

MEER MOTIVATIE DOOR MEER AUTONOMIE

Als schoolcounselor krijg ik regelmatig het verzoek om leerlingen te helpen die hun motivatie kwijt zijn. Ouders, mentoren, docenten, andere begeleiders, we weten vaak prima oplossingen voor de leerlingen. En zelf kennen ze die oplossingen meestal ook wel. Toch doen ze vaak niet wat 'het beste' voor ze is.

door Dirk van der Wulp

Een e-mail van een collega: 'Karin, een mentorleerlinge van mij, heeft moeite zichzelf aan het werk te zetten. Haar ouders zijn ten einde raad. Kun je als counselor niet eens met haar praten?' Ik maak een afspraak met Karin. Het eerste gesprek illustreert goed dat ze niet doet wat 'het beste' voor haar is. Op de vraag wat er moet gebeuren om dit gesprek nuttig te maken, antwoordt Karin: 'Ik wil beter kunnen plannen en dat dan ook dóen. En ik wil meer motivatie krijgen, zodat ik het schoolwerk voorrang geef op de leukere dingen.' Ook blijkt dat ze graag meer aan haar huiswerk zou doen, maar het lukt haar gewoon niet. Als volwassenen zijn we dan geneigd de verleidelijke, schijnbaar logische impuls te volgen om haar te vertellen wát ze volgens ons moet gaan doen. Maar weerstand wordt dan ons deel. Beter kunnen we meteen met haar op zoek naar een manier waarop ze zorgt dat ze haar planning echt gaat uitvoeren.

Nuttig en nodig

Voor een goed begrip is het nuttig een korte zijstap te maken naar de Self-determination Theory (SDT) van Deci & Ryan. Zij onderzoeken al ruim dertig jaar wat mensen motiveert om

in actie te komen. Als leerlingen geen motivatie van binnenuit hebben (intrinsiek), dan moeten zij toch ten minste een 'geïnternaliseerde extrinsieke' motivatie ontwikkelen: de overtuiging dat het om allerlei redenen nuttig en nodig is om de stof en vakinhoud te kennen en te snappen. Die redenen liggen dan wel buiten henzelf (goede baan, vervolgstudie, nuttig voor andere vakken, diploma halen), maar zijn voor hen wel heel belangrijk.

De onderzoekers onderscheiden drie essentiële voorwaarden om de kans op sterke motivatie en daadwerkelijke actie het grootst te doen zijn.

1. De leerling heeft voldoende **autonomie**, moet zelf kunnen beslissen
2. Er is betrokkenheid, een **relatie**, met de docent, mentor of andere begeleider
3. De leerling heeft een gevoel van **competentie**, van 'in staat zijn het te kunnen'

Die voorwaarden zijn ook nodig in het gesprek met de leerlingbegeleider.

Autonomie, relatie, competentie

Wil je als leerlingbegeleider leerlingen motiveren, dan moet je er in het begeleidingsproces voor zorgen dat je ze hun eigen verantwoordelijkheid gunt. Laat leerlingen hun eigen oplossingen bedenken. Dring niets op, suggereer hoogstens dat je ideeën hebt, maar geef die pas als ze die expliciet willen horen. Laat hen kiezen. Dat bevordert hun vertrouwen in jou en maakt ze meer betrokken bij het gesprek en de oplossingen die naar voren komen. Omdat het een eigen oplossing is, gaat de leerling er ook in geloven. Zo zie je dat het benadrukken van autonomie en het daadwerkelijk leggen van keuzes bij de leerling tegelijk de motivatie-voorwaarden 'relatie leggen' en 'gevoel van competent zijn' bevorderen.

Echt doen

Terug naar Karin die als oplossing al denkt te weten dat 'meer motivatie en beter plannen en je eraan houden' haar gaat helpen. Ik vraag haar om zelf te kiezen wat het belangrijkste is om mee te starten. Dat blijkt het samen maken van een planning te zijn. Meteen gaan we dat doen en wel tot in detail. Studiewijzers erbij, sociale en sportactiviteiten verwer-



Omdat het een eigen oplossing is, gelooft de leerling er in

ken, slaaptijd erin, zo, die staat. Nu volgt de hamvraag: 'Hoe ga je je eraan houden? Welk klein stapje zou je kunnen zetten?' Al pratend bedenkt Karin de volgende mogelijkheden:

- Mijn mobiel instellen met herinneringen op belangrijke momenten in de planning.
- Mijn mobiel 's ochtends als wekker gebruiken.
- Mijn ouders vragen me alsnog uit bed te halen.
- Mijn ouders vragen me te 'dwingen' om me aan mijn planning te houden.

Met name als ze ouders of anderen in willen schakelen, 'onderhandel' ik daar altijd over. Ik vraag dingen als: 'Wat mogen je ouders concreet zeggen en doen? Hoe vaak mogen ze je roepen? Wat mogen ze doen als je niet reageert of als je niet doet wat je met jezelf hebt afgesproken?' Dit

maakt dat ze straks meer autonoom met hun ouders kunnen overleggen. Voor de gemiddelde leerling is het essentieel dat vader of moeder niet gaat 'zeuren', maar echt helpt. De slotvraag is: 'Welke van deze mogelijkheden ga je de komende tijd uitvoeren?' Karin heeft sterk het gevoel dat ze het allemaal aankan en neemt zich voor alle vier punten uit te voeren.

Staren

In het tweede gesprek vraag ik Karin wat er goed gegaan is. Ze zegt alle plannetjes uitgevoerd te hebben. Ze is dus gemotiveerd genoeg. Ik vraag verder of er nog meer nodig is. Haar nu nog grootste probleem blijkt dat ze soms alleen maar zit te staren in plaats van te leren. Daar gaan we op door. Verschillende opties passeren de revue: elke vijf minuten een wekkertje laten afgaan, papiertjes plakken op de 'staarplekken', overal papiertjes plakken enzovoorts. Het idee van het

wekkertje kwam van mij en het verbaast me niet dat ze die niet opneemt in haar to-do-lijstje. De andere twee ideeën lijken haar wel geschikt en die wil ze zeker gaan uitvoeren. En ze gaat door met de dingen die al werkten. Haar ouders mogen wat haar betreft twee keer per week vragen of ze zich aan haar planning houdt. Ze besluit met: 'En dat komt wel goed allemaal!'

Tijdens de derde afspraak, na de proefwerkweek, blijkt dat het wat haar betreft nu goed genoeg gaat. We maken geen nieuwe afspraak en ik heb haar sindsdien niet meer gezien. Wel zag ik: Karin is zonder herkansing geslaagd.

Dirk van der Wulp is schoolcounselor, biologiedocent en trainer oplossingsgerichte korte counseling voor mentoren en gespecialiseerd leerlingbegeleiders.

Info: www.vanderwulp.EU/ok