og sejr.
- Indbyd til åbenhed, til at lytte og måske ikke udvise, at du/l nødvendigvis har svarerne.
- Opfordre dit barn til at tage ansvar, tage initiativ og til at bruge støttepersoner. Evaluer, sammen med dit barn, løbende på hverdagen og hvordan det går. Juster undervejs, hvis det er nødvendigt/når det er muligt.
- Hjælp dit barn med at prioritere og tage bevidste valg. Du kan hjælpe med at opstille muligheder: At hvis dit barn tager valg A, så kan han/hun opnå X og konsekvensen kan være Y, hvis dit barn tager valg B kan han/hun opnå X og konsekvensen kan være Y. Fortæl dit barn, at det er hans/hendes valg, og at du støtter uanset valget.
- Vær opmærksom på tidspunkter, hvor dit barn føler sig under ekstra pres for at skulle vinde eller lykkes. Hjælp med at få dit barns fokus over på indsats, personlige forbedringer og især, at det skal være sjovt. Vær opmærksom på at stå til rådighed og give ekstra støtte.
- Hjælp dit barn med at tale højt om prioriteringer, mål og udfordringer. Husk at understøtte dit barn i, hvad han/hun får ud af en travl hverdag med skole og sport: personlig udvikling, fællesskab, oplevelser, kompetencer osv.

## SELVTILLID OG SELVVÆRD

Selvtillid og selvværd er blandt de afgørende faktorer for, at barnet har det godt, føler sig glad og opnår personlig succes.

Selvtillid refererer til barnets tro på egne evner til at være succesfuld i en bestemt situation, f.eks. konkurrence eller eksamen eller på en specifik opgave, f.eks. en teknisk udførelse eller matematikopgave.

Barnet får selvtillid fra:

- Mestring: At udvikle og forbedre færdigheder.
- Demonstration af evner: At vinde over andre eller vise overlegne evner.
- Erfaringer: F.eks. at det giver pote at engagere sig mentalt og fysisk.
- Selvpræsentation: Ser og føler sig god, er velforberedt.
- Social støtte: Støtte og opmuntring fra forældre, lærer, træner og kammerater.
- Tillid: At stole på, at forældre/træner/lærer træffer de rigtige beslutninger.
- Medfødte faktorer: Overlegent talent.

Sportens verden kan være svær og udfordrende, fordi der altid er en følelse af usikkerhed om, hvad der kommer til at ske til konkurrence. Barnets selvtillid kan derfor svinge meget, samt have naturlige fald og ingen børn føler sig trygge hele tiden. Det skyldes ofte, at de baserer deres selvtillid på ukontrollerbare mål f.eks. at vinde eller at få et 12 tal. Det er muligt at udvikle mere robust og stabil selvtillid ved at basere det på kontrollerbare mål som f.eks. mestring af færdigheder, udvikling i træning, god forberedelse samt holde fokus på egne fokuspunkter/processmål.

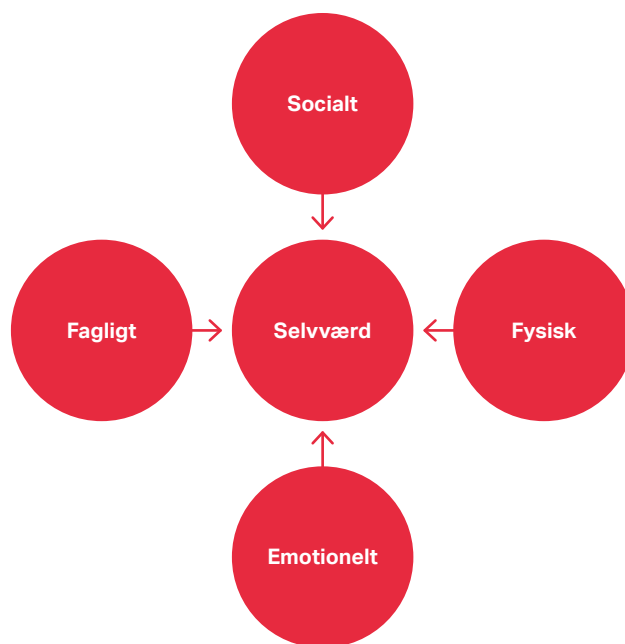
Børn og unge har stort set altid høje forventninger og krav til deres præstationer. Udsving og fejl kan være ødelæggende for deres selvtillid. Hjælp derfor dit barn med at holde fokus på processen og ikke resultatet af f.eks. konkurrencen. Målet om at vinde er, som nævnt, ude af dit barns hænder, så hjælp dit barn med at fokusere på det han/hun er god til, det han/hun skal være opmærksom på – det vil øge sandsynligheden for, at resultatmålet om at vinde opnås.

Husk, at når børn og unge konkurrerer, er det et led i deres udvikling. Hjælp dit barn til at se det, så det kan mindske forventningerne.

Barnets selvværd bestemmes af, hvor meget værdi barnet tillægger sig selv som person. Det kan være en vurdering af sig selv, i forhold til andre eller en vurdering af, hvor godt barnet synes han/hun klarer sig.

Barnets selvværd stammer hovedsageligt fra hans/hendes følelse af selvværd, på fire parametre - se model 19.

## MODEL 19: DE FIRE PARAMETRE DE PÅVIRKER BARNETS SELVVÆRD



Deltagelse i sport kan påvirke barnets selvværd positivt ved at øge følelsen af fysisk selvværd f.eks. at føle sig kompetent omkring færdigheder og at have et positivt billede af egen krop. Sport kan også bidrage til at udvikle barnets sociale og emotionelle færdigheder, der vil bidrage til et bedre socialt og emotionelt selvværd.

Deltagelse i sport kan dog også gøre barnet sårbart over for lavt selvværd, hvis barnet f.eks. oplever at han/hun mangler færdigheder eller anser hans/hendes krop for at være utilstrækkelig.

Den store mængde tid og engagement det kræver at dyrke sport, kan også få forældre til at negligere barnets sociale og faglige udvikling, hvilket kan have en negativ påvirkning på barnets følelse af selvværd på disse områder og påvirke deres overordnede selvværd.

Model 20 giver inspiration til hvordan forældre kan hjælpe med at udvikle robust selvtillid og selvværd.

## MODEL 20: FORSKEL PÅ SELVTILLID OG SELVVÆRD

SELVTILLID	SELVVÆRD
<ul style="list-style-type: none"> <li>Giv dit barn mulighed for at kunne vælge flere fritidsinteresser, så dit barn kan finde det han/hun er god til.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vis dit barn ubetinget kærlighed, hvor hengivenhed ikke afhænger af præstationer eller resultater.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Opmuntre dit barn til at finde styrker og områder for forbedring, samt at øve disse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giv dit barn en chance for at udvikle en følelse af selvværd på andre områder af livet uden for sport.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Opmuntre dit barn til at være vedholdende og giv ros for det, hvis dit barn står med en udfordring.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ros dit barns fremskridt og udvikling inden for områder som faglige og sociale kompetencer. Det vil hjælpe dit barn til at udvikle en bred identitet og blive en person med masser af muligheder og kompetencer i livet.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sørg for, at dit barn deltager i konkurrencer, der matcher deres niveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interesser dig bredt for dit barn, ud over blot deres sport.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Understøt, at dit barn er mentalt og fysisk forberedt til konkurrence.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giv og vis dit barn respekt uanset deres sportslige og skolemæssige resultater – mind dit barn om, at du er stolt af ham/hende, uanset hvad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ros fremskridt og indsats med fokus på processen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vær til stede og nærværende – også selv om dit barn ikke åbner sig op.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Understøt at fejl er en del af læring.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spørg ind til dit barns sport uden at dømme svaret.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tag andel i dit barns fortællinger og undgå at sammenligne med, da du var barn eller andre børn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tag andel i dit barns glæde.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spørg dig selv: Hvordan kan jeg efter en konkurrence styrke mit barns selvtillid og lyst til at dele sin oplevelse med mig?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hvis det er gået dårligt, så normaliser dit barns oplevelse og fremhæv/skærp fokus på de positive elementer.</li> </ul>

### PERFEKTIONISME

Perfektionisme handler om de urealistiske forventninger, som barnet kan have til sig selv og til andre i deres liv. Alle har perfektionisme til en vis grad. Nogle har højt niveau af perfektionisme og andre lavt. De fleste er et sted midt imellem. Perfektionisme kan optræde på mange forskellige områder af ens liv. Perfektionisme kan forekomme på ethvert stadie i barndommen og ungdommen, og der er flere former for perfektionisme:

- Selvorienteret perfektionisme: Barnet forventer, at barnet selv er perfekt.
- Andre-orienteret perfektionisme: Barnet forventer, at andre er perfekte.
- Socialt foreskrevet perfektionisme: Barnet tror, at andre f.eks. forældre, træner eller lærer, forventer, at barnet er perfekt.

Hvis dit barn forventer, at han/hun selv er perfekt, så er det ikke ensbetydende med, at han/hun arbejder hårdt og præsterer bedre. Det betyder derimod, at dit barn pålægger sig unødvendige bekymringer.

Hvis dit barn forventer, at andre er perfekte kan det have en negativ påvirkning på relationen til f.eks. trænere, forældre, lærere, venskaber. Konsekvensen kan være, at dit barn vil føle sig mindre støttet, når han/hun har brug for hjælp.

Hvis dit barn tror, at andre forventer, at han/hun er perfekt, så vil han/hun sandsynligvis føle sig ulykkelig, stressest og ensom. Dette kan være den værste form for perfektionisme.



## GODE RÅD

- Opmuntre dit barn til at have det godt med andre ting, end blot at klare sig godt i skolen eller i sporten, f.eks. at være en venlig person.
- Ros og anerkend dit barns indsats, selvom det ikke går godt (eller perfekt). Mind dit barn om at fejl er en del af læring og udvikling – og dermed helt acceptabelt.
- Understreg over for dit barn, at nogle gange skal tingene bare klares. Det kan ikke altid blive perfekt. Fortæl dit barn, at han/hun kan lære meget ved bare at gøre tingene (i stedet for at gøre tingene perfekt).
- Understøt dit barn i at stræbe efter progression frem for perfektion.
- Fortæl dit barn, at han/hun er elsket og værdsat uanset resultatet, og at han/hun ligeledes har din anerkendelse og respekt.



## FRYGTEN FOR AT FEJLE

Frygten for at fejle skyldes ofte for høje forventninger, bekymringer, nervøsitet og et krav om at vinde/skulle præstere. Frygten for at fejle er et dybt behov for social anerkendelse og social accept.

Fokus for børn og unge går ofte på, hvordan andre bedømmer og synes om deres præstation. Det er helt normalt, og det er sådan vores sociale og digitale verden er konstrueret.

