Doelen stellen en motiveren

*Motivatie is de bereidheid zich in te zetten om goede resultaten te behalen.
Sommige leerlingen hebben totaal geen motivatie om zich in te zetten voor een vak.
Misschien vinden ze het vak te gemakkelijk, of juist te moeilijk. Hun concentratie daalt, ze zich gaan zich vervelen en wegdromen. Bijgevolg dalen hun resultaten aanzienlijk. Algemeen gezien zijn leerlingen welwillend om te leren, maar er zijn altijd uitzonderingen op de regel. Deze handleiding reikt tips aan om de motivatie van die, maar eigenlijk alle; leerlingen te doen stijgen*

Studeren gaat veel vlotter, wanneer je het uit eigen wil doet. Men noemt dit ook wel: intrinsieke motivatie. Leerlingen hebben interesse voor het vak, of zien de zinvolheid voor later in, wanneer ze intrinsiek gemotiveerd zijn.

***(Tip:*** *U kan een document met theorie in verband met motivatie vinden als bijlage van de map).*

# Enkele tips om positieve motivatie te krijgen en behouden.

## Bepaal wat je wil bereiken, stel doelen

Het gevoel zelf verantwoordelijk te zijn voor wat je in je leven wil bereiken is een heel sterke drijfveer om aan het werk te gaan. Laat de leerlingen doelen stellen, laat ze zelf verantwoordelijkheid nemen over hun leerproces. Er zijn leerlingen die dit wel al doen, maar meestal mikken ze met hun doelstellingen te laag of te hoog.

Wanneer ze te lage doelen stellen, dan is er geen sprake van mislukking. Als ze te hoge doelen stellen, dan kunnen ze op zoek naar een excuus om hun falen goed te praten.

Het is belangrijk dat de leerlingen een moeilijk doel opstellen die toch nog net haalbaar is. Op deze manier wordt de leerling er toe aangezet om aan het doel te werken.

|  |
| --- |
| Stappenplan : Hoe stel ik goede doelen? |
| Wat wil je bereiken |
| het antwoord op deze vraag moet duidelijk en concreet zijn. Soms antwoorden leerlingen: “Ik wil beter mijn best doen” of “ik ga harder werken”. Jammer genoeg zijn deze doelen te vaag. Het is van belang dat de leerlingen scherp kunnen verwoorden wat ze willen. Een beter voorbeeld is: “Ik wil voor wiskunde een 7 halen”. Het is gemakkelijker voor de leerling om hier op te richten. |
| Geef de leerlingen het verschil tussen lange- en kortetermijndoelstelling mee. Als een leerling bijvoorbeeld zegt dat hij automonteur wilt worden; dan is dat een doel op lange termijn. Het is onmogelijk om dit in één keer te behalen, daarom stelt de jongen best tussendoelen. Bijvoorbeeld: “Ik wil voor auto-mechanica 10 auto onderdelen vanbuiten kennen tegen volgende week.” Of “Ik ga een automotor volledig uit elkaar halen en terug ineen stoppen binnen 14 dagen.”  |
| Grote doelen opsplitsen in kleine doelen helpt bij het ervaren van succes bij het behalen van een doel. Dit leidt tot betere studiemotivatie.  |

