

Sportief bewegen voor kinderen met een verstandelijke beperking

Sport- en beweegactiviteiten bieden voor mensen met een verstandelijke beperking talloze voordelen. Sport speelt een belangrijke rol in het trainen van de basale coördinatie.

> Do's en don'ts bij het geven van trainingen

- Kinderen met een verstandelijke beperking kunnen nog wel eens ongewenst gedrag vertonen. Wees duidelijk met wat wel en niet mag tijdens de training.
- Als kinderen iets goed doen, geef ze een compliment. Benoem wat ze goed hebben gedaan. Je kunt ze ook belonen door het kind het de volgende keer voor te laten doen.
- Het duurt vaak langer voordat een kind met een verstandelijke beperking een oefening snapt en hem goed onder de knie heeft. Wees dus geduldig en oefen meerdere keren.
- Soms wordt het voor de kinderen te veel, bijvoorbeeld als ze veel informatie krijgen of in een drukke groep zitten. Op zo'n moment is het verstandig om een time-out te nemen of het kind wat het niet meer aankan even apart te zetten zodat hij of zij tot rust kan komen.
- Toon begrip voor de kinderen. Als ze wat willen vertellen, laat het ze dan vertellen.
- Wees vastberaden. Regels zijn regels. Duidelijkheid is voor mensen met een verstandelijke beperking heel belangrijk.
- Zorg dat je consequent bent. Als iets de ene keer wel mag en de andere keer niet is het al snel verwarrend.
- Ga geen discussie aan met de kinderen.
- Negeer de kinderen niet, dit is te verwarrend.
- Val nooit een persoon af.
- Stel een persoon niet als voorbeeld, dit kan heel snel persoonlijk opgevat worden.