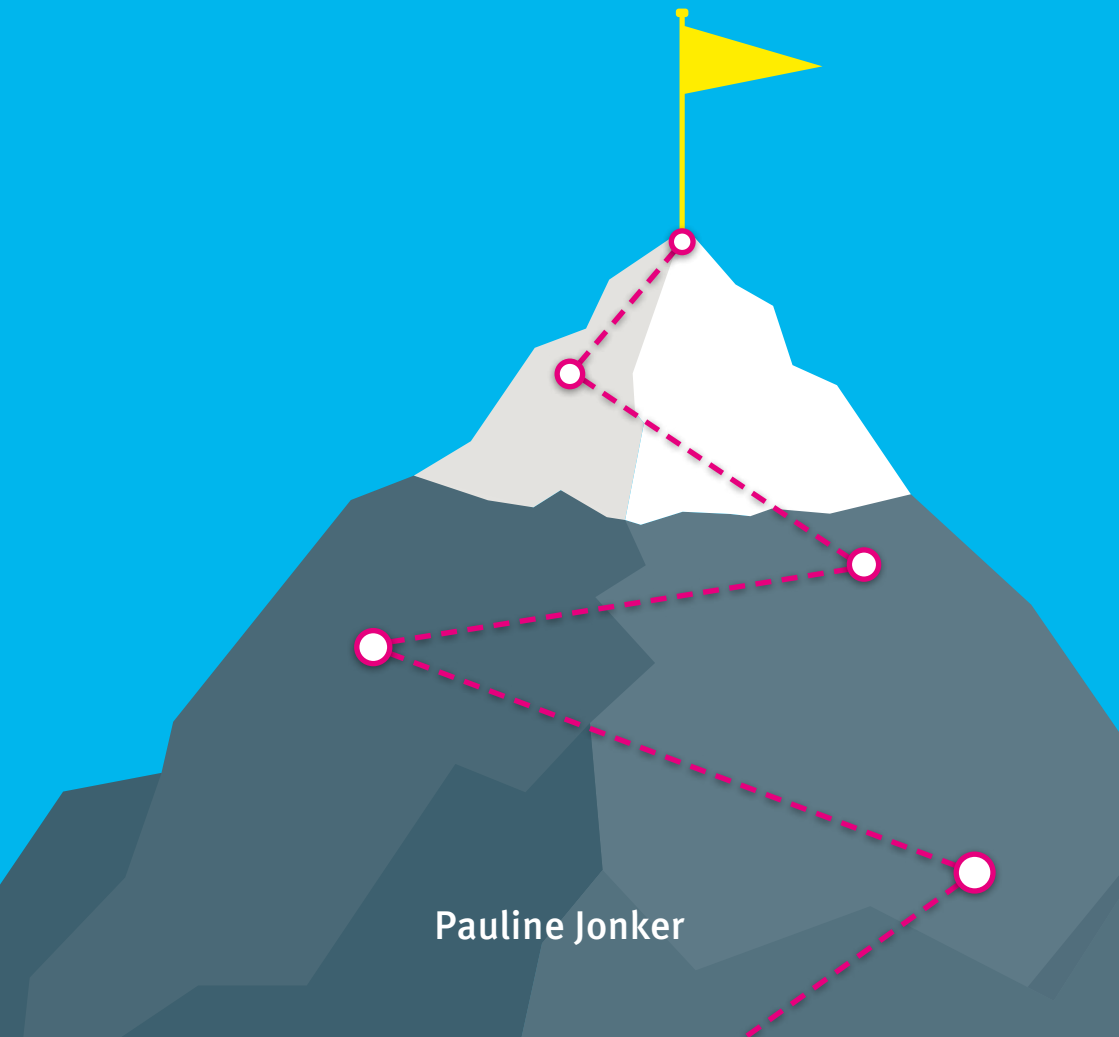


Leer jouw leerlingen zo leren, plannen en  
concentreren dat ze het echt gaan doen.

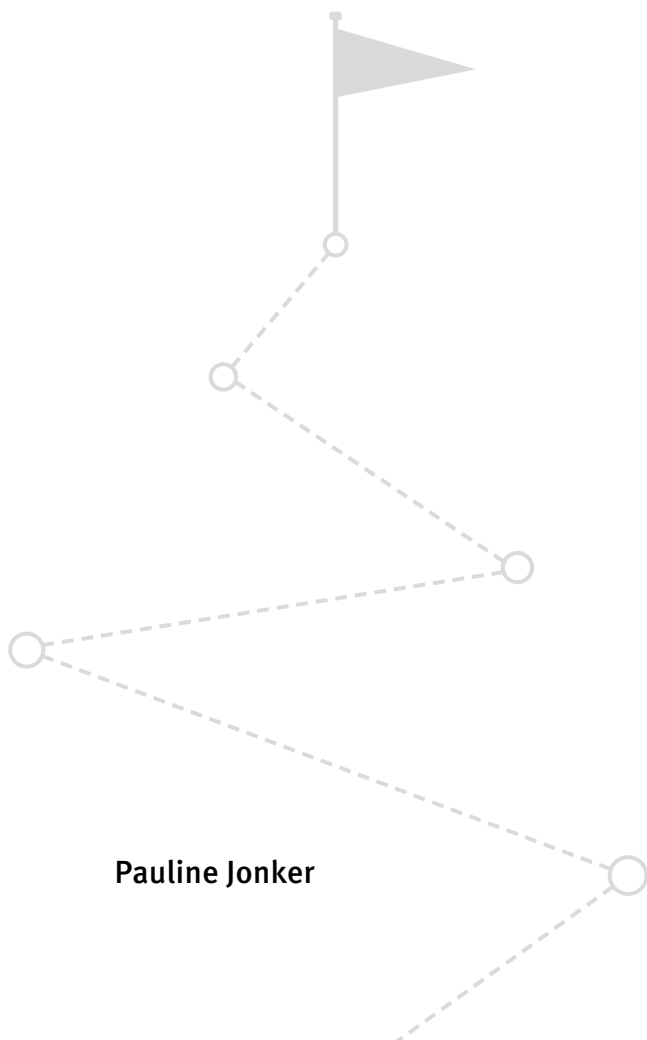
# MOTIVEER EN LEER!



Pauline Jonker

**Motiveer en leer!**

# MOTIVEER EN LEER!



Pauline Jonker



Eerste druk, december 2020

© 2020 Pauline Jonker, Maak mij wat wijs!