Som forælder kan du hjælpe dit barn ved at normalisere, at det er helt okay og normalt at føle sig nervøs/spændt og tvivle forud for en konkurrence/eksamen. Hvis du selv har oplevet at være det, forud for en konkurrence, eksamen eller en faglig præsentation, så fortæl den historie til dit barn med konklusionen om, at alt alligevel gik som det skulle. Det skaber forståelse, gensidighed og samtidig en anerkendelse af dit barns oplevelse.

Nervøsitet/spænding sker ofte fordi konkurrencen eller eksamen har betydning for barnet, hvilket er positivt. Her kan du fortælle dit barn, at du uanset hvad er stolt af ham/hende og minde dit barn om, at han/hun er et helt menneske med mange kvaliteter uden for sporten og skolen. Nævn f.eks. egenskaber du er glad for og stolt over, at dit barn besidder. Måske kan dit barn bringe de egenskaber i spil i konkurrencen eller eksamen?

## FAKTA

Når vi er nervøse, så kan det være at pulsen stiger, vores hænder bliver klamme og vi mærker sommerfuglene i maven.

Når vi er spændte, så kan det være at pulsen stiger, vores hænder bliver klamme og vi mærker sommerfuglene i maven.

Det er præcis de samme reaktioner. Vores perception er blot forskellig. Nervøsitet betragtes oftest som negativt og spænding som positivt.

F.eks. "jeg er nervøs for, at jeg ikke kan holde det niveau jeg har gjort til træning, ind i konkurrencen. Jeg er bange for jeg glemmer den nye teknik".

Op i mod, "hvor bliver det spændende at se, hvordan jeg præsterer i konkurrencen, med den nye teknik jeg har lært".

Som forældre kan du være med til at ændre tale-måden – det vil helt klart have en betydning for dit barns mentale forberedelse inden konkurrence.

## FAKTA

Forskning har vist, at de forældre, der hjælper deres barn med at engagere sig i at udvikle strategier, der sigter mod at løse problemer og udfordringer, ses som mere støttende forældre, end forældre, der hjælper barnet med at ignorere eller bagatellisere. Ved aktivt at hjælpe barnet med at håndtere modstand og udfordringer, demonstrerer forældre, at de forstår situationen, hvilket understøtter barnets udvikling.



## GODE RÅD

- Udvikle et støttende forhold til dit barn. Dit barn skal vide, at du er der, når det ikke går godt. Tag dig tid til at sikre, at du viser dit barn, at du forstår, hvad han/hun oplever, men giv også ham/hende mulighed for at udvikle uafhængighed, så han/hun får tillid til egne evner.
- Hjælp dit barn med at reflektere over den oplevelse, han/hun har haft. Stil barnet HV-spørgsmål om situationen, hjælp med at sætte oplevelsen i perspektiv, del dine erfaringer og giv samtidig dit barn mulighed for at øve sig i selv at komme videre fra situationen (hvor det er muligt).
- Giv dit barn forståelse for at fejl vil opstå, og at det ikke ændre på dit barn som udøver eller menneske. Fortæl, at det er okay ikke at vinde og hjælp dit barn med at afslutte en situation, f.eks. en tabt kamp ved at lægge "låg" på, igennem feedback. Hjælp så dit barn med at rette fokus og energi mod næste konkurrence.

## MODGANG

Som forælder kan det være rigtig svært at se sit barn stå over for modstand, udfordringer og tilbageskridt. Det er dog en uundgåelig del af at dyrke sport. Som forælder har du en primær rolle i at hjælpe dit barn med at klare dette. Før du kan hjælpe dit barn, skal du dog først sikre dig, at dine egne følelser ikke påvirker situationen.

Det vil hjælpe dit barn, at du får ham/hende til at indse, at det ikke altid er en dårlig ting at møde modstand og udfordringer. Når dit barn møder forskellige typer af modstand og udfordring, vil han/hun lære nye strategier til at håndtere dette. F.eks. vil dit barn sandsynligvis prøve en række forskellige strategier af i forskellige situationer. Nogle vil virke og andre vil ikke. Du kan opmuntre dit barn til at reflektere over hans/hendes strategier for at identificere, hvad han/hun kan prøve næste gang der opstår modstand eller en udfordring. Gennem denne proces med at prøve at fejle, får dit barn en hel række strategier, som hjælper hans/hendes udvikling i sport.

### ØVELSE 1:

#### ILLUSTRER DIN TRIVSEL

**Formål:** At forældre får et konkret og lidt sjovt indblik i deres egen og andres trivsel.

**Ramme:** 10-15 min.

Forældrene skal visualisere deres trivsel med op-og nedture i makkerpar.

De får udleveret et stykke snor/garn på ca. 1,5-2 m., som de hver især, skal bruge til at forme deres op-og nedture igennem det sidste år.

Dette kan også gøres med et A3-ark og kuglepen til at tegne deres op-og nedture.

I makkerpar spørger de hinanden, hvad disse op-og nedture har betydet og hvordan de er blevet tacklet.

**Redskaber:** Snor/garn eller A3-ark og kuglepen.

## ØVELSE 2:

### HVEM ER MED- OG MODSPILLERE I HVERDAGEN?

**Formål:** At få forældre til at reflektere over, hvilke med- og modspillere deres barn har i hverdagen og hvad det har af betydning.

