



Sportief zijn



Moedig uw kind al vroeg aan om sportieve vaardigheden te ontwikkelen. Met peuters en kleuters kun je spelletjes doen waarbij ze spieren en coördinatie ontwikkelen, bijvoorbeeld met een bal rollen, vangen, huppelen en balanceren. Wanneer een kind ouder is kan hij lid worden van een sportvereniging.

Het is goed als ouders hun kind stimuleren om aan sport te doen, want sporten heeft een aantal belangrijke voordelen:

- Sporten is gezond
- Sporten is een prima manier om je te ontspannen na een drukke schooldag
- Als kinderen sporten zijn ze lekker bezig en hoeven ze zich niet te vervelen
- Van sporten leert een kind sociale vaardigheden zoals samen spelen, verantwoordelijkheid dragen en competitie aangaan.
- Op een sportclub kan het kind nieuwe vrienden krijgen

Houd het leuk

Het is belangrijk dat ouders hun kinderen leren op een leuke manier met sport bezig te zijn. Wanneer ouders te veel nadruk leggen op winnen en het kind steeds te horen krijgt wat hij verkeerd heeft gedaan tijdens de wedstrijd, kan het kind onzeker worden of andere problemen krijgen. Ook kan dit ertoe leiden dat kinderen zich onsportief gaan gedragen. Ze schelden op hun tegenstander en teamgenoten, lachen de

verliezende tegenpartij uit of willen een wedstrijd niet spelen wanneer zij denken niet te kunnen winnen.

Begeleiding

Ouders kunnen hun belangstelling tonen door mee te gaan naar trainingen en wedstrijden. Je kan ook je kind aanmoedigen en complimenten geven voor sportief gedrag. Wanneer je kind zich niet sportief gedraagt tijdens de wedstrijd kun je na de wedstrijd vertellen wat hij verkeerd gedaan heeft. Bijvoorbeeld: *'Mark, je racket in het net gooien is niet sportief!'* Vertel hem vervolgens wat hij in plaats daarvan kan doen: *'Wanneer je boos bent tijdens de wedstrijd, haal je diep adem en tel je tot tien.'*

Opvoedtip

Door te vertellen wat je kind goed deed tijdens het sporten, kun je hem stimuleren en motiveren om beter te worden in zijn sport. Geef een compliment na de wedstrijd of training door de prestaties te vergelijken met eerdere pogingen. Laat het aan de coach over om te vertellen wat er minder goed ging.

Voor meer informatie: www.positiefopvoeden.nl