

KIJKEN ⇒ door de ⇒ OGEN VAN JE KIND 2.0

Werkvormen voor gesprekken
met sportouders



*“Vraag eerst
wat ik er zelf van vond.”*

Samen bouwen aan een positieve
sportomgeving voor kinderen



Gert Bloemendal

2026 Gert Bloemendal

Deze uitgave, of onderdelen daarvan, mag kosteloos worden gebruikt en gedeeld door sportverenigingen, onderwijsinstellingen en organisaties die zich inzetten voor een veilig en positief sportklimaat voor jongeren, mits de bron wordt vermeld. Commercieel gebruik is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Deze toolkit is ontwikkeld om bij te dragen aan een veilige, plezierige en ontwikkelingsgerichte sportomgeving voor jongeren.

Reacties ervaringen en suggesties zijn van harte welkom via:

gertbloemendal40@gmail.com

Hoe gebruik je deze toolkit?

De werkvormen in deze toolkit kunnen los van elkaar worden gebruikt. Kies de werkvorm die past bij het doel van jouw ouderbijeenkomst. Wil je meerdere werkvormen combineren? Aan het einde van deze toolkit vind je enkele voorbeelden voor de opbouw van een ouderavond.

Meer dan winnen of verliezen	3
1. De stem van het kind	7
<i>Meer dan winnen en verliezen</i>	
2. Mijn sportoudermoment	12
<i>Hoe ga ik het gesprek aan?</i>	
3. De sportouder-scan	16
<i>Meer dan winnen en verliezen</i>	
4. Werkvormen met stellingen	21
<i>Hoe ga ik het gesprek aan?</i>	
5. Teamwaarden oudergroep	26
<i>Samen bouwen aan een positief sportklimaat</i>	
6. Het pedagogisch sportkompas	28
<i>Meer dan winnen en verliezen</i>	
7. Op de terugweg in de auto	33
<i>Hoe ga ik het gesprek aan?</i>	
8. Groen – geel – rood	39
<i>Hoe ga ik het gesprek aan?</i>	
9. Pedagogische stresstest ouders	43
<i>Samen bouwen aan een positief sportklimaat</i>	
10. Welke sportouder wil je zijn?	49
<i>Samen bouwen aan een positief sportklimaat</i>	
11. Wegwijzer ouderavonden	55
<i>Een aantal suggesties voor ouderavonden</i>	

Meer dan winnen of verliezen.

Sport is veel meer dan winnen of verliezen. Iedere training, wedstrijd en autorit naar huis biedt kinderen de kans om te groeien. Juist in die momenten leren zij omgaan met plezier, teleurstelling, samenwerken, doorzetten en vertrouwen. Trainers en coaches spelen daarin een belangrijke rol. Maar ook ouders hebben veel invloed op hoe kinderen hun sport beleven.

Vaak zit de kracht in kleine momenten.

Een vraag in de auto na de wedstrijd.

Een reactie langs de lijn.

Een compliment na een training.

Ruimte geven aan een kind om eerst zelf een ervaring te verwerken.



De meeste ouders willen niets liever dan hun kind ondersteunen. Toch is dat niet altijd eenvoudig. Wanneer help je een kind? Wanneer geef je ruimte? Wat heeft een kind nodig om met plezier te blijven sporten en zich te ontwikkelen?

Doelgroep van de toolkit

Deze toolkit is in eerste instantie ontwikkeld voor trainers, coaches, verenigingsondersteuners, hoofden jeugdopleidingen, coördinatoren, buurtsportcoaches, oudercommissies, (jeugd)bestuurders en fairplaycommissies. Deze toolkit biedt werkvormen met verschillende niveaus van verdieping. Sommige activiteiten zijn geschikt als ijsbreker en andere nodigen uit tot een verdiepende ontmoeting. Zo kan iedere vereniging kiezen wat past bij haar eigen situatie.

Iedere ouder brengt zijn eigen achtergrond mee

De werkvormen in deze bundel zijn ontwikkeld voor ouderavonden, bijeenkomsten en gesprekken binnen sportverenigingen. Ze nodigen ouders uit om ervaringen uit te wisselen.

Iedere ouder brengt zijn eigen achtergrond mee. Opvoeding, afkomst, geloof, cultuur, familiegewoonten en persoonlijke ervaringen kleuren hoe ouders tegen sport, winnen, fouten maken en coachen aankijken.

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

Benader deze verschillen met een belangstellende houding. Deze werkvormen zijn er niet om ouders te overtuigen, maar om elkaar beter te begrijpen en samen te ontdekken wat sportende kinderen/jongeren helpt. Juist daarom is nieuwsgierigheid van de workshopleider belangrijker dan gelijk krijgen,

Wie begeleidt de bijeenkomst?

De meeste werkvormen kunnen prima worden begeleid door een trainer, coach of verenigingsondersteuner. Sommige werkvormen vragen echter meer ervaring in het begeleiden van gesprekken. Gebruik daarvoor onderstaande checklist.

Sta vooraf even stil bij de volgende vragen:

- Kan ik goed luisteren zonder direct een oordeel te geven?
- Durf ik open vragen te stellen?
- Kan ik ervoor zorgen dat iedereen aan het woord komt?
- Kan ik omgaan met verschillende meningen?
- Kan ik een veilige sfeer creëren waarin ouders zich durven uitspreken?
- Kan ik een gesprek positief afsluiten, ook als er verschillen van inzicht blijven?

Twijfel je? Dan zijn er verschillende mogelijkheden:

- Ik begeleid de bijeenkomst zelf en vraag eventueel advies.
- Ik begeleid de bijeenkomst samen met iemand anders.
- Ik vraag een ervaren gespreksleider of collega om de bijeenkomst te begeleiden.

Denk bijvoorbeeld aan een:

- ervaren trainer of coach;
- verenigings- of clubondersteuner;
- buurtsportcoach;
- docent of andere onderwijsprofessional;
- pedagogisch werker;
- student of stagiaire van een relevante opleiding Sportkunde, ALO, Pedagogiek, Social Work of Sport & Bewegen;
- andere vrijwilliger binnen de vereniging, bijvoorbeeld een ouder, die ervaring heeft met het begeleiden van groepen.

Zie de begeleiding ook als een kans om mensen binnen en rondom de vereniging te betrekken. Studenten en stagiaires van relevante opleidingen beschikken vaak over gespreksvaardigheden en actuele kennis. Voor hen kan het begeleiden van een ouderbijeenkomst bovendien een waardevolle praktijkervaring zijn. Zo groeit niet alleen de kwaliteit, maar ook het pedagogisch netwerk binnen de vereniging.

Wat hebben kinderen eigenlijk nodig?

De werkvormen zijn praktisch, laagdrempelig en geschikt voor nagenoeg alle sporten. Ze zijn gebaseerd op inzichten uit de sportpedagogiek, motivatiepsychologie en de dagelijkse praktijk van trainers, coaches, ouders en vooral de kinderen zelf.

Er is geen perfecte sportouder. Wel zijn er ouders die bereid zijn om te luisteren, vragen te stellen en af en toe met andere ogen naar hun eigen rol te kijken. Juist daar begint een sportomgeving waarin kinderen zich veilig voelen, met plezier sporten en zich kunnen ontwikkelen.

De werkvormen in deze toolkit geven geen kant-en-klare antwoorden. Ze helpen ouders en begeleiders vooral om samen de goede vragen te stellen. Want vaak begint een verandering niet met een antwoord, maar met een goed gesprek.

Bij een aantal werkvormen is gratis ondersteunend materiaal te verkrijgen in PDF en op A4 formaat. Hierover zie je informatie in de betreffende hoofdstukken.

Ik wens jullie veel mooie, open en inspirerende bijeenkomsten toe.

Gert Bloemendal

1. De stem van het kind



Afbeelding 1.1 De stem van het kind

Kinderen ontwikkelen zich het best wanneer ze zich gezien, gehoord, begrepen en gewaardeerd voelen. Daarom beginnen we bij deze werkvorm niet bij wat ouders of trainers/coaches vinden, maar bij wat kinderen zelf vertellen over hun sportervaringen.

Wat levert het op?

Ouders worden zich bewust van de invloed van hun eigen gedrag en luisteren met nog meer aandacht naar wat hun kind nodig heeft.

Wat gaan we doen?

De ouders maken kennis met uitspraken van kinderen over hun sportervaring. Zij kiezen uitspraken die hen raken, verrassen of aan het denken zetten. Vanuit die persoonlijke herkenning ontstaat het gesprek over de vraag: wat heeft het kind eigenlijk nodig van zijn ouders?

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschied voor

- ☐ Ouderavond/
ouderbijeenkomst
-

Groepsgrootte

4 – 40

Vorbereidingstijd

20 min

Uitvoeringstijd

30 min

Werkvorm

- ☐ Discussie
 - ☐ Ervaringen uitwisselen
 - ☐ Afspraken maken voor de
dagelijkse praktijk
-

Benodigd materiaal

Voor elke deelnemer een
afdruk van de
voorbeeldstellingen
'De stem van het kind'.
Afbeelding 1.3.

