

COMPLIMENTEN

Als sportpsycholoog bezoek ik verschillende sportvelden, waarbij ik met plezier kijk naar het spel van jonge talenten. Soms ook met verbazing naar het gedrag van hun ouders. Die staan dan met een rood hoofd aanwijzingen en aanmoedigingen te roepen, alsof het een Champions League-finale betreft. De telefoon maakt voortdurend opnames als het kind weer even voorbijkomt, bedoeld voor Facebook of Instagram.

Nog niet zo lang geleden, een generatie of drie, vier, werden kinderen geboren in grote gezinnen. Kinderen waren een soort noodzakelijk kwaad, want alle monden moesten gevoed worden. Geen makkelijke opgave: een gemiddeld gezin in de negentiende eeuw bestond uit zes kinderen. Tegenwoordig heeft een gezin gemiddeld anderhalf kind. In onze tijd wordt het nageslacht vaak op handen gedragen door de ouders. De weekenden, de vakanties, ze lijken vooral te draaien om de bezigheden van het kind. Waar hedendaagse ouders als kind zelf misschien aandacht of materiële zaken tekort kwamen, mag het hun kroost aan niets ontbreken, zo lijkt het. Ze kopen de nieuwste kleding en materialen en rijden het hele land door voor wedstrijden en trainingen van hun kind. Ook qua opvoedstijl is er veel veranderd. Waar voorheen lijfstraffen normaal waren in de opvoeding – zo werd mijn vader als kind opgesloten in het kolenhok – is nu de pedagogische tik zelfs strafbaar. Kinderen worden tegenwoordig overladen met positieve aandacht en complimenten, omdat dit het zelfvertrouwen stimuleert. Prima, zou je denken, want zelfvertrouwen is de basis voor goede prestaties. Alleen, waar trainers, coaches en ouders voortdurend over klagen is het gebrek aan mentale weerbaarheid. Zou er een verband bestaan tussen die twee? Is er een link tussen het overmatig complimenteren van jonge sporters en het gebrek aan mentale weerbaarheid?

Bij kinderen wordt op jonge leeftijd de basis voor de persoonlijkheid gelegd. Het zelfbeeld ontstaat zo tussen het zevende en elfde levensjaar. Hierna verandert er relatief weinig aan dit zelfbeeld. Wat zou het effect zijn van al die aandacht en complimenten aan het adres van het opgroeiende kind? De kans is groot dat dit gaat denken dat het inderdaad speciaal is, specialer dan andere kinderen. Want wat blijkt: kinderen die bovenmatig worden geprezen, scoren hoger op testen voor narcisme. En kinderen met narcistische trekjes zijn vaak snel uit het veld geslagen bij tegenslag. Ze reageren boos en agressief als dingen misgaan. Niet echt weerbaar dus.

Geen lof meer geven? Dat is nu ook weer te kort door de bocht. Het gaat erom wat voor soort complimenten je geeft. Het blijkt dat waardering vooral goed werkt als het betrekking heeft op het gedrag van het kind. Hier kan het namelijk zelf wat aan doen. Uit recent onderzoek komt naar voren dat als kinderen gecompimenteerd worden voor hun 'intelligentie' (een vast gegeven waar het kind zelf geen invloed op heeft), ze meer geneigd zijn vals te gaan spelen. De waardering en ophemeling van de intelligentie verhoogt bij de kinderen blijkbaar de druk om te presteren, aldus de onderzoekers. Als de complimenten betrekking hebben op het 'gedrag' (zoals de inzet), zijn kinderen veel minder geneigd de boel te belazeren. Door kinderen complimenten te geven over hun gedrag, de inzet, de vooruitgang en het proces leren ze dat ze zelf invloed hebben en door oefening hun prestaties kunnen verbeteren. Hiermee installeer je de *grow-mindset* bij je kind. Dat is het idee dat je door oefenen beter wordt, in plaats van 'je bent talent of je bent het niet'. En dat maakt dat je een 'mislukking' eerder ziet als een uitdaging om nog beter je best te doen dan als een bedreiging die je maar beter kunt vermijden. Dus op naar een mentaal weerbare generatie!

IS ER EEN LINK TUSSEN HET OVERMATIG COMPLIMENTEREN VAN JONGE SPORTERS EN HET GEBREK AAN MENTALE WEERBAARHEID?



Ivo Spanjersberg

IVO SPANJERSBERG IS SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOOG, COMMUNICATIETRAINER EN COACH. HIJ BEGELEIDT AL JAREN TOPSPORTERS EN PROFESSIONALS UIT DIVERSE DISCIPLINES. HIJ SCHREEF VERSCHIEDENE ARTIKELEN OVER HET MENTALE ASPECT VAN SPORT EN HET BOEK *SLAGEN, TIPS VOOR TENNISOUDEERS*.
WWW.IVOSPANJERSBERG.NL