

CAMILLA
KNIGHT

KURTIS
PANKOW

AMY
GALLAGHER

TOVE
MÅRS

KOM IHÅG ATT HA KUL!



Vad föräldrar säger och
vad barn faktiskt hör

Den här boken är licensierad under en Creative Commons
Attribution-Non Commercial-No Derivatives 4.0
International license.

Boken får delas gratis så länge upphovspersonerna anges.
Den får inte användas i kommersiella syften eller ändras
från sitt originalformat.

© Swansea University, 2025

Detta arbete har fått stöd genom Impact Acceleration Award
från Economic and Social Research Council.

Originallet skrivet av Kurtis Pankow och Camilla Knight.
Omskrivning och svensk översättning av Tove Mårs.
Illustrationer av Amy Gallagher.

KOM IHÅG ATT HA KUL!

Vad föräldrar säger och
vad barn faktiskt hör

Maja och Oscar älskade allt som hade med sport att göra. Dom kunde spela fotboll i timmar, simma som hajar och springa så fort att håret fladdrade. Det bästa var att få lära sig nya saker – att kämpa, svettas och märka hur dom blev bättre.



Men det allra bästa med sport, tyckte Maja och Oscar, var att få vara med kompisar. Ibland spelade dom i samma lag och hejade på varandra, ibland tävlade dom mot varandra och låtsades vara motståndare i en VM-final.



När det var matchdag vaknade alltid Maja och Oscar extra tidigt. Deras föräldrar ville att dom skulle sova länge men dom var för pirriga. Därför smög dom som ninjor ner för trappan den här morgonen. Mamma och pappa hade börjat duka fram frukost och pratade i köket:

-Vems tur är det att åka på matchen idag? frågade pappa och gäspade.



-DIN! svarade mamma snabbt. Jag behövde stå ute och frysa förra helgen. Och dessutom behövde jag lyssna på alla föräldrar i flera timmar, nu är det faktiskt din tur.

-Jaja, suckade pappa och tittade på sin telefon.

-Åh nej, Lucas mamma kommer säkert att vara där idag, hon är alltid så arg och sträng.

Maja och Oscar tittade förvånat på varandra.

– Va? Tyckte inte mamma och pappa om att se oss spela?
Gillade dom inte de andra föräldrarna?

Båda barnen fick en konstig känsla i magen. Mamma och pappa skjutsade ju till så många träningar och matcher – det kändes märkligt att dom kanske inte tyckte om det.





Maja och Oscar smög upp på övervåningen igen, dom låtsades som dom inte hade hört vad mamma och pappa hade sagt. Lite senare, när dom kom ner igen så var mamma och pappa glada och peppiga:

-Är ni redo för match? frågade pappa med ett stort leende.

-Jag ska åka och hälsa på mormor och morfar idag, sa mamma medan hon satte på sig jackan. Pappa följer med och hejar på er. Lycka till och kom ihåg att ha kul! ropade mamma på väg ut genom dörren.

Efter frukosten kände sig Maja och Oscar redo. I bilen frågade pappa frågor om matchen. Maja gillade att pappa frågade, det hjälpte henne att fokusera men Oscar kände inte likadant, han blev bara nervös av pappas frågor.



- Vad ska ni ha för taktik idag Maja? frågade pappa.
- Vi ska träna på vårt anfall, svarade hon.
- Okej, sa pappa, då gäller det att du vågar ta chanser Oscar och lägger bra passningar till Maja.

Oscar kände att han fick fjärilar i magen. Han ville bara komma fram, träffa laget och slippa alla frågor. Som tur var fick han syn på lagkompisarna direkt dom kom fram och han hoppade snabbt ut ur bilen.

-Kom ihåg att ha kul! ropade pappa efter honom.



Medan Maja och Oscar sprang mot planen så såg dom Lucas och hans mamma. Hon verkade som vanligt skälla på honom.

-Vi lägger ner mycket tid och pengar på att du ska spela fotboll, träna extra och vara på läger. Du borde vara bäst av alla varje match.

-Jag ska försöka mitt bästa mamma, svarade Lucas försiktigt. Hans röst var så låg att Maja och Oscar knappt hörde honom. Dom tittade på varandra, vilken tur att deras föräldrar aldrig sa så.



Efter uppvärmningen samlades laget runt tränaren.

-Hur mår ni idag? frågade hon.

-JÄTTEBRA! ropade Maja. Hon var alltid så spelsugen.

Tränaren skrattade.

-Okej, vad är viktigast idag? frågade tränaren.

-Att ha kul! ropade alla. Alla utom Lucas. Han hade inte sagt ett ord sedan Maja och Oscar sett honom på parkeringen. Han tittade bara ner på sina skor.



Domaren blåste i visselpipan och matchen var i gång! Båda lagen kämpade bra, det var en jämn match. Men så i en närlinje vann Maja bollen och passade den till Oscar.



