

MOTIVEREN KAN JE LEREN

We doen elke dag honderd-en-één dingen. Dingen die we leuk of interessant vinden - de krant lezen, een gesprek voeren met een boeiende collega, ons helemaal toelagen op een nieuwe hobby - maar ook dingen die we op zich niet echt boeiend vinden, zoals afval sorteren of ons aan de verkeersregels houden. Gewoon, omdat we ervoor gemotiveerd zijn. Maar waar halen we die motivatie vandaan? Volgens professor **Maarten Vansteenkiste, motivatie- en ontwikkelingspsycholoog aan de Universiteit Gent**, kunnen we een onderscheid maken tussen verschillende soorten motivatie. 'Enerzijds is er wat ik 'moet-ivatie' zou willen noemen: het gevoel hebben dat je iets hoort te doen. Omdat anderen dat van je verwachten - als kind hoor je bijvoorbeeld je huiswerk te maken - of omdat je het van jezelf verwacht - als je geen acht op tien haalt voor Frans ben je zelf niet tevreden met je resultaat en dus leg je de lat voor jezelf zo hoog. Ook schuldgevoel, angst of schaamte kan voor zo'n vorm van interne druk zorgen. Zo zal een obese persoon misschien besluiten iets aan zijn gewicht te doen omdat hij zich erover schaamt. Moetivatie is dus een vorm van motivatie die met druk - intern of ex-

'Jij kan veel beter!' Het is een opmerking die veel kinderen te horen zullen krijgen als ze binnenkort met hun rapport thuishkomen. Misschien kunnen ze ook echt beter. Op school, maar ook thuis of in hun vrije tijd. Alleen ontbreekt het hen aan motivatie. Goed Gevoel zocht uit waarom kinderen niet doen wat ze kunnen en wat we kunnen doen om hen echt te motiveren.



tern - en dus met stress gepaard gaat en die we eigenlijk liever willen vermijden. **Wanneer geen 'moeten' maar 'willen' je drijfveer is, spreken we van autonome motivatie. Je doet iets omdat je het wil doen.** Omdat je het leuk, boeiend of interessant vindt. Je doet het met volle goesting. Maar ook iets doen dat je misschien niet per se leuk maar wel persoonlijk waardevol vindt, is autonome motivatie. We zien de zin ervan in en daarom zijn we gemotiveerd om ons aan de verkeersregels te houden. Dat is iets helemaal anders dan je aan de verkeersregels te houden, omdat je het risico op een boete hoort te vermijden, want dat is dan weer motivatie.'

Druk op de ketel

We kunnen er niet omheen: we leven in een prestatie maatschappij. Er wordt van ons verwacht dat we de perfectie nastreven - of we denken op zijn minst dat dat van ons verwacht wordt. En dus verwachten we dat ook van onze kinderen. Prof. Vansteenkiste: 'Veel ouders willen dat hun kind het zo goed mogelijk doet, want dat straalt op hen af. Slaagt hun kind, dan slagen zij. Faalt hun kind, dan voelen zij zich als ouders in hun opvoeding gefaald. Als ouders zo redeneren, dan vergroot dat de kans dat ze druk zetten op hun kinderen. Sommige kinderen kunnen die druk niet aan. Ze worden perfectionistisch en faalangstig en verliezen hun goesting, hun autonome motivatie. Het is belangrijk dat ouders leren dat het slagen of falen van hun kind, niet hun eindverantwoordelijkheid is. De druk in de samenleving wordt inderdaad voortdurend opgevoerd, maar ik denk dat het net de taak van ouders is voor een stuk als buffer op te treden, er

over te waken dat ze die druk zo min mogelijk doorgeven aan hun kinderen. Geef kinderen de ruimte om dingen te doen die ze plezierig, zinvol en interessant vinden. Dat is de juiste motivatie.'

