

Hoe stimuleer je je kind om aan sport te doen?

Het is goed om als ouder je kind te stimuleren om aan sport te doen. Sporten heeft namelijk een aantal belangrijke voordelen:

- Sporten is gezond.
- Sporten is een prima manier voor je kind om zich te ontspannen na een drukke schooldag.
- Als je kind sport is hij/zij lekker bezig en hoeft je kind zich niet te vervelen.
- Van sporten leert je kind sociale vaardigheden zoals samen spelen, verantwoordelijkheid dragen en competitie aangaan.
- Op een sportclub kan je kind nieuwe vrienden krijgen.

Tips:

1. Moedig je 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 je kind ouder is kan hij/zij lid worden van een sportvereniging.
2. Het is belangrijk dat je je kind leert op een leuke manier met sport bezig te zijn. Wanneer je te veel nadruk legt op winnen en je kind steeds te horen krijgt wat hij/zij verkeerd heeft gedaan tijdens de wedstrijd, kan je kind onzeker worden of andere problemen krijgen. Ook kan dit ertoe leiden dat je kind zich onsportief gaat gedragen. Zoals schelden op tegenstanders en teamgenoten, de verliezende tegenpartij uitlachen of een wedstrijd niet willen spelen wanneer hij/zij denkt niet te kunnen winnen.
3. Je kunt je belangstelling tonen door mee te gaan naar trainingen en wedstrijden en 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/zij verkeerd gedaan heeft. Bijvoorbeeld: 'Mark, je racket in het net gooien is niet sportief!' Vertel vervolgens wat hij/zij in plaats daarvan kan doen: 'Wanneer je boos bent tijdens de wedstrijd, haal je diep adem en tel je tot tien.'
4. Door te vertellen wat je kind goed deed tijdens het sporten, kun je hem/haar stimuleren en motiveren om beter te worden in deze 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.

Kijk voor meer informatie over opvoeden op www.loes.nl. Je kunt online je vraag stellen. Wil je liever persoonlijk contact? Bel dan 053-4307022 of kom langs bij het Loes-loket in de bibliotheek aan de Pijpenstraat (op werkdagen tussen 13:00 en 17:00 uur).