



VÄLBEFINNANDE I IDROTT FÖR BARN OCH UNGA

Till föräldrarna:
stöd den unga idrottaren

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad är främjande av psykiskt välbefinnande?	3
En bra vardag för en ung idrottare / Självutvärdering	4
Dimensioner av psykiskt välbefinnande inom idrott	5
Den unga idrottarens psykiska välbefinnande / Självutvärdering	6
Samtalsöppningar som stöder psykiskt välbefinnande	7

BÄSTA FÖRÄLDER TILL EN UNG IDROTTARE

Att beakta och främja psykiskt välbefinnande är viktigt för att en ung idrottare ska kunna växa och utvecklas.

Idrottsmiljön kan som bäst vara ett utmärkt ställe för barn och unga att växa och utvecklas i. I en trygg verksamhetsmiljö blir en ung idrottare accepterad som den hen är och kan visa sina känslor, uttrycka sina tankar samt misslyckas, lära sig av sina misstag och försöka igen.

Utöver tränarna har du som förälder eller närstående till en ung idrottare en betydande roll och kan stärka det psykiska välbefinnandet. Det här materialet erbjuder dig metoder för att stöda välbefinnandet i vardagen. Med hjälp av samtalsöppningarna kan du hjälpa ditt barn att utveckla nyttiga färdigheter för livet, som att ställa upp mål, ihärdighet, hantering av känslor och förmågan att klara av och lära sig av vardagens utmaningar och besvikelser.

Använd materialet på ett sätt som passar er familj och er vardag, så att det blir bekvämt att tala om idrotten.

Till föräldrarna: stöd den unga idrottaren är en del av Vibu-helheten (Välbefinnande i idrott för barn och unga) som MIELI rf har skapat.

mieli.fi/ungaidrottare

VAD ÄR FRÄMJANDE AV PSYKISKT VÄLBEFINNANDE?

Barndomen och ungdomen utgör grunden för psykisk hälsa i vuxen ålder. För att alla ska få blomstra i sitt eget liv är det viktigt att se till att varje barn och ungdom har en trygg uppväxtmiljö. elämässään.

Grunden till psykisk hälsa skapas också i idrottsmiljön. Tränare, föräldrar och andra närvarande vuxna har möjlighet att bland annat stärka kunskapen om känslor, kamratskapsfärdigheterna och förmågan till växelverkan, färdigheterna i självkännedom och känslan av hopp. Det spelar alltså en viktig roll hur de vuxna bemöter barnen och ungdomarna och hurdan språk de använder.

Psykisk hälsa är:

- en kombination av förmågor, styrkor och möjligheter,
- individuella färdigheter, såsom en känsla av eget värde, optimism och känslan av kontroll,
- en självupplevd känsla av välbefinnande,
- kunskap om känslor och förmågan till växelverkan,
- förmågan till hållbara och tillfredsställande relationer,
- att kunna klara av utvecklingskriser och förändringar, och flexibilitet och uthållighet vid utmaningar och problem.

Psykisk hälsa är summan av många faktorer

Psyket går att träna precis som kroppen, men det kräver målmedveten upprepning att lära sig ett nytt sätt att tänka. Genom upprepningarna formas hjärnan så som övningarna styr den. När det nya sättet att tänka blir en vana, förändras de tidigare tankesätten i en mer positiv riktning, vilket påverkar också livet i övrigt. Under gynnsamma omständigheter ökar resurserna för psykiskt välbefinnande, medan svåra omständigheter minskar den.

Att upprätthålla och stärka det psykiska välbefinnandet kan ses som kunskap om livet, som hjälper en att möta utmaningar i vardagen och i varierande livssituationer.

Exempel på färdigheter för livet

- Se till att vardagen fungerar.
- Skapa och upprätthålla relationer och bry sig om andra.
- Förmåga och vilja att kommunicera och uttrycka känslor.
- Hitta sätt att klara av svårigheter och att söka stöd vid behov.
- Kunna hantera ångest på ett tillräckligt och för situationen lämpligt sätt.
- Individuell kreativitet och en upplevelse av att livet är meningsfullt.

EN BRA VARDAG FÖR EN UNG IDROTTARE / SJÄLVUTVÄRDERING

Instruktioner

- ✓ Gör tillsammans med den unga idrottaren en självutvärdering som kartlägger vardagen.
- ✓ Stanna upp en stund vid varje fråga och diskutera tillsammans vilka faktorer som gör att psykiskt välbefinnande förverkligas eller inte förverkligas.
- ✓ Diskutera tillsammans hur ni som familj kan främja de här sakerna.
- ✓ Upprepa självutvärderingen med några månaders mellanrum. Fundera över om något kanske har förändrats och åt vilket håll.
- ✓ Tacka och beröm idrottaren när hen lyckas.



DIMENSIONER AV PSYKISKT VÄLBEFINNANDE INOM IDROTT

Trygghetskänslan och möjligheten att växa kan främjas genom att stärka det psykiska välbefinnandet inom sex olika dimensioner:

EN TRYGG VERKSAMHETSMILJÖ En psykiskt trygg verksamhetsmiljö är en miljö där det inte förekommer mobbning, trakasserier eller annat osakligt bemötande. En sådan miljö skapar en bra grogrund för att växa och utvecklas som både idrottare och människa.

RELATIONER OCH VÄXELVERKAN Positiva relationer, samarbetsfärdigheter och närvaron av trygga vuxna stöder det psykiska välbefinnandet hos en ung idrottare.

ATT UPPNÅ MÅL Upplevelsen av att uppnå mål ökar känslan av kompetens och får idrottaren att uppleva sig själv som viktig och värdefull. Det här ökar tilliten till att det är möjligt att klara av också svåra situationer.

NÄRVARO OCH ENGAGEMANG Det är bra om en ung idrottare lär sig att fokusera på långsiktig träning, att varva ner i stressiga situationer och att leva i nuet.

POSITIVA KÄNSLOR Positiva känslor stöder den unga idrottarens psykiska välbefinnande. Positiva känslor innebär förmågan att kunna stanna upp i lyckliga stunder, visa tacksamhet och stärka det som känns bra.

MENINGSFULLHET Meningsfullhet finns tydligt i en ung idrottares liv, när hen kan utnyttja och utveckla sina kärnstyrkor och kan påverka sin egen träning.



EN BRA VARDAG FÖR EN UNG IDROTTARE / SJÄLVUTVÄRDERING

Instruktion Gör tillsammans med idrottaren en självutvärdering som kartlägger det psykiska välbefinnandet. Stanna upp vid varje punkt och diskutera på vilket sätt påståendet stämmer in eller inte stämmer in på träningsvardagen.

EN TRYGG VERKSAMHETSMILJÖ

Jag kan vara mig själv på träningarna	1	2	3	4	5
Tränaren och de andra idrottarna bryr sig om mig på träningarna	1	2	3	4	5

RELATIONER OCH VÄXELVERKAN

Det är roligt att komma till träningarna och stämningen där är bra	1	2	3	4	5
Min tränare bryr sig om mig och är intresserad av hur jag mår	1	2	3	4	5

ATT UPPNÅ MÅL

Jag upplever att jag är skicklig på träningarna	1	2	3	4	5
Jag lär mig många nya färdigheter på träningarna	1	2	3	4	5

1 = helt av annan åsikt... 5 = helt av samma åsikt

NÄRVARO OCH ENGAGEMANG

Jag är intresserad och motiverad att träna	1	2	3	4	5
Jag kan koncentrera mig på träningarna	1	2	3	4	5

POSITIVA KÄNSLOR

Jag får uppleva glädje och känslan av att lyckas på träningarna	1	2	3	4	5
På träningarna får jag uppmuntran och mina goda prestationer uppmärksammas	1	2	3	4	5

MENINGSFULLHET

De andra frågar om mina åsikter och önskemål på träningarna	1	2	3	4	5
Det känns meningsfullt att ha min idrottsgren som hobby	1	2	3	4	5

SAMTALSÖPPNINGAR SOM STÖDER PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Instruktioner

Med hjälp av samtalsöppningarna kan föräldrarna hjälpa sina barn att utveckla nyttiga färdigheter för livet, som att sätta mål, ihärdighet, hantering av känslor och att klara av och lära sig av utmaningar och besvikelser i vardagen.

