

# SCHYSST FÖREBILD

• ETT INSPIRATIONSMATERIAL FRÅN PANTAMERA OCH SVENSK INNEBANDY •


FATPIPE

Foto (där inget annat anges): Per Wiklund

# HUR ÄR MAN EN BRA IDROTTSFÖREBILD?

**Att vara vuxen runt idrottande barn** innebär att man på ett eller annat sätt är en förebild. Ditt agerande och din inställning påverkar barnets upplevelse och i slutändan även motivationen. Du kan alltså påverka barnets känslor runt idrottandet. Det gör du till exempel genom att vara medveten om hur du pratar med barnet efter en träning eller match. Genom att fokusera på barnets upplevelse och engagemang snarare än prestation möter du barnet utan att pressa. Hur en vuxen agerar i publiken kan också ge både stöd och uppmuntring eller i vissa fall leda till oro på olika sätt.

Vi månar om barns glädje och passion för sporten och en aktiv fritid. Tillsammans med ledare, lagkamrater och anhöriga vill vi skapa förutsättningar för ett livslångt intresse för idrott. Därför vill vi gärna bjuda på några framgångsfaktorer för att fler barn ska trivas och vilja fortsätta idrotta.

Det här kapitlet handlar om hur man är en schysst idrottsförebild. Här får du som anhörig, ledare eller utövare ta del av användbara verktyg och möjlighet till reflektion kring att ge, och ta emot stöd som skapar motivation och glädje i samband med idrott. Tillsammans kan vi skapa förutsättningar för att barn och unga mår bra i sitt idrottande och känner viljan att stanna kvar länge, kanske hela livet!



PANTAMERA
Svensk Innebandy
friends



Illustration: Oskar Belin

# FOKUSERA PÅ DET SOM ÄR POSITIVT!

Barn och ungdomar vill att deras anhöriga ska vara engagerade i deras idrottande. Men man vill sällan ha tips eller råd kring idrotten från föräldrarna – de vill man ha från coachen. Så istället för att ge konstruktiv kritik; peppa och ge beröm för det som är positivt. Som t ex en bra inställning, schysst uppförande eller en stark insats.

## PRATA BORTOM PRESTATIONEN

Kommentarer och frågor som fokuserar på antal mål eller att vinna matcher pressar utövare till att prestera. Barnet kan då få känslan att det viktigaste är att lyckas eller vinna – en känsla som kan skada idrottsupplevelsen och sänka motivationen.

## STÖTTA ÄRLIGT OCH REALISTISKT!

Det är viktigt att vara ärlig och realistisk. Barnet märker när dina frågor och kommentarer inte stämmer överens med ditt kroppsspråk eller tonläge. Det är också viktigt att vara realistisk i din feedback så att stöd och pepp utgår från vad som faktiskt är möjligt för barnet att klara av. Det gäller även barnets drömmar och ambitioner, som bör mötas på ett positivt men realistiskt sätt för att barnet inte ska ställa orimliga krav och förväntningar på sig själv.

## PÅ'T IGEN BARA!

Känslan av att misslyckas kan många relatera till som något jobbigt. Därför är det viktigt att skapa en miljö där det är helt okej att inte lyckas på första försöket och där det inte måste gå superbra varje gång. Att uppmärksamma ett riktigt bra försök, inspirera någon till att våga testa nya saker och inte ge upp – det ger modiga barn som har goda förutsättningar att utvecklas.

DU ÄR **VIKTIG!**

**SOM VUXEN INOM IDROTTEN** är du en förebild, oavsett om du är aktiv själv eller om du står vid sidan av planen. Din inställning är viktig, både i rollen som förälder, vuxen och ledare – och den påverkar inte bara ditt barn utan alla du interagerar med!



**Källa:** www.innebandy.se/varmland/forening/foraldrakoll/

IDROTTSPSYKOLOGEN:

# BALANSERA SNACKET OCH FYLL PÅ MED ANNAT

Sofie Andersson, själv innebandyspelare med 44 landskamper i bagaget, jobbar till vardags som skolpsykolog men är sedan 2019 även anställd av Svenska Innebandyförbundet som idrottspsykolog. Sofie har bland annat jobbat med U19-damlandslaget och jobbar nu med herrlandslaget för att stärka den mentala utvecklingen hos elitspelarna.

