

FORELDRE OG FORESATTE • GJØVIK HK

#SERDEG i praksis

Som foresatt kan du gjøre en forskjell.

- **Se flere enn ditt eget barn.** Et smil, et hei eller noen positive ord kan bety mer enn du tror.
- **Snakk med – ikke om.** Ta opp spørsmål og utfordringer på en respektfull måte med dem det gjelder.
- **Hei på hele laget.** Alle barn trenger å kjenne at noen ser innsatsen deres – ikke bare målene og resultatene.
- **Se den som står litt alene.** Legg merke til barnet eller forelderen som ikke helt finner sin plass. Inviter inn.
- **Snakk positivt hjemme.** Måten vi snakker om trenere, dommere, medspillere og andre foreldre på, påvirker barna våre.
- **Spør om mer enn resultatet.** «Hadde du det gøy?» «Hvem gjorde du glad i dag?» «Var det noen som trengte å bli inkludert?»
- **Gi ros for innsats og mot.** Det skal være trygt å prøve, feile og prøve igjen.
- **Vær en trygg rollemodell.** Barna lærer av det vi gjør. Vis respekt og ro – på tribunen, i hallen, hjemme og i møte med trenere, dommere, spillere og andre foresatte.
- **Bry deg når noe ikke virker riktig.** Ser du noen som ikke har det bra, ikke tenk at noen andre sikkert tar tak i det.
- **Bidra til fellesskapet.** Bli kjent med andre foresatte. Si hei. Delta. Fellesskapet rundt laget bygges også av oss voksne.

HUSK

Vi trenger ikke gjøre store ting. Vi trenger å gjøre de små tingene – oftere.

Et blikk. Et hei. Et spørsmål. En invitasjon.

Her blir jeg sett. Her hører jeg til. #SERDEG