

SKATTA DIG SJÄLV SOM IDROTTSFÖREBILD

För att du som vuxen ska vara en så bra förebild som möjligt för både ditt och andras barn 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 låter mitt och andras barn sätta upp sina egna villkor och mål med träningen.



ALLTID

ALDRIG

Jag ser, hälsar på och uppmärksammar alla barn som är på träningen.



ALLTID

ALDRIG

Jag är lyhörd och öppen mot tränarna för att gemensamt skapa ett schysst träningsklimat.



ALLTID

ALDRIG

**Jag fokuserar på gemenskap, glädje och trygghet
snarare än prestation i samtal med mitt och andras barn.**



ALLTID

ALDRIG

Jag använder ett schysst språkbruk till och om andra personer.



ALLTID

ALDRIG

Jag är säker på hur jag ska agera om jag ser något som inte känns schysst.



ALLTID

ALDRIG

Bra jobbat!

Att granska sig själv kan vara jobbigt med det hjälper dig att bli en ännu bättre förebild. Ditt nästa steg är att fundera ut tre till fem konkreta saker du ska göra för att förflytta dig högre upp på skalan. Hur ditt förebildskap kan stärkas ytterligare. Det kan handla om hur du pratar om andra runt träningen, vilken typ av frågor du ställer till ditt barn eller hur du agerar om du upplever något som inte är schysst.