Bij variant 1: Set kaarten:
'De stem van het kind'.
Afbeelding 1.2.

Bij variant 2: laptop en
beeldscherm.

Uitvoering

1. Welkom en uitleg (2 min)

Leg uit waarom het belangrijk is dat
ouders stilstaan bij hun gedrag langs de
lijn.

2. Stellingen selecteren (5 min)

Verdeel de ouders in groepjes van 4
personen. Geef iedereen de lijst met
Voorbeeldstellingen 'De stem van het
kind'. Afbeelding 1.3. Laat ieder groepje
per pijler (Autonomie, Binding en
Competentie) 1 of 2 stellingen kiezen die
hen het meest aanspreken.



3. In gesprek (15 min)

Groepjes bespreken de gekozen
stellingen. Gebruik hiervoor de volgende
helpende vragen:

- Wat raakt je het meest in deze
uitspraak?
- Herken je dit gedrag bij jezelf, andere
ouders of je kind?
- Wat heeft een kind op zo'n moment
echt nodig van een ouder?

4. Plenaire afronding (5 min)

Vraag elk groepje om één belangrijk

Gratis aanvullend materiaal

Bij deze werkvorm zijn de volgende materialen als PDF beschikbaar:

Afbeelding 1.3
Voorbeeldstellingen
'De stem van het kind'.

Afbeelding 1.2
Set kaarten:
'De stem van het kind'.

Aanvragen via:
gertbloemendal40@gmail.com

Onder vermelding: H1

inzicht of één concrete afspraak voor de dagelijkse praktijk kort te delen. Schrijf deze uitkomsten op een flipover. Maak hier eventueel een foto van een deel die met de ouders.

5. Variant 1 (Kleine groepen)

Geef de stellingen niet op papier, maar gebruik de fysieke kaartjes met stellingen. Laat de groepjes deze kaartje blind trekken en gebruik de eerdere genoemde vragen voor het gesprek.



Afbeelding 1.2
Set kaarten 'De stem van het kind'

Variant 2 (Grote groepen)

Toon de stellingen via de laptop centraal op een beeldscherm. Laat ouders in tweetallen (met de buurvrouw/man) reageren op de getoonde stelling. Schrijf ook hier weer de antwoorden op een flipover.

Tips voor de begeleider

Loop langs als de ouders in groepjes werken. Bemoei je niet met het gesprek, maar haal info op die je mogelijk bij de plenaire afsluiting kunt gebruiken.

Bij de plenaire afsluiting en variant 2:

- Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- We onderzoeken samen wat kinderen nodig hebben.
- Laat stilte bestaan. Na het vertellen van de uitspraak de tekst even laten binnenkomen en wachten voor je een vraag stelt.
- Ga niet direct discussiëren over de uitspraak, maar onderzoek eerst de uitspraak: 'Waarom zou een kind dit kunnen zeggen?'



VOORBEELDSTELLINGEN

De stem van het kind

Uitspraken gebaseerd op ervaringen van sportende kinderen.



AUTONOMIE



De eerste vraag van mijn opa is wat ik zelf van de wedstrijd vond.



Na de wedstrijd wil ik soms even niets zeggen.



Ik wil zelf graag ontdekken hoe iets beter kan.



BINDING



Mijn vader vraagt meestal of ik plezier heb gehad.



Mijn moeder staat altijd te kletsen met andere moeders en kijkt nauwelijks naar de wedstrijd.



Ik vind het fijn als mijn ouders gewoon komen kijken.



Mijn moeder ziet alleen goals.



Ik vind het fijn als ik een compliment van mijn ouders krijg.



COMPETENTIE



Ik krijg na afloop alleen maar te horen wat ik niet goed deed.



Ik hoor mijn ouders harder roepen langs de lijn dan mijn trainer.



Ik durf geen fouten meer te maken als mijn vader kijkt.



Als mijn ouders langs de lijn schreeuwen, word ik onzeker.



Deze uitspraken zijn bedoeld als gespreksstarter. Niet om ouders te beoordelen, maar om samen te onderzoeken wat kinderen nodig hebben om met plezier te sporten.



Afbeelding 1.3 Voorbeeldstellingen 'De stem van het kind'

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

2. Mijn sportmoment



Afbeelding 2.1 Mijn sportmoment

Iedere sportouder kent van die momenten die je bijblijven. Een overwinning waar je nog steeds met een glimlach aan terugdenkt. Een teleurstelling die je misschien wel harder voelde dan je kind. Of een opmerking van een trainer, ouder of je eigen kind die je nooit bent vergeten.

Die ervaringen vormen ongemerkt de manier waarop we vandaag langs de lijn staan. Verschillen in opvoeding, communicatie en coaching ontstaan niet alleen door wie je bent, maar ook door de normen en waarden waarmee je bent opgegroeid, de gewoonten binnen je gezin en de cultuur waarin je bent opgegroeid.

Door terug te kijken naar een eigen sportmoment ontdek je beter waarom je doet wat je doet. Dat helpt om met meer begrip naar jezelf én naar andere ouders te kijken.

Wat levert het op

Ouders reflecteren op hun rol als sportouder.

Ouders worden zich bewuster van de invloed van hun eigen gedragingen langs de lijn en na de wedstrijd.

Er ontstaat herkenning en begrip tussen de ouders onderling.

Ouders ontdekken welke ondersteuning kinderen nodig hebben om met plezier te blijven sporten.

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschikt voor

☐ Ouderavond/
bijeenkomst

Groepsgrootte

4 – 30

Vorbereidingstijd

10 min

Wat gaan we doen?

Ouders kijken terug naar hun eigen ervaringen als sportouder. Door herinneringen, successen en uitdagingen met elkaar te delen ontstaat een open gesprek over wat kinderen nodig hebben van volwassenen binnen de sport. Daarbij staan we ook stil bij hoe normen, waarden en eerdere ervaringen op de manier waarop ouders hun kind begeleiden.

Uitvoering

1. Welkom en uitleg (2-3 min)

2. Verkenning van de opdracht (15 min)

De ouders worden verdeeld in groepjes van 4 personen. Op tafel ligt een flipoverpapier met 4 vragen.

The flipover paper contains the following questions and icons:

- Wat hoop ik dat mijn kind leert van zijn sport?** (Lightbulb icon)
- Welk moment als sportouder maakte mij trots?** (Heart icon)
- Wat vind ik soms lastig in mijn rol langs de lijn?** (Thought bubble icon)
- Welke ervaring uit jouw eigen sporttijd heeft nog steeds invloed op hoe je nu langs de lijn staat?** (Person icon)

Afbeelding 1.2 Flipover met vier vragen

Ouders krijgen een aantal post-its en bespreken met elkaar de vier vragen. Iedere deelnemer schrijft haar of zijn antwoorden op de post-its. Vervolgens worden de antwoorden gezamenlijk op een flipoverpapier geplakt.

Uitvoeringstijd

30 - 35 min

Werkvorm

- ☐ Ervaringen uitwisselen
 - ☐ Discussie
 - ☐ IJsbreker
-

Benodigd materiaal

Flipover- of groot vel papier, waarop de vragen van afbeelding 1.2 worden geschreven. Stiften, post-its, tape. Bij variant stickers.

De flipoverpapieren worden goed zichtbaar op een wand geplakt.

3. Ervaringen uitwisselen (10 min)

Als alle groepen hebben ingevuld kunnen ze bij elkaar kijken en ervaringen uitwisselen.

4. Plenair (5 min)

Begeleider vraagt aan 3 – 4 deelnemers om er een item uit te halen wat hij/zij belangrijk vindt.

Reflectievragen

Na afloop van het delen van ervaringen kun je als workshopleider de volgende vragen inbrengen:

- Welke rol spelen normen en waarden uit jouw gezin of cultuur in dit verhaal?
- Wat zou je misschien anders willen doen?
- Wat kunnen van elkaar leren?

Varianten

- Laat ouders eerst individueel schrijven en daarna in tweetallen uitwisselen.
- Laat ouders rondlopen en andere uitkomsten op de flipovers bekijken en stickers plakken bij antwoorden die hen aanspreken. Geef iedere ouder bijvoorbeeld 3 stickers.
- Laat iedere ouder één antwoord kiezen dat hij of zij graag aan zijn of haar kind zou willen meegeven.
- Maak op basis van alle uitkomsten een top 3.

Tips voor de begeleider

- Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn.
- Stimuleer ouders om vooral vanuit hun eigen ervaringen te spreken.
- Geef ruimte voor herkenning, maar voorkom dat het gesprek verzandt in verhalen over trainers, scheidsrechters en andere ouders. Laat ze het vooral bij zichzelf houden.
- Help ouders steeds de verbinding te maken tussen hun eigen ervaringen en de vraag: 'Wat heeft het kind nodig om met plezier, vertrouwen en veiligheid te kunnen sporten.'



