



## **De invloed van ouders op het gedrag van kinderen**

(Het eerste artikel uit de serie 'Ouders en sportieve opvoeding')

Zoals u ongetwijfeld weet, is sportbeoefening in velerlei opzichten belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind. Daarbij is de rol van u als ouder erg groot. Maar wat houdt die rol nu precies in? In de artikelenreeks 'Ouders en sportieve opvoeding' wordt hierop uitvoerig ingegaan. Aan het slot van de artikelen 2 t/m 4 worden u tevens enkele vragen gesteld, die u voor uzelf kunt beantwoorden. De artikelenreeks bestaat uit:

1. De invloed van ouders op het gedrag van kinderen.
2. Voorwaarden scheppen voor de sportbeoefening & interesse tonen en stimuleren.
3. Het stimuleren van individueel sportief gedrag (Fair Play).
4. Kwaliteitscontrole en taakinvinging bij de sportvereniging.

Ouders hebben een grote invloed op het gedrag van hun kinderen. Zeker als het nog om jonge kinderen gaat. In de belevingswereld van kinderen zijn ouders namelijk de ideale voorbeelden. Wie kent niet de uitspraken van jonge kinderen als: 'mijn moeder is de slimste en mijn vader de sterkste...'. Bij het ouder worden van het kind neemt die invloed echter af. Dan komt het kind met andere personen in contact, die mede bepalend worden bij het opvoedings- en ontwikkelingsproces, zoals leeftijdgenoten, school, media en sportvereniging.

Over het algemeen kan worden gezegd dat hoe ouder het kind wordt, des te kleiner de invloed wordt die ouders direct kunnen uitoefenen op het gedrag van hun kinderen. Ongeacht hoe oud het kind is, kunnen de ouders een belangrijke rol spelen door een goed voorbeeld te zijn en te praten over dingen die de kinderen bezig houdt, zoals sport. De ouder-kind-relatie verandert over het algemeen sterk als de puberteit aanbreekt. Dit is een typische periode waarin ouders over het algemeen minder grip hebben op hun kind. De jongere 'ontdekt zichzelf' en bekijkt de omliggende wereld op een andere manier. De jongere bekijkt het gedrag van de ouders nu veel meer vanaf een afstand. De puber leert selecteren wat volgens hem de goede en de minder goede eigenschappen van zijn ouders zijn. De ouders moeten hiermee rekening houden en de jongere wat meer vrij laten in zijn beslissingen. Zeker in de puberteitsfase van het kind blijft 'consequent het goede voorbeeld geven' erg belangrijk.

### Actieve levensstijl

Voldoende beweging kan een positieve invloed hebben op allerlei gebieden. Daarom is het belangrijk dat jonge kinderen al vroeg met verantwoord bewegen beginnen. Vanaf jonge leeftijd moet een actieve levensstijl eigen worden gemaakt. Dit geeft namelijk een grotere kans dat op latere leeftijd ook een actieve levensstijl behouden wordt en dat geeft weer meer kans op een goede gezondheid. Bovendien is het voor mensen die op jonge leeftijd nooit of weinig hebben gesport veelal lastig om op latere leeftijd alsnog te gaan sporten. Voor hen is de drempel om te gaan sporten dan vaak te hoog.

Naast het gezondheidsaspect kan sporten, mits het verantwoord gebeurt, veel andere positieve gevolgen hebben. Sportende kinderen ontwikkelen motorische vaardigheden waardoor ze zich gemakkelijker bewegen en beter zijn in andere sportieve vaardigheden. Dit kan hun gevoel van eigenwaarde vergroten. Daarnaast is het sporten bij een vereniging een uitstekende gelegenheid om een vriendenkring op te bouwen, wat weer belangrijk is voor de persoonlijke ontwikkeling.



### Samen sporten

De woonomgeving en de instelling van de mensen is steeds minder gericht op bewegen en sport in de woonomgeving. Er zijn steeds meer concurrerende zaken, zoals: TV, dvd, computer en 'passief' speelgoed. Ouders kunnen er zelf voor zorgen dat hun kind op jeugdige leeftijd voldoende beweegt. Dat kan al op zéér jonge leeftijd.

Bijvoorbeeld door met het kind zelf veel aan beweging te doen. Ook het samen spelletjes doen met veel beweging zorgt voor het gewenste leereffect om te bewegen. Gelukkig zijn er tegenwoordig veel instanties die activiteiten organiseren waarbij ouder en kind samen bewegen. Denk in dit kader bijvoorbeeld aan het baby- en peuterzwemmen en ouder- en kindgymnastiek.

Bij kinderen vanaf ongeveer 4 jaar neemt de school een deel van de bewegingsopvoeding over. Daarnaast kunnen sportverenigingen een belangrijk deel van de bewegingsopvoeding overnemen.

Tegenwoordig zijn er veel sportverenigingen die activiteiten aanbieden voor steeds jongere kinderen. Bekende voorbeelden hiervan zijn gymnastiek, zwemmen, voetbal, tennis, handbal, korfbal en volleybal. Veelal gaat het hier dan om het inleiden op een bepaalde sport waarbij speels en heel gevarieerd een groot scala aan sportieve vaardigheden aan bod komt.

De sportvereniging is een ideale plaats voor kinderen om te gaan sporten. Ouders moeten hun kinderen (blijven) stimuleren om in georganiseerd verband te sporten. Uiteraard moet het kind zich wel thuis voelen bij de sportvereniging en plezier beleven aan de sport die hij of zij doet. Als kinderen eenmaal lid zijn van een sportvereniging houdt daarmee zeker de bemoeienis van ouders niet op.

De rol van ouders is dan op te splitsen in 5 categorieën:

#### *1. Voorwaarden scheppen*

Het gaat hier om gedrag van ouders waardoor het voor de kinderen mogelijk wordt om goed te sporten. Hieronder valt onder andere het zorgen voor het vervoer, de kleding en de kosten.

#### *2. Interesse tonen en stimuleren*

Voor een sportend kind is het belangrijk dat ouders interesse tonen. Bovendien wil ieder kind gestimuleerd worden. Het ene kind heeft het echt nodig om 'de moed niet op te geven' en lid te blijven, het andere kind ervaart het gewoon als positief en dat geeft hem nog meer plezier in de sportbeoefening. Leg daarbij niet teveel druk op het kind. Laat merken dat je achter hem staat en dat je geïnteresseerd bent, maar voorkom dat het kind het gevoel heeft dat hij lid moet blijven van de ouders, of dat hij goede prestaties moet halen van zijn ouders. Ouders zijn meestal oprecht geïnteresseerd in de sport van hun kinderen. Voor ouders is het leuk als het kind goed presteert en de kinderen en jongeren voelen dat ook zo. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat dit gevoel een bepaalde druk op de kinderen en jongeren legt; ze willen graag goed presteren en niet in de laatste plaats voor hun ouders. De ouders hebben vaak de beste bedoelingen en absoluut niet in de gaten dat hun kind hun interesse als 'druk' ervaart.

#### *3. Fair Play stimuleren*

Kinderen worden op het sportveld, maar ook door de media met onsportief gedrag geconfronteerd. Het is daarom belangrijk dat kinderen al vroeg leren wat Fair Play inhoudt en hoe zij zich volgens Fair Play-normen dienen te gedragen. Ouders kunnen hierbij helpen door erover te praten en zelf het goede voorbeeld te geven.



#### *4. Kwaliteitscontrole bij de vereniging*

Ondanks de goede bedoelingen van de sportvereniging, kunnen sommige zaken in uw ogen wellicht (nog) beter. Probeer daarom de vereniging te helpen bij het 'kindvriendelijk sporten' en de bevordering van Fair Play.

#### *5. Taakinfilling bij de sportvereniging*

Binnen een sportvereniging zijn er talloze taken die ingevuld kunnen worden door ouders. Er zijn permanente taken (bestuurs- of commissielid), meermalige taken (feestcomité) of eenmalige taken (begeleiding van een kamp). Vraag uw vereniging naar de mogelijkheden. Er zijn bij elke vereniging veel taken die relatief weinig tijd kosten en waarmee u de vereniging erg helpt. Bovendien is het voor ouders een goede mogelijkheid om zelf mee te bouwen aan een optimaal klimaat voor de sportbeoefening van hun kinderen. Het belangrijkste daarvan is dat het vaak leuk werk is, waarbij je als ouders zelf ook de nodige contacten opdoet.

#### Volgende bijdrage

In de volgende bijdrage (nr. 2) staat het *voorwaarden scheppen & interesse tonen en stimuleren* centraal.

Bron: samenwerkingsverband Sportiviteit & Respect (NOC\*NSF, NISB, NCSU, NCS, NKS)