Var medveten om dina egna utgångspunkter och förväntningar innan du inleder samtalet. Försök vara nyfiken och förstående, var redo att lära dig något nytt om ditt barn.

Börja med lättare samtalsämnen som är enkla att diskutera. Var beredd på att ditt barn inte nödvändigtvis vill diskutera om saken. Ge barnet vid behov tid och försök på nytt senare.

Fokusera endast på ett tema / en fråga i taget.

Lyssna omsorgsfullt på svaren och ställ vid behov öppna frågor: "Kan du berätta mer om det där?", "Hur kändes det just då?"

Sammanfatta till slut det viktigaste i diskussionen, alltså det ditt barn själv har berättat om sina tankar och känslor. Det är oftast bättre att ta fasta på vad barnet själv har sagt än att samtidigt försöka lösa ett problem, ge råd eller kritisera.

Det handlar om att förtydliga barnets egna åsikter och styrkor och hur barnet vill förhålla sig till sin hobby.

SAMTALSÖPPNINGAR SOM STÖDER PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Mål och drömmar

”Du har redan utvecklats väldigt mycket inom idrotten – kan du berätta vad som får dig att vilja träna vecka ut och vecka in, år efter år? Vilka drömmar och mål har du för den här säsongen? Och på längre sikt?”

Med hjälp av frågan får du information om den unga idrottarens egna önskemål och kan hjälpa hen att identifiera sina egna styrkor. Det kan vara till nytta när hen försöker uppnå sina drömmar.

Som förälder får du undvika att låta förstå att ”du kommer knappast att nå så långt (proffs)” men inte heller lova sådant som att ”du är bland de absolut bästa i din åldersklass och kommer säkert att vara med i landslaget i framtiden”. Var redo att acceptera den unga idrottarens egna åsikter och mål som de är och undvik att berätta vad du anser att hen borde försöka uppnå.

Att förstå sina karaktärsstyrkor och känna sig unik

”När du tänker på ert lag / er träningsgrupp, på vilket sätt bidrar du till gruppen med dina styrkor? Vad gör att just du är du – vad gör dig till den unika person du är?”

Frågan ökar den unga idrottarens självkännet, när hen lär sig identifiera sina styrkor både som idrottare och person. Risken är att den unga via frågorna börjar jämföra sig själv med andra och börjar avundas deras styrkor. Förbered dig med att lista upp idrottarens styrkor och berätta på vilket sätt de för laget / träningsgruppen framåt.

Under samtalets gång kan du ställa följdfrågor där ni tillsammans reflekterar över hur de egna styrkorna kunde utnyttjas ännu bättre. På vilket sätt kan hen till exempel använda nyfikenhet, kreativitet, ledarskap, uthållighet eller vänlighet inom träningsverksamheten?

SAMTALSÖPPNINGAR SOM STÖDER PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Att stärka motivationen

"Om din goda vän funderade på att börja med en ny hobby, varför borde hen börja med just din idrottsgren? Hur skulle du övertyga din vän om att det lönar sig att delta i er verksamhet?"

Med hjälp av frågan får du grepp om idrottarens tankar om hobbyn och vad som motiverar att träna. Tveka inte att ställa följdfrågor om du upplever att något viktigt saknades i diskussionen. Undvik ändå att få det att verka som att idrottarens egna motiveringar inte är tillräckliga.

Att klara av utmaningar och svårigheter och att lära sig av dem

"Idag börjar en viktig tävlingsperiod; igen en utmärkt möjlighet att växa som idrottare och människa. Vad skulle ett bra resultat kunna lära dig om dig själv? Eller ett dåligt resultat?"

