

Tips & råd till vårdnadshavare

# Trygg idrott



## Lyssna till ditt barn

Att ställa frågor till barn hjälper barnen att tänka kring sig själva, sin idrott och vad barnet känner.

Du hjälper och stärker ditt barns utveckling genom att visa engagemang, lyssna och lita på ditt barn vet bäst själv vilket stöd de vill ha av dig som förälder.

Det handlar inte om att du som förälder ska ge av ditt kunnande, ditt engagemang eller dina mål med ditt barns idrottande. Utan att genom att ställa frågor får du reda på hur ditt barn ser på sitt idrottande. Frågorna hjälper också barnen att bli mer "självbestämmande".

På baksidan av det här bladet hittar du förslag på frågor. Frågorna utgår ifrån boken **Barnens Spelregler**. Fråga ditt barn och lyssna till svaren.

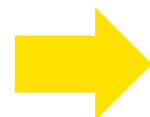
### Bra länkar om ni vill veta mer

[www.rf.se/tryggidrott](http://www.rf.se/tryggidrott)

[www.barnensspelregler.se](http://www.barnensspelregler.se)



Stockholm



## Frågor som du kan ställa till ditt barn

### **Regel 1 ALLA BARN ÄR LIKA MYCKET VÄRDA OCH SKA BEHANDLAS MED RESPEKT**

- Har du eller någon annan i ditt lag blivit orättvist behandlad?
- Har ni pratat om föreningens värdegrund/hur man är en schysst kompis?
- Hur trivs du i din grupp/lag?

### **Regel 2 ALLA BARN HAR RÄTT ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS PÅ SINA VILLKOR**

- Vad tycker du att du är bra på?
- Vad tycker du är roligast med din idrott?
- Hur tycker du att jag ska vara när jag är med? På träning eller match.

### **Regel 3 ALLA BARN HAR RÄTT TILL STÖTTANDE VUXNA**

- Vad gillar du mest att göra på fritiden/efter skolan?
- Känner du dig glad och sugen är du går till träningen?
- Om vuxna betar sig "konstigt" kan du berätta det för någon?

### **Regel 4 INGET BARN SKA BLI UTSATT FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP**

- Vart på kroppen får inte andra röra dig?
- Om någon annan vuxen säger att det här är "vår hemlighet" vad kan du göra då?
- Om det är något du vet att du eller någon annan gjort som inte är ok, vågar du berätta för mig då?

### **Regel 5 INGET BARN SKA BLI UTSATT FÖR VÅLD**

- Är det någon som får utstå ojusta grejer?
- Får du ta emot elaka kommentarer eller knuffar?
- Är det någon vuxen som du är rädd för?
- Händer det att du gör saker som inte känns bra? Hur gör du då?

### **Regel 6 INGET BARN FÅR BLI UTSATT FÖR MOBBING ELLER TRAKASSERIER**

- Har du sett någon bli mobbad?
- Vill du att jag hejjar på dig och dina kompisar?
- Vad känner du när vuxna pratar om barn som idrottare, när de t.ex. säger att några är bra och andra inte?

### **Regel 7 ALLA BARN HAR RÄTT ATT KÄNNA SIG DELAKTIGA I SIN FÖRENING**

- Hur ofta får du frågan om vad du tycker?
- Har du fått frågan om vad du t.ex. vill bli bättre på?
- Vilka beslut kan ni som barn vara med och påverka?

