Ouderavond - De Nieuwe Lichting

Dan maak je maar zin!

Handout

De Nieuwe Lichting

EIGENDRAADSTHEATER

“Dan maak je maar zin!”

Het is een zin die je er snel uitflapt als je kind niet gemotiveerd is. Maar ***zin maken*** kan helaas niet. Je kan wel proberen de omstandigheden zo te maken dat je kind gemotiveerder wordt.

Gemotiveerd zijn voor een activiteit is namelijk niet vanzelfsprekend. ***Intrinsieke motivatie*** wil zeggen dat je iets uit jezelf wilt bereiken. Je kind maakt of doet iets omdat ie het zelf leuk vindt om iets nieuws te leren. De drijfveer is hier oprechte nieuwsgierigheid. Intrinsieke motivatie is niet iets wat je bij iemand af kunt dwingen.

Bij ***extrinsieke motivatie*** wil je iets bereiken als gevolg van externe factoren. Dus bijvoorbeeld omdat er een beloning in het vooruitzicht staat, of omdat je een sanctie wilt vermijden.

Een beloning kan zijn:
- een goed cijfer
- overgaan naar de volgende klas
- je examen halen
- een compliment
- geld, een cadeau, iets lekkers

Een sanctie kan zijn:
- blijven zitten
- strafwerk
- niet opgesteld worden in het sportteam

De drie ingrediënten

Volgens de zelfdeterminatie-theorie van Canadese wetenschappers Ryan & Deci raken mensen uit zichzelf (intrinsiek) gemotiveerd als voldaan wordt aan drie voorwaarden, oftewel de drie ingrediënten van motivatie. Om gemotiveerd te zijn en te blijven heb je deze drie ingrediënten nodig. Als er één van de ingrediënten mist, dan heeft dat effect op je motivatie.

competentie: ik heb het gevoel dat ik het kan en als ik er moeite voor doe word ik er beter in. Het is uitdagend. Het is niet te moeilijk (geeft stress). En het is ook niet te makkelijk (geeft verveling).

Autonomie: ik wil ruimte hebben om het op mijn manier te doen.

Verbinding: ik voel me verbonden met het doel en/of de mensen in mijn omgeving.

Vaak heeft een gebrek aan motivatie te maken met een gebrek aan ***competentie***. Je kunt iets nog niet. En je ziet niet hoe je datgene onder de knie kan krijgen. Probeer zelf te helpen, hulp in te schakelen van een docent of klasgenoot. Zoek online naar filmpjes waarin de stof wordt uitgelegd. Of laat je kind starten met het huiswerk dat hij/zij al wel kan. Zo voorkom je uitstelgedrag (zie volgende pagina voor tips). Op pagina 4 en 5 staat uitgelegd hoe je meer kunt groeien in de dingen die je moeilijk vindt.

Ieder mens heeft behoefte aan ***autonomie***. Dat je de ruimte hebt om het op je eigen manier te doen. De ene meer dan de andere. Hoe meer je als ouder gaat bepalen wat, wanneer en op welke manier moet gebeuren, hoe minder autonomie er is en de motivatie daalt. Geef keuzes. Laat je kind nadenken waar hij wel en geen hulp bij kan gebruiken.

Als je je ***verbonden*** voelt met degene die je iets probeert te leren (je leraar of coach), ben je meer ontspannen en leer je sneller. Het is niet altijd makkelijk om je eigen kind te coachen. Oprechte interesse en zo min mogelijk oordelen helpen hierbij. Ben positief, zoek naar mogelijkheden en oplossingen. Maar geef ook erkenning voor gevoelens van frustratie als dingen niet lukken. Heb geduld. Hiermee groeit de verbondenheid met jou als coach.

Zoek met je kind naar de inhoudelijke ***verbinding***. Als je snapt waarom je iets moet leren, of wat je eraan hebt, ben je eerder gemotiveerd om er je best voor te doen. Het helpt je kind om de verbinding te leggen tussen wat hij/zij moet leren en wat je er ‘later’ aan hebt. En ook samen nadenken over de grotere vraag. Wat vind je leuk? Waar krijg je energie van? Wat zou je later willen doen? Als het hogere doel helder is, ben je meer gemotiveerd om kleinere offers hiervoor te brengen.

Wat je als ouder kunt doen, is de omstandigheden zo te maken dat je kind zich competenter voelt, dat er ruimte is om het op zijn of haar eigen manier te doen, en dat hij/zij zich verbonden voelt.

Top 5 uitstelgewoonten

Erken dat er best veel moet, maar stimuleer wel om aan de slag te gaan en niet uit te stellen. Één van de motivatie-killers is uitstellen. Het is geen karaktertrek, maar een slechte gewoonte. Hieronder vind je de top-5 van uitstelgewoonten. Bekijk welke van toepassing is op jouw kind.

1. Zelfingenomenheid

“Het is niet moeilijk, het kan dus wel later”

TIP

Stel je zelf iets concreets in het vooruitzicht. Wat zou je kunnen gaan doen als je klaar bent. En hoe lekker het is om dit te gaan doen zonder het idee te hebben dat je eigenlijk nog aan het werk moet.

2. Ongemak uit de weg gaan

“Ik vind het niet leuk om te doen” of “Dit gaat me teveel tijd kosten”

TIP

In dit geval ga je uitstellen omdat je opziet tegen de hoeveelheid werk. Verdeel het werk in kleinere stukjes. De kleinere activiteiten lijken een stuk makkelijker, en als je eenmaal begonnen bent, is de hele klus klaar voor dat je het weet.