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ISBN: 978-90-9034040-1

NUR: 840

Auteur: Pauline Jonker

Redactie en ontwerp: Tangram Studio

Drukwerk: Grafistar

**[www.maakmijwatwijs.nl](http://www.maakmijwatwijs.nl)**

# Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	9
<b>1. MOTIVATIE</b>	<b>13</b>
1.1 Soorten motivatie	18
1.2 Motivatie eerst!	22
1.3 Jezelf motiveren	25
<b>2. COACHING</b>	<b>33</b>
2.1 Basishouding	37
2.2 Verandertaal en behoudtaal	41
2.3 Fases in een gesprek	43
2.4 Gesprekstechnieken	47
2.5 Beslissingsbalans	53
<b>3. GEDRAGSVERANDERING</b>	<b>59</b>
3.1 Waarom gedragsverandering zo moeilijk is	60
3.2 Gedragsverandering en het aanleren van nieuwe gewoontes	64
3.3 Doelen stellen en een plan maken	70
3.4 Helpen gedrag vast te houden	79
<b>4. PLANNEN</b>	<b>85</b>
4.1 Grootste probleem	86
4.2 Basis van een planning	88
4.3 Uitstelgedrag	92

<b>5.</b>	<b>LEREN</b>	<b>99</b>
5.1	Hersenen	100
5.2	Leerstrategieën	103
5.3	Leerstrategieën aanleren	113
<b>6.</b>	<b>CONCENTRATIE</b>	<b>117</b>
6.1	Vicieuze cirkel	118
6.2	Oorzaken van afleiding	121
6.3	Pak de oorzaak aan	123
6.4	Concentratietechnieken	127
<b>7.</b>	<b>IN DE PRAKTIJK</b>	<b>133</b>
7.1	Zeven stappen om de leerlingen in jouw praktijk effectief te leren leren	133
7.2	In gesprek met ouders	136
7.3	Op school: de coachende rol van de leerkracht	142
	Hoe nu verder?	147
	Eindnoten	149
	Trefwoordenregister	151

# Voorwoord

Ik was die middelbare scholier die niet kon plannen en leren, die zich niet kon concentreren, last had van faalangst en alles interessanter vond dan school. Motivatie had ik niet. Leren deed ik niet of veel te laat. Ik had hier de nodige ruzies en discussies over met mijn ouders.

Uiteindelijk haalde ik mijn havo-diploma na een herexamen, met een 5,5 gemiddeld voor alle vakken. In mijn tijd op de havo had ik het idee dat ik niet goed kon leren. Wat uiteraard niet erg goed was voor mijn zelfvertrouwen. Het heeft lang geduurd voor ik wist dat ik prima kon leren, maar dat ik gewoon niet wist hoe ik het moest doen... Ik ben tot veel meer in staat dan ik toen dacht.

De pabo kwam ik nog wel door zonder goed te kunnen leren en plannen en pas tijdens mijn masterstudie voor remedial teacher leerde ik dit goed. Dat was ook echt nodig, anders had ik mijn diploma nooit kunnen halen.

Tijdens deze studie deed ik een onderzoek naar het verband tussen motivatie en studievaardigheden en begon ik met het begeleiden van tieners bij het leren en plannen.

Het werd me al snel duidelijk dat hier veel meer bij komt kijken dan alleen het leren plannen en het aanleren van een leerstrategie, want zonder motivatie, zullen leerlingen niets met deze vaardigheden doen. Via mijn vader kwam ik in aanraking met Motiverende gespreksvoering. Ik was meteen geïnteresseerd door deze manier van gesprekken voeren en het zorgde ervoor dat de begeleiding van mijn leerlingen veel meer impact had. Dit ging veel verder dan alleen een planning en samenvatting leren maken.

Om leerlingen nog meer te motiveren echt aan de slag te gaan en om tijdens mijn begeleiding meer tijd over te houden om de leerlingen te coachen, ontwikkelde ik het online programma SLiM leren leren & plannen. Inmiddels wordt in onderwijspraktijken en scholen met veel plezier met dit programma gewerkt. Van een aantal van deze professionals lees je in dit boek een verhaal uit hun praktijk.

Het gevoel als je een leerling echt hebt kunnen helpen, dat deze weer zelfstandig verder kan én dat je weet dat deze leerling vaardigheden heeft geleerd waar hij zijn hele leven wat aan heeft. Dat gevoel is en blijft geweldig, en maakt dat ik zo enthousiast ben over dit werk.

Ik ben dan ook heel blij dat ik al mijn kennis en ervaring over het begeleiden van leerlingen, behalve in mijn online programma's en trainingen, nu ook in dit boek met jou kan delen. Zodat we samen zoveel mogelijk tieners kunnen leren om te leren, plannen en zich te concentreren, op de manier die bij ze past én dat we ze kunnen helpen om dit ook echt dagelijks toe te passen. Zodat ze (weer) met plezier leren!



# Inleiding

Het schrijven van dit boek was af en toe erg confronterend. Zo heb ik het schrijven van deze inleiding al minstens drie keer uitgesteld, besloot ik tijdens het schrijven om een extra hoofdstuk toe te voegen, waardoor mijn planning niet meer klopte, was de informatie die ik voor dit boek verzameld had niet altijd logisch en duidelijk opgeschreven, en had ik vaak weinig focus waardoor ik me door van alles liet afleiden.

Toch is dit boek er gekomen. Het is me gelukt om door te gaan, doordat ik weet hoe ik mijn planning aan kan passen. Ik weet hoe ik kan stoppen met uitstellen en leerde snel om informatie wel logisch op te schrijven, nadat het me de eerste keer zoveel extra tijd kostte. Er staat nu een timer aan om met focus te kunnen schrijven. Ik ken mezelf, ik weet wat werkt, en ik weet dat het niet erg is als het een keer niet zo goed lukt. Als ik maar een plan maak voor de volgende keer.

Het schrijven van dit boek deed me beseffen hoe ontzettend nodig de inhoud van dit boek is. Want als je niet weet hoe je moet plannen, leren, concentreren, jezelf motiveren en alles wat daarbij komt kijken, dan kun je niet uit jezelf halen wat er in je zit. Niet doordat je het niet kunt, maar simpelweg doordat je niet weet hoe je het moet doen.

Ik zie veel tieners die deze vaardigheden missen en daardoor 'er niet uit kunnen halen wat erin zit'. Dit heeft veel gevolgen; voor hun motivatie, zelfvertrouwen, plezier in leren en hun thuissituatie.

Door veel tieners te begeleiden, met onderwijsprofessionals in gesprek te gaan en veel over deze onderwerpen te lezen, ontdekte ik wat het belangrijkste is bij het begeleiden van tieners:

- echt met ze in gesprek gaan,
- eerst de motivatie vergroten, dan pas vaardigheden aanleren,
- zoeken naar die manier van leren, plannen en concentreren die bij hen past.