Här finns en risk för att den unga idrottaren blir orealistiskt självsäker ("jag kommer såklart att lyckas") eller börjar ifrågasätta sig själv ("jag kommer ändå att misslyckas igen"). Genom att fokusera på att växa som idrottare och människa kan ni undvika de här fallgroparna.

Att eftersträva ett lyckat resultat är bra, men utöver det kan du framhäva andra inlärningsmål, till exempel att klara av motgångar och att lära sig av dem.

SAMTALSÖPPNINGAR SOM STÖDER PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Att utveckla självkänedom

”Idag hade du några verkligt svåra stunder under tävlingen. Vad lärde du dig idag om dig själv och om hur du förhåller dig till och reagerar på utmaningar? Lärde du dig idag något som hjälper dig att växa som idrottare och människa? Lärde du dig något som du kanske kan utnyttja också utanför din hobby, till exempel i skolan och i dina studier?”

En ung idrottare kan kanske inte helt och hållet sätta ord på vad hen eventuellt lärde sig under de svåra stunderna. Undvik att framföra dina egna åsikter. I stället kan du ställa följdfrågor och vid behov låta diskussionämnet vila till följande gång. Det gör inget om idrottaren inte genast kan svara på den här frågan. Det handlar mer om att så ett frö som kan gro och med tiden hjälpa den unga idrottaren att förhålla sig mer öppet till sitt eget växande och sin utveckling som idrottare och människa.

Att få klarhet i vad som motiverar

”Det är roligt att följa med dig i din hobby och se hur den får dig att le och vara glad. Varför gillar du din egen idrottsgren så mycket?”

Med hjälp av frågan får du noggrannare information om den unga idrottarens motivation för sin hobby. Om svaren inte innehåller något som är roligt eller positivt kan ni tillsammans fundera över varför det är så. Tycker idrottaren själv eller du som förälder att det viktigaste med hobbyn är att vara framgångsrik i tävlingar? Om det är så kan ni tillsammans fundera över varför. Har ni samma åsikt om vad som är viktigt med hobbyn?

Undvik att styra svaren. Lyssna med öppet sinne på vad idrottaren berättar. Med hjälp av frågorna kan du stärka motivationen för hobbyn. Då kan du också lyfta fram och fästa uppmärksamhet vid sådant som är viktigt för just hen i hobbyn.

SAMTALSÖPPNINGAR SOM STÖDER PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Att uppleva sig vara värdefull

"Vår vardag är ibland ganska stressig och jag undrar om jag har kommit ihåg att tydligt säga att jag är stolt över dig. Kan du gissa varför jag är så stolt över dig i din hobby?"

Om den unga idrottaren svarar på frågan om hobbyn med "eftersom jag klarar mig så bra i tävlingarna" kan du till exempel säga att "jag är stolt över hur flitigt du tränar, vilket ofta också hjälper dig att nå bra resultat".

Lyssna noggrant på svaren och fundera tillsammans över hurdana budskap och betoningar på framgång idrottaren har tagit till sig hemma, i skolan eller i hobbymiljön. Upplever idrottaren sig vara värdefull och accepterad, det vill säga att hen är bra just som hen är?

Att definiera vad som är roligt

"Imorgon är igen en tävlingsdag. Hurdan borde den vara för att du skulle ge den högsta betyg? Vad önskar du att skulle hända eller vad skulle göra dagen extra roligt? Hur önskar du att de andra deltagarna / tränarna / föräldrarna ska uppföra sig?"

Med hjälp av frågan får du mer information om vad den unga idrottaren uppskattar och anser vara roligt med hobbyn. Undvik att säga dina egna åsikter om vad som är roligt i hobbyn. Lyssna med öppet sinne och nyfikenhet på den ungas svar och ställ följdfrågor.

Att ha roligt är väsentligt med tanke på motivationen för hobbyn. Det är viktigt att ibland påminna idrottaren om varför hen utövar just sin egen idrottsgren. Med hjälp av den här informationen kan du som förälder stöda idrottaren i svåra stunder (vid skador osv.).

