



Barn og trening

Trening er sunt for både kropp og sjel, og det er lurt å danne gode vaner tidlig i livet. Ikke alle barn er glade i sport, men organisert idrett er ikke den eneste måten å komme i form på. Her er 12 tips for å få barn til å røre på seg.

1. Tenk utenfor banen

Det finnes andre treningsformer enn fotball og håndball. Kanskje er dansing, fjellklatring eller svømming midt i blinken for ditt barn? Foreldre må belage seg på mye prøving og feiling. Det er ikke sikkert at barna finner sin yndlingsaktivitet på første forsøk. Gi dem rom til å kunne prøve seg frem.

2. Finn barnet i deg selv

Barn elsker når foreldrene blir med på leken. Så heng dere på, enten det er å kaste ball, løpe med drage eller å hoppe paradiset. Morsomt for barna og super trening for mor og far.

3. Begrens tiden foran skjermen

Ifølge ekspertene bør ikke barn være foran skjermen mer enn to timer hver dag. Dette inkluderer tv-titting, surfing på internett og tv-spill. Realiteten er dog at mange barn sitter opp mot fire timer foran skjermen hver eneste dag. Skru av og få dem til å finne på noe annet. Ikke la barna ha egen tv på soverommet, og sett dataen på et felles sted, slik at alle må dele. Er det tenåringer i huset, kan det være lurt å sette klare grenser for internett- og mobilbruk.

4. Vær et godt eksempel

Før du gir barna leksjon i hvor viktig det er å ta vare på helsen, bør du ta en titt på deg selv. Bruker du kveldene og helgene foran tv-en med chips og brus, har du ikke så mye du skulle ha sagt. Innfør egne sunne vaner, som for eksempel å gå eller sykle til jobb i stedet for å kjøre bil og ta trappene i stedet for heisen. Og vis barna gleden ved å gjøre slike vendinger.

5. Gi positiv tilbakemelding

Utrente barn er ofte svært kritiske til sine egne fysiske ferdigheter. De kan være redde for å dumme seg ut foran andre og bli ertet. Sørg derfor for å gi dem ekstra oppmerksomhet og anerkjennelse selv for små ting som at de klarer å hoppe høyt, kaste ballen langt eller at de syklet lenger på denne turen enn på den forrige. Husk å ha fokus på innsatsen, og ikke på resultatet. Det er ikke så farlig om barna ikke scorer mål på fotballbanen, så lenge de er med og har det gøy.

6. Ta med en venn

Barn er tett knyttet til vennene sine og synes det er kjempemorsomt å være sammen med dem. Så neste gang familien skal på sykkeltur, til skøytebanen eller til bowlinghallen, la barna ta med seg en venn. Synes de det er tryggere å melde seg på et lag hvis bestevennen også gjør det, så la dem prøve seg sammen. Men ikke la konkurrering komme fremfor gleden ved å trene og lære seg noe nytt.

7. Bruk trening som belønning

Ikke straff barna med armhevinger eller løperunder i nabolaget. Dette gir trening en svært negativ assosiasjon. Snu det heller om og bruk trening som belønning. Har de noe gjort noe bra kan dere for eksempel ta dem med til svømmehallen eller gi dem et nytt badmintonsett. Ta med dem ut i hagen for å hoppe tau en halvtime mellom leksene – de blir garantert med.

8. Lag gode rutiner

Det er lettere å holde på gode treningsvaner hvis de er en naturlig del av hverdagslivet. Dette gjelder like mye for foreldre som for barn. Gjør det til en selvfølge at dere går tur på søndager, og at dere bruker et par kvelder i uken på å spille frisbee eller volleyball i hagen.

9. Still krav

Å gå på skolen, pusse tennene, vaske seg og bruke bilbelte er ting som det ikke stilles spørsmål ved. Slik bør det også være med fysisk aktivitet. Trening er svært viktig for helsen, så det skal være en selvfølge at man holder seg i aktivitet. Også her er det viktig at foreldrene skiller mellom innsats og resultat. De skal stille krav til deltagelse, ikke til antall mål eller poeng.

10. Kul trening

Særlig de litt eldre barna er veldig bevisste på hva som er "in". Kanskje det frister mer med

kickboksing, hip hop-timer og skating enn med badminton og turer i skog og mark? Så lenge det holder dem i aktivitet og det er trygt, så skal det ikke være noe i veien for å bytte ut badmintonracketen med et skateboard.

11. La barna bestemme

La barnet bestemme hva dere skal gjøre. Har dere flere barn kan de få bestemme hver sin helg eller hver sin ukedag. Barn har, som alle andre, ulike interesser, så på denne måten kan dere få variert og morsom trening. En helg er det kanskje basketball, mens den neste er det magedans som står på programmet. Med små barn kan det være lurt å gi noen alternativer som de kan velge blant, slik at det ikke sklir helt ut.

12. Ha det gøy

Det viktigste med treningen er å ha det gøy. Og det skal ikke så mye til for å glede små barn. Å la dem løpe som vinden på en stor gressplen eller å drible med en ball, kan være kjempemorsomt. På regnværsdager kan dere for eksempel guffe opp musikken og danse til krampen tar dere. Også skolebarn kan ha stor glede av slike enkle aktiviteter etter flere timer bak skriveputen.

Kilde:

Webmd.com 2009