Deze drie uitgangspunten zal je in dit boek dan ook vaak tegenkomen. Dit boek is geschreven voor onderwijsprofessionals die in hun eigen praktijk werken met tieners. Het is zeker ook interessant voor leerkrachten. Ook zij zullen hier veel uit kunnen halen, wat ze meteen in de klas en tijdens gesprekken met leerlingen in kunnen zetten.

Het doel van dit boek is dat jij je leerlingen nog beter kunt begeleiden. Zodat je jouw leerlingen vaardigheden kunt leren die ze hun hele leven kunnen gebruiken, maar zodat ze ook gemotiveerd zullen zijn om dit daadwerkelijk dagelijks toe te passen. Wat je in dit boek zult lezen, is dan ook geen snelle oplossing gericht op de korte termijn. Je kijkt samen met je leerlingen naar de lange termijn.

Het boek is op de volgende manier opgebouwd. We beginnen in hoofdstuk 1 met motivatie. Je leest waarom het belangrijk is om eerst de motivatie te vergroten, welke soorten motivatie er zijn en hoe leerlingen zichzelf kunnen motiveren. Hoofdstuk 2 gaat over coaching; hoe kun jij door het inzetten van Motiverende gespreksvoering de motivatie van jouw leerlingen vergroten. In hoofdstuk 3 kun je lezen over gedragsverandering en het aanleren van nieuwe gewoontes. Hoe je doelen stelt met je leerling en een plan maakt waar de leerling ook echt mee aan de slag wil gaan.

Hoofdstuk 4 gaat over plannen; wat is de basis van een goede planning en hoe reken je af met uitstelgedrag. In hoofdstuk 5 lees je over leerstrategieën, hoe werkt dit in onze hersenen, welke leerstrategieën werken en hoe leer je je leerlingen om hiermee te werken. Hoofdstuk 6 gaat over

concentratie; hoe maak je van de vicieuze cirkel van afleiding een vicieuze cirkel van focus. In dit hoofdstuk staan verschillende concentratietechnieken die leerlingen meteen kunnen uitproberen. Tot slot in hoofdstuk 7 de zeven stappen om jouw leerlingen effectief te leren leren, het voeren van gesprekken met ouders en de coachende rol van de leerkracht.

### **AAN DE SLAG!**

Om wat je in dit boek leest meteen toe te kunnen passen bij de begeleiding van je leerlingen, heb ik bij elk hoofdstuk handige downloads gemaakt. Die heb ik voor je gebundeld in een online leeromgeving.



Je kunt je inloggegevens aanvragen op:  
**[www.maakmijwatwijs.nl/bijhetboek](http://www.maakmijwatwijs.nl/bijhetboek)**

Ik raad je aan om eerst het hele boek door te lezen. Je kunt het boek daarna gebruiken als naslagwerk, waarbij je het trefwoordenregister achterin het boek kunt gebruiken.

Ik wens je heel veel leesplezier, inspiratie en vooral heel veel waardevolle gesprekken met je leerlingen!

Kan je hulp gebruiken bij het implementeren of heb je vragen?

Je kunt me bereiken via:

[pauline@maakmijwatwijs.nl](mailto:pauline@maakmijwatwijs.nl)

**[www.maakmijwatwijs.nl](http://www.maakmijwatwijs.nl)**

LinkedIn: [paulinejonkerwensink](#)

Facebook: [@maakmijwatwijs](#)

Instagram: [@maakmijwatwijs\\_pauline](#)



# 1. Motivatie

‘Het probleem is niet dat je niet gemotiveerd bent, het probleem is vooral dat je denkt dat je gemotiveerd moet zijn.’

– Oliver Burkeman



Johan doet dit jaar voor de tweede keer vier havo. Hij vindt er weinig aan op school. Het is dat het moet... Zijn ouders maken zich zorgen over zijn gebrek aan inzet en zijn bang dat hij weer blijft zitten. De leerkrachten zien een passieve leerling in de klas die het liefst zo min mogelijk doet.

Je zou kunnen zeggen dat Johan niet gemotiveerd is. Maar is het ook echt zo dat leerlingen zoals Johan niet gemotiveerd zijn? Of zit er een andere oorzaak achter hun gedrag? Kan elk kind gemotiveerd worden om te leren? Dat zijn de vragen waar je in dit hoofdstuk antwoord op krijgt.

Motivatie heeft te maken met alles wat een mens tot handelen beweegt, een groot en complex onderwerp waarover vele verschillende theorieën zijn. Er zijn zelfs verschillende definities van motivatie.

De definitie uit het boek ‘De Ladder’ van Ben Tiggelaar vind ik treffend: ‘Motivatie is de innerlijke drang die we ervaren om een doel te bereiken of om bepaald gedrag te vertonen.’ Hij voegt er nog aan toe dat fixatie op

het voorkomen van pijn en verlies in veel gevallen onze motivatie belemmert om te leren, experimenteren en vele andere vormen van verandering.

Ik ben ervan overtuigd dat elk mens gemotiveerd is om te leren. In de mens zit een natuurlijke neiging tot zelfontwikkeling en leren. Maar of je daardoor elke leerling met plezier en motivatie Franse woordjes kunt laten leren, dat is een heel ander verhaal... Het is ook de vraag of dit nodig is. Ergens het nut van inzien en het daardoor doen, is ook een vorm van motivatie.

Het gaat bij motiveren niet om het allemaal zo leuk mogelijk maken voor de leerlingen. Het gaat erom dat ze inzicht krijgen in een doel dat ze willen bereiken, waarom dit belangrijk voor hen is en wat er moet gebeuren om dit doel te behalen. Dat ze inzien dat je er iets voor moet doen om je doel te behalen. Ook al vind je het niet leuk of heb je er even geen zin in.

Motivatie om je verder te ontwikkelen en om te leren is er altijd. Alleen zit het soms verstopt. Soms onder één dun laagje, soms onder meerdere hele dikke lagen. Op de middelbare school was mijn motivatie ook verstopt; onder een laag faalangst. Dit maakte dat ik veel te weinig voor school deed. Als ik niet leerde voor een toets en ik haalde een onvoldoende, dan was dit te verklaren door het niet leren. Dat was een minder slecht gevoel dan wanneer ik wel hard mijn best zou doen en dan een onvoldoende zou halen. Ik voelde me niet competent genoeg om me echt in te zetten.

Je competent voelen is nodig om gemotiveerd te kunnen zijn. Een bekende theorie over motivatie is de **zelfdeterminatietheorie** van Richard Ryan en Edward Deci. In deze theorie staat dat relatie, autonomie en competentie de basisvoorwaarden voor motivatie zijn.

Bij **relatie** gaat het om verbondenheid. Iedereen heeft de behoefte om ergens bij te horen en dingen met andere mensen uit te wisselen. In elk tienerleven is terug te zien hoe belangrijk dit voor tieners is. Ze zijn zoekende naar hoe ze bij de groep kunnen horen en tegelijkertijd ook naar wie ze zelf zijn.

**Autonomie** gaat om het maken van eigen keuzes. Het aan het roer staan van je eigen leven. Tieners zijn hier erg druk mee. Ze willen (en mogen) steeds meer zelf beslissen en willen hun eigen keuzes maken, waar deze eerst vaak voor hen gemaakt werden. Zelf besluiten dat je iets wilt en gaat doen, vergroot je motivatie.

Het gevoel van **competentie** is nodig om te kunnen beginnen aan een taak en om gemotiveerd te blijven. Om te kunnen starten is het nodig dat je gelooft dat je de taak kunt volbrengen. Dat je weet dat je de vaardigheden nu misschien nog niet beheerst, maar dat je ze wel kunt leren. Om ergens langdurig voor gemotiveerd te blijven, is het nodig dat je steeds nieuwe dingen leert. Je gaat dan ervaren dat je er steeds beter in wordt en voelt je competent. Daarom is het belangrijk dat tieners interessante en uitdagende opdrachten krijgen. Opdrachten die niet te moeilijk zijn, maar zeker ook niet te makkelijk.

Ontbreekt één van deze basisbehoeften dan wordt het willen leren en ontwikkelen geremd. De motivatie is verstopt.



## VOORBEELDEN WAARBIJ DIT GEBEURT

Sara heeft 's ochtends heftige ruzie met haar moeder gehad en is midden in de ruzie naar school vertrokken, zij zal die dag op school niet geïnteresseerd zijn in wat de leraar te vertellen heeft.

Pieter voelt zich buitengesloten in de klas, hij is daar bewust en onbewust constant mee bezig. Het gevoel niet geaccepteerd te worden, het onveilige gevoel wat Pieter heeft, zorgt ervoor dat hij niet tot leren komt.

Rachelle uit de tweede klas, die stapelverliefd is op die leuke jongen uit de vierde klas, heeft haar hoofd niet bij wat de leraar uitlegt. Ze vindt het veel belangrijker of hij in de pauze wel of niet naar haar keek en wat haar vriendinnen hiervan vinden.

Sam heeft heel veel moeite met de manier waarop de geschiedenisleraar lesgeeft. Hij heeft het gevoel dat hij niets in te brengen heeft en dat hij gewoon moet doen wat er gezegd wordt, ook al ziet hij het nut daar niet van in en kan de leraar hem dat ook niet uitleggen.

Ahmed snapt zijn wiskundesommen allang en kan ze foutloos maken, dat heeft hij gisteren thuis al geprobeerd, maar hij moet toch naar de uitleg van de wiskundeleraar luisteren en alle sommen maken.

Petra wordt thuis enorm op de nek gezeten bij het leren en maken van huiswerk. Haar ouders willen zo graag dat ze het goed doet, maar zij heeft het gevoel dat ze gecontroleerd wordt, terwijl ze graag zelf haar keuzes wil maken.

Fahid wil best wel leren voor toetsen, maar hij heeft geen idee hoe hij dit aan moet pakken.



Joost heeft het gevoel dit natuurkundehoofdstuk toch nooit te kunnen begrijpen, waardoor hij er maar niet aan begint.

Allemaal voorbeelden waarbij iets misgaat op het gebied van relatie, autonomie of competentie. Als er langere tijd geen ruimte is voor één of meer van deze randvoorwaarden, dan ontstaan er motivatieproblemen.<sup>2</sup>

## 1.1 Soorten motivatie

Er zijn verschillende soorten motivatie: intrinsieke, extrinsieke en autonome motivatie.<sup>3</sup>

### INTRINSIEKE MOTIVATIE

Intrinsieke motivatie houdt in dat je voor de activiteit zelf gemotiveerd bent: bijvoorbeeld naar een feestje gaan of je hobby uitoefenen. Je vindt het leuk om te doen; je haalt er voldoening uit. Er zijn vaak maar weinig dingen waar we echt intrinsiek gemotiveerd voor zijn en zelfs als je dat bent, betekent dat niet automatisch dat je altijd zin hebt. Zelfs dan moet je je er ook wel eens toe zetten. Zoals naar een feestje gaan, terwijl je eigenlijk heel moe bent, of gaan tennissen als het regent. Op dit soort momenten komt dan de extrinsieke of autonome motivatie om de hoek kijken. Die maken dan vaak dat je het toch gaat doen.

### EXTRINSIEKE MOTIVATIE

Bij extrinsieke motivatie doe je een activiteit omdat er een beloning volgt, of een straf wanneer je het niet doet. Wat ik veel zie gebeuren, is dat ouders als een laatste redmiddel gaan straffen of belonen. Ze geven hun kind geld als het een voldoende haalt of pakken de PlayStation af na een onvoldoende. Vaak uit wanhoop, want 'niets anders werkt'. Het is dan ook begrijpelijk dat dit gebeurt. Straffen of belonen wordt vaak ingezet op het moment dat een kind al echt niet meer wil. Het helpt dan soms heel even, maar uiteindelijk werkt het vaak averechts en zorgt het vooral voor veel ruzie en discussie.

### AUTONOME MOTIVATIE

Als je autonoom gemotiveerd bent, dan ben je gemotiveerd omdat je het nut van de activiteit inziet: je weet waar je het voor doet en wat je eraan hebt. Deze activiteiten vind je niet altijd leuk om te doen, maar doe je wel omdat je er zelf voor kiest. Bijvoorbeeld tandenpoetsen, fitnessen of opruimen.

Er is ook nog een onderscheid te maken tussen gecontroleerde en automatische motivatie<sup>1</sup>. Bij **gecontroleerde motivatie** kies je bewust voor je gedrag. Je weegt de mogelijkheden tegen elkaar af en maakt aan de hand daarvan een plan. Je bent dan gecontroleerd en autonoom gemotiveerd. Bij **automatische motivatie** wordt je gedrag gestuurd door vaak herhaalde denkpatronen, en voeren (onbewuste) verlangens en behoeftes de boventoon. De automatische motivatie maakt het volhouden van gedragsverandering een uitdaging, want de gecontroleerde motivatie is vaak in strijd met de automatische motivatie.