15

3. De sportouder - scan



Afbeelding 3.1 De sportouder-scan

Kinderen onthouden vaak niet de uitslag van de wedstrijd. Ze onthouden wel hoe het voelde. De glimlach langs de lijn. De steun na een fout. Het gesprek in de auto op weg naar huis.

Als ouder speel je een belangrijke rol in de sportbeleving van je kind. Soms met woorden, maar vaak juist door kleine gebaren en reacties.

Deze scan helpt je om even door de ogen van je kind naar jezelf te kijken. Niet om perfect te worden, maar om bewust te worden van de invloed die je hebt.

Want een sportouder hoeft niet perfect te zijn. Wel betrokken, nieuwsgierig en af en toe bereid om in de spiegel te kijken.

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

Wat levert het op?

Ouders kennis laten maken met de psychologische basisbehoeften: Autonomie, Binding en Competentie. Ook wel het pedagogisch A-B-C genoemd.

Ouders bewust maken van hun invloed op sportplezier en de ontwikkeling van hun kind.

Ouders laten reflecteren op hun eigen gedrag voor, tijdens en na sportactiviteiten.

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschikt voor

☐ Ouderavond/
bijeenkomst

Groepsgrootte

6 – 40

Vorbereidingstijd

20 min

Uitvoeringstijd

30 – 35 min

Wat gaan we doen?

Ouders laten reflecteren op hun eigen rol binnen de sportomgeving van hun kind. Het gesprek tussen ouders op gang brengen over wat kinderen nodig hebben om met vertrouwen en plezier te sporten.

Uitvoering

1. Welkom en uitleg (10 min)

Leg in het kort uit waarom het pedagogisch A-B-C in de sport voor het begeleiden van kinderen/jongeren belangrijk is.

2. Ouder scan (5 min)

Ouders vullen individueel de aan het eind van deze werkvorm bijgevoegde, 'Pedagogische scan voor ouders' in. Leg vooraf uit hoe dit moet. Het is handig als je de scan kunt laten zien op een beeldscherm.

3. In tweetallen bespreken (10 min)

Daarna in tweetallen de scan bespreken. Stilstaan bij overeenkomsten en verschillen.

4. Eén gedachte voor de toekomst (5 min)

Tot slot formuleert elke ouder één voornemen voor de manier waarop zij/hij het eigen kind wil ondersteunen. Laat ouders hun voornemen zo concreet mogelijk formuleren. Bijvoorbeeld: 'Wat ga ik vanaf de eerstvolgende wedstrijd of training anders doen?'

Werkvorm

- ☐ Ervaringen uitwisselen
 - ☐ Werkopdracht
-

Benodigd materiaal

Voor iedere ouder een papieren afdruk van de Pedagogische ABC-scan voor ouders. Afbeelding 3.2. Pennen.
Eventueel PowerPoint presentatie waarin de ABC-scan is afgebeeld.

Gratis aanvullend Materiaal

Bij deze werkvorm is het volgende materiaal als PDF **beschikbaar**:

Afbeelding 3.2
Pedagogische ABC scan voor ouders.

Aanvragen via:
gertbloemendal40@gmail.com

Onder vermelding: H3

Een paar voorbeelden:

- 'Ik ga na de wedstrijd eerst vragen of mijn kind plezier heeft gehad'.
- 'Ik ga minder aanwijzingen geven langs de lijn'.
- 'Ik praat niet over de prestaties van teamgenoten'.

Variant 1 'Goede voornemens'

Schrijf alle voorgenomen voornemens van de individuele ouders op een groot vel papier. Kijk naar overeenkomsten en verschillen.

Variant 2 'Wat zou jouw kind invullen?

'Als jouw kind deze scan over jou zou invullen, wat zou hij/zij waarschijnlijk aankruisen?'

Tips voor de begeleider

- Zorg voor een veilige sfeer waar ruimte is voor ieders mening.
- Nodig de ouders, die van nature niet zo op de voorgrond staan, ook uit om hun mening te geven.





Als er ouders zijn die zich verder willen verdiepen in het pedagogisch ABC dan is het filmpje ‘Pedagogisch ABC voor trainers’ een goede optie. Het is te vinden op YouTube: <https://dutchgymnastics.nl>

Je kunt dit filmpje ook als introductie voor deze werkvorm gebruiken.

Pedagogische ABC-scan voor ouders

Hoe zie jij jezelf als ouder langs de sportlijn?

Instructie: Vul deze lijst in voor een recente periode (bijv. de afgelopen 4 weken).

Geef per stelling aan in hoeverre je het ermee eens bent.

Schaal: 1 = Helemaal niet mee eens | 7 = Helemaal mee eens

A - Autonomie (ruimte en eigenaarschap)

1. Ik geef mijn kind de ruimte om zelf keuzes en ervaringen op te doen in de sport.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ik los problemen niet te snel voor mijn kind op; ik laat hem/haar zelf nadenken.	1	2	3	4	5	6	7
3. Na wedstrijden of trainingen gaat het gesprek thuis niet alleen over winnen of verliezen.	1	2	3	4	5	6	7
4. Ik laat de coaching en begeleiding over aan de trainer/coach.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ik stimuleer mijn kind om zelf verantwoordelijkheid te nemen (bijv. spullen, afspraken).	1	2	3	4	5	6	7

B - Binding (verbondenheid en sfeer)

1. Ik draag positief bij aan de sfeer langs de lijn en binnen de vereniging.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ik toon respect voor alle spelers, trainers, coaches en scheidsrechters.	1	2	3	4	5	6	7
3. Ik moedig aan op een manier die mijn kind en het team versterkt.	1	2	3	4	5	6	7
4. Ik bespreek geen teamtactiek, speeltijd of beslissingen van de trainer met mijn kind.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ik help mee aan een veilige en inclusieve omgeving voor alle kinderen.	1	2	3	4	5	6	7

C - Competentie (groei en ontwikkeling)

1. Ik benoem inzet, houding en ontwikkeling vaker dan resultaat.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ik help mijn kind omgaan met fouten, tegenslag en teleurstellingen.	1	2	3	4	5	6	7
3. Ik straal vertrouwen uit in mijn kind, ook als het even minder gaat.	1	2	3	4	5	6	7
4. Ik ondersteun mijn kind in het plezier beleven aan de sport.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ik blijf geïnteresseerd in het proces en niet alleen in het eindresultaat.	1	2	3	4	5	6	7



Reflecteer op jezelf:

- Wat gaat er goed volgens deze scan?
- Waar wil je graag in groeien als ouder?
- Wat heb jij nodig om hier nog beter in te worden?
- Met wie kun je hierover in gesprek gaan?

Totaalscores (optioneel):

A - Autonomie: _____ / 35
 B - Binding: _____ / 35
 C - Competentie: _____ / 35
Totaal: _____ / 105

Het gaat niet om een perfect cijfer, maar om groei en bewustwording.

Samen maken we sport een plek waar kinderen zich vrij, verbonden en competent voelen.

Afbeelding 3.2 Pedagogisch ABC scan voor ouders

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

4. Werkvormen met stellingen

1. WAARDELIJN

Laat zien waar je staat en luister naar elkaar.

Stelling:
"Plezier is belangrijker dan winnen."

1 2 3 4 5

Helemaal mee oneens Helemaal mee eens

2. STELLING KIEZEN

Kies een stelling die jou aanspreekt en ga met elkaar in gesprek.

STELLING
"Kinderen leren meer van zelf ontdekken dan van uitleg van volwassenen."

Mee eens, omdat... Mee oneens, omdat... Daar kijk ik anders tegenaan, omdat...

3. TRIBUNE OPSTELLING

Kies een plek op de tribune die past bij jouw mening.

ONEENS TWIJFEL / WEET NIET EENS

Afbeelding 4.1 Werkvormen met stellingen

Er zijn vaak meerdere manieren om naar een situatie te kijken. Stellingen helpen ouders om hierover met elkaar, en andere betrokkenen, in gesprek te gaan. Niet om elkaar te overtuigen, maar om ervaringen te delen, verschillende perspectieven te verkennen en samen te ontdekken wat kinderen nodig hebben in de sport.

Wat levert het op?

Ouders laten reflecteren op wat kinderen nodig hebben om met plezier, vertrouwen en betrokkenheid te sporten. De stellingen maken zichtbaar hoe oudergedrag invloed heeft op Autonomie,

Wat gaan we doen?

Aan de hand van stellingen gaan ouders met elkaar in gesprek over situaties die zij in de sport herkennen. Ze maken hun eigen keuzes zichtbaar, luisteren naar andere perspectieven en onderzoeken wat verschillende vormen van oudergedrag voor kinderen kunnen betekenen.

Binding en Competentie van het kind.

Ze nodigen uit tot het verkennen van deze verschillende perspectieven.