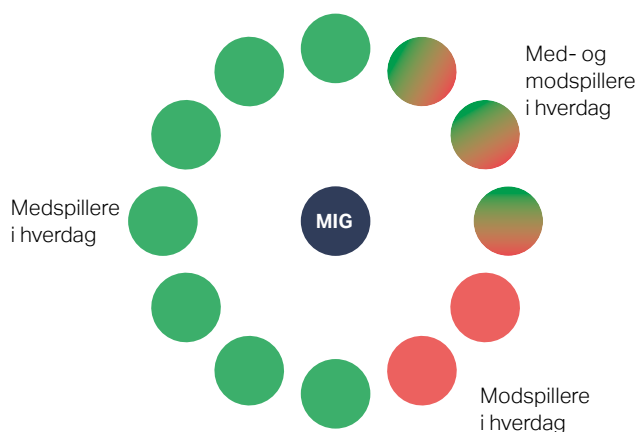
**Ramme:** 10-15 min.

Forældrene udfylder de grønne cirkler med navne på de personer, de tænker udelukkende er medspillere i deres barns hverdag. Dernæst udfyldes de røde cirkler for de personer, de tænker udelukkende er modspillere i deres barns hverdag. Til sidst udfyldes de røde-grønne cirkler med de personer de tænker er både med- og modspillere.

De skal reflektere over eller skriv noter til, hvad der begrundes deres valg.

**Redskaber:** Print øvelsesark 8 og kuglepen.

## ØVELSESARK 8: MED- OG MODSPILLERE



### ØVELSE 3:

#### UNDERSTØTTER DU SELVTILLID OG SELVVÆRD?

**Formål:** At forældre får reflekteret over, hvordan de understøtter selvtillid og selvværd hos deres barn.

**Ramme:** 15 min.

Forældrene går sammen to og to (gerne som forældrepar). Først tages en åben snak om, hvordan de tænker de på nuværende tidspunkt understøtter selvtillid og selvværd hos deres barn. Dernæst udfyldes øvelsesark 9 og 10.

#### ØVELSESARK 9: HVORDAN UNDERSTØTTER DU FOR NUVÆRENDE SELVTILLID OG SELVVÆRD

Udfyld skemaet med eksempler i power point

HVAD UNDERSTØTTER DU? (SELVTILLID/SELVVÆRD)	HVILKEN ARENA? (SKOLE, SPORT, HJEMME, VENNEKREDS)	I HVILKEN SAMMENHÆNG/ HVORDAN GØR DU?

Udfyldt dernæst øvelsesark 10: Hvordan vil du være opmærksom på at gøre fremadrettet?

#### ØVELSESARK 10: HVORDAN VIL DU FREMADRETTET UNDERSTØTTE SELVTILLID OG SELVVÆRD

Udfyld skemaet med eksempler i power point

HVAD VIL DU UNDERSTØTTE? (SELVTILLID/SELVVÆRD)	HVILKEN ARENA? (SKOLE, SPORT, HJEMME, VENNEKREDS)	I HVILKEN SAMMENHÆNG/ HVORDAN VIL DU GØRE DET?

**Redskaber:** Print øvelsesark 9+10 og kuglepen.

## CASES

1

Du står måske i det eller har oplevet det før. Hverdagen ruller derudaf, men noget virker anderledes. Det er som om en glæde eller gnist er forsvundet fra dit barn. Du reflekterer lidt over det og kommer måske frem til, at du faktisk oplever dit barn i et stort krydspres. Et krydspres om at skulle nå alt og egentlig også at ville alt, selvom barnet ikke kan alt på én gang. Du er muligvis bekymret for dit barns trivsel. Hvad vil du konkret gøre for at hjælpe dit barn?

2

Der er store følelser i sport. Du oplever måske, at det til tider er meget frustrerende, at du den ene dag føler, at dit barn værdsætter din støtte, og næste dag har du måske et indtryk af, at dit barn er frustreret over dig. Denne dans frem og tilbage tager på energien, og du vil gerne være nysgerrig på, hvad der ligger til grund for frustrationerne fra dit barns side. Hvad kan du gøre for at få det i tale og er der noget du skal være særlig opmærksom på?

3

Du oplever måske, at dit barn altid går koncentreret, målrettet og dedikeret ind i opgaver, hvad enten det er i skolen eller i sporten. Dit barn får også altid stor ros for at have styr på tingene og for at levere en god indsats. Dit barns karakterer er gode, og dit barn præsterer også godt i sporten. Det gør dig naturligvis stolt. Du ser også det slid dit barn lægger for dagen og hører muligvis også, at dit barn er kritisk overfor egen indsats. Det er aldrig helt godt nok, hvilket muligvis gælder både skole og sport. Dit barn har måske svært ved at slippe en aflevering og hænger fast i de mindste detaljer, der er gået galt i f.eks. en aflevering eller til konkurrence. Du synes måske, at dit barn er for hård ved sig selv. Hvordan kan du hjælpe dit barn til at få en mere anerkendende tilgang til sig selv og løsne lidt op for sine krav?





# 10: EFTERSKOLE OG UNGDOMS- UDDANNELSE

## FORMÅL:

Formålet med dette tema er, at forældre opnår viden til at hjælpe barnet med at træffe uddannelsesmæssige valg omkring efterskole og ungdomsuddannelse. Der gives et indblik i transitionen til ungdomsuddannelse, og et indblik i, hvordan forældre kan være med til at understøtte et godt Dual Career forløb.

