

92 keer gedeeld

reageer

## Zo versterk jij het zelfvertrouwen van je kind

Door Ivo Spanjersberg

**'En, gewonnen?' 'Nog een doelpunt gescoord?' Zomaar vragen die na de wedstrijd vaak gesteld worden aan een kind. Of neem een trots ouderlijk Facebook berichtje van zoonlief met een grote beker. Leuk natuurlijk en goed bedoeld, maar wat is het effect hiervan?**

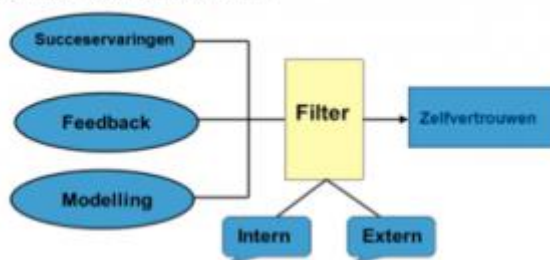
Niet altijd even positief op de lange termijn, zo blijkt. Hoe kun je als ouder er voor zorgen dat je kind een stabiel zelfvertrouwen krijgt?

In dit artikel krijgen ouders van sportende kinderen advies van sportpsycholoog Ivo Spanjersberg over het verstevigen van het zelfvertrouwen van hun kind.

Sporten is goed voor de ontwikkeling van een kind. Motorische, sociale en mentale vaardigheden worden aangeleerd. Misschien wel het belangrijkste is het opdoen van een gezond en stabiel zelfvertrouwen. Hiermee bedoelen we niet het schreeuwerige overschatten van jezelf, maar een realistische inschatting van de eigen mogelijkheden. In de topsport is dit zelfvertrouwen de grootste voorspeller van succes. Als ouder kun je hier je steentje aan bijdragen door te voldoen aan een paar basisprincipes.

Zelfvertrouwen, zo blijkt uit onderzoek, wordt gevormd door een aantal factoren: (1) succeservaringen, (2) feedback, (3) rolmodel en (4) de manier waarop je verantwoordelijkheid neemt voor je resultaten. Als je deze factoren op een goede manier voedt, groeit het zelfvertrouwen van je kind.

### Model van Zelfvertrouwen



### 1. Succeservaringen

De belangrijkste bron van zelfvertrouwen is succeservaringen. Het doel wat je als sporter stelt, heeft via het al dan niet behalen ervan, invloed op het zelfvertrouwen. Als ouder beïnvloed je je kind op vele manieren. Door je aan- of afwezigheid langs de kant, hoe je juicht, wat je roept en welk bericht of foto jij op de sociale media plaatst, het heeft allemaal invloed op wat een kind voor zichzelf ook belangrijk gaat vinden.

Het is jouw rol als ouder om er voor te zorgen dat het kind plezier heeft en houdt, en merkt dat het door hard werken, inzet en discipline, verder kan komen. Dat kun je bereiken door je te richten op de lange termijn-ontwikkeling. Winnen is leuk, maar is erg korte termijn en niet zo belangrijk. De ontwikkeling als sporter (en als mens) van jouw kind is eigenlijk veel belangrijker dan de winst en

de gescoorde doelpunten op zondag. Dus kijk naar het proces: hoe is je kind technisch vooruit gegaan? En is het mentaal sterker geworden door niet te snel bij achterstand het koppie te laten hangen? Benoem deze zaken op een positieve manier en plaats ook eens een foto van een verloren wedstrijd, waarbij je trots aangeeft hoe hard je kind heeft gevochten zonder op te geven.

## **2. Feedback**

Via de feedback die je op de verrichtingen van je kind geeft, beïnvloed je het zelfvertrouwen van je kind. Een aantal zaken zijn hierbij van belang. Geef het zo snel mogelijk, maar wacht wel tot de emoties afgekoeld zijn. Anders werkt het averechts en zal je irritatie oogsten. Als je kind wat ouder wordt is het wellicht verstandig om te wachten tot je kind zelf om jouw waarnemingen vraagt. Een tussenstap hierbij is: vragen of je kind wilt horen wat je gezien hebt. Geef dan je feedback vervolgens zo specifiek mogelijk. Zeg niet: 'Het was geweldig/waardeloos', maar vertel wat je gezien hebt en wat volgens jou het gevolg was: 'Ik zag je in de eerste helft niet veel vrijlopen en hierdoor konden medespelers de bal niet kwijt en ontstond er weinig ruimte'.

Doseer je feedback. Kom niet met te veel leerpunten ineens. Kies er een of twee die je kind kan verbeteren. Geef ook altijd positieve feedback, in hoeveelheid meer dan opbouwende feedback. Zeker ook als het verloren heeft.

## **3. Rolmodel (Modelling)**

De derde bron van zelfvertrouwen is een aansprekend rolmodel (ofwel modelling). Als ouder ben je per definitie een rolmodel, waar je kind zich aan spiegelt. Leren gaat grotendeels door imitatie, dus wees je ervan bewust dat veel van wat je doet door je jonge kind wordt nagedaan. Je kunt je kind tot voorbeeld zijn door in lastige situaties (zowel rond het sportveld maar ook erbuiten) rustig te blijven en vertrouwen uit te stralen. Makkelijk? Misschien niet, maar als je kind aan topsport doet, dan kun jij niet achterblijven.

## **4. Het nemen van verantwoordelijkheid**

Hoe je de eigen prestaties na afloop van een wedstrijd verklaart, zegt iets over de manier waarop je verantwoordelijkheid neemt (het 'filter'). Als de verloren wedstrijd wordt afgeschoven op de slechte scheids, het veld of de oneerlijke tegenstander, wordt er geen verantwoordelijkheid genomen voor het verlies. Een logische emotionele reactie: de schuld ligt nu bij externe veroorzakers. Het zelfvertrouwen blijft hierdoor onaangetast, want 'mij treft geen blaam'. Mooi zou je denken, deze zelfbescherming. Alleen is het nadeel van deze strategie dat er niets wordt geleerd voor toekomstige situaties. Als je het moeilijk vindt om te spelen met harde wind, is dat niet iets om de schuld op af te schuiven, maar vooral iets om komende tijd flink op te trainen. Dus geef hierin als ouder het goede voorbeeld, zoek zelf geen externe excuses, maar help je kind zelf het eigen aandeel te vinden. Alleen door het inzien van het eigen aandeel bij falen (maar net zo goed bij succes) kan men zorgen voor succes in de toekomst. Want slechte velden, harde wind en partijdige scheidsrechters zijn nu eenmaal dingen die bij het (sport)leven horen.

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 achtste artikel in de reeks van tien artikelen speciaal voor ouders van talentvolle kinderen, geïnspireerd op dit boek.

### **Ivo's List**

- Richt je als ouder op de lange termijn ontwikkeling (het proces); technische en mentale vooruitgang zijn belangrijker dan de winst.
- Geef concrete opbouwende en vooral positieve feedback, als je kind er emotioneel klaar voor is.
- Geef als ouder het goede voorbeeld, wees een rolmodel.
- Zoek naar het eigen aandeel bij falen en succes.