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschikt voor

☐ Ouderavond/
bijeenkomsten

Groepsgrootte

4 – 50

Vorbereidingstijd

15 min

Uitvoeringstijd

30 min

Werkvorm

☐ Ervaringen uitwisselen
☐ Spelvorm
☐ Actie voor de dagelijkse praktijk

Benodigd materiaal

Uitvoering

1. Waardenlijn

Op de grond is een lijn getekend. Links hangt een pamflet met de tekst 'helemaal mee oneens' en rechts 'helemaal mee eens'. Er wordt een stelling gepresenteerd. Je kunt hiervoor gebruik maken van het formulier 'Voorbeeldstellingen Autonomie – Binding – Competentie'. Afbeelding 4.3. Deelnemers plaatsen zich op de lijn, op de plek die overeenkomt met hun mening. Een aantal wordt uitgenodigd om te vertellen waarom ze daar staan.

2. Stellingen kiezen

Bij deze werkvorm werken de ouders in groepjes van 2. De begeleider deelt het formulier 'Voorbeeldstellingen Autonomie – Binding – Competentie' uit.

Iedere ouder kiest 2 stellingen uit die hem of haar het meest aanspreken of uitdagen.

Daarnaast kiest elke ouder een stelling waarover hij/zij twijfelt of door wordt verrast.

Daarna wisselen ouders in tweetallen hun bevindingen uit:

- Waarom koos je juist deze?
- Welke herken je uit je eigen situatie?
- Welke zou je thuis anders willen aanpakken?

3. Tribune-opstelling

Deelnemers kiezen na het horen van de stelling een plaats op de tribune. Hier de keuze tussen: eens, twijfel en oneens. Zo wordt in één oogopslag duidelijk hoe verschillend ouders over dezelfde situatie kunnen denken.

Voor de 'Waardelijk',
'Stelling kiezen' en 'Tribune
opstelling'
Voorbeeld stellingen:
Autonomie – Binding –
Competentie. Zie
afbeelding 4.3.

A4 met teksten:
'Helemaal mee eens'.
'Helemaal mee oneens'.

Een pen.

Gratis aanvullend Materiaal

Bij deze werkvorm is het
volgende als PDF
beschikbaar:

Afbeelding 4.3
'Voorbeeldstellingen
Autonomie – Binding –
Competentie'.

Aanvragen via:
gertbloemendal40@gmail.com

Onder vermelding: H4

Variant

De tribune-opstelling kan vervangen worden
door een station opstelling. De drie stations
staan voor: eens, twijfel en oneens.



Tips voor de begeleider

- Er is niet één juist antwoord. Het doel is niet om ouders te overtuigen, maar om verschillende perspectieven zichtbaar te maken en van elkaar te leren.
 - Bij deze werkvormen heb je als begeleider veel regie. Hierdoor kun je ervoor zorgen dat iedere deelnemer ruimte krijgt om haar/zijn mening te geven
 - Nodig deelnemers ook uit om op de mening van anderen te reageren. Bijvoorbeeld door een open vraag te stellen.
- Een overzicht van startwoorden voor open vragen zie je in afbeelding 4.2.



Afbeelding 4.2 Startwoorden voor open vragen

VOORBEELDSTELLINGEN

Autonomie – Binding – Competentie

Er zijn geen goede of foute antwoorden.
Het gesprek erover is belangrijker dan wat je kiest.



AUTONOMIE



Kinderen leren het meest wanneer zij zelf mogen ontdekken, kiezen en verantwoordelijkheid dragen.



Kinderen mogen zelf kiezen welke sport zij beoefenen.



Een kind hoeft niet direct na een wedstrijd te vertellen hoe het ging.



Kinderen leren meer van eigen ervaringen dan van aanwijzingen van volwassenen.



Kinderen mogen zelf aangeven wanneer zij hulp nodig hebben.



BINDING



Plezier is belangrijker dan winnen.



Een kind moet voelen dat het gewaardeerd wordt, ongeacht de uitslag.



Ouders hebben invloed op de sfeer binnen een team.



Sport is ook een plek om vrienden te maken.



Tijdens de training en wedstrijd is de trainer verantwoordelijk, niet de ouder.



Als ouder mag je coachen langs de lijn.



COMPETENTIE



Fouten maken hoort bij leren.



Complimenten zijn belangrijker dan kritiek.



Kinderen moeten tegen kritiek kunnen.



Kinderen leren het meest van moeilijke situaties.



Een trainer moet meer aandacht besteden aan inzet dan aan resultaat.

Als ouder moet je je kind voor elke wedstrijd aansporen om te presteren.



WERKWIJZE

- 1 Lees de stellingen goed door.



- 2 Kies een plek op de waardelijn, tribune of met stellingkaarten.



- 3 Ga met elkaar in gesprek.



- 4 Luister vooral naar de redenen achter de keuzes.



Afbeelding 4.3 Voorbeeldstellingen Autonomie – Binding – Competentie

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

5. Teamwaarden oudergroep



26

Afbeelding 5.1 Teamwaarden oudergroep

De sfeer rondom een team wordt mede bepaald door ouders. Welke waarden zijn belangrijk langs de lijn, in de communicatie en in de omgang met spelers, trainers en andere ouders? Door hierover met elkaar in gesprek te gaan, leggen we de basis voor een positief en veilig sportklimaat.

Wat levert het op?

Ouders bewust maken van hun gezamenlijke invloed op de sfeer van het team.

Wat gaan we doen?

Ouders ontdekken samen welke waarden zij belangrijk vinden in de manier waarop zich langs de lijn en binnen het team willen gedragen. Deze waarden vormen de basis voor positief gedrag en een sterk teamgevoel.

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschikt voor

- ☐ Ouderavond/
ouderbijeenkomst
-

Groepsgrootte

4 – 40

Voorbereidingstijd

10 min

Uitvoeringstijd

30 min

Werkvorm

- ☐ Discussie
 - ☐ Ervaringen uitwisselen
-

Benodigd materiaal

Flipoverpapier, stiften, post-its, tape.

Uitvoering

1. Welkom en uitleg. (2-3 min)

Leg in het kort uit waarom teamwaarden belangrijk zijn en wat het doel van deze werkvorm is.

2. Individueel nadenken (5-10 min)

Iedere ouder schrijft op post-its de waarden die hij/zij belangrijk vindt langs de lijn en binnen het team. Schrijf één waarde op één post-it.

3. Delen (10 min)

Ze delen hun uitkomsten in groepjes van 4 ouders en plakken die op de flipover.

4. Keuzes maken (5 min)

Kies plenair, op basis van de uitkomsten van de groepjes, samen 3 - 5 waarden die jullie als oudergroep willen uitdragen.

5. Concretiseren (5 min)

Bespreek per waarde wat dit betekent in concreet gedrag langs de lijn en binnen het team.

6. Afsluiten (5 min)

Vat samen wat jullie belangrijkste waarden zijn en hoe jullie deze willen uitdragen.

Tips voor de begeleider

- Zorg voor een veilige sfeer waarin alle ideeën welkom zijn.
- Vertaal de waarden in concreet en positief gedrag.

6. Het pedagogisch sportkompas



28

Afbeelding 6.1 Het pedagogisch kompas

Het pedagogisch kompas helpt ouders, trainers en begeleiders om door de ogen van het kind te kijken. De acht richtingen van het kompas vormen samen een omgeving waarin kinderen met plezier kunnen sporten, leren en groeien. Ouders en trainers kunnen dezelfde behoeften belangrijk vinden, maar daar op een andere wijze invulling aan geven. Dat kan samenhangen met opvoeding, cultuur, geloof, afkomst en familiegewoonten.

Wat levert het op?

Bewustwording van wat kinderen nodig hebben om zich prettig en met vertrouwen te ontwikkelen in een veilige sportomgeving.

Ouders helpen onderzoeken hoe zij hier zelf aan kunnen

Wat gaan we doen?

Vanuit verschillend invalshoeken onderzoeken we wat kinderen nodig hebben om zich prettig, veilig en met vertrouwen te ontwikkelen in de sport. Daarbij vergelijken ze hun eigen keuzes met wat hun kind waarschijnlijk belangrijk zou vinden.

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

bijdragen.

Uitvoering

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschikt voor

☐ Ouderavond/
bijeenkomst

Groepsgrootte

6 – 40

Vorbereidingstijd

15 min

Uitvoeringstijd

30 – 40 min

Werkvorm

☐ Discussie
☐ Ervaringen uitwisselen

Benodigd materiaal

Op iedere tafel een afdruck van de afbeelding van het sportkompas. Acht ‘taartpunten’ met op elk een kompaspunt geschreven: *plezier, uitdaging, structuur, ruimte om fouten te maken, rust, erbij horen, vertrouwen, veiligheid*

1. Welkom en uitleg (2 min)

2. Het lezen van het kompas (2-4 min)

Maak groepjes van 4 ouders.