3. Bang om fouten te maken

“Ik kan dit niet” of “De vorige keer lukte het ook niet, dus het zal nu wel weer niet gaan”

TIP

Het probleem heeft niets met falen te maken, maar met bang zijn om fouten te maken. Leer door fouten te maken, net als in een spel, een online game, in sport etc. Fouten geven aan dat je iets anders moet proberen. Succesvolle mensen falen heel vaak, maar proberen het daarna op een andere manier.

4. Emotionele obstakels

“Mijn hoofd staat er niet naar” of “Ik ben hier niet voor in de stemming”

TIP

Als je wacht op het juiste moment, is er één probleem: dat moment komt nooit, want er zijn altijd wel leukere dingen. Misschien denk je: “Ik ben te gestrest om dit nu te gaan doen.” Bedenk eens hoeveel meer stress het je oplevert als je het tot het laatste moment laat liggen. Door actie te ondernemen verdwijnt het emotionele obstakel vanzelf.

5. Actie-illusie

“Ik heb al een heleboel dingen gedaan en uitgezocht.”

Dit zijn mensen die bijvoorbeeld een werkstuk moeten maken, maar dan op internet een hoop dingen opzoeken en bekijken die niet direct relevant of belangrijk zijn. Een uur later zijn ze nog bezig. ‘Ik heb heel veel gedaan hoor, écht waar!’ En dat is natuurlijk de grootste illusie.

TIP

Zie in dat je niet doet wat je moet doen. Je bent misschien wel aan het werk, alleen zijn het niet de dingen die echt gedaan moeten worden. Bedenk wat je moet doen om een succesvol resultaat te krijgen, en doe dát dan.

Bron: Mind Gym, *Octavius Black*

Hoe denk je over jezelf?

Of over je kind?

Punt **Komma** **Fixed** **Growth**

“Ik kan het toch niet!”

Let op overtuigingen die je hoort zoals: ‘ik heb nu eenmaal geen talenknobbel’ of’ ik kan het toch niet!’. Dit soort overtuigingen zitten het leren in de weg. Zo’n negatieve overtuiging heet een fixed mindset. Daartegenover staat een growth mindset (theorie van Carol Dweck). Simpeler gezegd. Je denkt als een punt, of als een komma. Ik kan het niet ***PUNT***. Hier tegenover staat: Ik kan het niet ***KOMMA*** maar als ik oefen kan ik vooruit komen.

Je brein
Je brein verandert continu. Elke baby heeft bij de geboorte een vergelijkbaar brein, maar onze ervaringen, handelingen en gedachten tijdens het leven beïnvloeden en veranderen de hersenen. Hoe meer je oefent hoe meer je hersenen zich trainen in dat gebied. Neuroplasticiteit is het vermogen van je brein om zich altijd en overal te ontwikkelen en aan te passen.

Fixed en growth mindset
Iedereen wordt met een growth mindset geboren. Als kind zie je in elke situatie kansen en mogelijkheden. Een fixed mindset ontstaat op latere leeftijd, bijvoorbeeld door negatieve ervaringen of kritiek. Je gaat geloven dat persoonlijke groei afhankelijk is van talent, ziet al snel beren op de weg en blijft het liefst binnen de gebaande paden.

De nadelen van een fixed mindset
Het probleem met een fixed mindset is dat deze vaak leidt tot een self-fulfilling prophecy.
Je gelooft dat je iets niet kunt (bijvoorbeeld door een gebrek aan talent) en doet daarom ook niet je best om het te leren. Het resultaat: je negatieve opvatting over jezelf wordt bevestigd en je leven blijft hetzelfde. Bij een growth mindset geloof je dat als je je best doet, je vooruit kan komen, ook al is het in kleine stappen.

Op de volgende pagina zie je kenmerken van denken als een PUNT en als een KOMMA.

Van fixed mindset naar growth mindset
Dat is een proces van vallen en opstaan en je doet het niet van de ene op de andere dag. Ben mild en volhardend. Ben niet streng op jezelf als het niet lukt, maar probeer het nog eens en wellicht op een andere manier.

Leer je kind dat obstakels en tegenslagen erbij horen. Oefen met doorzetten. Benoem resultaten ook al zijn ze nog klein, je kind ziet ze zelf vaak niet.

Focus hierbij zo veel mogelijk op de het proces en niet op het resultaat. Welke stappen maakt mijn kind? Welke dingen snapt hij/zij al wel? En waar wordt er vastgelopen? Kan iemand helpen deze hobbel te nemen?

Complimenten
Complimenten die je maakt over de inzet hebben meer effect dan complimenten die resultaatgericht zijn. Het geeft aan dat je belangstelling hebt voor de weg die je kind aflegt. Als je beloont met iets leuks, overweeg om dit onverwacht en achteraf te doen. Dan loop je niet het gevaar dat ze alleen gemotiveerd zijn voor de beloning.

Probeer hiermee je kind uit de ‘fixed mindset' te krijgen en te stimuleren om te denken in mogelijkheden. Ben zelf verwachtingsvol, dat als je kind zich inzet, hij/zij (kleine) stappen kan maken. Succes!

DNL binnen en buiten het onderwijs

Wij verzorgen voorstellingen, trainingen en workshops voor docenten, ouders en jongeren. Daarnaast hebben we ook een inspirerend aanbod voor organisaties buiten het onderwijs.
Voor meer info:

De Nieuwe Lichting
Stefan van Wieringen (06) 430 272 00
info@dnltheatercollectief.nl

De Nieuwe Lichting
EIGENDRAADSTHEATER