



**Norges
Golfforbund**

Fra trygg start til mestringskultur – forelderrollen 6–12

Foreldremøte 2

Mål: Øve på språk, tilbakemeldinger og avtaler; gjøre vekstmentalitet “gjennomførbart hjemme”.



Fra trygg start til mestringskultur

- Fra innsikt → handling
- I dag: språk, situasjoner og avtaler
- Målet: mestringskultur og trygghet i hverdagen



Dette bygger vi på

- Norsk idretts verdigrunnlag og trygge utviklingsmiljø
- Bestemmelser om barneidrett (6–12) + føringer for barnevennlig aktivitet
- Trenerattesten – vedtatt som obligatorisk for trenere i barne- og ungdomsidretten
- Forskning på motivasjon, glede og robusthet
- NGF Impact + Vision54: “gode golf foreldre”



Kompasset vårt

- Barnas “gøy”: prøve hardt + fellesskap + støttende voksne
- Self Determination Theory: autonomi – kompetanse – tilhørighet

I dag:

- Vi trener på hva vi sier og gjør i praksis



Impact i praksis

Slik kan foreldre forsterke Impact-ferdighetene:

- Samarbeid/kommunikasjon: heie på alle – ikke instruere
- Mental utholdenhet: normaliser feil → “hva lærte du?”
- Ærlighet: rose integritet (riktig score/regelvalg/ta hensyn til andre)
- Problemløsning: spør før du gir råd
- Selvregulering: din ro smitter



“Jeg må snakke for mitt barn og sørge for at mitt barn har
det bra, så får andre sørge for sine barn”

-Mor til elev på ungdomsskolen



Vekstmentalitet hjemme

- 1) “Enda”-språket: “Det får du ikke til ... enda”
- 2) Prosess-ros: innsats, strategi, valg, rutiner
- 3) Feil = informasjon: “hva prøvde du – hva lærte du?”



Ros som virker (Mueller & Dweck)

Bytt:

- “Du er så god” → “Du jobbet med rutinen din”
- “Du er best” → “Du prøvde hardt og justerte strategi”
- “Så dumt” → “Ok – hva lærte du?”



“Du og jeg”-grensen: kontrollsirkelen

Jeg kan kontrollere:

- blikk, stemmeleie, kroppsspråk, spørsmål, timing

Jeg kan ikke kontrollere:

- resultat, vær, banens tilstand, flaggplasseringer, sprett, dagens form



Sorterte tilbakemeldinger + BBH (felles modell)

“Jeg la merke til at...”

Så BBH:

- BRA – BEDRE – HVORDAN



Rollespill “dårlig runde”

To og to:

- En spiller barn, en spiller forelder
- Bruk: observasjon + BBH + mindset-språk
- Bytt roller etter 4 minutter



Barn slutter når gøy/mestring forsvinner

- så hva vi kan påvirke?

Risikofaktorer:

- mindre glede
- lav mestring/opplevd kompetanse
- sosialt press og tidspress



På «sidelinja»: Støtte uten styring

Avtale:

- Jeg heier – jeg instruerer ikke
- Jeg er samme støttespiller, for hele gruppa, uansett resultat
- Jeg tar læringspraten senere



Forpliktelse (3 min): Min lille kontrakt

Skriv ned:

- 1 ting jeg starter med
- 1 ting jeg slutter med
- 1 setning jeg bruker etter neste runde



Avslutning – en «tap-in»

- Mestringskultur > resultatkultur
- Vekstmentalitet: prosess-ros + trygt å gjøre feil
- Takk for at dere er her – dere er viktige bidragsytere til miljøbygget!



Gode råd å ta med hjem

1. Unngå sammenligning. Barnet ditt blir ikke bedre av å måles mot andre.
2. Ros innsatsen, ikke resultatet. Skryt av det barnet kan kontrollere.
3. Tillat feil. Feil er læring – ikke nederlag.
4. Involver deg i klubbens arbeid – alle har noe de kan bidra med.
5. La barna eie sin idrett. Du er støttespiller, ikke trener.
6. Vær fleksibel og trygg. Livet går ikke alltid som planlagt, og det er helt greit.



Mer om Impact

[Impact - Barn og unge - Norges Golfforbund](#)



Litteraturliste

Bjørndal, C. T., & Espedalen, L. E. (2026). *From acceleration to resonance: reimagining Norwegian youth sport in a rapidly changing world*. *Sport, Ethics and Philosophy*, 20(1), 158–173. <https://doi.org/10.1080/17511321.2025.2579507> [\[pmc.ncbi.nlm.nih.gov\]](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)

Crane, J., & Temple, V. (2015). *A systematic review of dropout from organized sport among children and youth*. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294> [\[philpeople.org\]](https://philpeople.org/)

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). *A social-cognitive approach to motivation and personality*. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256> [\[scispace.com\]](https://scispace.com/)

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. [\[books.google.com\]](https://books.google.com/)

Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). *Praise for intelligence can undermine children’s motivation and performance*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33> [\[cpb-us-w2....pmucdn.com\]](https://cpb-us-w2....pmucdn.com/), [\[scirp.org\]](https://scirp.org/)

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). *What can be learned from growth mindset controversies?* *American Psychologist*, 75(9), 1269–1284. <https://doi.org/10.1037/amp0000794> [\[europepmc.org\]](https://europepmc.org/), [\[researchgate.net\]](https://researchgate.net/)

Impact by NGF: [Impact - Barn og unge - Norges Golf forbund](https://www.golf.no/impakt)



Norges idrettsforbund. (u.å.). *Bestemmelser om barneidrett*.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

Norges idrettsforbund. (u.å.). *Retningslinjer for ungdomsidrett*.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>

Norges idrettsforbund. (u.å.). *Trenerattest*. <https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/> [\[idrettsforbundet.no\]](https://www.idrettsforbundet.no)

OECD. (2018). *The Future of Education and Skills 2030: OECD Position Paper* (05.04.2018). [\[alancouzens.com\]](https://www.oecd.org/education/skills-future-work/)

Reinold, M. (2026). *Resonant coaching in sport—a late modern approach*. *Sport, Ethics and Philosophy*, 20(1), 140–157.
<https://doi.org/10.1080/17511321.2025.2579509> [\[prod-cms-f...sphere.com\]](https://prod-cms-f...sphere.com)

Svenska Basketbollförbundet. (u.å.). *Fun Maps – Vad gör basket roligt?* <https://www.basket.se/aktiva/tranare/fun-maps/>
[\[supersummary.com\]](https://supersummary.com)

Thedin Jakobsson, B., & Lundvall, S. (2021). *Learn, Have Fun and Be Healthy! An Interview Study of Swedish Teenagers' Views of Participation in Club Sport*. *IJERPH*, 18(13), 6852. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136852> [\[nces.ed.gov\]](https://nces.ed.gov)

Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). *The Fun Integration Theory: Toward sustaining children and adolescents' sport participation*. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424–433.
PMCID: PMC4201634.

