

# Coach dine børn til livet

**OPDRAGELSE:** Forældre skal bruge ordet "skal" og ikke være bange for konflikter med børnene, siger ekspert

Af Sine Riis Lund og Martin Hein

NORDJYLLAND: Træk sportstøjet på og stil kondiskoene frem foran dit barn, mens fjernbetjeningen nænsomt bliver taget ud af barnehånden. Også selv om det fører til hyl og skovlende eder.

Som forælder skal du coache dine børn, men en god coach kan også trumfe beslutninger igennem. Det mener en forsker i ernæring og fysisk træning ved Institut for Idræt, Københavns Universitet.

- Nogle gange er en coach nødt til at sige nej og bruge et ord, som man er bange for at bruge for ikke at være uvenner med sine børn. De fire bogstaver SKAL, for så tvinger jeg lille Johnny til at gøre noget, så vi bliver uvenner og han får psykisk skade af det. Sikke noget bullshit. De har behov for, at vi nogle gange viser den rette vej, siger sundhedsguruen Chris MacDonald.

## **Tag dem i hånden**

Den rette vej til det gode børneliv er daglig motion, rigeligt med søvn og sund mad. Tre faktorer, hvor forældrene skal tage ansvar.

Børn kan for eksempel ikke overlades til selv at vælge menuen. Instinktet vælger det usunde.

Rationaliteten får os til at spise sundt, fordi det er godt for os.

Den rationalitet mangler børn imidlertid. Derfor skal forældre tage ansvar. Det samme gælder med motion. Også selv om det kræver kamp.

- Det er bare et spørgsmål om at presse grænsen så langt og sige, okay, du har ikke lyst til at gøre det, jamen så bliv herinde med en bog, men det bliver ikke med fjernsyn, gameboy eller en xbox. Nada, min ven.

Ingen siger dog, at barnet skal blive en ny Laudrup eller Ronaldinho.

Man skal involvere børnene i projektet og finde noget de synes er sjovt. Undskyldninger om en presset hverdag hører ingen steder hjemme.

- Hvis man ikke kan finde 45 min til en time om dagen til at investere i samvær, lege og aktivitet med vores børn, så er der noget galt, siger Chris MacDonald, som dog peger på, at forældrene kun er en del af puslespillet. Industrien og andre omkring børnene skal også skubbe på den sunde livsstil.