# Theorie over motivatie

Voor gesproken kan worden over motivatie, is het noodzakelijk om te weten wat motivatie inhoudt. Motivatie is iets dat bepaalt voor welke richting je kiest. Het bepaalt waarom we een bepaalde weg wel en een andere niet uitgaan, waarom we iets wel of niet doen. Zo ga je vaak een leuke opdracht meteen uitvoeren, terwijl je een saaie of moeilijke taak vaak lang uitstelt. Het is energie die je de kracht geeft om verder te gaan en een uitdaging aan te nemen.

## Motivatie nader bekeken

Motivatie is een onzichtbaar proces. Je kan het niet rechtstreeks meten of vaststellen. *Motivatie wordt pas zichtbaar, wanneer je kijkt naar het gedrag dat iemand stelt. Je zal veel geconcentreerder en langer bezig zijn aan iets wat je graag doet, dan aan iets wat je helemaal niet interesseert. De grootte van motivatie wordt bepaald door een samenspel van situatie afhankelijke- en persoonlijke factoren. Motivatie ligt nooit vast. Het is niet zo dat wanneer je normaal graag sport, je altijd graag zal sporten. Zo kan het zijn dat je motivatie voor de les lichamelijke opvoeding afneemt, omdat je een andere leerkracht hebt voor dit vak. Het kan ook zijn dat je een bepaald vak normaal helemaal niet leuk vindt, maar door het op een toffe manier te brengen je plots veel meer interesse toont voor het vak.*

Motivatie is dus een dynamisch proces, het verandert per situatie. Dit betekent dat je een mindere motivatie steeds kan opkrikken, maar ook dat je moet opletten dat je motivatie voor iets niet verzwakt.

## Motivatie verklaren

In het boek ‘Leren Hoe? Zo!’ worden er twee visies besproken: motivatie op basis van behoeftes en motivatie op basis van doelstellingen. Alle beide theorieën hoeven elkaar niet perse uit te sluiten.

Een voorbeeld van de behoeftetheorie kan zijn: als je honger hebt, dan ga je de behoefte hebben om te eten. In een andere situatie zal een doelentheorie eerder de verklaring van motivatie bieden. Zo wil je bijvoorbeeld mee doen aan een marathon, om andere te tonen dat je goed bent in sport.

* + 1. De behoeftepiramide van Maslow

Iedere dag heb je behoefte aan veel verschillende zaken. Je hebt honger, je bent moe, of je wilt je vrienden zien omdat je iets leuks te vertellen hebt. Om alle behoeftes te bevredigen ga je bepaalde dingen doen, zo ga je bijvoorbeeld naar de kast om er een boterham te halen, je gaat vroeg slapen, of je belt je beste vriendin op om het laatste nieuwsje te vertellen. Motivatie is hier telkens de kracht die je in een bepaalde richting duwt op basis van deze behoeften.

Maslow (1943) verklaart motivatie met behulp van vijf soorten behoeften, die onderling een soort rangorde vertonen. Door deze rangorde spreekt hij van de behoeftepiramide. Aan de voet van de piramide heb je de basisbehoeften. Deze zijn het meest fundamenteel om te overleven. Hoe hoger de behoeften in de piramide staan, hoe minder snel ze zullen bevredigd worden. Zo zal het bijvoorbeeld veel moeilijker zijn om te studeren als het heel koud is, of al je honger hebt.

Onder de basisbehoeften verstaan we: eten, drinken, slaap, onderdak, kledij, seksualiteit, en zo verder. Wanneer aan deze behoeften voldaan is, dan ga je opzoek naar veiligheid. Hieronder verstaan we onder andere zekerheid, stabiliteit, bescherming, duidelijkheid en de behoefte aan een eigen plekje. Zo heb je bijvoorbeeld nood aan een eigen kamer om rustig te kunnen studeren. Wanneer ook aan de behoefte van veiligheid is voldaan, dan krijgen we oog voor liefde, vriendschap en genegenheid. Er wordt gestreefd naar het behoren tot een groep, het krijgen en het geven van liefde. Het ontbreken van goede familie- en vriendschapsbanden kan er voor zorgen dat je minder goede resultaten hebt. Denk maar eens aan de invloed van een ruzie met je ouders, op je motivatie om te studeren.