Leg alle acht kompaspunten uit het pedagogisch sportkompas zichtbaar op tafel.

Snij bijvoorbeeld een stuk papier in acht taartpunten en neem daarop de begrippen van het sportkompas over: *plezier, uitdaging, structuur, ruimte om fouten te maken, rust, erbij horen, vertrouwen, veiligheid*.

3. Wat vindt jouw kind het belangrijkste? (5-10 min)

Leg de volgende vraag voor aan de ouders: ‘Stel dat jouw kind hier nu aan tafel zou zitten. Welke drie taartpunten uit het kompas zou hij/zij het belangrijkste vinden? Waarom?’

4. Welke kies je voor jouw kind? (5-10 min)

Laat de ouder formuleren welke drie taartpunten zij zelf belangrijk vinden voor hun kind en waarom.

5. Uitkomsten vergelijken (5-10 min)

- Welke verschillen vallen op?
- Wat vertellen deze verschillen over hoe kinderen en volwassenen soms anders naar sport kijken?

De verschillen zorgen bijna altijd voor een gesprek. Bijvoorbeeld:

- Ouder kiest structuur en kind voor plezier.

- Ouder kiest voor uitdaging en kind voor erbij horen.

6. Meer aandacht (5 min)

Welke van deze acht kompaspunten zou volgens jou binnen de sportvereniging van jouw kind op dit moment meer aandacht kunnen gebruiken?

7. De praktijk (5 min)

Wat neem je uit dit gesprek mee voor de manier waarop jij jouw kind ondersteunt in de sport?

Varianten

Het schaarste – spel

Vertel dat er slechts ruimte is voor drie kompaspunten. Van de acht moeten er vijf af. Laat deelnemers hierin keuzes maken en onderbouwen.

Wissel gedachten hierover met elkaar uit.

Vaak blijkt dat niemand veiligheid er af wil hebben, maar dat ouders verschillend denken over rust, structuur en uitdaging. Boeiend om van gedachten te wisselen over deze verschillen.

Het hoekenspel

Maak in de ruimte vier stations en koppel daar respectievelijk *plezier, veiligheid, uitdaging en erbij horen* aan.

Lees de volgende situatie voor

‘Je kind zit op de bank tijdens een belangrijke wedstrijd’.

Welk kompaspunt is hier voor jouw kind het meest van belang? Waarom denk je dat? Ouders kiezen hun hoek van keuze en

gaan daar staan. Nodig een aantal van hen uit om de keuze toe te lichten.

Nog een paar situaties:

- Je kind wordt op een andere positie gezet dan het graag wil.
- Je kind voelt zich niet echt onderdeel van de groep/het team.
- Je kind wil graag hoger spelen, maar wordt niet geselecteerd.
- Je kind vergelijkt zich voortdurend met betere spelers uit het team.
- Je kind vertelt dat een teamgenoot vervelend doet.
- Je kind maakt veel vooruitgang, maar ervaart dat zelf niet.
- Je kind durft in het team nauwelijks iets te zeggen.
- Je kind wil winnen, maar merkt dat het niveauverschil in het team groot is.
- Je kind moet door een blessure enkele weken rust houden, terwijl het graag wil sporten.

31

Bij deze werkvorm is het belangrijk om de dilemma's bewust niet te koppelen aan één kompaspunt, maar aan alle, te weten: *uitdaging, structuur, ruimte om fouten te maken, rust, erbij horen, vertrouwen, veiligheid.*

Door de verschillen krijg je waardevolle gesprekken.

Bijvoorbeeld het dilemma:

‘Je kind mist de strafbal en het team verliest’.

De ene ouder kiest **Vertrouwen** (ik blijf in hem geloven,) een ander **Ruimte voor**

fouten (fouten horen erbij daar leert ze van) en een derde **Erbij horen** (het team wint en verliest samen).

Hiermee ervaren ouders direct dat kinderen in dezelfde situatie iets anders nodig hebben.

Tips voor de begeleider

- Vraag door naar concreet gedrag.
- Blijf steeds teruggaan naar de vraag: 'Wat heeft het kind nodig?'
- Er zijn geen goede of foute antwoorden.

7. Op de terugweg in de auto



33

Afbeelding 7.1 Op de terugweg in de auto

De wedstrijd is voorbij

De tas ligt achter in de auto en de deur slaat dicht.
En dan komt het moment.

Wie zegt als eerste wat?

Voor veel ouders is de autorit naar huis een vanzelfsprekend moment om nog eens over de wedstrijd te praten.
Over de gemiste kans. De scheids. De trainer.
Wat ging goed en wat kan de volgende keer beter?

Goed bedoeld. Maar zit je kind wel op dat gesprek te wachten? Misschien wil hij even stil zijn. Muziek luisteren. Balen. Genieten van de overwinning.

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

Of gewoon vertellen over iets grappigs dat in de kleedkamer gebeurde.
Juist op de terugweg kan een klein verschil in woorden een groot verschil maken.

Tussen luisteren en uitleggen.

Tussen beoordelen en nieuwsgierig zijn.

Tussen jouw wedstrijd en die van je kind.

Wat levert het op?

Ouders inzien wat de impact is van hun reacties direct na de wedstrijd.

Ouders krijgen praktische handvatten voor gesprekken die bijdragen aan plezier, zelfvertrouwen en ontwikkeling.

Wat gaan we doen?

We gaan met elkaar onderzoeken welke reacties na een wedstrijd helpend zijn, welke twijfel oproepen en welke beter vermeden kunnen worden. Daarbij staat steeds één vraag centraal: wat heeft mijn kind op dit moment nodig?

Uitvoering

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschikt voor

☐ Ouderavond/
ouderbijeenkomst

Groepsgrootte

4 – 30

Vorbereidingstijd

20 min

Uitvoeringstijd

30 min

1. Inleiding en welkom (5 min)

Leg in het kort uit waarom het belangrijk is dat ouders nadenken over de invloed van hun woorden en vragen na een training of wedstrijd. Het doel is hen laten ontdekken welke reacties bijdragen aan plezier, zelfvertrouwen en groei van hun kind en welke juist demotiveren.

2. Sorteren (10-12 min)

Verdeel de ouders in viertallen. Geef elke groepje een flipovervel en geef ze een kopie van 'Uitspraken: op de terugweg in de auto'. Afbeelding 7.5.

De ouders bepalen in onderling overleg in welk vak op de flipover (Helpend – Hangt er vanaf – Niet helpend) de uitspraak hoort. Ze schrijven de uitspraken op een post-it en plakken die op de flipover. Zie afbeelding 7.2. 'Helpend – Niet helpend'.

Werkvorm

- ☐ Discussie
- ☐ Ervaringen uitwisselen
- ☐ Spelvorm

Benodigd materiaal

Voor iedere deelnemer een kopie van afbeelding 7.3
'Uitspraken: op de terugweg in de auto'

Voor ieder groepje een flipovervel met daarop vakjes voorzien van de volgende teksten:

- Helpend
- Hangt ervan af
- Niet helpend

Zie afbeelding 7.2. 'Helpend – niet helpend'.

Voor variant 1

A5 kaarten met op elke kaart 1 uitspraak of een kopie van afbeelding. Je kunt hiervoor de uitspraken van afbeelding 7.3 gebruiken.

Lege A5 kaarten.

Gratis aanvullend materiaal

Bij deze werkvorm zijn de volgende materialen als PDF beschikbaar:

Afbeelding 7.5

'Uitspraken: op de terugweg in de auto'.



Afbeelding 7.2 Helpend – niet helpend

3. Persoonlijke reflectie (5 min)

Laat de ouders individueel één uitspraak kiezen die ze zelf weleens in de praktijk gebruiken. Vraag hen in het groepje te delen: wat het maakt dat je juist deze uitspraak gebruikt?

4. Alternatieven bedenken (5 min)

Laat de ouders zelf alternatieve, helpende uitspraken bedenken. Deze schrijven ze op een andere kleur post-it en plakken die op het flipovervel.

5. Plenaire afsluiting (2 min)

Vraag de groepen kort plenair te reflecteren op de belangrijkste inzichten. Sluit af met de vraag: 'Wat neem je van deze werkvorm concreet mee naar de dagelijkse praktijk de achterbank?'

Afbeelding 7.3
Set met kaarten: 'Op de
terugweg in de auto'.

Aanvragen via:
gertbloemendal40@gmail.com

Onder vermelding: H7

Variant 1 Spel met kaarten 'Op de terugweg in de auto'



Afbeelding 7.3 Spel met kaarten 'Op de terugweg in de auto'

Voor deze variant zet je de teksten van afbeelding 7.5 'Uitspraken: op de terugweg in de auto' op kaartjes van A5-formaat. Je kunt ook nog teksten toevoegen.