Goesting als drijfveer

'Van nature zijn we allemaal nieuwsgierig', stelt professor Vansteenkiste. 'In ieder van ons zit een brok verwondering. Kijk maar naar jonge kinderen. Ze willen vanalles uitproberen en vragen voortdurend naar het waarom van wat ze horen, zien, ontdekken. **Het komt erop aan die exploratiedrang zoveel mogelijk te stimuleren, zodat kinderen - ook als ze opgroeien - kunnen blijven ontdekken wat ze interessant en zinvol vinden.**

Maar we doen vaak dingen die die exploratiedrang beknootten. Volgens professor Vansteenkiste zijn er drie belangrijke basisbehoeften die, als daaraan voldoende tegemoet wordt gekomen, ervoor zorgen dat iemand goesting blijft hebben. Prof. Vansteenkiste: 'Een eerste belangrijke behoefte is de nood aan **autonomie**. Daaraan kom je tegemoet door ervoor te zorgen dat je kind het gevoel heeft dat het zelf initiatief mag nemen en dat het zichzelf mag zijn en bijvoorbeeld niet zijn kwaadheid of verdriet hoeft te verbergen. **Geef je kind dus de ruimte om zelf dingen te ontdekken en uit te zoeken, zodat het erachter kan komen wat het leuk vindt en wat het echt interesseert.** Heel wat ouders hebben - vaak onbewust - de neiging hun eigen interesses en niet-ingeloste dromen aan hun kinderen op te dringen, maar daarmee fnuiken ze het gevoel van autonomie en dus ook de motivatie. Naast autonomie is ook **competentie** cruciaal om gemotiveerd te

blijven, het gevoel hebben dat je dingen tot een goed einde kan brengen. Op die competentiebehoefte kan je inspelen door duidelijk te zijn en structuur te bieden. Vertel je kind hoe het een taak kan aanpakken, wat je precies verwacht, bied je kind haalbare uitdagingen en geef het constructieve feedback. Een derde belangrijke basisbehoefte is de behoefte aan **verbondenheid**. Laat je kind voelen dat je onvoorwaardelijk van hem houdt. Je kind hoeft je aandacht niet te verdienen via schitterende prestaties. Door betrokken te zijn, interesse te tonen, je in te leven in zijn leefwereld toon je dat je om hem geeft om wie hij is en dat versterkt die relationele verbondenheid.' Als aan deze drie basisbehoeften voldaan is, zullen kinderen volgens professor Vansteenkiste meer goesting ontwikkelen en bijgevolg ook beter gaan leren en presteren. 'Beschouw deze behoeften als broodnodige vitamines. Hoe meer je van die vitamines krijgt, hoe beter je je in je vel voelt en hoe meer je kan groeien.'

Meer dan cijfers alleen

Opnieuw naar het rapport dan. Dat je als ouder beter niet 'Jij kan beter!' zegt als je kind met zijn rapport thuis komt, is intussen wel duidelijk, ook al denk je dat echt. Maar hoe reageer je dan wel? Prof. Vansteenkiste: 'We zijn vaak geneigd te focussen op de mindere punten op een rapport, maar een kind weet ook wel dat een vier op tien voor Frans onvoldoende is. Daar hoeven we het niet ook nog eens op te wijzen. Ouders verwachten soms gewoon ook te veel. Dan hoor je hen zeggen: jij moet minstens zeventig procent halen op al je vakken. Maar waarom zou dat moeten? >>

Ik vind dat niet noodzakelijk nodig, zelfs niet als dat kind dat kan. Het is toch niet een voordeel dat je op een rapport uitschieters ziet? Dat betekent dat je kind een uitgesproken interesse heeft. Je zou die interesse ook kunnen aanmoedigen.

We vertrouwen vaak te weinig op de interesses en de capaciteiten die elk kind heeft. We hebben in gedachten al een heel parcours voor onze kinderen uitgestippeld, een duidelijk beeld van een toekomst die we voor hen voor ogen hebben.

En als kinderen dan afwijken van dat parcours, niet aan onze verwachtingen voldoen, dan gaan we eraan trekken en duwen. Maar dat werkt averechts.' Te veel focussen op cijfers is dus geen goed idee, al wil dat volgens professor Vansteenkiste niet zeggen dat cijfers totaal onbelangrijk zouden zijn. Prof. Vansteenkiste: 'Het probleem is dat we veel te weinig rekening houden met wat er achter die cijfers schuilgaat. De leraar velt, als expert, een oordeel over de prestaties van het

kind aan de hand van zijn cijfers, maar dat kind zelf komt er nauwelijks nog aan te pas. Dat zie je ook tijdens rapportbesprekingen, waarbij