SAMTALSÖPPNINGAR SOM STÖDER PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Mobbning inom idrott

”Det talas mycket om mobbning och om hur man förebygger mobbning i skolan. Har ni pratat om det här också under träningspassen? Vad skulle det kunna betyda i din hobby? På vilket sätt skulle en lagkamrat / gruppmedlem kunna mobba dig? Eller om tränaren skulle mobba?”

Under diskussionen kan du ge exempel på vad som är mobbning och vad som inte är mobbning så att ni kan diskutera om det. Är det till exempel mobbning om tränaren skriker eller om en i gruppen i ord uttrycker sin frustration över ett misslyckande?

Med hjälp av frågorna kan du diskutera med idrottaren kring hurdant beteende som är acceptabelt under träningarna och vad som inte är det, och vad hen kan göra om det förekommer mobbning (att berätta för en vuxen osv.). Genom att tillsammans reflektera över ämnet visar du den unga att du är redo att diskutera och hjälpa vid fall av mobbning.

Att försöka vara perfekt

”Idag har ni en stor tävling – känner du att du måste lyckas och för vem gör du det i så fall? Tror du att det är mer till skada eller nytta med tanke på resultatet att sträva efter en perfekt prestation? Vill du höra vad jag under den senaste tiden inte har lyckats så bra med på jobbet eller hemma?

Med hjälp av frågorna kan du minska idrottarens press att nå perfektion och visa att det räcker att göra sitt bästa. Att få höra om den vuxnas misstag och svagheter hjälper ungdomarna att inse att ingen är perfekt – varken de egna föräldrarna, gruppmedlemmarna eller tränarna.

SAMTALSÖPPNINGAR SOM STÖDER PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Att visa uppskattning och tacksamhet

”Om du skulle hålla tränarens peptalk till gruppen före en tävling eller ett tacktal när säsongen är över, vilka bra saker i gruppen skulle du lyfta fram? Vad skulle du säga till enskilda gruppmedlemmar? På vilket sätt skulle du få dem att uppskatta och känna stolthet över vad de har gjort individuellt och tillsammans?”

Den unga idrottaren skulle knappast våga hålla ett sådant tal, men tanken är att fundera över de olika styrkorna i den egna träningsgruppen och bland de enskilda medlemmarna. Det här bidrar till känslor av tacksamhet och uppskattning för hobbyn. Uppmuntra den unga att i stället för att fundera på de fysiska styrkorna bland gruppmedlemmarna hellre fokusera på karaktärsstyrkor (vänlighet, ihärdighet osv.).

Att växa till idrottare

”Det har varit fint att få följa med hur flitigt du har tränat den här säsongen. Hur anser du själv att du har vuxit som idrottare under det senaste året – hur förhåller du dig till träningen och utvecklingen inom din idrottsgren? Vilka framsteg har du själv lagt märke till i ditt växande till idrottare?”

Fokus ligger inte på att förbättra de fysiska testresultaten eller till exempel förbättra säsongens rekord, utan på hur karaktärsstyrkorna har utvecklats. Via den här frågan kan du diskutera hur den unga idrottaren har utvecklats till exempel i ihärdighet, koncentration och i att klara av motgångar. Du kan också ställa följdfrågor som ”Vad skulle du närmast vilja utvecklas i?”

Att tuga är guld

Det är viktigt att föräldrarna är intresserade av den unga idrottarens hobby och att de aktivt pratar om hobbyn, målen och drömmarna med den unga idrottaren.

De unga idrottarna kommer ändå oundvikligt att stå inför stora besvikelser, till exempel skador eller dåliga resultat.

I de här situationerna är det bäst att som förälder låta tips och utvecklingsförslag vänta på sin tur och bara vara närvarande: ge den unga en kram och erbjuda en trygg miljö att öppet uttrycka även svåra känslor.



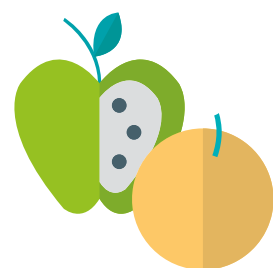
RELATIONER OCH KÄNSLOR

- Jag har tillbringat tid med min familj och mina vänner.
- Jag har orkat lyssna på mina vänner.
- Jag har vågat berätta mina åsikter och tankar för andra.
- Jag har berättat om mina känslor.
- Jag har inte blivit mobbad och jag har inte mobbat.
- Jag har kunnat lösa konflikter genom att prata.