36

Het flipoverpapier van afbeelding 7.2 'Helpend – niet helpend' gebruik je ook voor deze variant. Ouders worden weer in groepjes van 4 personen verdeeld. De kaartjes liggen met de teksten naar beneden op een stapeltje. Om beurt pakken de ouders een kaartje van de stapel, keren die om en bepalen ze in onderling overleg waar het kaartje op het flipovervel wordt neergelegd.

Variant 2 'Collage'

- Laat ouders alternatieve uitspraken bedenken en op de lege A5 kaarten schrijven.
- Maak op een groot vel papier een collage met allerlei bruikbare vragen.

Tips voor de begeleider

- Er zijn niet altijd foute en goede vragen. Vaak bepalen het moment, de toon en de behoefte van het kind of een reactie helpend is.
- Nodig ouders uit om nieuwsgierig te zijn naar elkaars afwegingen, niet om elkaar te overtuigen. Juist verschillen maken het gesprek waardevol.
- Probeer niet te zoeken naar de perfecte vraag, maar naar de vraag die op dat moment past bij jouw kind.

Reflectievragen

- Wat neem je van deze werkvorm mee naar de dagelijkse praktijk?
- Welke woorden van steun zijn voor ieder kind hetzelfde, en welke verschillen misschien per gezin of cultuur?



Afbeelding 7.4 Mijn wedstrijd – mijn terugweg

UITSPRAKEN

Op de terugweg in de auto

Uitspraken gebaseerd op ervaringen van sportende kinderen.



DIRECT NA DE WEDSTRIJD



En? Hoe vond je het zelf gaan?



Waarom deed je dat nou?



De scheids maakte er wel een potje van.



Na de wedstrijd heeft mijn kind vooral behoefte aan steun en niet aan analyses.



ONDERWEG



Ik zag een paar dingen die je de volgende keer beter kunt doen.



Fouten maken mag. Daar leer je van.



Ik wacht tot mijn kind zelf over de wedstrijd begint.



Soms is samen over iets anders praten beter dan napraten over de wedstrijd.



Ik vind het fijn om een compliment van mijn ouders te krijgen.



DOOR DE OGEN VAN JE KIND



Als ik verloren heb hoef je me niet meteen op te vrolijken.



Ik weet zelf ook vaak wel wat er beter kon.



Soms wil ik gewoon even stil zijn.



Ik vind het fijn als je belangstelling toont, maar niet als je me ondervraagt.



Deze uitspraken zijn bedoeld als gespreksstarter.
Niet om ouders te beoordelen, maar om samen te onderzoeken
wat plezier te sporten betekent voor ieder kind.



Afbeelding 7.5 Uitspraken: op de terugweg in de auto

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

8. Groen – Geel – Rood



39

Afbeelding 8.1 Groen – geel – rood

Wat voor de ene ouder vanzelfsprekend als ondersteuning voelt, kan door een andere ouder heel anders worden gezien. Groen – geel – rood maakt die verschillen zichtbaar. Ouders onderzoeken samen alledaagse situaties rond trainingen en wedstrijden. Niet om vast te stellen wie gelijk heeft, maar om stil te staan bij de vraag: wat helpt een kind om met plezier en vertrouwen te sporten? Juist de twijfel en verschillen van mening maken het gesprek waardevol.

Wat levert het op?

Ouders laten nadenken over wat hun gedrag doet met kinderen, hun sportplezier en de sfeer rondom trainingen en wedstrijden.

Wat gaan we doen?

Ouders krijgen verschillende situaties voorgelegd die regelmatig voorkomen rondom trainingen en wedstrijden. Ze bepalen in overleg met elkaar of het gedrag in deze situaties (niet) helpend is voor het kind.

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschied voor

☐ Ouderavond/
bijeenkomst

Groepsgrootte

6 – 40

Voorbereidingstijd

10 min

Uitvoeringstijd

30 – 45 min

Werkvorm

- ☐ Discussie
- ☐ Ervaringen uitwisselen
- ☐ Ijsbreker

Benodigd materiaal

Voor iedere ouder een kopie van 'Voorbeeldsituaties Groen – Geel – Rood'. Afbeelding 8.2.

Per groepje 3 kaarten met de tekst:

-  Helpt
 -  Hangt ervan af
 -  Helpt waarschijnlijk niet
- Post-its en pennen.

Belangrijker dan het antwoord is het gesprek dat ontstaat.

Uitvoering

1. Verschillende opvattingen (2 min)

Vertel dat er vaak verschillende opvattingen bestaan over wat helpend is voor kinderen in de sport.

Er zijn niet altijd goede of foute antwoorden. Het doel is om met elkaar te onderzoeken wat kinderen nodig hebben om met plezier en vertrouwen te sporten.

2. Groepjes van vier (4 min)

Verdeel de ouders in groepjes van 4 personen.

Geef iedere ouder een kopie van 'Voorbeeldsituaties Groen – Geel – Rood'. Afbeelding 8.2. Laat ze gezamenlijk een zestel voorbeeldsituaties uitzoeken die ze met elkaar willen bespreken.

3. Voorbeeldsituaties bespreken (20 min)

Het groepje van vier ouders kiest per gekozen voorbeeldsituatie een kleur.

-  Helpt
 -  Hangt ervan af
 -  Helpt waarschijnlijk niet
- De onderstaande vragen vormen de leidraad voor hun overwegingen:
- Waarom kiezen jullie hiervoor?
 - Zou een andere kleur ook verdedigbaar zijn?
 - Wat zou je kind hiervan kunnen vinden?

4. Plenair nabespreken (10 min)

Nodig een paar ouders uit om hun bevindingen te delen met de hele groep.

5. Wat neem je mee?

Aan het eind van deze activiteit inventariseren of ouders voornemens hebben om hun kind op een andere wijze te ondersteunen.

Laat ze die op een post-it schrijven. Plak de post-its op een flipoverpapier of muur en geef iedereen de gelegenheid om dit te lezen.

Je kunt stap 4 ook overslaan en die aan het einde van stap 5 plaatsen.

Varianten

“Deze vorm kan met een grote groep. Maak in de zaal een groene, gele en rode hoek. De begeleider noemt een voorbeeldsituatie of presenteert die op een beeldscherm. Ouders kiezen de hoek die past bij hun antwoord. In deze werkvorm worden verschillen van mening direct zichtbaar. De vragen onder 3 kunnen ook bij deze vorm worden gebruikt.

41

Tips voor de begeleider

- Vermijd discussies over goed of fout.
- Blijf steeds teruggaan naar de vraag: 'Wat heeft een kind hier waarschijnlijk aan?'
- Gebruik verschillen van mening als startpunt van het gesprek.
- Je kunt tijdens het bespreken van stellingen ook reflectievragen stellen.

Hieronder zie je een voorbeeld aan de hand van de stelling 'Na de wedstrijd bespreek ik direct wat beter kan?'

- Denken ouders hier hetzelfde over?
- Welke verschillen zie je?

VOORBEELDSITUATIES

Groen – Geel – Rood

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gesprek erover is belangrijker dan de kleur die je kiest.



LANGS DE LIJN



Een ouder roept voortdurend aanwijzingen tijdens de wedstrijd.



Een ouder moedigt alle spelers aan.



Een ouder spreekt na afloop de scheidsrechter aan.



Een ouder filmt de wedstrijd van zijn kind.



NA DE WEDSTRIJD & OMGAAN MET FOUTEN



“Waarom schoot je niet?”



“Had je plezier vandaag?”



“Waar ben je trots op?”



“Je trainer zette je verkeerd neer.”



Een ouder bespreekt direct na afloop wat beter kon.



Een ouder wacht tot het kind er zelf over begint.



Een ouder zegt: “Fouten maken hoort erbij.”



TEAM EN SFEER



Een ouder bemoeit zich met de opstelling.



Een ouder biedt aan om te rijden naar uitwedstrijden.



Een ouder bespreekt andere spelers tijdens de terugweg.



WERKWIJZE

1 Lees een situatie voor.

2 Kies individueel een kleur:

- Groen = helpt meestal.
- Geel = hangt af van de situatie.
- Rood = helpt meestal niet.

3 Ga met elkaar in gesprek.

4 Luister vooral naar de redenen achter de keuzes.



♥ Door samen in gesprek te gaan, maken we sport leuker, leerzamer en fijner voor alle kinderen. ♥

Afbeelding 8.2 Voorbeeldsituaties Groen – Geel – Rood

9. Pedagogische stresstest ouders.



43

Afbeelding 9.1 Wat gebeurt er met jou als de spanning oploopt?

Een technische stresstest laat zien hoe sterk een brug, gebouw of motor is als de belasting toeneemt. Een pedagogische stresstest doet eigenlijk hetzelfde, maar dan bij opvoedgedrag.

Zolang alles goed gaat, reageren de meeste ouders rustig en ondersteunend. De echte uitdaging ontstaat wanneer de spanning toeneemt. Je kind krijgt weinig speeltijd, is lager ingedeeld, wordt gepest of heeft moeite met de trainer.