Als vierde factor heb je de factor van waardering en respect. Zowel het respect voor jezelf als het respect van anderen is hier belangrijk. Zo voelt de nood om te presteren en je wil hiervoor gewaardeerd worden door anderen. Wanneer je ouders blij zijn met je goede prestaties, dan zal je automatisch al meer gemotiveerd zijn om ook de volgende keer goed te leren. Als laatste heb je de behoefte aan zelfverwezenlijking, het ontplooien van je talenten, het bereiken van je doelen en volledig kunnen opgaan in je activiteiten. Het belangrijkste hierbij is de voldoening die je krijgt als je je doel hebt bereikt. Wanneer je dit laatste niveau hebt bereikt, ben je volgens Maslow een evenwichtig en gezond persoon.

Op deze theorie van Maslow kwam er wel wat kritiek. Want soms gaan personen in hongerstaking alleen om een ander doel te bereiken.

* + 1. De doelentheorie

Ook aan de hand van doelen kan je motivatie verklaren, deze sturen namelijk ook je gedrag. Wanneer je doel carrière maken is, zal je extra hard werken om dit doel te bereiken. De kracht van de aantrekking om een bepaald doel te bereiken, is je motivatie. Hoe kleiner de stap tot het doel, hoe krachtiger je er naartoe wordt getrokken, omdat je dit namelijk als wenselijk ervaart. Het proces gaat door tot je je gewenste doel bereikt hebt.

De motivatie om het doel te bereiken is afhankelijk van twee factoren. Enerzijds geldt de waarde die je hecht aan een doel als een motiverende factor. Als tweede geldt de verwachting die je hebt om het doel te bereiken. Hoe positiever je staat ten opzichte van je doel, hoe meer je gemotiveerd bent om dit doel te bereiken. Hoe negatiever je doel, hoe meer je het zal vermijden. Een realistisch doel versterkt je motivatie. Want je bent er dan namelijk van overtuigd dat je het doel kan en zal bereiken.

## Kracht situering van motivatie

Motivatie van jongeren, voor een bepaalde activiteit, is afhankelijk van verschillende factoren. Zoals ook hiervoor al vermeld, wordt motivatie versterkt door verschillende factoren. Hier heb je nog eens een overzicht van deze factoren.

* Inzien van het nut of de mate waarin de activiteit leuk is, bepaalt de aantrekkelijkheid. Wanneer leerlingen inzien waarom ze iets leren, dan is hun motivatie automatisch hoger voor een bepaald activiteit.
* De kans op slagen. Zorg ervoor dat de opdracht voor iedereen haalbaar is. Differentieer zoveel mogelijk, want het moet voor iedereen ook nog een uitdaging blijven.
* Als laatste heeft het component ‘tijd’ ook een belangrijke rol. Hoe lang duurt het om de activiteit uit te voeren, hoe lang duurt het tot de beloning komt, … enz. Hoe verder in de toekomst de beloning of straf volgt, hoe minder krachtig te aantrekking zal zijn om het doel te willen bereiken.

# Motivatie bij jongen uit het secundair onderwijs.

## Soorten motivatie

Er wordt onderscheid gemaakt tussen twee soorten motivatie: intrinsieke en extrinsieke motivatie.

* Leerlingen die intrinsiek gemotiveerd zijn leveren een leerprestatie omdat de activiteit op zich voldoening geven. Ze zijn zelfstandiger, leergieriger, zekerder, volhardender en hebben meer discipline.
* Leerlingen die extrinsiek gemotiveerd zijn leveren prestaties omwille van een beloning of verwachting van buitenaf.

