

## Guide for å bli bedre hockeyforeldre



**Noen råd for deg som ønsker at hockey skal gi gode opplevelser for barna dine:**

1. Møt frem til kamp – barna ønsker det.
2. Husk oppmøte for barna til avtalt tid før kampstart.
3. Meld fra om forfall i god tid til trenere/lagledere.
4. Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen – ikke bare din sønn.
5. Oppmuntre i medgang og motgang – ikke gi kritikk.
6. Respekter trenerens bruk av spillerne – ikke forsøk å påvirke under kampen.
7. Se på dommeren som en veileder – ikke kritiser hans/hennes avgjørelser.
8. Det er dommer/trenere/lagledelse som bestemmer over laget/spillerne på kamper, ikke foreldrene.
9. Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta – ikke press.
10. Spør om kampen var morsom og spennende – ikke bare om resultatet.
11. Sørg for riktig og fornuftig utstyr – ikke overdriv.
12. Vis respekt for arbeidet klubben gjør, tilby din hjelp.
13. Tenk på at det er ditt barn som spiller hockey – ikke du.
14. Bruk 24-timers regelen: Hvis du har noe å si til treneren som kan oppfattes som kritikk, vent 24 timer etter kampen/hendelsen før du diskuterer det. Da vil du ha et bedre perspektiv, treneren vil ha et bedre perspektiv og mange argumenter vil være eliminert i prosessen.

### **Andre tips:**

1. Støtt ditt barn. Forskning viser at flertallet av barn deltar i organisert idrett først og fremst for å ha det gøy. Barn tenker ikke på NHL når de er 11 år, selv om noen foreldre gjør det. La dem ha det gøy, deres gøy. Du kan nyte det, bare ikke lev dine drømmer gjennom dem.
2. På bilturen hjem: Ikke spør millioner av spørsmål etter kamper i bilen. Ikke kritiser hvordan de spilte eller rakk ned på lagkameratene. La dem snakke. La dem si hva de tenker. Svar med "javel, akkurat". Hvis du vil spørre om noe, spør om de hadde det gøy.
3. Støtt treneren: Flertallet av trenerne er frivillige, som bruker sin fritid på dine barn. Noen er mer kvalifiserte enn andre. Noen er bedre å kommunisere enn andre. Men nesten alle av dem fortjener i utgangspunktet fordelene av tvil. Hvis du uttrykker tvil om trenerens beslutninger foran ditt barn, er det eneste du gjør å undergrave ditt eget barns opplevelse.
5. Gi dommerne en sjanse: Hvis det hadde vært let å dømme, kunne alle gjort det. Men de fleste kan eller vil ikke. Dommerne kan høre deg. De gjør sitt beste. De gjør feil, akkurat som trenere og spillere kan gjøre. Det er bare det at vi ikke lar dem slippe unna med det. Oppfør deg på tribunen. Å kjeft og rope kan være flaut for ditt barn, ikke for å nevne deg selv.