

NYHAMMARS IF FÖRÄLDRAHÄFTE

För barn- och ungdomsfotboll



Inledning

Vi är glada att just din familj nu är en del av vår fotbollsgemenskap. Det här föräldrahäftet har vi tagit fram för att ge dig som förälder vägledning i hur du bäst kan stötta ditt barn, både på fotbollsplanen och utanför. Tillsammans vill vi skapa en trygg, rolig och utvecklande miljö där alla barn kan växa som fotbollsspelare, lagkamrater och människor.

I Nyhammars IF ser vi föräldrar som en viktig del av laget. Ditt engagemang och ditt sätt att agera påverkar inte bara ditt eget barns upplevelse, utan också lagets sammanhållning och stämningen runt omkring. Med en varm och inkluderande ton vill vi i detta häfte beskriva föreningens värderingar och ge konkreta råd för hur vi tillsammans kan ge barnen de bästa förutsättningarna att trivas och utvecklas inom fotbollen.

Låt oss nu presentera Nyhammars IF:s värdegrund och våra gemensamma riktlinjer för en positiv fotbollsupplevelse.



GLÄDJUE & GEMENSKAP

Vi alla bidrar till en välkommande atmosfär

Vi ser varandras styrkor och stöttar varandra

Vi sprider positiva vibbar och bär loggan med stolthet

Vi gör saker utanför aktuell idrott och har roligt tillsammans

VÅR VÄRDEGRUND



VI ÄR VARANDRAS FÖREBILDER

ENGAGEMANG & DELAKTIGHET

Vi verkar för en levande landsbygd

Vi vill få människor att engagera sig i vår förening

Vi vill att alla ska känna sig delaktiga och att det alltid finns utrymme för att få vara delaktig

RENT SPEL & LIKA VILKOR

Vi tar avstånd mot doping och matchfixning

Vi tar avstånd mot diskriminering och arbetar för en jämställd förening

Vi tar avstånd mot trakasserier och kränkningar

Vi arbetar aktivt mot rasism, mobbing, våld och övergrepp i alla former

TRYGGHET & RESPEKT

Alla är välkomna och lika mycket värda (oavsett kön, könsidentitet och uttryck, etnisk och social bakgrund, religion, funktionsförmåga eller sexuell läggning)

Vi respekterar varandra och varandras olikheter

Vi behandlar andra, så som vi själva vill bli behandlade

TYDLIGHET & KOMMUNIKATION

Vi verkar för en öppen och tydlig kommunikation

Vi pratar med varandra

Vi skapar struktur och tydliga ramar

Våra medlemmar ska känna att det alltid finns någon att prata med

Fotbollsförälder

Din roll som förälder är att vara ditt barns största stöd och trygghet i fotbollen. Det handlar om att uppmuntra, underlätta och visa intresse, inte om att agera extra tränare eller pressa på resultat.

På efterkommande sidor följer råd för hur du kan stötta ditt barn under träningar, matcher och hemma i vardagen.

Innehåll	Sida
Under träningar	5
Under matcherna	6
Hemma	7
Föräldrar vid sidlinjen	8
Närvaro och frånvaro	9
Att fostra goda...	10
Engagemang och delaktighet	11-12
Avslutning	13



Under träningar



Träningarna är till för att barnen ska lära sig, röra på sig och ha kul tillsammans. Som förälder kan du hjälpa ditt barn genom att skapa bra förutsättningar inför träning:

- **Hjälp med förberedelserna:**
Se till att ditt barn har ätit något och kommer i tid till träningen med rätt utrustning. Fotbollsskor, benskydd, vattenflaska och kläder efter väder är viktigt för både säkerhet och trivsel. Att vara i tid minskar stress och ger en bra start på träningen.
- **Uppmuntra och visa intresse:**
Fråga gärna ditt barn innan träningen om hen ser fram emot den, och efteråt hur det gick och vad som var roligast. Visa att du bryr dig om vad de gör på träningarna. Din positiva attityd smittar av sig!
- **Låt tränarna leda träningen:**
Under själva passet är det våra ledare som håller i övningarna. Om du stannar och tittar, håll dig i bakgrunden och låt tränarna sköta instruktionerna. Undvik att ropa råd eller korrigeringar, det kan förvirra barnet. Din närvaro (i de yngre åldrarna) i sig kan vara nog så värdefull; att du finns där ger trygghet.
- **Stötta barnets ansträngning:**
Fokusera på barnets insats och att hen gör sitt bästa, inte på perfektion. Om något är svårt, peppa barnet att fortsätta försöka. Hjälp ditt barn att förstå att det är helt okej att göra misstag på träning, det är så vi lär oss.
- **Främja kamratskap:**
Uppmuntra ditt barn att vara en bra kompis även på träningen. Till exempel genom att lyssna när ledaren eller en kompis pratar, hjälpa en lagkamrat som inte förstår en övning, och att alltid kämpa tillsammans med laget. Beröm när du ser fina prov på samarbete eller laganda.

Under matcherna



Matcherna är höjdpunkter för många barn, spänningen att få spela match och att visa upp vad de lärt sig. Som förälder kan du göra mycket för att matchdagen ska bli en positiv upplevelse oavsett resultat:

- **Förberedelser och pepp:**
Se till att ditt barn är utvilat och har ätit bra inför matchdagen. Kom i god tid till samlingstiden före matchen så att barnet inte behöver stressa. På vägen till matchen kan du peppa genom att betona att det ska bli kul att spela och att du är stolt oavsett hur det går.
- **Hantera nerver och känslor:**
Det är vanligt att barn kan vara nervösa inför eller under matcher. Hjälp ditt barn att se nervositet som något naturligt och spännande, det betyder ju att man bryr sig! Påminn om att det viktigaste är att försöka och ha kul.
- **Efter matchen:**
Oavsett vinst eller förlust, ge beröm för bra insats och gott uppförande. Betona att du är stolt över att ditt barn försökte och inte gav upp. Fokusera inte bara på mål och resultat. Fråga istället: 'Hade ni roligt? Samarbetade ni bra?' Lyft fram fair play, bra passningar, försvar och kämparanda. Lyssna intresserat på både det roliga och det svåra. Visa att laginsats och upplevelse är viktigare än siffrorna.

Hemma



Genom små handlingar och inställningar kan du stärka ditt barns glädje och utveckling i fotbollen:

- **Visa intresse i vardagen:**
Prata om fotbollen vid köksbordet eller i bilen. Fråga hur ditt barn känner inför kommande träningar eller matcher. Kanske vill ditt barn visa en ny fint som ni kan öva på tillsammans. När du visar genuint intresse för barnets fotbollsupplevelser känner barnet att det är viktigt och värdefullt.
- **Balans mellan skola, vila och fotboll:**
Hjälp ditt barn att hitta en bra balans. Påminn om läxor och sömn så att fotbollen inte tar över allt. Planera veckorna tillsammans så att det finns tid för både skolarbete, kompisar, vila och träning. Genom struktur och rutiner slipper barnet bli stressat och kan ha roligare när det väl är dags för fotboll.
- **Hjälp till med det praktiska:**
Engagera dig i de små sakerna runt fotbollen. Hjälp ditt barn att packa sin tränings- eller matchväska, tvätta träningskläder i tid. För yngre barn kan detta vara avgörande för att de ska känna sig förberedda och trygga. Äldre ungdomar kan ta mer eget ansvar, men din stöttning och påminnelse uppskattas säkert ändå.
- **Uppmuntra lek och egen träning:**
Om ditt barn vill sparka boll på fritiden, uppmuntra det. Lek och spontanidrott är jättebra för utvecklingen.
- **Var en förebild även hemma:**
Barn gör som vi gör. Tänk på att prata om idrott och tävling på ett sätt som du vill att ditt barn ska ta efter. Undvik nedsättande kommentarer om domare, andra lag eller spelare. Om ditt barn ser att du värdesätter fair play, glädje och laganda även utanför den egna klubbens sammanhang, kommer ditt barn ta med sig samma attityd.

Föräldrar vid sidlinjen

Hur vi föräldrar uppträder vid sidan av planen har stor betydelse, både för våra egna barns upplevelse och för matchklimatet i stort. Nyhammars IF vill att det ska vara en positiv stämning runt våra planer, där barnen känner stöd och glädje från publiken.

- **Heja med hjärtat och håll tonen positiv:**
Ropa uppmuntrande saker som 'Bra kämpat!' och lyft hela laget, även motståndarnas fina prestationer. Om något går snett, undvik negativa reaktioner. Barnen gör sitt bästa och behöver höra vårt stöd. En applåd för försöket räcker långt.
- **Stötta matchvärden:**
Om du märker att stämningen bland föräldrarna runtomkring börjar bli alltför resultatinkriktad eller hetsig, var gärna den som lugnar ner och påminner om att det här är barnens match och att de spelar för att det är roligt.
- **Låt domaren döma:**
Visa respekt för domarens beslut och kommentera inte, även om du själv tycker annorlunda om en situation. Alla domare, särskilt på barn- och ungdomsnivå, gör sitt bästa för att vara rättvisa. Utan domare blir det ingen match.
- **Inga instruktioner från sidan:**
Under både träning och match ber vi föräldrar att inte ropa ut råd, taktiska tips eller instruktioner till barnen. Det kan skapa förvirring och stress, särskilt om det du ropar skiljer sig från tränarens instruktioner. Låt coacherna coacha, din roll vid sidlinjen är att heja, trösta och uppmuntra. Barnen behöver få tänka själva på planen och lära sig fatta egna beslut i stunden.



Närvaro och frånvaro

Genom tydliga rutiner för närvaro och frånvaro hjälper vi varandra att hålla laget fungerande och alla informerade. Det bidrar till trygghet, tydlighet och respekt inom gruppen.

- **Meddela frånvaro samt orsak i tid:**
Om ditt barn inte kan komma på träning eller match, meddela tränaren så snart som möjligt. Då kan tränarna planera om och kalla in ersättare vid behov.
- **Så gör du:**
Använd den kontaktväg laget har bestämt, t.ex. SMS, app eller telefonsamtal. Spara tränarens nummer så att du snabbt kan höra av dig vid sjukdom eller förhinder.
- **Visa respekt för laget:**
Att meddela frånvaro visar hänsyn mot tränare och lagkamrater. Uteblivna besked kan leda till inställda träningar eller för få spelare på match.
- **Föregå med gott exempel:**
Barn lär sig ansvar när vi vuxna visar hur man gör. Prata med ditt barn om varför det är viktigt att säga till, så tränare och kompisar slipper vänta i onödan. Självklart kan saker hända med kort varsel, men försök alltid meddela så fort ni kan.



Att fostra goda lagkamrater, fotbollsspelare och medmänniskor

Föreningen vill fostra barn och ungdomar till att bli goda lagkamrater, omtänksamma individer och vänner för livet. Fotbollen är en skola för livet där man får lära sig samarbete, ansvar och respekt. Som förälder är du en viktig medfostrare av dessa värderingar:

- **Laganda och respekt:**
Prata med ditt barn om att vara en bra lagkompis – passa bollen, peppa vid misstag och fira andras mål. Uppmuntra glädje i andras framgångar och respekt mot motståndare, tränare och domare. Tacka för matchen och håll en positiv ton både i med- och motgång.
- **Ansvar och disciplin:**
Fotboll lär barn att komma i tid, ta hand om sina saker och följa regler. Hjälp ditt barn att ta ansvar genom små uppgifter, som att packa väskan eller hålla koll på träningstider. Det stärker självförtroendet och ger färdigheter som är värdefulla även utanför planen.
- **Inkludering och lika värde:**
Alla barn är lika viktiga för laget. Uppmuntra ditt barn att stötta nya eller blyga lagkamrater – ett hej eller att hänga med någon efter träningen kan göra stor skillnad. Små gester av vänlighet bygger lagkänsla och gör att ingen känner sig utanför.
- **Representera föreningen:**
Påminn om att man alltid representerar klubben, både hemma och borta. Upptred schysst och var en god ambassadör som förälder. När barnen ser att vi skapar god stämning och vänskap med andra lag lär de sig att fotbollsfamiljen är större än det egna laget.