Oscar dribblade förbi två spelare. Han tittade upp och såg att Maja blivit fri framför mål. På ett ögonblick passade han henne och hon sköt in bollen i nätet! Målvakten hade inte en chans.

-Lucas, ropa så att du får bollen och skjut tidigare!

Det var Lucas mamma som skrek från sidlinjen.

-Kom igen nu, du kan bättre!

Lucas stod helt stilla. Han jublade inte. Han kunde inte ens titta på sina lagkamrater, utan stirrade rakt ner i marken.

Så mycket skämdes han.



Maja gick fram till honom och sa tyst:

-Vi får fler chanser.

-Du sätter nästa, fyllde Oscar på.

Lucas tittade ner på sina skor och viskade:

-Nä, det kommer jag inte alls.

Maja la försiktigt armen om honom. Lucas mamma fortsatte att ropa men nu var dom så långt borta att dom knappt kunde höra henne.

-Jag hatar när hon gör så där, mumlade Lucas.



I pausen samlades alla i en ring runt tränaren.
-Bra kämpat allihop, jag ser att ni försöker! Ni har passat bollen bra i försvaret och skapat massor av fina chanser i anfallet.
Lucas tittade ner i marken.



-Jag vill nog att någon annan spelar i stället för mig nästa halvlek, sa Lucas tyst.
Maja och Oscar tittade på varandra.

-Ge inte upp Lucas, sa Maja. Du har kämpat så bra, det spelar ingen roll vem som gör målen, vi är ju ett lag.

-Tack Maja, jag vet, men det är nog bättre att jag inte spelar. Jag är rädd att min mamma ska skrika så där igen, jag skäms så mycket då. Det räcker med allt jag får höra i bilen hem.



Maja tyckte synd om Lucas men innan hon hann svara så blåste domaren i pipan. Dags att spela igen.

-Okej, tänk på anfallet och ha kul, ropade tränaren!

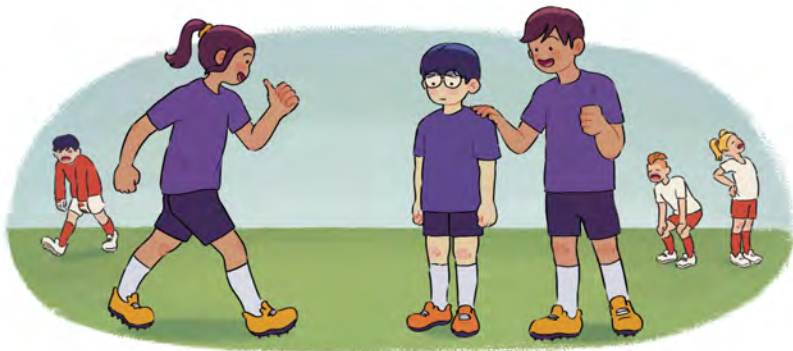




Maja och Oscar ville verkligen vinna för Lucas. Dom sprang och sprang och sprang. De passade, kämpade – och laget gjorde mål, gång på gång! När domaren blåste av matchen så sprang Oscar fram till Lucas för att fira.



-Vi vann för din skull Lucas, sa Oscar glatt men Lucas tittade bara ner i marken.



-Tack, men det hjälper inte, så Lucas ledsamt tillbaka.
-Vad menar du? frågade Oscar.



-I bilen hem... Ända tills jag kan stänga in mig i mitt rum så kommer hon att prata om allt som jag skulle ha gjort bättre. Hon säger att jag slösar bort tid och pengar, förklarade Lucas. Jag vill spela, men jag är rädd för att göra fel.



Oscar visste inte vad han skulle säga. Han tyckte inte om när hans pappa pratade taktik innan matcherna, men det gjorde honom inte rädd för att försöka. Det var svårt att prata med pappa om det eftersom han visste att Maja gillade hans taktiksnack. Men det här var inte samma sak, det var mycket värre.



-Jag måste gå nu, vi ses kanske på träningen, mumlade Lucas och började gå mot sidlinjen. Lucas mamma såg arg ut. Hon gick med stora bestämda steg mot Lucas.

Majas och Oscars pappa väntade alltid i bilen. Det var bra för då hann dom prata om matchen själva först. Medan dom gick över parkeringen pratade dom om Lucas och hans mamma. När dom kom fram till bilen hade dom något att säga men pappa hann före:
-Bra spelat barn, det märks verkligen att ni tränat ert anfallsspel!



-I vanliga fall brukade Oscar bli glad för pappas beröm men nu tänkte han på annat, något som var viktigare.
-Pappa, såg du hur jobbig Lucas mamma var idag? frågade Oscar. Varför hejar hon inte istället? fortsatte han.

Pappa tittade på Oscar i backspeglen. Glädjen över den fina matchen syntes inte längre i Oscars ögon.

-Så ni märkte det?