Spelglädje och hur vi kan skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande är det som diskussionen handlar om när vi pratar om ungdomsidrott. När vi pratar med Sofie lägger hon stor tyngdpunkt på balans, att idrotten inte ska vara allt i livet när man är ung – och särskilt inte en enskild sport som t ex innebandy.

## VILKEN ÄR DE VUXNAS ROLL I UNGDOMSIDROTTEN?

– Som vuxen är det viktigt att uppmuntra och visa intresse i barnets idrottande. Man kan stötta på många olika sätt utan att egentligen engagera sig i själva idrottandet, genom att finnas med runt omkring och skapa goda förutsättningar för barnets idrottande, t ex genom att se till att barnet har ätit och inte behöver stressa för mycket innan träningen. Sen är det lika viktigt att hjälpa till att fylla på med andra saker i barnets liv, så att inte allt handlar om innebandy.

## MÅNGA UNGDOMSTRÄNARE ÄR OCKSÅ FÖRÄLDRAR – HUR KAN MAN SKILJA PÅ ROLLERNA?

– Det är viktigt att inte ta hem ledarrollen, utan att försöka vara bara förälder när man är hemma. Hemmet ska vara en plats för återhämtning, både fysiskt och mentalt. Då är det inte optimalt att alltid sitta vid middagsbordet och prata taktik eller träningsupplägg. Hemma är det bra att prata om andra saker också. För vad händer om barnet skadar sig eller vill sluta spela innebandy? Det kan skapa en enorm press på barnet om innebandyn tar en alltför stor plats i familjens liv.

## DET KAN ALLTSÅ BLI FÖR MYCKET ENGAGMANG?

– Engagemang är självklart positivt. Det är inte engagemanget i sig som är problematiskt utan det handlar om när engagemanget tar över och begränsar tiden man gör eller pratar om annat utöver innebandyn. Det ska ju inte vara innebandy 24 timmar om dygnet utan barn behöver få tänka på, prata om och göra annat också. Gärna tillsammans med sina föräldrar, men också på egen hand. Om man vill lägga grunden för ett livslångt idrottande måste det vara balanserat och glädjestyrt, annars är risken att de tröttnar eller känner sig pressade. ›



Foto: Pressbild

*”Hjälp barnet att få perspektiv på tillvaron.”*

## HUR MÄRKER MAN ATT ETT BARN KÄNNER SIG PRESSAT ATT PRESTERA?

– Det kan märkas på många olika sätt och är såklart individuellt. Det kan till exempel vara att barnet ofta visar väldigt mycket negativa känslor i samband med dåliga resultat, blir väldigt arg eller väldigt ledsen, kanske drar sig undan. Eller inte vill delta alls. Att känna känslor kopplat till sitt idrottande är helt naturligt och ingenting man behöver vara orolig för. Det är viktigt att tillåta barnet att känna de känslor de gör och finnas där, stötta och lyssna om barnet vill prata. Utan att pressa. Det kan vara bra att reflektera över om man själv bidrar till pressen eller var den kommer ifrån. Om det utvecklar sig till en stark prestationsångest som påverkar barnets allmäntillstånd kan man behöva ta hjälp utifrån. Men det viktigaste tycker jag är att jobba förebyggande och fylla på med annat i barnets liv, så att innebandyn och prestationen inte blir livsviktig. Det hjälper barnet att få perspektiv på tillvaron.

## HUR BEMÖTER MAN EN UNG IDROTTARE SOM GLATT KOMMER HEM OCH BERÄTTAR ATT MAN GJORT EN MASSA MÅL ELLER VUNNIT EN MATCH UTAN ATT SKAPA PRESS?

– Visa intresse, uppmuntran och bekräfta barnets känslor. Så länge man gör det oavsett resultat är det inget fel i det. De flesta tycker att det är lätt och roligt att prata om prestation och resultat så länge det går bra, det svåra är när det inte går lika bra. Därför är det viktigt att ge bekräftelse på sådant som barnet kan påverka, exempelvis ansträngning och goda beteenden. Man kan hjälpa barnet genom att bryta ner resultatet i olika delar. Vad var det som gjorde att det gick så bra idag tror du? Vad gjorde ni som lag som ledde till att det blev mål? Är det något ni har tränat på den senaste tiden? Eftersom innebandy är en lagsport är man ju aldrig ensam om varken vinster eller förluster. Det är bra att lära barn att allas bidrag är viktigt, att laget gör både vinster och förluster tillsammans. Det är ett sätt att minska pressen på individen och öka känslan av att alla är viktiga, oavsett om man gör massa mål eller inte.