Op zulke momenten kan het pedagogisch handelen van ouders onder druk komen te staan. Emoties zoals teleurstelling, boosheid, bezorgdheid of onmacht kunnen (onbewust) invloed krijgen op wat een ouder zegt en doet.

Een pedagogische stresstest is geen examen en geen beoordeling. Het laat niet zien of je een goede of slechte ouder bent. Het is een manier om nieuwsgierig te onderzoeken wat er met jou gebeurt als de druk oploopt.

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

Door je daarvan bewust te worden, kun je beter aansluiten bij wat je kind op zo'n moment echt nodig heeft. Het maakt zichtbaar hoe je reageert wanneer emoties oplopen. Door daar bewust bij stil te staan, kun je keuzes maken die je kind juist op moeilijke momenten helpt.

Wat levert het op?

Ouders laten ervaren dat hun gedrag niet alleen afhangt van wie ze zijn, maar ook van de situatie waarin ze terecht komen.

Ouders leren hun eigen primaire reacties te herkennen en ontdekken.

Hoe ze juist onder spanning bewust kunnen blijven kijken naar wat hun kind nodig heeft.

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschied voor

☐ Ouderavond/
bijeenkomst

Groepsgrootte

6 – 40

Vorbereidingstijd

10 min

Wat gaan we doen?

Ouders onderzoeken in herkenbare sportsituaties wanneer bij hen de spanning oploopt. Ze staan stil bij hun eerste primaire reactie en kijken vervolgens door de ogen van hun kind: wat heeft mijn kind juist op zo'n moment van mij nodig?

Uitvoering

1. Welkom en start (5 min.)

Bij deze werkvorm werken de ouders in viertallen. Je geeft iedere ouder een kopie van afbeelding 9.5 'Als het verandert, maak jij het verschil'. Ouders kruisen op deze afbeelding drie gebeurtenissen aan die het meeste invloed hebben op hun gedrag.

2. In gesprek (20 min)

Na het maken van hun keuzes gaan de ouders met elkaar in gesprek. Bijvoorbeeld met de opmerking 'Mijn kind wil stoppen'.

Ze bespreken dit aan de hand van de onderstaande vragen:

- Wat gebeurt er met jou?
- Waar maak je je zorgen om?
- Wat heeft je kind op dat moment waarschijnlijk nodig?

3. Plenair (10 min)

In de plenaire nabespreking nodigt de begeleider een aantal ouders uit om hun verhaal te vertellen. Je kunt door tijdens de gesprekken je oor ter luister te leggen al een

Uitvoeringstijd

30 – 45 min

Werkvorm

- ☐ Discussie
- ☐ Ervaringen uitwisselen
- ☐ Ijsbreker

Benodigd materiaal

Bij alle werkvormen in dit hoofdstuk kun je afbeelding 9.5 'Als het verandert, maak jij het verschil' gebruiken om uit te delen aan de ouders. Eventueel een laptop en beeldscherm.

Post-its en pennen.

Voor variant 1 een groot vel rood papier of eventueel een kleed.

Voor variant 2 'De stresslijn' twee A4 vellen met respectievelijk de tekst: 'Dit doet me niets'. 'Hier schiet ik echt van in de stress'.

aantal interessante situaties opsporen en meenemen voor de plenaire afronding.

Variant 1 De rode knop

Leg een grote rode kaart neer, of hang die op, met daarop de tekst:

'Hier word ik als ouder door geraakt?'



Afbeelding 9.2 Herkennen

Iedere ouder schrijft op een post-it een situatie op die bij haar of hem de rode knop aanzet. Je kunt eventueel gebruik maken van de opmerkingen die je kunt lezen in afbeelding 9.5 'Als het verandert, maak jij het verschil'. Maar ouders kunnen ook uit hun eigen ervaringen putten. De post-its worden op de rode kaart geplakt. Laat de ouders de opbrengsten lezen. Licht er een paar uit en bespreek die met de groep.

Je kunt in het nagesprek gebruik maken van de reflectievragen uit afbeelding 9.3 'Begrijpen - Kijken door de ogen van je kind - Vooruitkijken'. Een andere optie is dat je ouders in groepjes van vier bij elkaar zet en ze aan de hand van de eerdergenoemde reflectievragen met elkaar in gesprek laat gaan.

Gratis aanvullend materiaal

Bij deze werkvorm zijn de volgende materialen als PDF beschikbaar:

Afbeelding 9.5

‘Als het verandert, maak jij het verschil’.

Aanvragen via:

gertbloemendal40@gmail.com

Onder vermelding: H9



Afbeelding 9.3 Begrijpen – Kijken door de ogen van je kind – Vooruitkijken

Variant 2 De stresslijn

Maak een lijn van 0 tot 10 op de vloer of wand. Schrijf op 2 A4 vellen papier de tekst:

0 = ‘Dit doet me niets’.

10 = ‘Hier schiet ik echt van in de stress’.

Hang die vellen papier goed zichtbaar op.

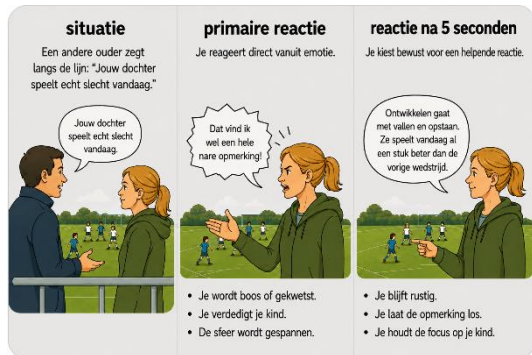
Lees een situatie voor en vraag ouders op de lijn te gaan staan. Ook hier kun je weer gebruiken maken van afbeelding 9.5. ‘Als het verandert, maak jij het verschil’.

Je laat enkele ouders vertellen waarom ze op bijvoorbeeld 4 of 7 staan.

Variant 3 De pauzeknop

Ook hier kan afbeelding 9.5 ‘Als het verandert, maak jij het verschil’ als bron dienen. Noem een gebeurtenis en laat ouders gelijk en zonder na te denken hun automatische reactie opschrijven. Na 5 seconden pauze en even nadenken schrijven ouders een meer afgewogen reactie op. Bespreek in tweetallen welke reactie waarschijnlijk helpender is voor het kind en waarom. Je kunt de gebeurtenissen ook op een beeldscherm laten zien.

Eventueel plenair terugkoppelen en er een paar voorbeelden uithalen en bespreken,



Afbeelding 9.4 De pauzeknop

Tips voor de begeleider

- Normaliseer emoties. Benadruk dat geraakt, boos, teleurgesteld, bezorgd of blij zijn niet verkeerd is. Het gaat erom wat je vervolgens met die emoties doet.
- Voorkom goed-foutdiscussies.
- Blijf nieuwsgierig. Twee ouders kunnen door precies dezelfde situatie heel verschillend geraakt worden. Dat verschil is juist interessant.
- Breng het kind steeds terug in het gesprek. Bijvoorbeeld: 'Als we nu even door de ogen van je kind kijken: wat zou die op dit moment van jou nodig hebben?'
- Laat stilte toe. Zeker bij de pauzeknop hoeft na 5 seconden niet onmiddellijk een perfect antwoord te komen. Het nadenken is onderdeel van de werkvorm.

ALS HET VERANDERT, MAAK JIJ HET VERSCHIL

Veranderende situaties horen bij sport.
Jouw reactie als ouder maakt het verschil.

- 1 Mijn kind staat de laatste 3 wedstrijden reserve. ☐
- 2 Het team kan binnenkort kampioen worden. ☐
- 3 Mijn kind wordt niet geselecteerd voor een selectieteam, terwijl ik dit wel had verwacht. ☐
- 4 Een spelertje met een donkere huidskleur wordt door tegenstanders regelmatig aap genoemd. ☐
- 5 Mijn kind scoort ineens veel vaker dan voorheen. ☐
- 6 Het team verliest 4 wedstrijden achter elkaar. ☐
- 7 Mijn kind vertelt dat een teamgenoot uit Afghanistan wordt gepest door een paar spelers uit het team. ☐
- 8 Mijn kind wil stoppen. ☐
- 9 Mijn kind is halverwege het seizoen gevraagd om in een selectieteam te komen spelen. ☐
- 10 Een andere ouder geeft kritiek op mijn kind. ☐
- 11 Mijn kind is aanvoerder geworden. ☐
- 12 Mijn kind staat eindelijk in de basis. ☐
- 13 Ik heb signalen dat mijn kind wordt gepest. ☐
- 14 Ik heb aanwijzingen van grensoverschrijdend gedrag van de trainer. ☐
- 15 Mijn kind zit niet meer bij haar beste vriendinnetje in het team. ☐

48

Afbeelding 9.5 Als het verandert, maak jij het verschil

Toolkit: 'Kijken door de ogen van je kind'

10. Welke sportouder wil je zijn?



Afbeelding 10.1 Ouders jullie hebben keuze

Na een wedstrijd gebeurt er iets bijzonders. Sommige spelers stappen trots van het veld, anderen balen enorm. De één heeft gewonnen en de ander verloren. De één heeft ondanks het verlies een lekkere wedstrijd gespeeld en de ander heeft wel gewonnen, maar in zijn beleving een shit partijtje achter de rug.