Motivatie kan veranderen. Gelukkig maar. Zo kan een leerling extrinsiek gemotiveerd beginnen aan zijn profielwerkstuk. Hij doet het omdat het echt moet, anders heeft hij een probleem. Tijdens het maken begint hij echter het nut ervan in te zien. Hij beseft dat hij dit nou eenmaal moet doen om straks naar die leuke vervolgstudie te kunnen, en is nu autonoom gemotiveerd. Tijdens het werken aan het werkstuk raakt hij steeds meer geïnteresseerd in het onderwerp, hij leest interessante dingen en begint nu ook wel echt nieuwsgierig te worden naar de antwoorden op zijn vragen. De motivatie is nu intrinsiek geworden.

Motivatie kan ook ‘heen en weer schuiven’. Zo begon ik, voordat ik aan dit boek begon, vol enthousiasme en intrinsieke motivatie aan een type-cursus. Ik vond het in het begin echt leuk, het ging ook lekker. Tot er een moment kwam waarop het saai begon te worden, moeilijk ook. Mijn intrinsieke motivatie verdween als sneeuw voor de zon. Dankzij mijn autonome motivatie ging ik er toch mee door, want ik wist waarvoor ik het deed: een boek schrijven gaat per slot van rekening een stuk sneller als je goed kunt typen. Door mezelf steeds aan dit doel te blijven herinneren, zorgde ik ervoor dat ik bleef oefenen. Als het nog moeilijker werd om vol te houden, kon ik mezelf blijven motiveren door een beloning in het vooruitzicht te stellen als ik het af had. Daarmee motiveerde ik mezelf extrinsiek. Om ervoor te zorgen dat mijn autonome motivatie bleef, was het wel belangrijk dat ik mijn doel steeds voor ogen bleef houden. Want is die weg, dan is de kans steeds kleiner dat je je doel

behaalt. Alleen de beloning is meestal niet genoeg om iets ook echt af te maken, daar is ook het ‘weten waar je het voor doet’ voor nodig. In dit voorbeeld zie je dat de verschillende vormen van motivatie steeds in elkaar overlopen en dat ze elkaar kunnen versterken.

Werkt belonen dan helemaal niet om de motivatie te vergroten? Belonen is niet per definitie slecht voor de motivatie. Motivatie die extrinsiek begint, kan tenslotte ook veranderen in autonome of intrinsieke motivatie. Belonen kan echter wel een averechts effect hebben, bijvoorbeeld wanneer een leerling zich echt alleen vanwege een beloning inzet. Als dit de enige reden voor zijn motivatie is, en er wordt niet met hem gesproken om zijn autonome motivatie te vergroten, dan heeft de beloning juist een averechts effect. Hij zal het namelijk een volgende keer niet meer zonder beloning doen. Er is, ondanks de beloning, geen motivatie ontstaan om het uit zichzelf te gaan doen, omdat hij erachter staat en het nut ervan inziet. Een externe prikkel, zoals een beloning, werkt dan ook alleen als deze innerlijk motiverend is.<sup>3</sup>

Of een beloning motiveert is ook afhankelijk van waarop beloond wordt. Je kunt belonen op het proces of op het resultaat. Belonen op het resultaat is bijvoorbeeld een beloning voor een cijfer. Bij een beloning op het proces krijgt de leerling een beloning voor zijn inzet. Als hij bijvoorbeeld twee weken lang elke dag 15 minuten Duits woordjes leert, krijgt hij de beloning, los van het cijfer op de toets. Zo heeft de leerling helemaal zelf in de hand of hij de beloning kan verdienen. Bij een beloning op het resultaat is dit niet zo, want je kunt met een hele goede inzet toch een zes voor die wiskundetoets halen, in plaats van die zeven waarvoor je een beloning krijgt.

Beloningen zijn wel een stimulans om je ergens extra voor in te zetten, zeker als ze gekoppeld zijn aan een doel. Ik beloon mezelf ook als ik mijn doelen behaald heb. Dit helpt om, op momenten dat het moeilijk wordt, het toch wel te doen. Bij leerlingen kan dit ook op die manier werken. Wat je wilt voorkomen, is inzet puur en alleen om de beloning.

Hoe je dit voorkomt?

- Stel samen met de leerling een doel (hier lees je meer over in hoofdstuk 3).
- Stel vast welke acties er nodig zijn om het doel te bereiken; dit is het proces. Je kunt deze omzetten in procesgerichte doelen om de beloning aan te koppelen.
- Bespreek wat de positieve gevolgen van het behalen van het doel zijn en schrijf deze op.
- Bepaal samen met de leerling wat de beloning is.



Rosanne had veel moeite met het leren van Duitse woordjes. Ze was wel gemotiveerd om ermee aan de slag te gaan, maar omdat ze het zo moeilijk vond, kostte het elke keer veel discipline om het ook echt te gaan doen. Een beloning kon haar net dat zetje geven om het toch te doen.

**Doel:** een voldoende halen voor de volgende toets.

Het procesgerichte doel dat hierbij hoorde: de komende 3 weken leer ik 5 dagen per week 10 minuten Duitse woordjes met flashcards.

**Positieve gevolgen:** door het herhalen kan ik het beter onthouden, ik hoef het maar 10 minuten per keer te doen, ik krijg meer zelfvertrouwen, ik heb meer kans om mijn examen te halen.

**Beloning:** als ik 3 weken lang, 5 keer per week 10 minuten Duitse woordjes geleerd heb, ga ik met mijn moeder uiteten.

Het is natuurlijk heel fijn als een leerling intrinsiek gemotiveerd is voor een taak. Is dat dan het enige waar we naar moeten streven? Ik vind van niet. Het lijkt me ook niet haalbaar. Je moet soms nou eenmaal ook dingen doen die je niet zo leuk vindt. Dat is ook niet erg, als je maar weet waar je die dingen voor doet. En dat is waar het bij autonome motivatie om draait. Het is vaak al fijn voor leerlingen om te weten dat deze vorm van motivatie bestaat. Dat je wel gemotiveerd kunt zijn voor dingen die je niet leuk vindt, omdat ze passen bij je waarden en doelen. Daarom

moeten leerlingen inzicht krijgen in waarom ze iets doen en wat de gevolgen zijn als ze iets wel of niet doen. Dan kunnen ze een bewuste keuze maken om iets wel of niet te doen. Tieners kunnen die gevolgen zelf nog niet overzien. Het tienerbrein is nog volop in ontwikkeling (zie hoofdstuk 5), daarom hebben ze hulp nodig bij het in kaart brengen van de voordelen, nadelen en gevolgen. Hoe je ze daarbij kunt helpen, lees je in het volgende hoofdstuk.