## EFTERSKOLE

Det er meget naturligt, at uddannelsesvalget i udskolingsårene fylder en del. Særligt efterskoleophold, der ofte ikke bare indebærer et skoleskift, men også overvejelser omkring den sportslige udvikling og tilknytning til nuværende klub. Derfor opleves det ofte, at der kommer mange spørgsmål, om det nu er en god idé at tage på efterskole, og hvilken det i så fald skal være.

Der er mange forskellige holdninger til, hvad efterskole kan gøre for den almene dannelse og den sportslige udvikling. Hvad der er den bedste løsning, er helt individuelt og afhænger meget af, hvad der er vigtigst at prioritere for det enkelte barn.

Barnet kan opleve at stå med et pres fra omgivelserne f.eks., hvis alle venner/veninder skal på efterskole, eller at klubben gerne vil beholde barnet i sportsmiljøet. Det kan også være pres fra forældre, der gerne vil give barnet en oplevelse af et efterskoleophold eller forældre, der hellere ser, at barnet bliver i sportsmiljøet frem for efterskole.

Et efterskoleophold kan give mange gode oplevelser og et tæt fællesskab, hvor barnet dannelsemæssigt lærer meget om sig selv og at begå sig. Det kan være svært at vurdere, om efterskoleopholdet bliver på bekostning af den sportslige udvikling, og hvordan det passer ind med barnets langsigtede mål og udvikling.

Der er mange gode råd, men det bedste svar ligger formentlig hos dit barn, så kunsten er at få spurgt fordomsfrit ind til de relevante emner og få en god drøftelse med dit barn. Hvis du vil være godt forberedt, så brug gerne forældre til børn, der har erfaringer med efterskoleophold, inden for den aktuelle sportsgren, og forsøg at lade dine egne præferencer glide i baggrunden. Mangler du kendskab til, hvilke efterskolevalg der er forenelige med talentudviklingen i dit barns sportsgren, anbefales det at du finder sparringspartnere i form af trænere, forbund, andre udøvere eller forældre, der har været der og som du har tillid til.

Det der kan tages med i overvejelserne:

- Føler dit barn sig presset til at tage af sted eller blive? Det kan være fra forældre, træner, lærer, venner.
- Hvor højt vægtes efterskolelivet?
- I hvor stor udstrækning vægtes den sportslige udvikling højest?

- Hvad vil give den bedste sportslige udvikling på lang sigt?
- Hvad vil give den bedste menneskelige udvikling på lang sigt?
- Hvilken efterskole kan stimulere den sportslige udvikling og give oplevelse af efterskoleliv i den form, som der ønskes?

## TRANSITION TIL UNGDOMSUDDANNELSE

Overgangen til ungdomsuddannelse er krævende – uanset om der bruges meget tid på sport i fritiden eller ej. Mange vil opleve, at der stilles større krav f.eks. øgede faglige krav, flere undervisningstimer og langt flere afleveringer. Det er også krævende at skulle integrere sig i et nyt socialt ungdomsmiljø.

Erfaring viser, at unge sportsudøvere har stort sportsligt frafald igennem deres ungdomsuddannelse, da krydspreset bliver for stort eller de føler/finder ud af, at deres potentiale ikke rækker. For det er krævende at balancere en Dual Career (skole og sport), i en periode i deres liv, hvor det at være en del af et ungdomsliv fylder meget.

Samtidig med transitionen til ungdomsuddannelse kan de unge også stå i en transition i det sportslige miljø. Det kan være integrering i en ny klub, på et nyt hold eller de skal indgå i et morgentræningsmiljø.

Det er alt sammen nye krav, der bliver stillet, og enhver transition kan give en periode med pres og stress. Der til kommer at unge ofte stiller høje krav til sig selv, og selvom meget under transitionen vil være nyt, vil kravet fra den unge oftest være at klare sig godt i alle arenaer.

Det er derfor en hjælp, at alle voksne omkring den unge sportsudøver - forældre, trænere og studievejledere - er opmærksomme på de ændringer, udfordringer og krav der er i forbindelse med transitionen. Hvis dit barn møder støtte, forståelse, samarbejde og fleksible rammer, er der større sandsynlighed for, at han/hun fastholdes i sporten og uddannelse med trivsel og udvikling i begge arenaer.

Model 21 illustrerer de typiske transitioner, der kan forekomme igennem et liv kombineret med konkurrencesport. Hvert hvidt felt er en transition, hvor der er nye krav og indtryk. Modellen kan dermed bruges til at forberede og klæde sig på til kommende transitioner, samt at handle på de nuværende.

## MODEL 21: VIGTIGE TRANSITIONER

Personlig udvikling	Barndom	Puberteten	Ungdom	Voksen	
Sportens udvikling	Prøve-årene → Specialiseringsårene		Talent Udviklingsårene	Elite Toppræstationsårene	Karriere Afvikling
Nøglepersoner	Forældre Søskende Venner	Venner Træner Forældre	Holdkammerater Træner Konkurrenter Partner	Familie Venner Træner Kollegaer	
Uddannelse og erhvervsmæssig udvikling	Folkeskole	Ungdoms-uddannelse	Videregående uddannelse/erhvervsarbejde/professionel sportsudøver	Professionel sportsudøver/ Erhvervsarbejde	

Modellen er inspireret af Wylleman & Lavalée (2004).

Når dit barn starter på ungdomsuddannelse, kan han/hun, alt efter den enkelte uddannelsesinstitution og studievalg, komme i en sportsklasse med andre sports-elever eller komme i en helt almindelig klasse. Følgende kan være det dit barn møder, blandt jævnaldrende det første år.

