



10 praktische inzichten

Hoe help je je kind om gemotiveerd te raken?

1. Intrinsieke motivatie is niet het hoogste doel

Staar je niet blind op intrinsieke motivatie. De drive die je zoon of dochter 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 intrinsieke motivatie kan gaan ontstaan.

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

Ouders hebben een grote impact op de motivatie 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 soms inspireert; dit alles is bepalend voor de motivatie 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. Lang niet alle 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. Als je kind beter weet waarom hij iets doet, des te makkelijker hij of zij zich ertoe kan zetten. Daar staat tegenover dat het ook leerzaam is om bepaalde dingen gewoon maar te doen; het nut ervaren ze soms pas later.

4. Geef meer waardering voor inzet, minder voor prestatie

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!'

5. Wees verwachtingsvol & benoem groei

Stimuleer je kind 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. Praat regelmatig over talenten en vorderingen; benoem wat je waarneemt bij je kind. 'Ik vind echt dat je daar snel in vooruit gaat' of 'Ik vind dat je daar goed over hebt nagedacht. Zulke ideeën hoor ik niet zo vaak bij je leeftijdsgenoten.'

6. Boor inspiratie aan en praat over toekomstdromen

Praat met je kind over dingen die jou en hem of haar inspireren. Denk niet

'die tiener wil niet meer met mij mee naar een museum of concert' maar nodig je kind regelmatig uit: 'Ik wil dat je dit ontdekt en kent.' Probeer er met kleine gesprekjes achter te komen waar jongeren warm voor lopen en praat over hun toekomstdromen.

7. Structureer, maar ga niet overreguleren

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

8. Besteed aandacht aan werk en keuzes maken

Praat regelmatig met je kinderen over werk en keuzes maken. Zoek aanleidingen op in jullie directe omgeving, in de vrijetijdsbesteding en bespreek de interesses van je zoon of dochter. 'Zou je daar gelukkig van worden?' 'Lijkt je dat een leuk beroep?' Dit zijn de opstapjes naar gesprekken over vervolgoedingen en

het bezoeken van open dagen van opleidingen. Stimuleer ook dat je kind een snuffelstage of bijbaantje doet, zodat ze alvast ervaring kunnen opdoen met het werkende leven.

9. 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.

10. Iedereen is ergens gemotiveerd voor

Realiseer je dat wanneer je je kind als ongemotiveerd bestempelt, zij niet autonoom gemotiveerd kunnen zijn voor de dingen die je van hen vraagt. De uitdaging is te ontdekken waar ze wél gemotiveerd voor zijn. Probeer een link te maken tussen wat ze moeten doen en wat ze willen doen.

Meer weten?

www.motivatiebinnenstebuiten.nl

Blijf op de hoogte

Volg de meest recente trends en informatie over onderwijs en jongerencultuur op www.youngworks.nl of via [Twitter.com/YoungWorksNL](https://twitter.com/YoungWorksNL)



Verkrijgbaar in de boekhandel of via www.bol.com

YOUNGWORKS