SÖMN OCH VILA

- Jag har gått till sängs i tid.
- Jag har sovit djupt.
- Jag har vanligtvis vaknat pigg.
- Jag har orkat koncentrera mig i skolan.
- Jag har kunnat lugna ner mig och vara stilla under dagen.
- Jag har hunnit slappna av och vila.



NÄRING OCH MÅLTIDER

- Jag har ätit frukost.
- Jag har under dagen ätit två varma måltider.
- Jag har ätit i lugn och ro utan att ha bråttom.
- Jag har ätit tillsammans med andra.



MOTION OCH RESPEKT FÖR KROPPEN

- Jag har njutit av motion och idrott.
- Jag har rört på mig utomhus och i naturen.
- Jag har lagt märke till bra saker med min kropp och jag är nöjd med den.
- Jag har tagit hand om min kropp och stretchat.
- Jag har lyssnat på vad min kropp talar om för mig och jag har beaktat det.



FRITID OCH KREATIVITET

- Jag har hittat en hobby och en fritidsaktivitet som jag tycker om.
- Jag har fått förverkliga mig själv och göra något kreativt.
- Jag har njutit av musik, böcker eller filmer.
- Jag har tillbringat min fritid också på annat sätt än framför en skärm.
- Jag har gjort något bara för att det gör mig glad.
- Jag har lärt mig något nytt idag.



VÄRDERINGAR OCH DAGLIGA VAL

- Jag har bemött andra på ett rättvist sätt och uppmuntrat dem.
- Jag har tagit hand om gruppens gemensamma angelägenheter och om att upprätthålla en bra stämning.
- Jag har övat och tränat mycket.
- Jag har gjort val som hjälper mig att utvecklas i min hobby.
- Jag har tagit emot och gett respons.
- Jag kan säga vad som är viktigt för mig i livet.





ET OLE YKSIN -TJÄNSTEN PÅ SVENSKA

Har du upplevt diskriminering, sexuella trakasserier, övergrepp, våld eller annat osakligt bemötande inom din idrottshobby? Du har rätt att idrotta tryggt och att bli respektfullt bemött.

Du har rätt att få hjälp. Be i första hand om hjälp av din tränare, din förälder eller din vårdnadshavare. Du kan också anonymt kontakta Et ole yksin -tjänsten (Väestöliitto) för att tala med en trygg sakkunnig.

Det är enkelt att ta kontakt – ring eller chatta. Oberoende av om ditt problem är litet eller stort, har vi tid att lyssna på dig.

<https://www.etoleyksin.fi/sv/vill-du-prata-med-oss/>



SEKASIN PÅ SVENSKA

Sekasin är en riksomfattande stödtjänst riktad till svenskspråkiga 12–29-åringar. I Sekasin kan du tala om vad som helst du grubblar på anonymt och i förtroende. På chatten jourar både professionella från olika föreningar samt utbildade frivilliga.

Sekasin på svenska är öppen:

måndag – fredag kl. 15–19

Den finskspråkiga Sekasin-chatten har längre öppettider

Då chatten är stängd går det varken att fortsätta köa eller ställa sig i kö. Du kan komma på nytt när chatten öppnar nästa gång!

<https://sekasin.fi/sv/>



MLL:S BARN- OCH UNGDOMSTELEFON SAMT NÄTBREVSTJÄNST

Bli inte ensam i en svår livssituation!

Att tala och skriva kan vara till hjälp.

Du kan kontakta barn- och ungdomstelefonen samt nätbrevstjänsten konfidentiellt:

Ring 0800 116 111

mån – ons kl. 14–17, och tor kl. 17–20

<https://www.mll.fi/sv/hemsida/barn-och-ungdomstelefonen-samt-natbrevtjansten/>



mieli.fi/ungaidrottare