- Alderen i klassen kan være mellem 15-17 år.
- Eleverne kan komme fra meget forskellige sports-miljøer, og i en almindelig klasse kan dit barn være den eneste med sportslige ambitioner.
- Nogle elever kan komme fra en Talentklasse og har dermed andre forudsætninger.
- Forskellige sportslige ambitioner.
- Forskellige sportslige set ups, med forskellig træningsmængde og rejseaktivitet.
- Forskellige prioriteringer i fritiden f.eks. sport vs. fritidsjob, fester og andet ungdomsliv.
- Varierende faglig interesse og kompetencer.
- Forskellige familiebaggrunde.
- Forskellige kompetencer i forhold til målrettethed, koncentration og evnen til at håndtere udfordringer og modgang.

Der vil i transitionen til ungdomsuddannelse være nogle typiske udfordringer, som dit barn skal forberedes på, samt kunne håndtere, når han/hun starter.

- Der er flere skemalagte undervisningsmoduler. Dagene er dermed ofte længere.
- Der er ikke længere et fast skoleskema, men varierende, som skal tjekkes hver morgen (også i forhold til aflysninger).

- På erhvervsuddannelser skal dit barn i højere grad selv tage initiativ til at få mulighed for træning i skoletiden, da ikke alle erhvervsskoler f.eks. har fast skemalagt morgentræning.
- Nye undervisningsmetoder og fagligt spring (oftest falder der et trin på karakterskalaen i starten).
- På gymnasiale ungdomsuddannelser er der eksamen inden for 3 måneder.
- Integrere sig i et nyt socialfællesskab og alt efter uddannelsesvalg skal de efter grundforløb (efter 3 måneder) i endnu et nyt socialfællesskab.
- Øget timeforbrug på lektier og afleveringer.
- Forholde sig til, at der gives fysisk fravær og afleveringsfravær.
- Der kan være øget transporttid.
- Mere tidspresset ugeskema med få eller ingen pause mellem de forskellige arenaer (uddannelse/ sport/hjem).
- Sportslige ændringer evt. opstart i nyt træningsfællesskab pga. klub- eller holdskifte. Ændringer i form af øget træningsmængde.
- Krav til at tage større personligt ansvar, da forældreinvolvering på ungdomsuddannelser er nærmest udfaset (ingen forældresamtaler, ingen aula).

Du kan som forælder opnå mere viden og læse om kombination af ungdomsuddannelse og elitesport via Team Danmarks hjemmeside.



## ELITESPORTSORDNINGER PÅ UNGDOMS- UDDANNELSER OG VALG AF SKOLE

På alle gymnasiale uddannelser (HF, STX, HHX og HTX) og på erhvervsuddannelser (EUD og EUX) er der fleksible muligheder for at kombinere sport med ungdomsuddannelse. Med en *sportslig godkendelse* fra Team Danmark er det muligt at forlænge alle typer af ungdomsuddannelser, samt at modtage supplerende undervisning betalt af Team Danmark i forbindelse med forbundsfravær. Team Danmark anbefaler, hvis det giver mening for den enkelte, at der vælges et forlænget uddannelsesforløb på ungdomsuddannelsen (4-årigt forløb på HHX, STX og HTX, 3-årigt forløb på HF, samt op til 50% forlængelse af erhvervsuddannelser). En forlængelse af ungdomsuddannelsen medfører mere luft i hverdagen og deraf mere tid til både uddannelse, sport og venner/familie. Mange unge sportsudøvere oplever også, at et forlænget uddannelsesforløb giver mulighed for en stærkere faglig og sportslig udvikling.

Dit barn kan få en sportslig godkendelse, hvis hans/hendes forbund har en aftale med Team Danmark, og han/hun opfylder de kriterier, som forbundet og Team Danmark har lavet i fællesskab. Ansøgning om sportslig godkendelse sker via et online spørgeskema på Team Danmarks hjemmeside. Dit barn kan bruge en sportslig godkendelse på alle ungdomsuddannelser i Danmark.

*Team Danmark-uddannelsespartner-skoler* er uddannelsesinstitutioner, der har en samarbejdsaftale med Team Danmark. Disse skoler har stor erfaring i at støtte og stille fleksible rammer til rådighed til de unge sportselever. Der er bl.a. elitesportsvejleder, ofte andre sportselever, samt mulighed for morgentræning. Se mere på Team Danmarks hjemmeside.

*Team Danmark elitekommuner* tilbyder lokale elitesportsordninger i samarbejde med ungdomsuddannelserne. Der er sportslige tilbud i form af f.eks. morgentræning samt fleksible ordninger med de lokale ungdomsuddannelser (som ofte er Team Danmark-uddannelsespartnere), som medfører en god kombination af uddannelse og elitesport. Kontakt elitekoordinatoren i elitekommunen for at høre, hvilke lokale uddannelsesinstitutioner, der er med i ordningen.

For at blive lokalt godkendt som en kommunal sportselev, skal man leve op til nogle sportslige kriterier. Se mere på Team Danmarks hjemmeside under Team Danmark-elitekommuner, samt på de enkelte elitekommuners hjemmeside.

Team Danmark anbefaler at søge hen mod Team Danmark-uddannelsespartner-skoler, eller til skoler, der samarbejder med den lokale Team Danmark-elitekommune - dog med vigtige overvejelser i forhold til transporttid mellem sport, hjemmet og uddannelsen.



