

## Inspiration til sportsforældre under corona

Mange unge kan efterhånden være udfordret af den hverdag, corona medfører. Selvom der er store forskelle på udøvere, hvilken relation man har til den unge, og familiens situation under corona, kan der alligevel være noget inspiration at hente i nedenstående.

**Motivér mere:** Rollen som sportsforælder er i corona-tiden lidt forandret hen imod at støtte og motivere den unge lidt mere end normalt.

**Hold familiemøder:** Selvom det kan lyde vældig formelt, er hjemmet lidt som en arbejdsplads for tiden. Derfor er der brug for at snakke sammen om planlægning og hvordan vi tager hensyn til hinanden, hvad vi forventer af hinanden, og hvordan vi støtter hinanden.

**Snak sammen:** Tal sammen om stort og småt – både emner, som har med sport og skole at gøre, men også hvad den unge ellers er optaget af. Den unge ser færre mennesker i virkeligheden lige nu. Derfor er din kontakt ekstra vigtig.

**Spørg ind:** Spørgsmål kan både skabe refleksion og samtidig gøre os klogere på den unge, fx: "Hvad har du brug for fra mig?", "Hvilke aftaler skal vi have?", eller "Hvilken vane er du optaget af at indføre?"

**Vær et forbillede:** Vær aktiv, læs en bog, kast dig over nye interesser, og undgå at dræne familiens energi. Det inspirerer den unge at se sine forældre få det bedste ud af situationen.

**Kom op og kom ud:** Hjælp den unge med at komme ud af værelset og væk fra skærmen i pauser.

**Lav noget sammen:** Gå en tur, se den samme film, træn sammen, konkurrer med hinanden i brætspil eller en challenge om fx laveste skærmtid/flest skridt/osv.

Udarbejdet af:

Nikolaj Bonde Korsgaard og Lina Rask  
Sportpsykologiske konsulenter

På vegne af:

Herning Elite  
Elitesport Horsens  
eliteSilkeborg  
Elite Sports Akademi Aarhus (ESAA)