|  |
| --- |
| 1. Waarom wil je het doel bereiken?
 |
| Het is belangrijk dat leerlingen iets doen voor zichzelf. Het zal moeilijker zijn voor de leerling om een HBO diploma te behalen als de ouders dat zelf willen, dan als het komt uit de eigen wil. Jongeren zijn gemotiveerder wanneer ze zelf een doel opstellen. Leerlingen die bv. uit eigen overtuiging spontaan aanbrengen dat: “ze een 7 voor Nederlands” willen halen; zullen beter gemotiveerd zijn dan leerlingen die een “5” **moeten** halen door hun leerkrachten. Het gaat in het tweede geval over een verplichting van buitenaf. |
| 1. Wanneer moet het doel bereikt zijn?
 |
| Om na te gaan als doelen bereikt werden, moeten leerlingen een tijdstip uitkiezen tegen wanneer een doelstelling bereikt moet worden. Zo wordt het doel controleerbaar en meetbaar.  |
| 1. Wat ga je doen om het doel te bereiken?
 |
| Je schrijft ook neer wat je gaat doen om een bepaald doel te bereiken, Bijvoorbeeld: “Ik ga 3 keer per week naar de garage om mijn vader daar te helpen, zodat ik zelf beter de auto-onderdelen ken.” |
| Wanneer dit aangegeven is, dan weet de leerling hoe hij aan zijn doel moet werken. Het is belangrijk dat de leerling alle vragen zelf invult, de leerkracht schotelt deze beter niet voor. Wel mag de leerkracht kleine voorbeelden geven zodat de leerlingen weten wat een goed, haalbaar doel is.  |
| 1. Hoe kan beloon je jezelf voor een geleverde inspanning.
 |
| Wanneer een leerling zelf een beloning voor zich opstelt bij een behaalde doel, dan heeft deze meer motivatie om te werken aan dat doel. Bv. “Wanneer ik 10 woorden uit het hoofd heb geleerd en ze allemaal uit het hoofd kan opzeggen, dan ga ik voetballen”. |
| 1. Bij wie zoek je hulp als je het nodig hebt?
 |
| Je kan beter en efficiënter werken wanneer je weet bij wie je terecht kan als je even vast zit. Bv: “Wanneer ik vast zit met mijn wiskunde oefeningen, dan vraag ik Jan om me te helpen.”  |
| 1. Hoe weet je of je doel bereikt is?
 |
| De leerling moet weten hoe hij kan nagaan als het doel is bereikt. Op deze manier is de succesbeleving groter op het moment de leerling het doel heeft bereikt.  |
| Bv.: “Wanneer ik op mijn test een 7 of meer heb voor wiskunde, dan heb ik mijn doel bereikt.” |
| 1. Wat ga je doen wanneer je je doel niet hebt bereikt.
 |
| Mislukken mag. Uit je fouten kan je leren. Het is niet erg om te falen, maar je kan best wel al nadenken wat je kan doen als je je doel niet hebt bereikt.  |
| In het begin is het moeilijk om realistische en haalbare doelen op te stellen. Het is belangrijk om het toch te blijven doen en op deze manier te leren uit je fouten. Wanneer leerlingen er in hun eentje niet uitkomen om goede doelen te stellen, dan moeten ze terecht kunnen bij een mentor die hen kan helpen.  |

## 2. Werk Samen

Voor bepaalde leerlingen werkt het motiverend om samen te werken. Het geeft de leerlingen een groter gevoel van veiligheid, ze leren vaak meer uit wat hun klasgenoot hen uitlegt, dan uit wat de leerkracht hen zegt. Bij deze methode moet je wel goed afspraken maken over de manier waarop de studie moet worden aangepakt, zodat hun interactie niet uit de hand loopt.

## 3. Bedenk iets leuk.

Niet alle leerlingen vinden alle lessen even interessant. Zorg voor afwisseling. Ook tijdens het studie-uur geef je de leerlingen best aan dat ze thuis genoeg naar afwisseling in hun leerstof moet zoeken. Bijvoorbeeld eerst plannen, dan studeren en dan pauzeren.

## 4. Doe mee met de les.

Bepaalde leerlingen weten al dat meewerken alleen maar voordelen heeft. Andere leerlingen weten dit nog niet. Het is als leerkracht belangrijk dat je elke leerling bij de les betrekt. Op deze manier gaan ze automatisch ook sneller de neiging hebben om op te letten. Wanneer leerlingen goed mee werken in de klas zal het maken van huiswerk sneller verlopen. Ze weten dan al hoe ze een taak moeten oplossen en zijn er dan ook sneller van af. Het is belangrijk dat de leerlingen niet te veel huiswerk krijgen en enkel mee krijgen wat ze in de klas al eens eerder gedaan hebben. Huiswerk mag niet te veel tijd in beslag nemen, want dit zorgt dat de motivatie voor school vermindert.

# Bronnen

Opgenhaffen, T., & Allegaert , S. (2011). *Leren Hoe? Zo!* Leuven, België: Lanoo Campus.

Opgenhaffen, T. (2015). *Mind the map.* Leuven, België: Lanoo Campus.