## DET STÆRKE UDBYTTE VED AT KOMBINERE SKOLE OG SPORT

Erfaring viser, at hvis unge sportsudøvere bliver gjort opmærksom på de udviklingspotentialer, der er ved en Dual-Career, og hvis de bliver hjulpet til at sætte kompetencer i spil fra hver arena, så vil de have mulighed for at opnå højere faglig, sportslig og personlig udvikling. Når dit barn starter på en ungdomsuddannelse, så vil hverdagen, som nævnt, naturligvis blive endnu mere presset end folkeskole og efterskole. Her viser erfaring, at hvis dit barn lærer at reflektere over, hvad henholdsvis uddannelse og sporten giver af gode oplevelser, erfaring og kompetencer, så kan det fastholde dit barn til at have et Dual-Career forløb.

Ved at fokusere på dette sammenspil og det udbytte dit barn står med efterfølgende, kan det være med til at fastholde, når det er svært. Svært i den forstand at få hverdagen til at hænge sammen, hvis der f.eks. opstår skade, eller hvis de sportslige resultater og/eller karaktererne fra uddannelse ikke er som ønsket. De kompetencer, udvikling, oplevelser og erfaringer dit barn får ud af det, rækker langt ud over sporten, uddannelse og resultater.

Det er en hjælp, hvis du er med til at belyse dette og på den måde bidrager til, at motivation, udvikling og trivsel fastholdes.

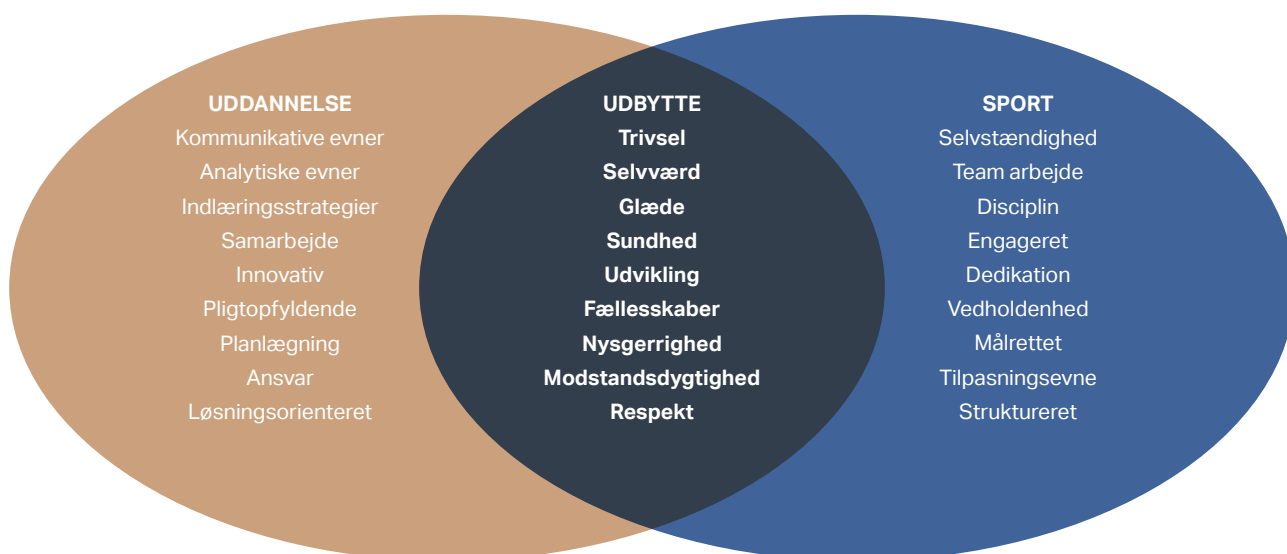
Model 22 viser kompetencer, som dit barn kan udvikle i kombinationen mellem uddannelse og sport. Ved at være bevidst om at overføre kompetencer, f.eks. at dit barn i sporten arbejder med mål og er god til at sætte mål, så kan kompetencen overføres til uddannelse ved f.eks. at have et mål om at række hånden op min. én gang i timen.

Kompetencerne og det stærke udbytte ved at have et Dual-Career forløb giver også dit barn et attraktivt CV. Se blot på kompetence-overførslen fra ovenstående model. Det er yderst attraktive kompetencer på et CV.

Her spiller du også en stor rolle i at belyse, hvor attraktivt et CV dit barn ender med, efter at have gennemført en uddannelse samtidig med sporten. Særligt kan unge sportsudøvere, når de nærmer sig slutningen af deres ungdomsuddannelse blive helt fortvivlet og fortabt ved tanken om "hvad kan jeg blive? Jeg bruger jo alt min tid på sport". I disse situationer er belysningen af CV en god indgangsvinkel til at vise, at uanset om han/hun når sine sportslige mål og uanset, hvor meget tid han/hun har brugt på sin sport, så er det på ingen måde spildt. Udbyttet for resten af livet er meget attraktivt og stort.



