



FRÄMJANDET AV



SKOL- OCH IDROTTSENGAGEMANG

Föräldrar, lärare och tränare har en stor inverkan på idrottande elevers skol- och idrottsengagemang, men hur kan man främja skol- och idrottsengagemang bland elever med dubbelkarriär? Med hjälp av denna enkla lista kan du som stödperson få tips på hur du kan främja barn och ungdomars engagemang i skolan och idrottandet.

1 DISKUTERA

Diskutera kontinuerligt om skolgången och idrottandet med barnet. Exempelvis: Vad har du lärt dig i skolan? Hur kändes dagens träning?

2 UPPMUNTRA

Uppmuntra till fysisk aktivitet, skolgång och framgång. Exempelvis: Berätta hur fysisk aktivitet påverkar oss. Berätta varför skolan är viktigt för framtiden. Ställ realistiska mål tillsammans. Skapa skoluppgifter som inkluderar rörelseglädje.

3 VISA EMPATI

Exempelvis: Lyssna aktivt, ställ frågor, var förstående och ge feedback.

4 HJÄLP VID BEHOV

Exempelvis: Läxhjälp, förbered mellanmål, skjutsa till träningar och matcher, skapa träningsmöjligheter i skolan.

5 SAMARBETA

Se till att informationsflödet mellan elev, föräldrar, lärare och tränare är bra, exempelvis genom en gemensam virtuell dagbok. Således kan elevens schema planeras så avstressat som möjligt och alla parter kan stödja barnets vardag på rätt sätt.

6 VAR FLEXIBEL

Exempelvis: Ge eleverna möjlighet att studera på distans. Ha inte viktiga prov dagen efter tävlingar. Flytta träningar till en annan tidpunkt om skolgången kräver det.

7 INVOLVERA BARNET I BESLUT

Fråga vad barnet vill och lyssna på önskemålen. Press och tvång kan påverka dubbelkarriären negativt.

8 GÖR SAKER TILLSAMMANS

Exempelvis: Motionera tillsammans, titta på sport tillsammans, läs tillsammans, lös uppgifter tillsammans.