## **1.2 Motivatie eerst!**

Wanneer jij voor het eerst met een leerling in gesprek gaat, dan zie jij, als professional, vaak al snel waar ‘het probleem’ zit. Tijdens de intake of kennismaking wordt bijvoorbeeld duidelijk dat de leerling niet kan plannen. Wat er dan vaak gebeurt, is dat er aan de hand van die conclusie meteen een doel wordt gesteld en een plan wordt gemaakt, zodat de leerling zo snel mogelijk aan de slag kan. De vraag, is de motivatie van de leerling wel groot genoeg om hier echt mee aan de slag te gaan? wordt daarbij vaak overgeslagen, terwijl een gesprek hierover met de leerling een groot verschil maakt tijdens de rest van de begeleiding.

De meeste ouders en leerlingen komen bij jou omdat ze klaar zijn met de huidige situatie en zo snel mogelijk verandering willen. Dat is dan ook de reden dat er vaak meteen begonnen wordt, en dat er niet genoeg stil wordt gestaan bij de motivatie van de leerling. Vaak ook omdat in gesprek gaan tijd kost. Hier in het begin van het begeleidingstraject tijd aan besteden, betaalt zich echter tijdens de rest van de begeleiding dubbel en dwars terug. Eerst moet de motivatie er zijn, dan pas komt het doel aan bod, kan er een plan gemaakt worden om dit doel te bereiken, en kunnen ten slotte de vaardigheden worden aangeleerd die hiervoor nodig zijn.

Een gevaar als je aan de motivatie voorbijgaat en meteen begint, kan zijn dat de leerling ja zegt, maar nee doet. De leerling gaat tijdens de begeleiding wel aan de slag met het maken van de planning, maar voert de planning niet uit. Het kan ook zijn dat de leerling het alleen voor zijn ouders doet. Om van het 'gezeur' af te zijn. Of voor jou, bijvoorbeeld omdat hij jou aardig vindt en jij zegt dat het goed is om dit te gaan doen. In zo'n geval zie je dat de leerling in het begin vaak goed aan de slag gaat, maar meestal is dat van korte duur. De externe prikkel is niet groot genoeg om het nieuwe gedrag vol te houden. Een ander mogelijk gevolg is een leerling met een passieve houding. Hij komt zelf niet met ideeën, toont geen initiatief en je moet elk woord uit hem trekken. Om toch iets voor elkaar te krijgen, ga jij steeds harder werken, terwijl de leerling steeds verder achterover leunt in zijn stoel en jij het gevoel houdt niet veel met deze leerling te bereiken.

Dit zijn stuk voor stuk frustrerende situaties, waarin je steeds het gevoel hebt dat er meer resultaat met de leerling te behalen is, maar het er niet uit komt... Zie dit als een kans om met de leerling in gesprek te gaan over motivatie.

De begeleiding starten met een gesprek over motivatie kan dit vaak voor een groot deel voorkomen. Niet helemaal, en dat hoeft ook niet, want het is heel logisch en natuurlijk als een leerling af en toe een terugval in gedrag en motivatie heeft. Dat hoort nou eenmaal bij het proces van gedragsverandering. Het voordeel van het gesprek over motivatie al aan het begin voeren, is dat je bij een moment van terugval heel makkelijk op dit gesprek terug kunt grijpen. Je kunt dan opnieuw met de leerling kijken naar de inzichten, gevolgen en keuzes die hij gemaakt heeft, bespreken of dit nog klopt en onderzoeken hoe hij het weer op kan pakken.

Er zijn natuurlijk ook leerlingen die al tijdens het eerste gesprek gemotiveerd binnenkomen. 'Ik ben het zat dat ik steeds gestrest ben voor mijn toetsen, ik wil leren om een planning te maken.' Met deze leerlingen is de verleiding extra groot om meteen aan de slag te gaan. Toch is het ook bij hen belangrijk om even bij de motivatie stil te staan, omdat ook zij momenten gaan krijgen waarop het moeilijk wordt om door te zetten. Bespreek kort met de leerling waarom hij dit wil, wat het oplevert en wat er gebeurt als hij dit niet verandert. Dat is altijd verhelderend voor de leerling, maar daarnaast vormt het ook een basis die als een rode draad door de rest van het begeleidingstraject loopt.

Realiseer je steeds dat het niet eenvoudig is waar je leerling mee aan de slag gaat. Het gaat om het veranderen van gedrag. Het heeft tenslotte geen zin om alleen één keer een planning te maken of één keer je telefoon weg te leggen tijdens het leren. Het gaat erom dat de leerling dit structureel gaat doen, dat het een gewoonte wordt. En dat vraagt om gedragsverandering. Is er geen motivatie voor deze gedragsverandering, dan heeft het geen enkele zin om met doelen en een plan aan de slag te gaan. Zorg er dus eerst voor dat, door middel van coaching (zie volgende hoofdstuk), de autonome motivatie groot genoeg is om aan de slag te gaan, en begin dan pas met het stellen van een doel en het maken van een plan.



## 1.3 Jezelf motiveren

Er wordt niet altijd even positief gepraat over de tieners van nu. Zo zouden ze niet kunnen doorzetten, zijn ze lui en willen ze alleen maar dingen doen die leuk zijn.

Nou zijn deze uitspraken overigens niet alleen van deze tijd. Al decennia-lang wordt er zo over tieners gesproken...

Hoe kunnen we deze luie en snel opgevende wezentjes nou leren hoe ze zichzelf kunnen motiveren en hoe ze hun doorzettingsvermogen kunnen vergroten?

Laat ik vooropstellen dat ik tieners leuk, grappig en creatief vind. En dat ik vind dat ze vooral ook tijd moeten hebben om lekker lui te zijn. Ik zie heel veel tieners die (soms stiekem) balen van hun eigen uitstelgedrag en hun snelle opgeven. Ze willen dit best anders doen, maar ze weten niet hoe. Ik ben dan ook altijd erg benieuwd naar wat de oorzaak is van het lui zijn of geen zin hebben.

Bij bijna alles wat we doen, komen er momenten waarop iets moeilijk en/of niet leuk meer is. Hoe zet je door op die momenten? 'Ik heb nu niet zo'n zin, dus ik doe het niet.' of 'Ik vind het moeilijk, laat maar zitten.' Op zo'n moment is de makkelijkste oplossing om ermee te stoppen. Echter zal dat alleen maar zorgen voor een vervelend gevoel. Als dat vaak gebeurt, kan de leerling op den duur steeds minder vertrouwen in zichzelf krijgen. Wat er steeds gebeurt, is dat de leerling zich niet aan de afspraken met zichzelf houdt, en dus eigenlijk niet op zichzelf kan vertrouwen. Dat doet het zelfvertrouwen geen goed. De motivatie ook niet trouwens. Zo ontstaat er een negatieve vicieuze cirkel. Om die te doorbreken en om te buigen naar een positieve cirkel is het belangrijk dat een leerling leert om zichzelf te motiveren, zodat hij hiervoor niet afhankelijk is van anderen. Het goede nieuws is: jezelf motiveren kun je leren.

