

5 strategieën om je ervaring als sportouder te verbeteren

1. Leer over de sport. Ontdek zoveel mogelijk informatie over de sport van uw kind voordat u een groot engagement aangaat; praat met andere meer ervaren ouders of coaches en lees zoveel als je kunt op de website van de nationale sportfederatie. Hoe meer informatie je vooraf hebt, hoe beter je voorbereid bent. Bijvoorbeeld, hoeveel tijd neemt de training in beslag als kinderen vooruitgang boeken? Hoeveel kost het? Wat kan er van u en uw kind worden verwacht? Gebruik deze informatie om te anticiperen op eventuele problemen die u kunt ondervinden als u uw sportende kind probeert te ondersteunen.

2. Praat met je kind. Sport biedt een uitstekende gelegenheid voor u en uw kind om een sterke relatie te ontwikkelen, om samen problemen onder ogen te zien en te overwinnen en om te delen in succes. Tijd maken om met je kind te praten over hoe het ermee gaat, wat ze leuk vinden en met welke problemen ze worden geconfronteerd, kan je helpen anticiperen op en voorbereiden op uitdagingen die jij en zij in de toekomst tegen kunnen komen.

3. Ontwikkel een ondersteuningsnetwerk. Sport kan tijdrovend en emotioneel zijn. Mensen om je heen hebben die op verschillende manieren kunnen helpen kan nuttig zijn. Andere ouders kunnen bijvoorbeeld helpen met vervoer en familieleden kunnen mogelijk voor andere kinderen zorgen. Andere ouders, coaches en ondersteunend personeel kunnen waardevolle informatiebronnen zijn en helpen om kansen voor uw kind te identificeren.

4. Oefen elementaire copingvaardigheden. Jeug sportwedstrijden kunnen enorm emotionele omgevingen zijn, anticiperen op hoe je zou kunnen reageren op verschillende situaties kan je helpen om goed te reageren. Fundamentele emotionele coping-vaardigheden zoals diep ademhalen, tellen tot 10, luisteren naar muziek en praten met mensen om je heen kunnen nuttig zijn als je je emoties voelt toenemen.

5. Focus op de individuele sportieve reis van uw kind. Het verleidelijk zijn om uw kind met anderen te vergelijken en te denken dat u moet doen wat andere ouders doen om uw kind te helpen slagen. Alle kinderen beginnen op verschillende leeftijden, ontwikkelen zich in verschillende snelheden en hebben andere dingen nodig. Er is geen unieke manier om dingen te doen. Wat voor jou en je kind werkt, kan anders zijn dan wat voor anderen werkt. Als je gefocust kunt blijven op je kind en wat jullie beiden proberen te bereiken, kan het de hele ervaring een beetje gemakkelijker maken.