En dan..... komen de eerste vragen of opmerkingen van ouders. Juist die eerste minuten kunnen veel verschil maken. Niet omdat ouders het verkeerd bedoelen, maar omdat ouder en kind soms dezelfde wedstrijd heel anders beleven. In deze werkvorm leren we ouders ontdekken hoe ze beter kunnen aansluiten bij wat hun kind op dat moment nodig heeft.

Wat levert het op?

Ouders bewust maken dat zij voor, tijdens en na iedere wedstrijd steeds opnieuw een keuze maken in hoe ze reageren.

Inzicht geven dat aandacht voor het leerproces meer bijdraagt aan sportplezier, zelfvertrouwen en ontwikkeling dan een sterke focus op de uitslag.

Bewustwording creëren dat kleine reacties van ouders vaak een groot verschil maken.

Bruikbaar in alle sporten

☐ Ja

Geschikt voor

☐ Ouderavond/
bijeenkomst

Groepsgrootte

4 – 40

Voorbereidingstijd

10 min

Uitvoeringstijd

15 – 20 min

Wat gaan we doen?

Aan de hand van afbeeldingen uit de dagelijkse praktijk onderzoeken ouders welke invloed hun reacties hebben op de sportbeleving van hun kind. Ze wisselen ervaringen uit, herkennen zichzelf in voorbeelden van anderen en kiezen één kleine verandering die ze bewust willen uitproberen.

Uitvoering**1. Welkom en uitleg (2min)**

De begeleider laat de afbeelding 10.1 'Ouders jullie hebben keuze' zien op beeldscherm of reikt aan iedere ouder een kopie uit.

2. Individueel nadenken (5 min)

Laat de ouders de afbeelding eerst 30 seconden in stilte bekijken. Daarna kiezen ze één onderdeel uit de afbeelding dat hen aanspreekt of aan het denken zet. In tweetallen vertellen ze elkaar waarom zij hiervoor gekozen hebben.

3. Delen (10 min)

Plenair wordt besproken:

- Welke reacties helpen kinderen groeien?
- Wat willen we de komende weken bewust anders doen?
- Wanneer schieten we als ouders toch in de 'uitslagmodus'?

4. Keuzes maken (2 min)

Laat ouders aan het einde van de bijeenkomst een 'Mijn keuzekaartje'

Type werkvorm

- ☐ Individuele opdracht
- ☐ Ervaringen uitwisselen
- ☐ Actieopdracht

Benodigd materiaal

Voor basis werkvorm:

Beeldscherm.

Voor elke deelnemer een kopie van de afbeelding 10.1

‘Ouders jullie hebben keuze’ en een ‘Mijn keuzekaartje’ waarop ze zelf tekst kunnen schrijven. Afbeelding 10.2.

Voor varianten 1 en 2 is ook een beeldscherm en/of voor elke ouder een kopie van de afbeeldingen 10.3 ‘Luisteren tussen de regels door’, en 10.4 en 10.5 ‘Kijken door verschillende brillen’, nodig.

Gratis aanvullend materiaal

Bij deze werkvorm zijn de volgende materialen als PDF beschikbaar:

Afbeelding 10.1

‘Ouders, jullie hebben een keuze’.

Afbeelding 10.2

‘Mijn keuzekaartje’.

Afbeeldingen 10.3 t/m 10.5

invullen, waarop ze hun voornemen voor de korte termijn schrijven. Zie afbeelding 10.2. Onder deze afbeelding staan een aantal voorbeelden van goede voornemens. Die kunnen eventueel dienen als inspiratie.



Afbeelding 10.2 Mijn keuzekaartje

‘Na de wedstrijd kies ik ervoor om...

- ...eerst te vragen wat mijn kind er zelf van vond’.
- ...een compliment te geven voordat ik een tip geef’.
- ...mijn kind eerst even op adem te laten komen’.
- ...nieuwsgierig te zijn in plaats van meteen advies te geven’.
- ...niet direct over de uitslag te beginnen’.
- ...fouten te zien als leermoment’.
- ...ruimte te geven aan teleurstelling’.
- ...te genieten van het spel in plaats van alleen de stand’.

Tips voor de begeleider

- Er is geen goed of fout.
- Laat ouders hun eigen voorbeelden delen met andere ouders.

‘Luisteren tussen de verschillende regels door’ en ‘Kijken door verschillende brillen’.

Aanvragen via:

gertbloemendal40@gmail.com

Onder vermelding: H10

Variant 1

‘Luisteren tussen de regels door’



Afbeelding 10.3 Luisteren tussen de regels door

De focus van de hierboven afgebeelde jonge sporter is gericht op het proces.

- Welke opmerkingen hoor je thuis weleens van je kind?
- Wat vertelt dit jou over wat je kind belangrijk vindt?
- Wat kun je als ouder doen om de aandacht iets meer te verleggen van winnen en verliezen naar plezier, leren en ontwikkelen?

Variant 2

Kijken door verschillende brillen

Sommige kinderen genieten vooral van het spel en dingen die ze leren. Andere kinderen vinden winnen heel belangrijk. Beide zijn begrijpelijk. De vraag is niet wat goed of fout is, maar hoe je als ouder kunt aansluiten bij wat jouw kind op dat moment nodig heeft.

De uitdaging voor ouders is niet om altijd hetzelfde te reageren, maar om aan te sluiten bij wat hun kind op dat moment nodig heeft.

De onderstaande afbeeldingen laten zien hoe dezelfde situatie om een andere reactie kan vragen.

Laat de deelnemers de afbeeldingen 10.4 en 10.5 met elkaar vergelijken en stoeien met de vragen die er onder staan beschreven.



Afbeelding 10.4 Verschillende brillen 1



Afbeelding 10.5 Verschillende brillen 2

- Wat heeft de jongen in afbeelding 10.4 nodig van zijn vader?
- Wat heeft de jongen in afbeelding 10.5 nodig van zijn vader?
- Wat doet de vader in beide situaties anders?

Reflectievraag

Kun je als ouder aansluiten bij wat jouw kind op dat moment nodig heeft, ook als dit iets anders is dan wat jij zelf zou doen?

Tips voor de begeleider

- Zorg voor een veilige sfeer waarin alle ideeën welkom zijn.
- Er is geen goed of fout.
- Laat ouders hun eigen voorbeelden delen.

Tot slot

Procesgericht reageren betekent niet dat prestaties onbelangrijk zijn. Natuurlijk mag je als ouder belangstelling tonen voor de uitslag of het resultaat. Het verschil zit vooral in het moment waarop je ernaar vraagt en de manier waarop je reageert. Juist wanneer een kind zich eerst gezien en gehoord voelt, ontstaat ruimte om samen terug te kijken en verder te leren.

11. Wegwijzer ouderavonden

Welke ouderavond past bij jouw doel?

Kijken door de ogen van je kind

Als je wilt dat ouders...

- beter begrijpen hoe kinderen sport beleven;
- nadenken over de invloed van hun woorden en reacties;
- zich verplaatsen in hun kind en bewuster luisteren.

Gebruik dan:

- H1 De stem van het kind
 - H4 Werkvormen met stellingen - Waardelijk
 - H7 Het gesprek op de terugweg in de auto
-

Kijk naar jezelf als sportouder

Als je wilt dat ouders...

- reflecteren op hun eigen gedrag;
- bewuster worden van hun invloed;
- ontdekken wat ze anders kunnen doen.

Gebruik dan:

- H2 Mijn sportoudermoment
 - H3 De sportouder-scan
 - H8 Groen – Geel – Rood
-

Samen werken aan een positief sportklimaat

Als je wilt dat ouders...

- met elkaar praten over waarden;
- gezamenlijke uitgangspunten ontwikkelen;
- bijdragen aan een prettig klimaat.

Gebruik dan:

- H5 Teamwaarden oudergroep
 - H4 Werkvormen met stellingen: Tribune opstelling
 - H6 Pedagogisch kompas
-

Omgaan met lastige en veranderende situaties

Als je wilt dat ouders...

- herkennen wat veranderende situaties met henzelf doen;
- niet direct vanuit emotie reageren;
- bewust kiezen wat helpend is voor hun kind.

Gebruik dan:

- H9 Pedagogische stresstest voor ouders.
-

Wil je dat ouders de stap maken van inzicht naar bewuste keuze?

56

Gebruik dan:

- H10 Welke sportouder wil je zijn? M.n. de onderdelen 'Mijn keuzekaartje' of 'Kijken door verschillende brillen'.

Deze werkvormen kun je nagenoeg voor iedere ouderavond als afsluiting gebruiken.