Een veel voorkomend scenario: Joost heeft een taak die hij nog moet doen. Op zijn planning staat dat hij vandaag één hoofdstuk van zijn verslag moet schrijven. Maar de bank en de PlayStation roepen hem. Het stemmetje in zijn hoofd voegt daar nog aan toe: 'Je kunt die taak straks wel doen. Dat hoeft echt niet nu. Je mag best eerst even op de bank gaan zitten.' En zo ziet hij zichzelf terug op de bank, gamend. Eén potje dan... Al snel worden dit er toch meer, waardoor dat verslag die dag uiteindelijk helemaal niet meer wordt geschreven. Moet kunnen voor een keertje, zullen veel leerlingen zeggen. Wat ze zich niet realiseren, maar waar ze zich wel in herkennen als je dit met ze bespreekt, is dat ze die middag helemaal niet zo lekker gegamed hebben. Er was namelijk steeds een stemmetje dat zei: 'Eigenlijk moet je nog aan je verslag werken!' Dat gaf een wat onrustig gevoel en maakte dat het gamen niet erg ontspannend was. Daarnaast is de leerling ook teleurgesteld in zichzelf. En zo ontstaat die negatieve vicieuze cirkel.

Dit klinkt logisch, maar ik weet uit ervaring dat het dat voor veel leerlingen niet is. Ze hebben wel in de gaten dat ze aan het uitstellen zijn en dat ze daardoor niet echt een goed gevoel over zichzelf hebben, maar wat er daadwerkelijk gebeurt, dat zien ze niet. Het helpt ze wanneer je hierover met ze in gesprek gaat en uitlegt wat er gebeurt in dit soort situaties. Zo krijgen ze inzicht in hun eigen gedrag. Het herkennen van en inzicht krijgen in eigen gedrag is de eerste stap naar verandering.

Tieners hebben vaak het gevoel dat ze weinig te zeggen hebben en alleen maar dingen van iemand anders moeten. En dat terwijl autonomie juist zo belangrijk voor ze is. Sterker nog, het is een van de randvoorwaarden voor motivatie. Wanneer ze het gevoel hebben dat ze geen keuze hebben, kunnen situaties ontstaan zoals hierboven beschreven. Het is dan ook belangrijk dat ze gaan inzien dat ze altijd een keuze hebben. Daar zijn ze zich vaak niet bewust van, waardoor ze geen keuze maken en dingen maar laten gebeuren.

Als Joost in het voorbeeld zich ervan bewust was geweest dat hij een keuze had, en wat de gevolgen van deze keuzes waren, dan waren er verschillende scenario's geweest:

- Hij had bewust voor het gamen gekozen terwijl hij wist dat hij hierdoor op een ander moment meer aan zijn werkstuk zou moeten werken. Met als mogelijk gevolg dat hij dat niet af zou krijgen, maar dan was het gamen in elk geval leuker geweest.
- Hij had ervoor gekozen toch eerst aan zijn werkstuk te beginnen, wetende dat hij zijn werkstuk op tijd af zou hebben en dat hij daarna echt relaxed zou kunnen gamen.

Tieners hebben jou nodig om zich bewust te worden van de keuzes die ze hebben en om in kaart te brengen wat de gevolgen daarvan zijn. Zich bewust zijn van de keuzes, betekent niet dat ze altijd de, in onze ogen, juiste keuze zullen maken. Dat is ook oké. Dat is waar ze van leren, zodat ze steeds beter in staat zullen zijn om de keuzes te maken met de voor hen beste gevolgen.

Om met een taak te beginnen is er startmotivatie nodig. Die startmotivatie komt vaak van een externe prikkel<sup>2</sup>, bijvoorbeeld een beloning of straf. Voor sommige leerlingen is het, ondanks deze externe prikkel, een grote uitdaging om te beginnen. Niets doen is veilig. Je bereikt dan geen resultaat, maar kunt dan ook niets fout doen.<sup>4</sup> Startmotivatie kan ontstaan door het doel van de taak, samen met de gevolgen van het wel of niet doen van de opdracht, voor de leerling duidelijk te maken. Het maken van een bewuste keuze zorgt dan voor autonome motivatie.

Heeft de leerling dan nog moeite om te starten, of start de leerling wel, maar merk je dat er niet genoeg motivatie is om door te gaan? Dan is belangrijk om met de leerling in gesprek te gaan om erachter te komen waar dat door komt. Je kunt dan naar de volgende drie pijlers kijken: willen, kunnen en omgeving.<sup>1</sup>

## WILLEN

De leerling moet het doel voor zichzelf duidelijk hebben. En niet alleen het doel, maar vooral ook welke positieve gevolgen het behalen van dat doel heeft. Plus wat de gevolgen zijn als het doel niet behaald wordt.

## KUNNEN

Heeft de leerling de vaardigheden in huis om het doel ook daadwerkelijk te behalen? En gelooft de leerling ook dat het doel haalbaar is?

## OMGEVING

Is het in de omgeving van de leerling haalbaar om aan dit doel te werken en dit te behalen?

In de hoofdstukken coaching en gedragsverandering wordt verder ingegaan op hoe je hierover met de leerling in gesprek kunt gaan en hoe je deze pijlers kunt versterken.

Beheerst de leerling de vaardigheden om de taak uit te voeren niet, of heeft de leerling het gevoel ze niet te beheersen, dan is het effectief om **scaffolding** in te zetten<sup>2</sup>. Bij scaffolding neem je de leerling aan de hand en bouw je de begeleiding stap voor stap af. Je biedt ze precies zoveel hulp als ze nodig hebben om de taak zelf met succes uit te kunnen voeren. Jij bent de steiger, en hoewel het gebouw eerst nog volledig in de steigers staat, worden die vervolgens langzaam maar zeker afgebroken. Belangrijk is dat dit stap voor stap gaat en in een tempo dat bij de leerling past.

