



10 praktische inzichten

Hoe help je je kind om gemotiveerd te raken?

1. Intrinsic motivation is not the highest goal.

Staar je niet blind op intrinsic motivation.

De drive die iemand vanuit zichzelf heeft om iets te doen, kun je niet van buitenaf opleggen. Wel kun je voorwaarden creëren - zoals ruimte bieden voor eigen interesses en initiatief - waardoor je kind kan ontdekken wat het leuk vindt en geprikkeld raakt, waarna intrinsic motivation kan gaan ontstaan.

2. De omgeving kan jongeren helpen grip te krijgen op hun motivation.

Ouders hebben een grote invloed op de motivation van jongeren, maar zijn zich hier niet altijd bewust van. Hoe jij over je kind denkt, de wijze waarop je hem of haar benadert, hoe je informeert en inspireert; alles is bepalend voor de motivation van je zoon of dochter. Een positieve blik geeft positieve energie: wees verwachtingsvol!

3. Jongeren hoeven niet alles leuk te vinden.

Sommige dingen moeten nu eenmaal en op jonge leeftijd is dat best veel. Benoem dit gewoon en stimuleer je kind om door te zetten. Maar weinig jongeren zijn in staat voor zichzelf te bepalen

wat goed voor hen is voor later. 'Waarom moet ik dat eigenlijk weten of kunnen?' is een ontzettend belangrijke vraag. Hoe beter iemand weet waarom hij iets doet, des te makkelijker iemand zich ertoe kan zetten. Daar staat tegenover dat het voor jongeren ook leerzaam is om bepaalde dingen gewoon maar te doen; het nut ervaren ze soms pas later.

4. Geef waardering voor inzet, niet alleen voor prestatie.

Ergens beter in worden werkt motiverend. Laat je zoon of dochter ervaren dat ze vooruitgaan en leer ze analyseren hoe ze het snelst vooruitkomen. Voer vaker korte gesprekken waarin ze leren terugkijken op hoe ze leren en benoem regelmatig dingen die goed gaan. Groei ervaren door inzet werkt super motiverend. Stimuleer je kind dus door verwachtingsvol te zijn. Laat zien en zeg dat je in je kind gelooft en benoem het als je denkt dat je kind beter kan.

5. Overleg met andere ouders.

Heb je vaak discussies met kind over bijvoorbeeld gamen of huiswerk maken en twijfel je of jouw norm of regel in verhouding is? Bespreek eens met andere ouders hoe zij het aanpakken.

6. Structureer, maar ga niet overreguleren.

Help je zoon of dochter structureren, maar niet vanuit wantrouwen. Helpen een planning te maken voor huiswerk is heel goed, vragen of die planning ook wordt nageleefd is ook goed. Maar ga er niet zodanig – letterlijk en figuurlijk – boven hangen dat je het initiatief van je kind tenietdoet.

7. Besteed aandacht aan leerstrategieën & het belang van oefenen.

Benadruk steeds weer het belang van oefenen, in combinatie met bewuste leerstrategieën. Door gericht aan de slag te gaan word je beter en verhoog je je zelfeffectiviteit. Jongeren hebben hun eigen groei voor een groot deel zelf in de hand. Succesvol zijn op school of in je studie is een marathon, geen sprint.

8. Wees terughoudend met belonen.

Verstoort de motivatie van je kind niet door allerlei beloningen in het vooruitzicht te stellen als iets is gelukt. Geef wel complimentjes over de inzet. Af en toe een onverwachte, niet-voorwaardelijke beloning heeft veel meer effect. 'Zo, nu heb je zo hard gewerkt. Ik trakteer op de bioscoop, dat heb je verdiend.'

9. Boor inspiratie aan en praat over toekomstdromen.

Praat regelmatig met je kind over werk en keuzes maken. Stimuleer bijvoorbeeld dat je kind een snuffelstage of bijbaantje doet. Ga op zoek naar dingen die jou en hem of haar inspireren. Denk niet 'die tiener wil niet meer met mij naar

een museum of concert', maar nodig je kind regelmatig uit: 'Ik wil dat je dit ontdekt en kent. Als je het daarna stom vindt hoeft je daar niet nog een keer mee naartoe, maar ik wil wel dat je het probeert.'

10. Leer de kunst van het loslaten.

Hoe ouder je kind wordt, hoe belangrijker het is dat hij of zij eigen keuzes maakt. Het is dus belangrijk dat je er niet bovenop zit, maar wel goed waarneemt en volgt en beschikbaar bent bij praktische of sociaal-emotionele vragen. Laat jongeren soms juist zelf komen en een hulpvraag stellen.

Meer weten?

www.motivatiebinnenstebuiten.nl

Blijf op de hoogte

Volg de meest recente trends en informatie over onderwijs en jongerencultuur op

www.blog.youngworks.nl

of via

[Twitter.com/YoungWorksNL](https://twitter.com/YoungWorksNL)



Verkrijgbaar in de boekhandel of via webshop.youngworks.nl (€ 19,99)