

Tennisförälder

Alla föräldrar till barn och ungdomar i Hellas TK skall ha läst igenom detta dokument framtaget av Stockholms Tennisförbund:

http://www1.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_300371/cf_103291/Tennisförälder.pdf

Ett ständigt aktuellt ämne är hur man som förälder skall agera och hantera sina barns tävlande (eller presterande i vad det än gäller). Här nedan ska ni få ett väldigt bra tips. Det är Författaren Daniel Coyle som berättar om Miller och Browns forskning i ämnet.

“Parenting is hard, because it’s complicated and full of doubt. As a result, we parents tend to try harder — because we want, quite naturally, to get involved, to fix things. We think it’s about us.

Which is why I love the approach of Rob Miller and Bruce E. Brown, who run a coaching outfit called Proactive Coaching LLC. In their quest to understand what makes a successful parent, Miller and Brown used a stunningly simple method: They asked kids what worked.

For three decades, Miller and Brown made a habit of asking college-age athletes about the ways their parents had made a positive or negative impact. After several hundred interviews with a wide cross-section of kids, their informal survey had two insightful discoveries.

Number one: what kids hate most, by an overwhelming margin, is the conversations during the ride home after the game. You know, that quiet, strained, slightly uncomfortable time when parents ask questions, give praise, offer critiques, and generally get involved by saying things like:

Great job today. So what happened on that play?

What did your coach tell the team after the game?

Do you think the team could have hustled more?

These types of moments, Miller and Brown point out, are well intentioned, and often contain truth, but the timing is toxic. The moments after a game are not the time for judgement or pressure and definitely not for instruction (which is the job of the coach, not the parent). In fact, many of the kids said they preferred having grandparents attend games, because they are more joyful and less pressurizing than parents.

But it’s not all bad news. Because there’s a second finding to emerge from their work, and it might be the best parenting tip I’ve ever read.

The kids reported there was one phrase spoken by parents that brought them happiness. One simple sentence that made them feel joyful, confident, and fulfilled. Just six words.

I love to watch you play.

That's it. Six words that are the exact opposite of the uncomfortable car-ride home. Because they reframe your relationship — you stop being the watchful supervisor, and you start being a steady, supportive presence.

I love to watch you play.

A signal that sends the simplest, most powerful signal: this is about you. I am your parent, not your coach or your judge. You make me really, really happy.

I love to watch you play.”

Och när man berömmar eller kommenterar barns prestation, vad kan man tänka på då?

Forskning inom motivationspsykologi visar att det allra bästa är att berömma barnen för deras arbetsinsats, hur mycket de försöker och kämpar. Det ger vad Dr Carol Dweck kallar ett "growth mindset". Barnen får en positiv syn på att ta utmaningar, på att lära sig nya saker, på att lösa problem och att se sig själv som alltid utvecklingsbar. Det leder till bättre utveckling på både lång och kort sikt. Att berömma för hur intelligenta eller talangfulla barnen är, samt fokusera på resultat, skapar massvis med negativa effekter. Hur välmenande dessa ord än kan vara så skapar de stor inverkan på barnens framtida utveckling och välmående. Bara denna lilla skillnad i hur man berömmar/kommenterar barn har väldigt stor effekt.

Sveriges landslagskapten Fiddle Rosengrens do's and don'ts till föräldrar med barn som tävlar inom tennis:

1. Det är barnet som ska vilja spela och tävla i tennis, inte du.
2. Avdramatisera tävlandet så mycket som möjligt.
3. Skippa allt tänk om att barnet ska bli något i tennis, låt honom/hennes spela för att ha kul.
4. Prata inte tennis med barnet i bilen efter en tävling.
5. Coacha inte ditt barn.
6. Håll dig undan tävlingarna om du inte klarar av att hantera din egen prestationsångest, dina egna ambitioner.

7. Ge inte feedback efter en match, men visa gärna intresse genom att fråga: Var det kul?
8. Visa reservationslös kärlek oavsett vinst eller förlust.
9. Strunta i själva resultatet, men ställ krav på att barnet, för sin egen skull, alltid kämpar vid varje match.
10. Tro inte att du är expert på tennis, utan lämna över ansvaret till tränarna.
11. Titta inte på vad andra jämnåriga får i fråga om träningsmängd, utan vad ditt barn behöver.
12. Uppmuntra annan idrott, gärna lagidrott.
13. Ha kul och njut av att barnet vill spela tennis.