In de praktijk betekent dit, wanneer ik mijn leerlingen bijvoorbeeld een planning leer maken, vaak dat ik eerst voordoe hoe je dit doet. Uiteraard wel steeds in samenspraak met de leerling, maar ik schrijf het op en laat zien hoe het werkt. De keren daarna bouw ik dit stap voor stap af, nog steeds in overleg met de leerling. Bijvoorbeeld door te vragen: ‘Vul jij het zelf in of zal ik het invullen?’ Bij elke leerling is de hulp die hij nodig heeft anders. Zo heeft de één na het bekijken van een uitlegfilmpje in het

online programma ‘SLiM leren leren & plannen’ nog twee keer feedback nodig en kan hij daarna zelf een planning maken. Bij een ander begint het met een aantal keer voordoen en het dan langzaam afbouwen totdat hij het helemaal zelf kan. Wat de aanpak ook is, het doel is altijd om toe te werken naar zelfstandigheid, en dat de leerling zich competent voelt op de weg naar het zelf doen.

Om door te gaan wanneer iets niet leuk of moeilijk is, is het dus noodzakelijk om een doel te hebben en te weten waarom je dit doel wilt bereiken. Dat je je bewust bent van de keuzes die je hebt en de gevolgen die deze keuzes kunnen hebben. Als de keuze gemaakt is en de vaardigheden beheerst worden, dan komt het aan op doorzetten; het opbrengen van de discipline om te blijven doen wat je moet doen. Ook als je geen zin hebt, moe bent of liever iets anders doet. Veel tieners geven aan hiermee te worstelen; ‘Ik weet dan wel dat ik het moet doen, maar doe het toch niet.’



Sander uit drie havo wist na een aantal maanden huiswerkbegeleiding precies hoe hij moest plannen en leren. Hij had de vaardigheden om er zelf mee aan de slag te gaan. Tijdens de huiswerkbegeleiding deed hij wat hij moest doen en was hij geconcentreerd aan het werk. Hij had er nooit echt zin in, maar deed het toch gewoon. Thuis was dit anders. Dan klaagde hij eerst een half uur tegen zijn moeder dat hij écht geen zin had, om daarna op de bank te gaan liggen...

Tijdens de huiswerkbegeleiding had Sander gewoontes ontwikkeld om meteen aan het werk te gaan en gewoon te doen wat hij moest doen, maar thuis had hij de gewoonte ontwikkeld om er een heel ding van te maken. Om dat patroon te kunnen doorbreken was er inzicht in zijn eigen gedrag nodig. Het hielp Sander om voor thuis andere gewoontes te ontwikkelen. Die nieuwe gewoontes zorgden ervoor dat hij veel minder discipline nodig had om het ook echt te doen.

Het ontwikkelen van de juiste gewoontes en het gebruiken van de juiste technieken, maakt dat er veel minder discipline nodig is.<sup>1</sup> Om jezelf te motiveren is het dus erg helpend om nieuwe gewoontes aan te leren, in plaats van er een heel ding van te maken en eindeloos tegen je taken aan te hikken.



### **KAN HET NOG MINDER?**

Een paar jaar geleden werd ik gebeld door de vader van een jongen die geen zin meer had in school. Hij kon zichzelf niet motiveren om nog iets te doen. Dat was lastig, want Guus zat pas in de brugklas... Guus kwam dus bij mij en natuurlijk hadden we eerst een gesprek waarin we dit bespraken. Hij vertelde dat hij niet goed was in wiskunde. Hij kon op de basisschool al niet goed rekenen en nu had hij dat vak elke dag. Hij ontdekte bovendien dat hij ook niet goed was in natuurkunde. Op school stelden ze daarom voor om wiskunde en natuurkunde te laten vallen, maar omdat hij graag automonteur wilde worden, wilde hij dat niet, want dan zou hij niet worden toegelaten op de opleiding.

Ik vroeg hem waarom hij dan helemaal niets meer voor school wilde doen. Guus gaf aan dat dat volgens hem geen zin meer had omdat hij toch geen automonteur meer kon worden. Uiteindelijk besloot hij een niveau lager te gaan naar het tweede jaar, zodat hij toch wis- en natuurkunde kon houden. Zijn ouders en ik verwachtten dat het nu een stuk beter zou gaan. Probleem opgelost zou je zeggen. Maar Guus maakte nog steeds geen huiswerk en spijbelde zoveel mogelijk van school. In de derde klas kwam hij zelfs in de reboundklas terecht, met allemaal leerlingen die er echt geen zin meer in hadden. Guus had echter een doel: hij wilde nog steeds het allerliefst automonteur worden. In het weekend deed hij dan ook niets liever dan onder een auto liggen en aan zijn brommer sleutelen, waar hij nog niet op mocht rijden omdat hij nog geen 16 was. Voor zijn ouders was het een raadsel waarom hij dan niets deed aan school, maar voor Guus zelf was het duidelijk. Iedereen zei dat hij het niet kon, dus waarom zou hij dan zijn best doen?

Samen maakten we de zelftest uit het online programma 'SLiM leren leren & plannen'. Guus stelde doelen en maakte zijn eigen plan, maar toch kreeg hij thuis niets voor elkaar...

Uiteindelijk besloten we alleen nog te kijken naar wat hij wel kon. Hij wilde niet een jaar over doen, maar zo snel mogelijk van deze school af. Steeds als hij bij mij wegging en ik zei hem dat hij vanavond nog maar één som moest maken, zei hij: 'Ik beloof dat ik vanavond alles afmaak. Het hele hoofdstuk is morgen uit.' 'Niet doen Guus', zei ik dan. 'Dat is te veel ineens.' Hij was op dat moment echter zo gemotiveerd dat hij zeker wist dat het goed zou komen, en ik zag aan zijn ogen dat hij meende wat hij zei. Maar elke week bleek weer dat hij toch niets had gedaan, ook niet die ene som.

Na een intervisie met Pauline leerde ik dat het echt nóg kleiner moest. Maar hoe kan het nog kleiner dan één som per dag, dacht ik...

Ik besprak met Guus de stappen die hij moest maken om straks zijn diploma te kunnen halen. Na een tijdje bleek dat zijn boek pas na een week voor het eerst uit zijn tas kwam, als hij bij mij was. Toen werd het me pas duidelijk. De nieuwe afspraak werd: zodra je thuis bent pak je je boek uit je tas en leg je het op tafel.

Eindelijk, dat hielp! Nu zouden ook zijn ouders dat boek zien en konden ze hem af en toe helpen. Hij dacht er nu echter zelf aan en begon zowaar diezelfde avond nog aan zijn som. Uiteindelijk werden dat er zelfs drie! Hij was supertrots en zeer gemotiveerd dit door te zetten. Eindelijk lukte het!

Hij is uiteindelijk geslaagd voor zijn examen, alleen maar door te beginnen zijn boek op tafel te leggen zodra hij thuiskwam.

**Yvonne Aarts – Het Leerpunt Oss**