de kinderen zelf in veel gevallen niet eens aanwezig zijn. Het gaat om een gesprek tussen ouders en leerkracht, over de hoofden van de kinderen heen. Laat een kind liever zijn cijfer zelf eens uitleggen. Wat denkt het zelf van zijn cijfers? Vindt het ze goed, matig of onder zijn mogelijkheden? En hoe voelt het zich daarbij? Focus op wat goed is, maar toon ook interesse voor wat je kind vindt dat minder goed loopt. Waaraan denkt het dat dat ligt? Heeft het de leerstof niet begrepen, had het een mindere dag of interesseert een bepaald vak het gewoon niet? Misschien stopt het wel liever tijd en energie in andere vakken? Of in een hobby? Wil je kind aan een tekort iets doen? En zo ja, wat

dan en hoe wil het dit aanpakken? Kan je het daarbij helpen? Door kinderen aan het woord te laten, ga je hen niet alleen beter begrijpen, ze voelen zich ook gewaardeerd en krijgen zelf een beter inzicht in hun interesses en hun talenten, en dat zal hun motivatie absoluut ten goede komen.'

Tien voor taal

Jouw persoonlijke verwachtingen en wensen doordrukken en opleggen aan je kinderen is dus nadelig voor hun autonome motivatie, maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat je hen maar voortdurend hun zin moet laten doen. Het is belangrijk dat ouders hun verwachtingen duidelijk maken aan hun kinderen en aangeven wat ze van hen verlangen. Hun kamer opruimen bijvoorbeeld.

Of huiswerk maken. Prof. Vansteenkiste: 'Maar maak er dan wel een gewoonte van aan je kind uit te leggen waarom je het een taak oplegt, zodat het begrijpt waarom

je iets van hem verlangt. Als kinderen een taak als zinvol ervaren, zullen ze veel meer geneigd zijn aan je wensen tegemoet te komen. Het is dus belangrijk met kinderen te praten, te overleggen, afspraken te maken. Hou hen ook aan de gemaakte afspraken en spreek eventueel zelfs samen af wat de consequenties zullen zijn als ze de afspraken niet nakomen.' Niet alleen praten en overleggen is volgens professor Vansteenkiste cruciaal, ook de taal die je daarbij gebruikt speelt een essentiële rol. 'Vermijd dwingend taalgebruik zoals 'je moet' of 'ik wil dat', maar kies voor uitnodigende taal: 'Ik stel voor dat', 'ik zou je willen vragen om' of 'ik nodig je uit om'. Dat laatste is veel meer autonoom



mie-ondersteunend en werkt dus stimulerender.'

Tijd voor een beloning?

Een uitbarsting of preek bij een slecht rapport is dus geen goed idee. Is een beloning bij mooie resultaten dat wel? Prof. Vansteenkiste heeft er zijn twijfels bij. 'Een beloning zou in ieder geval niet de drijfveer mogen zijn om goed je best te doen op school. Dan is er namelijk

weer sprake van moeivatie. Het is waar dat belonen werkt, zeker als je van jongeren enkel oppervlakkige verwerking van het leermateriaal verwacht en zolang je ermee blijft doorgaan. Maar wat als je de beloning wegneemt of als creativiteit en diepgaande verwerking nodig zijn? Uit onderzoek is gebleken dat dan ook de motivatie wegvalt en dat kan natuurlijk niet de bedoeling zijn. Een onverwachte beloning kan wel positief zijn. Als je tegen je kind zegt: 'Dat heb je goed gedaan en daarom gaan we met zijn allen naar Plopsaland', dan bevat die beloning competentiefeedback. De beloning was geen doel op zich - je kind wist namelijk niet dat het een beloning zou krijgen -, maar de beloning geeft wel aan dat het iets goed gedaan heeft en dat kan motiverend werken. Toch zou ik ook met dergelijke vormen van beloning voorzichtig omspringen. Eenmalig zet zo'n beloning competentie in de verf, maar de kans dat je kind de volgende keer opnieuw een beloning verwacht, is reëel. Belangrijk is dat beloningen niet materieel hoeven te zijn. Positieve feedback kan je ook verbaal tonen. Je kan gewoon zeggen: 'Dat heb je goed gedaan. Ik heb gezien dat je je hebt ingespannen en het is knap dat je zo'n resultaat heb neergezet.' Zo'n opmerking is ook competentie-ondersteunend en kan een kind evengoed stimuleren, zijn motivatie aanzwengelen. Meer hoeft het echt niet te zijn.'

• Door Veerle Maes