

MAAK AFSPRAKEN OVER GEDRAG ROND HET SPORTVELD

Ivo Spanjersberg

Niets is zo frustrerend als een kind dat verliest door vals spel van zijn tegenstander. Helaas komt het geregeld voor dat kinderen punten pikken, met een schwalbe een strafschoep versieren, of andere zaken uithalen die onsportief zijn. Wat is de rol van de ouder hierin? Hoe zorg je ervoor dat je kind zich respectvol gedraagt? En wat wil het kind van jou zien? In dit artikel krijgen ouders advies van sportpsycholoog Ivo Spanjersberg over wat te doen rondom trainingen en wedstrijden.

Sport is een spel met regels. Deze regels zorgen ervoor dat de spelers of teams zich binnen de aangegeven grenzen kunnen uitleven en dat de beste moge winnen. In topsport wordt vaak op het randje gespeeld, soms zelfs net erover. Sporters op tv hebben het dan na afloop over 'de handrem', 'een professionele tackel' of ontkennen glashard opzet van een overduidelijke overtreding. Helaas zien onze kinderen dit ook en zij doen nu eenmaal graag hun idolen na. De taak aan de ouders om dit gedrag in de kiem te smoren.

AANSPREKEN OP WANGEDRAG

Hoe zorg je ervoor dat je kind niet vloekt, scheldt, vals- of oneerlijk speelt? Ten eerste moet je weten dat het gebeurt. Goed opletten dus en af en toe even je emoties opzijzetten, zodat je helder kunt observeren. Wanneer moet je vervolgens je kind met zijn of haar ongewenste gedrag confronteren? Dit kun je beter niet vlak na de wedstrijd doen, maar op een rustig moment als de emoties wat gedaald zijn. Misschien zelfs de volgende dag pas.

"BESCHRIJF HET WAARGENOMEN GEDRAG"

Geef aan wat je hebt gezien of gehoord, kortom beschrijf het waargenomen gedrag. Benoem dus niet de intenties van je kind, want hoe goed je je kind ook kent, vul de intenties nooit in voor je kind.

1. Begin het gesprek met het benoemen van het waargenomen gedrag: 'In de tweede set/helft/game zag ik dat je ... deed.' Of: 'Ik hoorde je (klootzak/Gvd zeggen).'
2. Vervolg het gesprek met wat dit met jouw als ouder deed, welk effect het op jouw had, bijvoorbeeld 'Ik schaamde me voor jouw gedrag'. Dit klinkt heftig, maar het kan behoorlijk effectief zijn.
3. Geef vervolgens aan wat je graag wilt zien dat je kind doet. 'Ik zou het fijn vinden als je op een eerlijke manier de ballen in/uit geeft.' 'Ik zou graag willen zien dat je op een ander manier je frustraties uit'.
4. Kijk of je kind zijn getoonde gedrag herkent. Laat hem of haar reageren op wat je hebt gezegd. Wellicht komt je kind met excuses als: 'maar de tegenstander speelde ook vals', 'de scheidsrechter was partijdig' of andere zaken waardoor dit gedrag vergoelijkt wordt. Erken in dit geval de onderliggende gevoelens bij je kind ('Ja, ik kan me voorstellen dat

dat heel frustrerend is') maar wijs het gedrag wel af ('Maar ik wil niet dat je je zo gedraagt op het veld').

CONSEQUENTIES BESPREKEN

"HET IS BELANGRIJK OM CONSEQUENT TE ZIJN"

Als het wangedrag zich herhaalt, is het tijd om consequenties te gaan bespreken. Breng het niet als dreigement maar maak samen met je kind hierover een afspraak. Kom ook samen tot een straf voor als het weer gebeurt. Dat kan van alles zijn, als je kind er maar proportioneel last van heeft. Je kunt ook je kind zelf de straf laten bedenken. Het zal wellicht een iets minder zware straf bedenken dan jij, maar het voordeel van een zelfbedachte straf is dat het commitment aan de afspraak veel groter is dan wanneer jij eenzijdig jouw straf oplegt. En je kunt altijd onderhandelen en aangeven dat jij die straf niet zwaar genoeg vindt. Het mag best een beetje pijn doen (spreekwoordelijk dan).

Spreek ook eventuele waarschuwingen af. Bijvoorbeeld: 'Ik zeg één keer: laatste waarschuwing/gele kaart!'. Heel belangrijk is het om vervolgens consequent te zijn en de afspraak uit te voeren, ook al is het in de finale. Zo niet, dan leert je kind dat het zich niet hoeft te houden aan afspraken met jou. Een ouder die wel consequent is hoeft later maar te zeggen: 'Ik tel tot drie...' en het kind weet waar het aan toe is.

MAAK OOK AFSPRAKEN OVER JE EIGEN GEDRAG

Realiseer je dat jouw aanwezigheid en gedrag vanaf de tribune of zijlijn van grote invloed is op je zoon of dochter. Kinderen hebben vaak precies in de gaten waar je zit en wat je doet, ook al staan ze op het veld. Veel kinderen vinden het fijn als hun ouders er zijn. Er zijn ook momenten dat kinderen last hebben van het gedrag van hun ouders. Ouders kunnen zich in hun fanatisme behoorlijk laten gelden vanaf de zijlijn. Of kritisch zijn op hun eigen kind. De intenties zijn positief, de gevolgen niet.

Vraag je kind eens hoe je kind ondersteunt wilt worden door zijn of haar ouder. Waar wil je kind bijvoorbeeld dat je staat? Vlak langs de baan, op de tribune of – heel jammer- toch liever in de kantine? En hoe wil je kind dat jij je laat horen? Lekker uitbundig, uitsluitend positief of misschien wel helemaal niet. Alleen aanmoedigen als het slecht gaat of juist dan niet? Pols ook welk gedrag je kind als storend ervaart, als het dat nog niet uit eigen bewegingen heeft verteld. 'Wanneer heb je last van mij, als ik langs de kant zit?' 'Wat kan ik beter doen?' Ook hierover kun je afspraken maken en zelfs samen consequenties over afspreken. Wel zo fair naar je kind toe en zo kun je het ook leuk en luchtig houden. En zeg nu eerlijk, als jij je langs de kant niet kunt houden aan bepaalde afspraken over jouw gedrag, hoe kan je dit dan van je kind verwachten in het heetst van de strijd?

OUDERS CHECKLIST:

- Bespreek onacceptabel gedrag: geef aan wat je hebt gezien of gehoord, wat het met je doet en wat je in het vervolg van je kind verwacht.
- Bespreek samen de consequenties van wat er gebeurt als je kind zich herhaaldelijk misdraagt.
- Maak ook afspraken over je eigen gedrag: wat wil je kind graag van jou zien of horen langs het veld?

Ivo Spanjersberg is sportpsycholoog, communicatietrainer en coach. Hij werkt al jaren met topsporters en professionals uit diverse disciplines en schrijft over het mentale aspect van sport. (www.ivospanjersberg.nl)

Samen met Gerald Weltevreden en Jeroen Otten schreef Ivo Spanjersberg het boek: 'Slagen. Tips voor tennisouders', dat is uitgegeven door de KNLTB. Dit artikel wordt uitgegeven door VSK, speciaal voor ouders van talentvolle kinderen.