

## Kommentarer till reflektionsfrågor i kapitel 15 (sidan 250), MI i mötet med idrottsföräldrar

### REFLEKTIONSFRÅGOR

- 1) Vad inom MI kan underlätta för att bemöta föräldern på ett konstruktivt sätt?
- 2) Hur kan/behöver huvudtränaren förbereda sig för samtalet?
- 3) Hur kan huvudtränaren göra för att inleda ett motivationsarbete om föräldern har låg motivation att förändra sitt beteende?

### KOMMENTARER

1. Förmedla MI – anda: Fokus på att skapa samarbete (ha en respektfull dialog som syftar till att lyfta gemensam expertis kring barnet), förmedla välvilja och acceptans (respektfullhet, empati, självbestämmande, bekräftande). Se på föräldern som en individ med förmågan att göra kloka val både för sig själv och sitt barn. Utforska föräldrarnas tankar om sig och sitt barns engagemang, vad som är till bästa hjälp för att stötta barnet att ha kul och utvecklas som idrottare. Be om lov att tillföra ny kunskap – gör detta i dialog där föräldrarnas kunskaper först utforskas och bekräftas.
2. Bolla strategier för samtalet med sina kollegor, ungdomsansvarig, sportchef eller någon annan relevant person. Reflektera över vad som kan vara föräldrarnas goda intentioner bakom det hen uttrycker och vad det är föräldern är/kanske är upprörd över.  
Vara redo att visa följsamhet, försök att förstå vad föräldern menar och förmedla empati som strategi för att hantera eventuella upprörda känslor vid mötet.  
Tänk igenom vilken information som kan vara viktig att ge föräldern och hur tränaren skall gå till väga för att ge den (genom information i dialog)  
Skapa förutsättningar innan mötet för att kunna vara lugn och fokuserad på att bygga förtroende och god relation med förälder
3. På samma vis som man jobbar med en idrottare som har låg motivation till förändring. Börja med att väcka föräldrarnas engagemang och nyfikenhet till att samarbeta och ha dialog med tränaren. Här är MI-anda och aktivt lyssnande en utgångspunkt för att skapa förutsättningar till vidare dialog om vad som är det bästa yttre stödet för barnet i nuläget.