

Wat kan ik doen om de problemen die ik als sportouder ervaar te minimaliseren?

We willen dat alle kinderen en alle ouders de best mogelijke sportervaring hebben. De eerste stap daarvoor is weten welke problemen zich kunnen voordoen, zodat u hierop kunt anticiperen en hopelijk eventuele gevolgen kunt minimaliseren. Maar zelfs met de beste planning zullen er waarschijnlijk nog steeds een aantal uitdagingen opduiken. Gelukkig hebben andere ervaren sportouders een aantal strategieën ontwikkeld om door enkele van de moeilijkheden en uitdagingen te navigeren.

Laat de sport los

Soms lijkt sport allesoverheersend. Het delen van taken met partners, familie of vrienden, het ontwikkelen van een ondersteunend netwerk en het in balans houden van uw leven, het aanmoedigen van uw kind om onafhankelijk te zijn en het in perspectief houden van sport kunnen u allemaal helpen los te komen van sport en stress te verminderen.

Ervaringen normaliseren

Het is gemakkelijk voor u of uw kind om het gevoel te hebben dat u de enige bent die problemen ondervindt. Praten met andere ouders en atleten kan je helpen te beseffen dat je niet alleen bent. Als we er rekening mee houden dat sommige van deze problemen zelfs zouden bestaan zonder sport, kan dit de impact die ze hebben op het leven tot een minimum beperken.

Toeleggen op leren

Hoe meer je weet, hoe beter je voorbereid bent op het managen van uitdagingen. Neem de tijd om met anderen te praten en meer te weten te komen over de sport, de uitdagingen waarmee ze werden geconfronteerd en wat ze deden om hun kind te helpen; praat met coaches om meer te weten te komen over de sport; en reflecteer op je eigen ervaringen om veranderingen voor de toekomst aan te brengen.

Het beheren van emotionele reacties

Jeugdsport is een emotionele omgeving en zelfs ouders met de allerbeste bedoelingen kunnen hierin verstrikt raken. Het ontwikkelen van strategieën zoals positieve zelfspraak, ontspanningsstrategieën, ademhalingstechnieken, afleidingstechnieken en ontwijkingsstechnieken zijn allemaal nuttig om te helpen omgaan met emoties die zich voordoen.

Gebaseerd op:

Burgess, N. S., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2016). Parental stress and coping in elite youth gymnastics: An interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise, and Health*, 8, 237-256.