

# TOP-REFLECTIECHECKLIST

Jouw gedrag als sportbegeleider is van cruciaal belang voor een positief groepsklimaat. Als trainer heb je macht en gezag. Kinderen en jongeren nemen heel wat van jouw gedrag over. Bovendien beïnvloed je (soms onbewust) het groepsklimaat door alles wat je doet en niet doet. Eens stilstaan bij hoe jij omgaat met jouw groep kan dus erg nuttig zijn. Hieronder alvast een checklist om je daarbij te helpen.

Heb jij aandacht voor:	Check?
<p style="text-align: center;"><b>EEN GOEDE MIX VAN SAMENWERKING EN COMPETITIE</b></p> <p>Competitieve spelen kunnen pesten in de hand werken. Samenwerkingsspelen of niet-competitieve spelen kunnen een leuk alternatief bieden. Competitieve spelen horen uiteraard bij de sport, als begeleider moet je er rekening mee houden dat iedereen iets kan doen waar hij/zij goed in is.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>EEN CONSEQUENTE REACTIE</b></p> <p>Duidelijke afspraken moeten consequent gehanteerd worden. Als de ene sporter voor iets aangesproken/gestraft wordt, geldt dat voor alle sporters. Een voorkeursbehandeling of lievelingetje kan voor een negatief groepsklimaat zorgen.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>HET GROEPSPROCES</b></p> <p>Elke groep maakt een proces van groepsvorming door, als sportbegeleider moet je hier oog voor hebben. Een leuke teambuilding of ontspannende activiteit buiten de training kan je groep versterken. Bovendien is tijd maken voor nieuwe leden belangrijk voor de integratie. Bij een volledig nieuwe groep (begin sportseizoen, sportkamp...) zorgt een kennismaking voor een positieve start.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>VERANTWOORDELIJKHEID</b></p> <p>Door je sporters verantwoordelijkheid te geven vergroot je hun betrokkenheid op het groepsgebeuren. Laat de groep zelf verantwoordelijk zijn voor het klaarzetten van het sportmateriaal, netheid van de kleedkamer... Ook bij een ruzie of conflict kan je sporters zelf aanzetten om het bij te leggen.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>INSPRAAK</b></p> <p>Geef je sporters voldoende inspraak in de trainingen, de geldende afspraken... Dat verhoogt de betrokkenheid, spelplezier en naleving van de afspraken.</p>	

<p style="text-align: center;"><b>VARIATIE IN HET AANBOD</b></p> <p>Variatie in je sportaanbod verkleint de kans op verveling en frustratie waaruit pestgedrag kan ontstaan. Bovendien zorg je er met voldoende variatie voor dat ieders talenten aan bod kunnen komen.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>VORMING VAN KLIJKJES</b></p> <p>Het vormen van klikjes werkt sociale machtsverhoudingen in de hand. Goede vriendschappen mogen best ontstaan in de sport, maar een gezonde wisselwerking van groepjes en teams zorgt ervoor dat je alle sporters één groep vormen. Gebruik groepsverdelers om teams op een originele manier in te delen.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>JOUW VOORBEELDROL</b></p> <p>Als sportbegeleider/trainer heb je een voorbeeldfunctie, pestgedrag naar leden toe zal voor de kinderen als algemeen geldende norm worden beschouwd. Door jouw gedrag kan je dus pesten in de hand werken. Pas dus ook op met subtiele vormen van non-verbaal gedrag (met ogen draaien, negeren, lachen...).</p>	
<p style="text-align: center;"><b>HET GEVEN VAN COMPLIMENTEN</b></p> <p>Kinderen positief bevestigen kan wonderen doen. Zowel een gepest kind als een pestkop heeft hier nood aan. Ook de groep kan niet genoeg positief aangemoedigd worden. Kinderen die positieve aandacht krijgen proberen minder negatieve aandacht te trekken van andere jongeren en begeleiders via negatief gedrag.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>EVALUATIE</b></p> <p>Durf de trainingen/sportlessen in groep evalueren samen met de kinderen. Evalueer ook in de sportclub je eigen werking, activiteiten en begeleidershouding...</p>	