



Kære forældre

Velkommen til DM Årgang!

DM Årgang er SvømDanmarks nationale mesterskab for de helt unge konkurrencesvømmere.

Formålet med mesterskabet er, at de unge svømmere får mulighed for at konkurrere i rammen af en national konkurrence - vel at mærke med fokus på den enkelte svømmers personlige udvikling.

Det er en stor og god oplevelse for svømmerne, som i høj grad er med til at styrke fællesskabet.

SvømDanmark og vores samarbejdspartner Mental Motion, som har udviklet Sidelinjen – for sportsforældre – har her tre gode råd til dig som forældre til en svømmer.

Gør dette, og dit barn vil føle sig optimalt støttet af dig før, under og efter DM Årgang:

1. Forventningsafstem med dit barn før rejsen til mesterskabet. Hvad har dit barn brug for hjælp til? Tag snakken. Gå i detaljer. Er det madpakken, tøjvask, kørsel, peptalk eller bare et kram bagefter? På den måde sikrer du dig at yde den støtte, som dit barn rent faktisk har brug for og ikke den støtte, du selv tænker er bedst.
2. Under mesterskabet overholder du de aftaler, I har lavet. Hvis dit barn ønsker, at du kommenterer og coacher, gør du det. Hvis dit barn ikke ønsker det, så gør du det ikke.
3. Både efter de enkelte løb og når dit barn kommer hjem, sørg da for at have primær fokus på at være lyttende. Det vil give dit barn plads til at føle, det dit barn føler (uden kommentarer, problemløsning eller coaching hen imod nyt mål). Når du blot er med dit barn, lyttende, nærværende og til stede uden at overtage eller at ønske at løse noget, vil der være større sandsynlighed for, at dit barn åbner sig op.

God fornøjelse til DM Årgang.

Læs meget mere om hvordan Mental Motion arbejder med forælderrollen i sport, lyt til podcast og artikler, læs om forældresparring og deres spændende online kurser vedr. sportsbørn, selvværd, bedre konkurrenceoplevelser, den optimale støtte fra sidelinjen og meget mere på www.mentalmotion.dk.



TrykFonden



Protector:
Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary