

# SUPPORTER VAN JE KIND

## BEN JE AL DOOR ER TE ZIJN

In de weekenden is het een vertrouwd tafereel op de sportvelden, sportende kinderen en ouders als supporter langs de lijn. Sporten is gezond, helpt kinderen om zich te ontspannen en sporten in teamverband draagt bij aan sociale vaardigheden en het biedt kansen op nieuwe vriendjes.



Het is belangrijk dat kinderen een sportieve moraal ontwikkelen en leren samenwerken, een competitie aangaan en verlies accepteren.

### Niet schreeuwen

In dit leerproces hebben kinderen hun ouders nodig als supporter maar hoe zorg je ervoor dat je een goede supporter bent? Het allerbelangrijkste is 'niet schreeuwen'. Het is soms verleidelijk om advies of je mening geven maar niet doen. Kinderen vinden dit erg vervelend en soms verwarrend. Zij weten soms niet meer of ze nu naar de coach of naar hun ouders moeten luisteren.

### Impact

Uit recent onderzoek blijkt nóg een belangrijke reden om het schreeuwen op het sportveld achterwege te laten. Wetenschappers hebben ontdekt dat schreeuwgeluiden van mensen het angstcentrum in de hersenen activeren. De impact daarvan is net zo groot als bijvoorbeeld van het geluid van sirenes of een alarm. Geschreeuw van volwassenen boezemt kinderen angst in.

### Supporter

Met je kind meegaan en er staan is het belangrijkste. Je toont daardoor belangstelling en betrokkenheid. Ga terug naar de basis van het woord supporter 'iemand die aanmoedigt'. Dit kan ook in stilte, door aandachtig te kijken, non-verbaal te steunen en er te zijn.

### Aanmoedigingen

Wil je toch graag geluid maken, houd het dan bij algemene aanmoedigingen, voor je kind maar ook voor teamgenootjes. Juich bij een mooie actie of geef zo nu en dan een compliment. Daarmee zorg je er op de lange termijn voor dat het fijne, sportieve sporters worden die gewoon veel plezier en zelfvertrouwen uit hun sport halen.