-Ja, sa båda samtidigt. Lucas blir verkligen ledsen.

-Vi kämpade verkligen hårt idag för att hon inte skulle bli arg, suckade Maja.

Pappa blev tyst en stund.

- Ibland glömmer vi föräldrar att ni barn hör mer än vad vi tror, sa han till slut. Vill ni att jag försöker prata med henne?

- Ja, svarade båda barnen samtidigt.





- Jag tror att Lucas mamma försöker hjälpa, men... det blir fel, fortsatte pappa.

- Hon borde fråga Lucas hur han vill bli hjälpt, inte bara bestämma det själv, sa Maja. Pappa nickade långsamt.

- Det är en riktigt bra idé Maja. Det borde jag nog fråga er också. Han vände sig mot Oscar.

- Ni två kanske vill att jag hejar på olika sätt? Oscar, hur vill du att jag hejar på dig?

Oscar funderade. Det kändes bra i magen att pappa frågade så och det kändes bra i magen att pappa skulle hjälpa Lucas.





Vill ni prata



1 Vilka känslor tror du att Oscar och Maja kände när de hörde sina föräldrar prata i köket?



2 Vad tänker du om Lucas mamma under matchen?



3 Vad tror du att Lucas kände under matchen?

4 Hur tror du att Oscar och Maja kände sig i bilen på väg hem?



om boken?

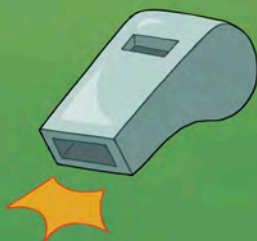


5 Vad tycker du att föräldrar ska säga eller göra innan en match eller tävling?

6 Under tiden du spelar match eller tävlar, vad vill du att dina föräldrar ska göra då?

7 När matchen eller tävlingen är slut, vad är det viktigaste som en föräldrar kan göra då?

8 Kan du berätta om hur det känns för dig när du sportar?





Kurtis Pankow, PhD

Kurtis arbetar med att ta reda på hur sport kan hjälpa barn och unga att må bättre. Han försöker också göra det lättare för andra att förstå och använda forskning i vardagen. Det bästa han vet med sitt jobb är att få tänka på stora frågor – och försöka hitta stora svar!

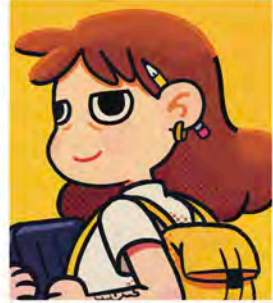
När Kurtis var liten spelade han massor av olika sporter, som fotboll, baseboll, ishockey, golf och basket. Hela hans familj älskade sport – både hans föräldrar och hans två bröder. När han gick på universitetet spelade och tränade han kanadensisk fotboll. Han jobbade också som sportforskare i Kanadas proffsliga i två år. Sedan 2017 har han drömt om att skriva en barnbok!



Camilla Knight, PhD

Camilla forskar om hur barn kan ha det så bra som möjligt när de håller på med sport och hur föräldrar kan hjälpa till med det. Hon jobbar tillsammans med forskare från hela världen för att hitta bra svar på sina frågor. Camilla jobbar också med idrottsföreningar, föräldrar och barn för att göra sport en så positiv upplevelse som möjligt, för så många som möjligt.

Camilla försöker också använda sin forskning hemma, på sin son, ibland går det inte så bra. Men hon vet att det viktigaste är att aldrig ge upp – bara fortsätta försöka! Hon är jätteglad att få dela den här boken med sin son och hon är redo för ärlig feedback!



Amy Gallagher, Illustrator & Cartoonist

Amy ritat bilder som är lekfulla och ser ut som tecknade serier. Hon gillar att berätta roliga och spännande historier med sina bilder, och hon använder ofta humor för att göra lärande roligt för barn. Hennes illustrationer är charmiga och lite tokiga – så att man både skrattar och minns det man lär sig!

Som serietecknare ritat Amy också om knasiga och roliga saker som händer i vardagen, särskilt i relationer. Hennes serier visar hur det kan vara att leva tillsammans med någon – på ett kul och igenkännande sätt. Amy blir inspirerad av tecknade serier som Adventure Time, och hennes stil är fantasifull och busig. Hon vill att hennes bilder ska göra folk glada och känna sig som en del av berättelsen.



Tove Mårs, doktorand

Tove har skrivit om det engelska originalet av den här boken och översatt den till svenska.

Toves forskning handlar om relationen mellan föräldrar och barn inom idrott och hon hoppas att den här boken väcker många tankar och funderingar hos läsaren, oavsett vem den är.

Som föräldratränare och idrottsmamma till tre barn så vet Tove att det kan vara utmanande att vara idrottsförälder (och förälder generellt), men hon vet också att det räcker långt med att fråga frågor och *verkligen* lyssna till svaren.

