

[deel](#)[reageer](#)

Stimuleer de zelfstandigheid

Door Ivo Spanjersberg

Bron: Flickr/ USAG-Humphreys

Je kind doet aan sport. Fijn, want dat is goed voor de algehele ontwikkeling, de fysieke- en sociale vaardigheden. Misschien is je kind er zelfs 'goed' in, wint het wel eens een wedstrijd of zelfs een toernooi. Dan wordt je kind al snel een 'talent' genoemd. Maar wat kan of moet je daar als ouder mee? Hoe ga je om met je kind dat sport op een hoog niveau? Wat is verstandig en vooral, wat niet? In deze serie artikelen krijgen ouders van sportende kinderen adviezen over deze vraagstukken. Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg over het ontwikkelen van zelfstandigheid.

Keuzes, keuzes, keuzes

In de sport leert je kind op jonge leeftijd keuzes te maken. Zeker in een individuele sport kan het zich in de zaal, op het veld of op de baan niet verschuilen achter teamgenoten of tactiek van de trainer. De ideale sporter neemt de verantwoordelijkheid over zijn eigen acties en beslissingen, heeft zelfbeheersing en kan goed plannen. Het is zaak om dit als jonge sporter zo snel mogelijk onder de knie te krijgen. Geen gemakkelijke opgave.

Vallen en opstaan

Als ouder kun je jouw kind ondersteunen in dit leerproces, zodat het op een verantwoorde manier zelfstandig wordt. Dat valt sommige ouders soms zwaar. Ze grijpen in en bemoeien zich ermee, om fouten, verlies en pijn te voorkomen. Ze dubbelchecken hun kind en geven adviezen over tactiek of uitvoer. Of ze gaan verbieden dat hun kind naar een verjaardagsfeestje gaat, omdat er een zware training wacht op zondag. Goed bedoeld, maar een kind leert pas echt wanneer het de consequenties van het eigen gedrag ervaart.

Rennen en stilstaan

Maar hoe leer je jouw kind die zelfstandigheid dan aan? En hoe weet je hoeveel je kind aankan? De groei in zelfstandigheid verloopt stap voor stap maar ontwikkelt zich voor elk kind in een ander tempo. Soms staat de wens naar meer zelfstandigheid een tijdje stil, soms zijn er enorme groeispurten. Dan heeft je kind ineens behoefte aan veel meer verantwoordelijkheid en vrijheid. Anders dan de groei in bijvoorbeeld 'lengte' is deze 'psychologische groei' moeilijk waar te nemen. Het blijft opletten geblazen. Ga je te snel, dan gaan dingen mis. Ga je te langzaam, dan gaat je kind op je 'leunen' of het gaat 'zeuren' om meer zeggenschap. In beide gevallen blijf jij verantwoordelijk.

Tegen beter weten in

Stel, je wil dat je kind zelf de was gaat doen. Je gooit het dan niet in het diepe met: "Vanaf nu doe jij zelf je was". Het begint met een uitleg, wat je wil dat je kind zelf gaat doen en waarom je dat wilt. Leg dan de stappen uit welke nodig zijn en doe het voor. Sta er een keertje bij als het kind het zelf doet.

Geef complimenten voor wat goed gaat, geef eventueel een tip hoe het nog beter kan en check of hij dit nu zelf denkt te kunnen. De volgende keer kun je nog met een half oog meekijken, maar let op: als je verantwoordelijkheid geeft, moet je het ook loslaten. Accepteer het risico dat witte shirts roze uit de machine komen. En als je kind er voor kiest om tóch naar dat verjaardagsfeestje te gaan, kan het die zondag op de training kotsend langs de kant komen te staan, of traint het die dag waardeloos. Een prima leerervaring. Je kind zal een volgende keer in staat zijn een betere keuze maken. Laat je kind zijn eigen fouten maken, maar zorg dat het niet te hard valt, laat het niet helemaal los. Onthaal het dan wel liefdevol na de training en wrijf het er niet nog eens in met: "Ik had het je toch gezegd?". De ervaring zelf is de beste leermeester.

Het puberbrein

Planning, budget, studie en relaties, de keuzes worden er naarmate het kind ouder wordt, niet makkelijker op. Het lastige hierbij is dat de hersenen van een puber nog niet af zijn. Hierdoor kan het kind de lange termijn maar moeilijk overzien. Organiseren en prioriteren zijn ingewikkeld en een puber leeft zo'n beetje van weekend tot weekend. Pas rond het 23^{ste} jaar zijn de hersenen volgroeid.

Succes door zelfstandigheid?

Zelfbeheersing, planning en vooruitdenken moeten dan al lang ontwikkeld zijn, wil het kind in de sport kunnen meedraaien met de top. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat voor de ontwikkeling van talenten de 'zelfregulatie' van wezenlijk belang en doorslaggevende betekenis is. Diegene die zich niet alleen een doel stellen, maar ook weten hoe ze dit gaan aanpakken, uitvoeren, evalueren en bijstellen, hebben de meeste kans op sportief én maatschappelijk succes. Als ouder kun je helpen deze succescirkel op jonge leeftijd aan te leren, elke keer als je kind een doel wil bereiken of jullie samen een nieuwe stap zetten op weg naar meer zelfstandigheid. Stel je kind de juiste vragen, zodat het inziet wat het wil, hoe het dit kan bereiken en wat het kan doen om succesvol bij te stellen.

Het beroemde marshmallow experiment liet in de jaren '70 van de vorige eeuw zien, dat wie zich op jonge leeftijd kan beheersen, hier later de vruchten van kan plukken. In het experiment was de beloning een extra marshmallow, door even te wachten met het opeten ervan. In de sport kan de beloning voor een vroege zelfstandigheid en goede planning bestaan uit een prachtig gevulde prijzenkast.

In de komende artikelen worden andere inzichten aangereikt en tips gegeven om de weg van het talent op een goede manier te begeleiden.

Ivo Spanjersberg is sportpsycholoog, communicatietrainer en coach. Hij werkt al jaren met topsporters uit diverse disciplines. Hij doceert sportpsychologie aan de Fontys Hogeschool en schreef verscheidende artikelen over het mentale aspect van sport.

Samen met Gerald Weltevreden en Jeroen Otten schreef Ivo Spanjersberg het boek: 'Slagen. tips voor tennisouders', dat wordt uitgegeven door de KNLTB. Dit is het tweede artikel in de reeks van tien artikelen speciaal voor ouders van talentvolle kinderen, geïnspireerd op dit boek.

Ivo's List



- Wees betrokken bij je kind maar maak het op jonge leeftijd zelfstandig en verantwoordelijk voor sportgerelateerde zaken.
- Leer je kind dingen zelf doen en geef de verantwoordelijkheid over aan je kind.
- Laat je kind zelf leerervaringen opdoen (ook als het dan soms 'mis' gaat).
- Leer je kind door het stellen van vragen hoe het de eigen doelen kan bereiken, met behulp van een plan van aanpak, evaluatie en bijstelling.