## MODEL 22: KOMPETENCEOVERFØRSEL MELLE UDDANNELSE OG SPORT



## GODE RÅD

- Hjælp med at få en ny hverdag sat i gode rammer. Brug her gerne ugeplanen som redskab. Obs. på, at skema på ungdomsuddannelse kan variere fra uge til uge. Tag en dialog om dette og hjælp dit barn til gode planlægningsstrategier.
- Opfordre dit barn til at anvende de kompetencer, sportspsykologiske færdigheder og livsfærdigheder, han/hun har opnået gennem sporten, til at fremme hans/hendes udvikling og trivsel.
- Hjælp med praktiske ting i starten af transitionen f.eks. madpakke og planlægning (hvis behov). Sørg for gradvist at lægge mere ansvar over på dit barn.
- Understøt dit barn til at lære at tage ansvar. Han/hun skal selv tjekke skema, e-boks osv.
- Stil reflekterende spørgsmål som f.eks. hvordan går det? Er der behov for justeringer? Kan jeg/vi gøre noget for at hjælpe?
- Anerkend og tal om at transitionen er krævende for alle, og at dit barn roligt og forholdsvis hurtigt finder ud af, hvad den nye hverdag drejer sig om og dermed finder en rytme.
- Understøt dit barn i at have fokus på processen og de langsigtede mål i skole og sport.
- Understøt, at dit barn får tid til at integrere sig socialt i den nye klasse. Det kan være en god prioritering at være med til de sociale aktiviteter, særligt i starten, så han/hun kommer med ind i fællesskabet. Dette kan sagtens foregå, uden at han/hun skal gå på kompromis med sporten (f.eks. indtagelse af alkohol).
- Tag en dialog med dit barn og træneren om, at træne et træningspas mindre ugentligt, de første 3 måneder, for at lette transitionen og have overskud til at tilpasse sig den nye hverdag, samt integrere sig socialt.
- Spørg ind til om dit barn trives i hans/hendes hverdag og om han/hun føler, der er rum og overskud til at udvikle sig i alle arenaer.
- Fokuser på de mange fordele og kompetencer dit barn får igennem et Dual-Career forløb. De fleste unge bliver ikke eliteatleter, men de får stadig en række fordele og kompetencer ved at deltage i sport, både fysiske, psykologiske og sociale.
- Husk, at når du investerer tid og penge i dit barns sport, så investerer du også i de kompetencer han/hun får og ikke kun om dit barn bliver eliteatlet.



## ØVELSE 1:

### THE ICEBERG ILLUSION

**Formål:** At forældre reflekterer over, hvad en Dual Career kan give barnet af kompetencer resten af livet, så de kan understøtte barnet i at udbyttet er stort.

**Ramme:** 10-15 min.

Der startes med at tale om "The iceberg illusion", der fokuserer på det hårde arbejde, fravalgene og modgangen barnet kan opleve.

Herefter vendes narrativet, så der fokuseres på alle de gode kompetencer, barnet kan opnå igennem et Dual Career forløb.

Til venstre noteres hvad uddannelsen giver og til højre, hvad sporten giver.

Forældrene kan tage en snak med barnet om det, og hjælpe barnet med at se, hvor meget barnet får ud af et Dual Career forløb, og hvad der kan skrives på et fremtidig CV.

**Redskaber:** Isbjergsmodellen (print ud (øvelsesark 11) fra materialet) og kuglepen.

## ØVELSE 2:

### EN TRYK START

**Formål:** At forældre reflekterer over, hvad de skal være opmærksomme på, når de skal forberede barnet til at starte på ungdomsuddannelse. Proaktiv "to do" liste.

**Ramme:** 10-15 min.

Nedskriv i 5 min. de opmærksomhedspunkter, der dukker op.

Tal to og to om, hvad I har noteret og hvordan det evt. kan gribes an.

**Redskaber:** Papir + kuglepen.

## CASES

1

Dit barn udtrykker muligvis interesse for efterskoleophold og der opstår naturlig tvivl, om det er det rigtige valg. Det kan være nogle af følgende spørgsmål dukker op, hvilken efterskole er bedst? Kan jeg fortsætte min udvikling? Kan jeg stadig være med i fællesskabet i min klub? Hvad hvis jeg ikke får tid nok til at nyde efterskoleopholdet? Hvad hvis jeg kommer bagud i sporten? Kan jeg håndtere at være væk hjemmefra? Hvad med min faglige udvikling? Hvad hvis jeg fortryder mit valg?

Det er heller ikke sikkert, at du er helt afklaret med din holdning eller kan svare på alle spørgsmålene. Hvordan vil du gribe drøftelserne an og sikre, at dit barn får truffet en beslutning på et fornuftigt grundlag?

2

Dit barn starter på ungdomsuddannelse og vil højst sandsynlig komme til at mærke et krydspres. Dit barn vil muligvis få svært ved at navigere i de forventninger, som barnet føler, der skal leves op til fra flere arenaer, og dit barn vil måske gerne stille alle tilfredse. Starten på ungdomsuddannelse er også starten på et nyt kapitel som ungt menneske. Her kan dit barn træde ind i en klasse med unge mennesker, der enten dyrker sport på nogenlunde samme niveau eller slet ikke gør.

Hvad vil du gøre for at understøtte dit barn i den bedst mulige start på ungdomsuddannelse og bedst mulige start i et nyt ungefællesskab?

3

Når dit barn starter på ungdomsuddannelse, så træder du markant i baggrunden, i forhold til folkeskolen og efterskolen. Barnet skal selv tjekke sit skema, der kan have dag til dag ændringer. Barnet får selv breve i sin e-boks (når barnet er fyldt 18). Barnet bliver pludseligt holdt øje med i forhold til afleverings- og fraværsprocenter. Hvordan vil du klæde dit barn på til denne omvæltning?



# — NOTER

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# TEAM DANMARK



**Kontakt:**

Team Danmark  
post@teamdanmark.dk  
Tlf: 43 26 25 00

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER