

# 'Mijn kind wordt woest als ze een spelletje verliest, moet ik haar laten winnen?'

De Telegraaf/VROUW/Opvoeddilemma  
Door Yara Hooglugt  
4 januari 2023 in MAMA



**Als het huis te klein is wanneer je kind een spelletje verliest, ontzie je hem of haar dan of kies je juist keer op keer voor de harde les? VROUW-lezeres Maartje vraagt raad.**

„Mijn dochter van 7 wordt ontzettend boos en verdrietig als ze een spelletje verliest”, schrijft Maartje. „Ze begint echt onbedaarlijk te huilen en te schreeuwen en ik vind dat dan weer moeilijk om te zien. Het lijkt alsof ze er écht niet tegen kan, hoezeer ik ook probeer te sussen en uitleg dat het 'maar' een spelletje is.”

„Daarom ben ik al een tijdje geneigd haar altijd te laten winnen met spelletjes. Zodat mij die driftbui bespaard blijft, maar ook om haar een beetje te sparen. Anderzijds weet ik dat ze toch echt moet gaan leren dat ze niet altijd kan winnen in het leven. Waar doe ik goed aan?”

## **Weerbaar**

Het is inderdaad belangrijk om een kind weerbaar te maken en samen te oefenen met het omgaan met verliezen, stelt psycholoog Sonja Borgsteede. „Voor jonge kinderen kan verliezen lastig zijn: ze zijn nog heel emotioneel en zijn ook gauw geneigd emotioneel te

reageren. Daarom aan ouders de belangrijke taak kinderen te leren wat verliezen is en hoe ze kunnen omgaan met tegenslag en teleurstelling. Dit gedrag kunnen ze niet voor eeuwig blijven vertonen: het maakt ze er ook voor andere kinderen niet leuker op om mee te spelen.”

### **Nadruk op resultaat**

Hoe een kind omgaat met verliezen, verschilt per individu, vervolgt Borgsteede. „Het ene kind is wat competitiever dan het andere. Ik zie ook weleens kinderen die het geen bal uitmaakt, wat dan weer irritant kan zijn voor competitieve kinderen. Ik denk dat dat deels in het karakter zit, maar het kan ook een breder effect zijn van de manier waarop de ouders in het leven staan.”

„Als jij als ouder, bijvoorbeeld wat betreft schoolwerk, altijd gefixeerd bent op de eindresultaten, kan dat overslaan op je kind. Ouders verliezen vaak het proces uit het oog en leggen de nadruk op de prestatie die geleverd wordt: cijfers zijn belangrijker dan de weg ernaartoe. Oftewel: winnen of verliezen is belangrijker dan de lol van het spelletje zelf.”

Als je daarin samen met je kind een mentale omslag kunt maken, kan dat enorm helpen, legt Borgsteede uit. „Een slecht cijfer, of verliezen bij een spelletje, wordt door kinderen vaak gezien als falen. Terwijl het, zeker bij een spelletje, niet zozeer om het resultaat zou moeten gaan. Leg de nadruk op het proces: je speelt samen een spelletje omdat het leuk is. Natuurlijk is het helemaal niet slecht dat je kind voor resultaat wil gaan, maar dat zou niet het ultieme einddoel moeten zijn.”

### **Niet laten winnen**

Wat Maartje doet, haar dochter expres laten winnen, zou Borgsteede niet aanraden. „Kinderen hebben dat ook vaak wel door, en onterecht winnen is niet leuk. Dan misgun je je kind ook de echte winst. Liever zou ik adviseren eens goed te kijken naar het soort spelletje dat je samen speelt: past het bij de leeftijd van je kind en is er wel een reële mogelijkheid dat ze op eigen kracht kan winnen? Als je met je kind gaat schaken snap ik wel dat je haar moet laten winnen, bijvoorbeeld.

Maar als je een lager gegrepen spelletje kiest waarbij geluk een grotere factor speelt, kun je ieder voor de eerlijke winst spelen. Je kunt er ook voor kiezen om de regels van een spel bij voorbaat al iets aan te passen, zodat je kind een eerlijke kans maakt.”

## **Helpen**

Ook tijdens het spel kun je je kind al een handje helpen zonder 'echt' te helpen. Borgsteede legt uit wat ze daarmee bedoelt: „Als je kind bijvoorbeeld de hele tijd 1 gooit, kun je daar begrip voor tonen. 'Hè, jammer weer die 1'. Dan benoem je dat je kind simpelweg pech heeft en geef je haar de kans om tussentijds te ontladen. Vaak kom een driftbui voort uit een opeenstapeling van teleurstellingen, dan kan het helpen om even de druk van de ketel te halen. Ook kun je hints geven zonder voor te zeggen, bijvoorbeeld als je ziet dat je kind telkens iets over het hoofd ziet of onhandige beslissingen neemt. 'Kijk nog eens goed...' Dan help je wel een handje, maar schuif je haar niet de oneerlijk verkregen winst toe.”

## **Goede voorbeeld**

Tot slot nog een aanbeveling die eigenlijk in iedere opvoedkwestie wel toepasbaar is: geef het goede voorbeeld. „Laat zelf zien dat je geen groot drama maakt van verliezen. Zeg: 'Jammer, ik heb verloren, maar het was in elk geval gezellig en de volgende keer ga ik weer mijn best doen om te winnen'. En wanneer je kind toch een driftbui krijgt, doe je er goed aan om afspraken te maken voor de volgende keer, als ze eenmaal gekalmeerd is. Leg uit dat het voor jou op deze manier ook niet leuk is om met haar te spelen en dat jullie regels hebben. Je kind mag best even verdrietig zijn, maar driftbuien en het spel overhoop gooien horen daar niet bij.”