

# De eerste les

## Vorbereiding en binnenkomst

Het is soms best spannend, de eerste keer dat je zoon/dochter gaat sporten. Niet alleen voor jou, maar zeker ook voor je kind. Het is daarom goed te weten hoe wij daarmee omgaan.

- Bereid je zoon/dochter voor door te zeggen dat je niet weggaat. Je bent buiten de zaal en staat na de les op je kind te wachten.
- Kom op tijd, zodat je kind de zaal kan bekijken, kennis kan maken met de andere kinderen, de begeleider en de gastdocent.
- Het binnenkomen in de zaal is heel belangrijk voor kinderen. Neem daar de tijd voor door weinig te zeggen en gewoon te kijken. In principe wordt bij de start van de les afscheid genomen, maar het is bij de eerste les mogelijk het eerste kwartier in de zaal te blijven. Daarna verlaat je de zaal.
- Aan het einde van de les verlaat je kind zelf de zaal en wacht je jouw kind bij de uitgang van de zaal op.

## Wennen

Tamara geeft sinds 2005 les aan kleuters en sinds 2012 verzorgt zij peuterdans. Jos heeft vier jaar Mini Sportief begeleid. Vanuit deze ervaring weten wij dat kinderen soms even door een fase heen moeten voordat ze de nieuwe volwassene en situatie vertrouwen.

Kinderen richten zich in een nieuwe situatie naar de volwassene. Als de ouder/verzorger in de buurt is, dan zal dat die volwassene zijn. Door als ouders/verzorgers uit beeld te zijn, zal je kind zich richten tot de volgende volwassene, de begeleider (en/of de gastdocent).

Je kind kan en mag even verdrietig zijn, maar door daar niet al te lang bij stil te staan, zal je kind zien dat andere kinderen meedoen. De meeste jonge kinderen zijn gevoelig voor wat andere kinderen doen en je kind zal hopelijk dan ook mee gaan doen.

## Keuze

Mocht je kind de eerste les niet willen meedoen, maar willen kijken dan is dat ook goed. Dit hoort allemaal bij het wennen aan de nieuwe situatie. Wij geven je kind een keuze als hij/zij niet mee wilt doen. De keuze zal dan zijn: meedoen of rustig op de bank zitten kijken en daarna eventueel op eigen initiatief meedoen.

## Na de les

Na de les is het goed om je kind een groot compliment te geven als hij/zij in de zaal is gebleven. Richt je daarbij alleen op het positieve en straal dat ook uit.

## Meer tijd nodig

Soms is het voor een kind nog evengoed moeilijk en heeft hij/zij meer tijd nodig om te wennen.

Een aantal zaken die belangrijk zijn/ tips:

- Gebruikt elke les de tips zoals vermeld op de vorige pagina over de voorbereiding en binnenkomst.
- Houd vol; kom zeker naar de eerste drie lessen.
- Tijdens de eerste les is het mogelijk als ouder/verzorger in de zaal aanwezig te zijn. Eventueel kan je ervoor kiezen om samen met je kind naar de les te kijken. Dit gaat in overleg met de begeleider.
- Verlaat de les niet voortijdig. Het is belangrijk, dat je kind ziet wat er allemaal gebeurt.
- Zorg ervoor dat één van de ouders/verzorgers je kind begeleidt naar de les, dus geen grootouder of iemand anders. Iemand anders kan wel, als je kind goed gewend is aan de situatie.
- Je kind heeft met elke ouder/verzorger een andere relatie. Bekijk samen wie in deze situatie je kind het beste kan helpen. Het is niet erg als dat een andere ouder/ verzorger is. Die verschillen zijn juist mooi en goed voor de ontwikkeling van je kind. In andere situaties zal het namelijk de andere ouder/verzorger kunnen zijn, die je kind het beste kan helpen.
- Geef je kind vertrouwen, wees duidelijk over wat je kind kan verwachten en benader alles positief.
- Zorg voor een goede en duidelijke overdracht van je kind aan de begeleider en ga dan naar de wachtruimte voor de ouders/verzorgers. Dat kan gepaard gaan met tranen bij je kind, maar negeer dat en straal vertrouwen uit dat je kind het kan.
- Houd er rekening mee dat de eerste les van een nieuw blok weer even wennen kan zijn voor je kind. Heb dan extra aandacht voor de tips, die je kind eerder hebben geholpen.

Het is niet erg als je kind de eerste lessen gewoon in de zaal zit en niet/weinig actief meedoet. Wij proberen elke keer weer een stapje te maken, hoe klein die ook is. We zien regelmatig dat het kind evengoed het nodige meekrijgt van de les en dat meeneemt naar huis.

Het is de moeite waard om dit proces met je kind te doorlopen. Kinderen moet leren omgaan met nieuwe situaties en het zelfstandig deelnemen aan activiteiten. We doen dit samen op een positieve en duidelijke manier. Daarmee helpen we je kind zelfvertrouwen te ontwikkelen en zelfstandigheid te vergroten. Dat zijn twee aspecten, die belangrijk zijn voor de verdere ontwikkeling van je kind.

### Doorgaan?

Wij vinden het belangrijk dat kinderen ervaren dat ze activiteiten ook zonder de ouders/verzorgers kunnen doen. Het ene kind is daar vrijer in dan het andere. Als wij ervaren dat je kind op basis van de eerste drie lessen geen plezier ervaart, zullen wij hierover het gesprek aangaan met de ouders/verzorgers. We zullen samen bekijken wat verstandig is. Uitgangspunt is dat je kind het sporten als een positieve ervaring beleeft. Als dat niet het geval is, zullen wij je kind niet pushen, maar stoppen wij in goed overleg de deelname; dan is het gewoon nog te vroeg. De lessen, die dan al zijn betaald, maar waar niet meer aan wordt deelgenomen, zullen dan worden terugbetaald.

Met sportieve groet,

Jos & Tamara Koopmans



**Doe je best & heb plezier!**