## SOM FÖRÄLDER KAN MAN LÄTT KÄNNA ATT SJÄLVA SAMTALET ÄR LITE AV ETT MINFÄLT...

– Ja, det blir lätt att man fokuserar mycket på själva pratandet, vad man ska säga och inte säga. Det sätter ju en enorm press på den vuxne och kanske blir man rädd för att säga ”fel”. Till det vill jag framför allt säga att det viktigaste inte är vad man säger utan vad man gör. Genom att visa intresse i barnets idrottande, uppmuntra och stötta runt omkring, har man gjort mycket för att skapa goda förutsättningar för sitt barn och för en god relation.

## BARNET KANSKE INTE ALLTID VILL PRATA OM INNEBANDY HELLER?

– Nä, så kan det vara. Man får vara lite lyhörd och testa sig fram. Det är viktigt att komma ihåg att hjälpa barnet att få perspektiv och balansera värdet av det som händer på innebandyn, allt behöver inte handla om innebandy. Det är bra att prata om annat också. Om det är svårt att veta så kan man ju faktiskt fråga om det är något barnet vill prata om eller inte.

## MAN FÅR CHECKA AV LITE?

– Ja, och vara tydlig med att det är OK att inte vara på topp hela tiden. Man spelar ju framför allt för att det är kul.

### IDROTT INNEHÅLLER MYCKET KÄNSLOR

**Idrott innebär ju precis som livet** att man känner olika känslor. Man kan bli nervös, orolig, glad, ledsen och arg. Vi är generellt lite rädda för att känna känslor, men det är inte farligt. Det är inte konstigt om ett barn är ledset efter en förlorad match – så länge det inte händer varje gång är det inget problem. Som förälder behöver man inte bli orolig för det eller försöka släta över det, utan ta istället emot barnets känslor som naturliga.



# IDROTT SKA VARA ROLIGT!

Barn och ungdomar idrottar främst för att de tycker att det är kul. Anledningen till att någon slutar att idrotta beror ofta på att det helt enkelt inte känns roligt längre.

## VAD ÄR ROLIGT - EGENTLIGEN?

1. FÖRSÖKA SITT BÄSTA
2. NÄR TRÄNAREN BEHANDLAR SPELARE MED RESPEKT
3. FÅ SPELTID
4. SPELA BRA TILLSAMMANS SOM ETT LAG
5. KOMMA ÖVERENS MED SINA LAGKAMRATER
6. TRÄNA OCH VARA AKTIV

50. VINNA

69. FÅ MEDALJER OCH TROFÉER

72. ÅKA PÅ SPORTCAMPS

75. ATT RESA TILL NYA STÄLLEN

79. SPELA OSCHYSST/FULT

TÄNK ALLTSÅ ATT DET FINNS 49 SAKER SOM ÄR ROLIGARE ÄN ATT VINNA!

**Källa:**
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4201634/

# SÅ VILL SPELARNA HA DET

Hur tänker de unga själva om hur vi vuxna ska bete oss runt innebandyn? Vi ställde några frågor om den saken till ett gäng unga spelare runt om i landet för att få höra deras perspektiv. Svaren var faktiskt påfallande lika!



## **CLARA** Endre IF

VAD SÄGER DE VUXNA EFTER TRÄNING OCH MATCH?

– De brukar säga vad vi har gjort bra och så. Och sen nånting vi kan göra bättre nästa träning eller match.

PÅ VILKET SÄTT VILL DU ATT DE VUXNA SKA STÖTTA?

- De ska såklart pusha en och göra alla bättre och sen tycker jag även att de kan ge oss lite negativ feedback för då kan man bli bättre och pusha sig själv till det bättre.

TYCKER DU OM ATT PRATA OM TRÄNINGEN HEMMA?

– Om det har gått dåligt gör jag väl inte det så mycket, då säger jag mest att det gick bra och sen går jag upp på mitt rum.

VAD ÄR ETT BRA SÄTT ATT HEJA PÅ TYCKER DU?

– Att man pushar och ger varandra positiv feedback, så att ingen känner sig bortglömd liksom.



## **SOFIA** Endre IF

VAD SÄGER LEDARNA EFTER TRÄNING OCH MATCH?

– Vad man har gjort bra, statistik. De fokuserar inte bara på målen utan också vad det är man gör, och om man har gjort nåt som inte var så jättesmart så säger de det, på ett snällt sätt.

PÅ VILKET SÄTT VILL DU ATT DE VUXNA SKA STÖTTA?

– Asså, säga vad man har gjort bra och dåligt. Så att man utvecklas men ändå mår bra. Sen tycker jag att i vårt lag är det väldigt bra för tränarna ser en. Om man inte har det så lätt hemma så ser de ändå en, vuxna ser alltid en när man kommer till träningen. Bara det är också väldigt bra.

TYCKER DU OM ATT PRATA OM TRÄNINGEN HEMMA?

– Ja. Mamma och pappa kan inte så mycket om innebandy just men jag berättar liksom vad jag har gjort och så.

VAD ÄR ETT BRA SÄTT ATT HEJA PÅ TYCKER DU?

– Pusha, peppa. Typ det.

## **ALFRED** IK Sätra



VAD GÖR DE VUXNA
MEDAN DU SPELAR?
– De ger lite tips och ropar på byten.

PÅ VILKET SÄTT VILL DU
ATT DE VUXNA SKA STÖTTA?
– Jag vill att de ska säga positiva saker och lära mig saker.

HUR ÄR EN BRA
FÖRÄLDER PÅ LÄKTAREN?
– Den stöttar alla, domaren också. Man spelar ju inte bara för att vinna utan för att det är kul.

VARFÖR ÄR DET
VIKTIGT ATT VARA POSITIV?
– Därför att ingen blir bättre av att man får höra dåliga saker om en.

## **ALBIN** IK Sätra



VAD BRUKAR DE VUXNA
SÄGA EFTER EN TRÄNING ELLER MATCH?
– Vad man gjorde bra och inte, för det mesta bra.

VAD VILL DU ATT DE VUXNA SKA SÄGA?
– Jamen, komma med positivt snack och bara vara där.

HUR ÄR EN BRA LEDARE ENLIGT DIG?
– Den är inte så sträng och om man gör fel så får man inte skäll.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT
ATT HA EN POSITIV LEDARE?
– För om man inte har en positiv ledare så är det inte kul att spela.

## **AGNES** Kärra IBK



VAD BRUKAR DE VUXNA SÄGA
EFTER EN TRÄNING ELLER MATCH?
– Mina föräldrar brukar ofta diskutera vad som hände under träning. Inte bara innebandyn utan också med kompisar och ledare, de frågar vad jag tyckte var bra och dåligt och sånt.

HUR VILL DU ATT DE VUXNA
SKA STÖTTA DIG I DIN IDROTT?
– De får gärna peppa en och vara positiva. Inte säga allt som är negativt, kanske ta upp nånting men... inte det som inte är nödvändigt.

TYCKER DU OM ATT
PRATA OM DIN TRÄNING HEMMA?
– Jag pratar ganska mycket om min träning med min mamma, särskilt i bilen på vägen hem. Då diskuterar vi allt ifrån hur det kändes att spela till hur det var med kompisar, vad vi pratar om och vilka övningar vi gjorde... vad jag tyckte var kul och vad jag tyckte var mindre kul.

## **ISAK** Kärra IBK



VAD ÄR ETT BRA
SÄTT ATT HEJA PÅ?
– Ett bra sätt att heja är självklart att peppa laget och sjunga ramsor, och låta både tränare och domare göra sitt jobb.

VAD GÖR DE VUXNA MEDAN DU TRÄNAR?
– Oftast sitter de och snackar, tittar på mobilen eller tittar på träningen.

VAD BRUKAR DE VUXNA
SÄGA EFTER MATCH ELLER TRÄNING?
– Efter en träning säger de inte jättemycket, men efter en match så brukar de ofta ge positiv och bra feedback. Peppa en liksom, efter matchen.

HUR VILL DU ATT DE
VUXNA SKA STÖTTA DIG I DIN IDROTT?
– De ska självklart peppa på matcherna och ge positiv feedback. Men inte under matcherna utan helst efter matcherna och helst på ett bra sätt, och inte med för hård kritik.



# FRIENDS TIPS FÖR EN SCHYSSTARE IDROTT!

Stiftelsen Friends har lång erfarenhet av att skapa trygga miljöer för barn och ungdomar. Här kommer deras tips på hur du kan se till att alla känner sig trygga och sedda.

## Till dig som ledare

### REFLEKTERA ÖVER DITT EGET AGERANDE.

Vad säger du till och om andra? Vad berömmer du? Vilka krav ställer du? Du är en förebild för barn och unga, fundera på hur du kan vara det så positivt som möjligt.

### SE VARJE ENSKILD INDIVID

Se till att varje deltagare förstår att just hen är en viktig del av gruppen. Se och uppmärksamma alla vid varje tillfälle ni ses.

### SÄTT UPP MÅL TILLSAMMANS MED DIN GRUPP SOM FOKUSERAR PÅ ANNAT ÄN PRESTATION

Din grupp mår bra av att ha mål som inte är direkt kopplade till resultaten. Ett mål kan till exempel vara att alla ska ge beröm till någon man inte brukar prata med så mycket.

### DU SOM LEDARE ÄR ALLTID DEN SOM DELAR IN SPELARNA I GRUPPER VID ÖVNINGAR

På så vis undviker du att någon känner sig bortvald och utanför. Var även uppmärksam på spelarnas reaktioner vid indelningen så att ingen blir utsatt i det skedet.

### SKAPA POSITIVA RUTINER I GRUPPEN

Det kan till exempel vara att de aktiva alltid ska hälsa på varandra på ett visst sätt när de kommer till aktiviteten. Du kan också avsluta träningen genom att samla alla för att gemensamt lyfta några positiva saker från dagen. Vilka rutiner behöver just ni?

### SATSA PÅ DIALOG

Skapa förtroendefulla relationer för att så många barn och unga som möjligt ska känna att de kan prata med dig som vuxen om något skulle hända. Uppmana dem även att prata med en vuxen om de upplever något som inte känns schysst.

### AVSÄTT OM MÖJLIGT TID FÖR AKTIVITETER UTANFÖR IDROTTEN

Arrangera saker som för er samman utanför idrotten, då kommer egenskaper fram hos de aktiva som inte alltid syns i idrotten. Skapa även tillfällen där spelare och ledare från olika grupper möts och gör saker tillsammans. Då stärker ni samhörigheten och skapar en ”vi-känsla” i föreningen.



# Till dig som förälder och anhörig

## VAR EN POSITIV FÖREBILD!

Reflektera över ditt eget agerande, vilken typ av förebild är du och hur kan du göra för att vara ännu mer positiv förebild för ditt och andras barn? Hur vi vuxna agerar påverkar våra barn och klimatet på träningen.

## SE ALLA BARN

Hälsa på och uppmärksamma alla barn och unga vid varje tillfälle ni ses. Du som vuxen kan spela en viktig roll för flera barn än ditt eget och på så vis kan vi vuxna hjälpas åt att finnas där för barnen gemensamt. För barn som inte har någon anhörig på plats kan det vara särskilt viktigt att det finns andra vuxna som ser en bra insats, hjälper till med praktiska saker om det behövs eller finns där på andra sätt.

## VAR NYFIKEN OCH DELAKTIG

Ställ frågor till ditt barn om hur träningen kändes, vad som var roligt osv. Glöm inte att också lyssna på de svaren du får och låt barnet få prata och stå i centrum.

## LÅT BARN TRÄNA PÅ EGNA VILLKOR

Vilka förväntningar har du på ditt och andras barn? Låt barnet skapa sitt eget syfte med sin träning och stötta hen i det valet. Att ha roligt och vara en del av en gemenskap är för många barn viktigare än prestationerna och resultat.

## FOKUSERA PÅ UTÖVANDE – INTE RESULTAT

Heja och ge beröm till barnen för att de är där och deltar, de ska inte behöva prestera för att få beröm. Det är inte resultat och prestationer som är det viktiga utan att stärka individerna långsiktigt genom glädje, gemenskap och utveckling.

## ERBJUD DITT STÖD

Det är viktigt att barn och unga vet att de har någon vuxen i sin närhet som de kan vända sig till för råd och stöd. Visa i ord och handling att du finns där för dem.

## LYSSNA PÅ BARNET

Om ett barn upplever sig utsatt eller ser någon annan fara illa är det viktigt att låta barnets berättande stå i centrum. Stötta och lyssna på vad hen har att berätta innan du kommer med ditt perspektiv.

## SKAPA EN GOD RELATION MED FÖRENINGEN

Samtala med ledare och andra vuxna om hur ni tillsammans kan arbeta för ett schysst klimat. Vad har ni för gemensamma mål och förhållningsregler?

# KOMMUNICERA HUR NI VILL HA DET!

Föreningens gemensamma utrymmen är ett bra forum att kommunicera hur ni vill ha det i ert lag eller förening – och runt era sammankomster och matcher. För bästa möjliga förankring rekommenderas att ni inkluderar spelarna när ni skriver era regler.



När ni skrivit era regler kan ni med fördel skicka ut dem till laget och alla anhöriga, lägga ut dem på hemsidan och hänga upp dem på synliga ställen i er hall när det är match. Ni kan också skicka med reglerna tillsammans med matchinbjudan så att motståndarlaget får dem innan de kommer till er – och naturligtvis sprida dem i era digitala kanaler. Använd gärna mallen på nästa sida!

# VÅR FÖRENINGS
# HALLREGLER

**I VÅR ARENA VILL VI HA ETT TRYGGT OCH GLÄDJEFYLLT KLIMAT. FÖLJ DESSA REGLER SÅ FÅR VI DEN BÄSTA IDROTTSUPPLEVELSEN TILLSAMMANS** (kan skrivas om till egen text):

**SCHYSST LAG:** (EXEMPEL)

**1.** Alla gör alltid sitt bästa.
**2.** Vi respekterar att alla är olika och ser det som något positivt.
**3.** Vi står upp för varandra genom att säga ifrån eller tar hjälp av en vuxen om någon blir dåligt eller orättvist behandlad.

**SCHYSST MATCH:** (EXEMPEL)

**1.** Hälsa alltid på domarna och motståndarlagets lagkapten.
**2.** Hjälp till om någon i ditt eller motståndarlaget gör sig illa och kolla så att hen är okej.
**3.** Tacka alltid alla i motståndarlaget efter match oavsett resultat eller eventuella konflikter.

**SCHYSST PUBLIK:** (EXEMPEL)

**1.** Heja på alla i båda lagen.
**2.** Låt tränarna sköta coachningen så sköter ni hejarklacken.
**3.** Respektera domarna och deras beslut och säg ifrån om någon skriker eller lägger otrevliga kommentarer.

Kände du dig otrygg under matchen eller var det något tråkigt som inträffade, kontakta *<namn och kontaktuppgifter på hallklimats-ansvarig>*. Detta kan hjälpa oss att förbygga att det händer igen.

Tack för att du är en
Schysst idrottsförebild!

# HÅLL EN SCHYSST DISKUSSION!

För att skapa en riktigt schysst idrottsmiljö behöver alla vuxna i föreningen vara engagerade och medvetna i sitt agerande. Alla vuxna, både ledare och anhöriga, spelar stor roll för hur barnen trivs och mår.

Ta hjälp av dessa situationskort för att starta en dialog i föreningen. Eftersom situationerna är baserade på situationer utifrån, kan ni jobba förebyggande och diskutera känsliga saker utifrån ett neutralt perspektiv. Situationskorten passar bra att använda både i smågrupper eller helgrupp, beroende på hur många ni är.

Ett bra tillfälle kan till exempel vara på ett föräldramöte, men var noga med att skapa förutsättningar för att alla ska komma till tals!

**Och kom ihåg:** syftet är att ni tillsammans ska forma en schysst miljö att spela innebandy i.

## Säg hej!

**Ditt barn har börjat i en ny träningsgrupp. Du kommer till hallen och möter en annan förälder som du hälsar på, men denne hälsar inte tillbaka. Händelsen upprepas med andra föräldrar. Vad gör du?**

• Tycker ni att det är viktigt att hälsa på varandra, på barn och på ledare när ni är i hallen? Varför/varför inte?

• Hur gör ni idag i föreningen, hälsar ni på varandra? På barn? På ledare? På andra föräldrar?

• Hur skulle ni vilja ha det? Vilken påverkan har det ni gör på barnen och deras inställning till varandra?

## Negativa normer

**Ditt barn vill återkommande ha på sig vissa märken på kläder, du upplever att det dels är för att få gillande från andra barn, dels för att få uppmärksamhet från ledarna. Vad gör du?**

• Är det ett problem om status är kopplat till kläder eller märken i gruppen?

• Hur kan föreningen i så fall göra för att bryta detta?

• Vad kan familjerna göra?

## Skitsnack

**Du står och pratar med en annan förälder i hallen och denne säger något negativt om ett annat barn i träningsgruppen. Vad gör du?**

• Vilka strategier finns för att ifrågasätta ett sådant agerande på ett bra sätt?

• Är det skillnad på hur du skulle agera beroende på om ditt eller andra barn hör vad som sägs, eller om de inte hör?

• Behöver man ta en sådan här situation vidare på något sätt, till exempelvis ett föräldramöte eller till ledarna?

## Bekymmer i gruppen

**Föreningen bjuder in till ett föräldramöte för att diskutera stämningen i träningsgruppen. Det förekommer en hård jargong mellan spelarna som leder till ledsamheter. Spelarna pratar och umgås väldigt uppdelat och det verkar finnas en stark hierarki i gruppen. Vad gör du?**

• Kan föräldrarna bidra till en lösning, eller är detta föreningens ansvar?

• Vad kan föräldrar respektive ledare göra?

• Har ni förslag på vad som hade kunnat förhindra att det blir dålig stämning i träningsgruppen?

## Om du får veta

**Ditt barn berättar upprört hemma om något negativt som hänt på träningen. Vad gör du?**

• Är det skillnad på hur ni agerar beroende på om det är ditt barn som är utsatt, eller om hen sett något negativt hända någon annan?

• Behöver man alltid informera ledarna när man får reda på något negativt som skett i föreningen?

• Om man som förälder behöver lyfta något särskilt med ledarna - finns det fungerande kommunikationskanaler för det i er förening?

## Om du ser

**Du kommer till ditt barns träning och ser ett ledset och ensamt barn på bänken. Du ser ingen ledare i närheten just då. Vad gör du?**

• Är det någon skillnad på om man känner barnet eller inte?

• Vad skulle du vilja att andra föräldrar gör om det var ditt barn som var ledset?

• Vad förväntar ni er att ledarna ska göra för att inte liknande situationer ska uppstå?



# DU VERKAR VILJA VARA EN **SCHYSST FÖREBILD!**

Att du har hängt med så här långt är ett tydligt tecken på att du verkligen vill vara en schysst förebild. Och det är en bra början! Nu har det blivit dags för dig att uppskatta var du befinner dig idag – och vad du skulle kunna jobba vidare med. Är ni flera som tittar tillsammans kan ni välja att göra uppskattningen individuellt eller gemensamt.

**Fler självtester och utvärderingsverktyg finns på schysstinnebandy.nu**

# SKATTA DITT LEDARSKAP

För att du som ledare ständigt ska utvecklas i ditt ledarskap är det en fördel att stanna upp och rikta blicken inåt, att ställa sig själv kritiska frågor och fundera över hur just jag agerar. Läs igenom varje påstående, fundera och placera dig på skalan. Försök att vara så ärlig och kritisk som möjligt även om det är svårt. Du behöver inte visa dina svar för någon annan.

**Jag prioriterar det sociala klimatet i mitt ledarskap.**

1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10

ALLTID ALDRIG

**Jag ser och uppmärksammar alla i min träningsgrupp lika mycket.**

1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10

ALLTID ALDRIG

**Jag är tydlig, lyhörd och öppen mot alla deltagares föräldrar.**

1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10

ALLTID ALDRIG

**Jag diskuterar trygghetsfrågor och förhållningssätt med mina ledarkollegor.**

1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10

ALLTID ALDRIG

**Jag är säker på hur jag ska agera om deltagare blir utsatta för kränkningar.**

1 ..... 2 ..... 3 ..... 4 ..... 5 ..... 6 ..... 7 ..... 8 ..... 9 ..... 10

ALLTID ALDRIG

## Bra jobbat!

Första steget i en förändring är att granska sitt eget agerande. Ditt nästa steg är att fundera ut tre till fem konkreta saker du ska göra för att förflytta dig högre upp på skalan. Det kan handla om att sätta en ny rutin för ditt träningsupplägg, ta reda på hur föreningens handlingsplan mot kränkningar ser ut eller andra aktiviteter som gör dig till en bra förebild som ledare. Prata gärna med dina ledarkollegor och dela med dig av dina nya lärdomar. Efter en tid är det bra om du tar fram denna skattning igen och gör om den. Det blir en utvärdering om hur ditt arbete gått samtidigt som du kan sätta upp nya mål!

# VILL DU HA MER SCHYSST INSPIRATION?

**På schysstinnebandy.nu** finns fler verktyg för en schysst idrott, t ex mallar för hall- och lagregler, tips på hur ni kan forma era regler tillsammans och annat inspirerande material för en schysstare innebandy!

PANTAMERA

Svensk Innebandy

friends