Engagemang och delaktighet

För att vår verksamhet ska fungera och alla ska trivas är det viktigt med god kommunikation och att föräldrar känner sig delaktiga i föreningen.

- **Håll dig uppdaterad:**
Läs noggrant igenom information som kommer från föreningen och lagets ledare. Om något är oklart, fråga oss gärna! Vi ser hellre att du ställer en fråga för mycket än att någon missar viktig information.
- **Delta på föräldramöten:**
Inför varje säsong (och ibland mitt under säsongen) har vi föräldramöten. Där går vi igenom planeringen, pratar om värdegrund och lagets riktlinjer, och ni föräldrar får chans att ställa frågor och lära känna varandra. Försök att prioritera dessa möten, din närvaro visar att du bryr dig och gör att du känner dig mer delaktig i ditt barns fotboll.
- **Engagera dig vid behov:**
Föreningslivet bygger på ideella insatser, och att driva en förening kostar pengar. För att kunna fortsätta bedriva vår verksamhet behöver ni föräldrar också bidra, bland annat genom försäljning, tjänstgöring och arbetsinsatser. Kanske kan du köra vid bortamatcher när det behövs, hjälpa till som funktionär på våra hemmamatcher eller ta en roll i laget? Genom att hjälpas åt i föreningen gör vi arbetet lättare och roligare, och tillsammans bygger vi gemenskap och glädje. Fråga gärna tränarna eller lagledaren hur du kan hjälpa till om du har möjlighet.



Fortsättning ->

- **Kommunikation:**

Vi ledare vill gärna ha en öppen dialog med er föräldrar. Har du information som kan vara bra för oss att veta, till exempel om ditt barn har särskilda behov, haft en jobbig dag i skolan eller något som påverkar humöret, berätta det för oss i förtroende. Ju mer vi förstår varje barns situation, desto bättre kan vi bemöta dem på träning och match. Om du undrar över något eller känner oro, ta upp det direkt med oss, vi uppskattar ärlighet och samarbete, och tillsammans kan vi oftast reda ut små bekymmer innan de blir stora. Återkoppla gärna om du har beröm eller förslag till förbättringar. Har du idéer, kanske en lagaktivitet eller något vi kan förbättra, dela dem gärna med oss. Föreningen utvecklas ständigt och vi vill att föräldrarna ska känna att de kan påverka och bidra med sina perspektiv.

- **Gemenskap:**

Tänk på att vi gör det tillsammans. Målet är att barnen ska må bra, ha kul och utvecklas. Genom att kommunicera öppet, ställa upp för varandra och dela både glädje och utmaningar, bygger vi en stark gemenskap kring laget. Den gemenskapen är något vi i Nyhammars IF värderar högt.



Avslutning

Tack för att du har tagit dig tid att läsa igenom vårt föräldrahäfte. Vi hoppas att det har gett dig en tydlig bild av hur vi tillsammans kan skapa den bästa möjliga fotbollsmiljön för våra barn. Din roll som förälder kan inte överskattas, du är ovärderlig som stöd, förebild och medspelare i ditt barns idrottsliv.

Tillsammans med er föräldrar vill vi göra säsongen både minnesvärd och lärorik för alla våra unga spelare. Har du några frågor eller funderingar, tveka aldrig att kontakta oss i föreningen. Vi finns här för både dig och ditt barn.

Låt oss fylla fotbollsåret med trygghet, respekt, glädje, gemenskap, fair play, delaktighet, tydlighet och kommunikation. Vi gör det här tillsammans och genom ett kontinuerligt arbete med vår värdegrund ser vi till att varje träning, match och möte genomsyras av värme och gemenskap.

**Vi ses vid sidlinjen!
Heja Nyhammars IF!**