Onderzoek wijst uit dat beloningen van buitenaf een negatieve invloed uitoefenen op de intrinsieke motivatie, ze doen het gevoel van zelfstandigheid en competentie afnemen. Hun prestaties worden gecontroleerd door iets van buitenaf, niet in actie gezet vanuit iets wat ze zelf willen verwezenlijken

(Vansteenkiste, 2005).

In het onderwijs is er de laatste tijd een verschuiving van extrinsieke naar intrinsieke motivatie als doel om leerlingen aan te moedigen om te leren.

De leerkrachten willen dat leerlingen een intrinsieke motivatie hebben, maar leerlingen worden eerder op een onbewust externe manier gemotiveerd. Ze willen geslaagd zijn voor examens en proefwerken. Het behalen van goede punten is dan vaak de enige motivatie die ze aanmoedigt om te leren. Wanneer leerlingen geen zin meer hebben in het leren en genoeg hebben aan een 6, dan is de interne motivatie steeds verder te zoeken.

Het probleem ligt nu vaak bij de betrokkenheid die leerlingen voelen tot een bepaalde les. De les sluit niet aan bij de leefwereld van de kinderen. Ze hebben niet genoeg inbreng in de les of ze kunnen niet genoeg zelfstandig te werk gaan. Bepaalde leerlingen vinden leren zinloos, omdat ze niet weten waarom ze iets moeten leren. Andere leerlingen kunnen niet mee met de les of denken dat ze het ‘toch’ niet gaan kunnen.

De leerlingen gaan een passieve houding aannemen in de klas. “Vertel maar, ik zal wel luisteren”. Sommige leerlingen verliezen hun motivatie, omdat ze zich niet gewaardeerd voelen (alles wat ze zeggen is fout, de leerkracht luistert toch niet naar hun inbreng, … enz.) Regelmatig laat een leerkracht onbewust weten aan een leerling dat hij liever niet heeft dat die leerling antwoordt. Dit omdat de leerling te vaak antwoordt en de andere nooit laat antwoorden; omdat het lijkt of de leerling niet oplet; omdat de leerling vaak helemaal naast de kwestie antwoordt of omdat de leerkracht het gewoon liever zelf doet. De leerlingen denken heel snel dat de leerkracht hen viseert, maar dit is niet altijd waar. Een leerkracht wil soms de leerling helpen door hem of haar veel te laten antwoorden, maar merkt niet dat de leerling hierdoor juist nog meer gestrest of geërgerd raakt. Het niet kunnen antwoorden op een vraag is voor bepaalde leerlingen heel confronterend en als ze dit dan nog eens regelmatig moeten doen, voelen ze zich geviseerd.

De leerkracht heeft in het motiveren van leerlingen een heel belangrijke rol. Hij of zij moet er voor zorgen dat de leerlingen zich betrokken voelen bij de les. Wanneer je kiest om in een school les te geven, is het de bedoeling dat je de visie van de school volgt. Wanneer je niet akkoord gaat met de visie van een school, laat dit dan niet blijken aan de leerlingen en geef hier dan beter ook geen les.

Leerlingen raken soms ook gedemotiveerd omdat ze denken dat ze het niet zullen aankunnen.    
Soms ook gewoon omdat ze helemaal niet de richting willen volgen waar ze nu in zitten   
Sommige leerlingen kunnen het niet vinden met de leerkrachten of andere leerlingen en voelen zich daarom niet meer goed op school. Er zijn heel veel factoren die inspelen op de motivatie van leerlingen. Zo kan het dat de motivatie van een leerling achteruit gaat omdat zijn of haar broer of zus beter punten haalt en de leerling zelf nooit deze punten kan bereiken. Ook ouders spelen een rol bij het motiveren van leerlingen. Nog al te vaak gebeurt de motivatie op de verkeerde manier, waardoor leerlingen faalangst krijgen of het gewoon helemaal niet meer zien zitten om goede punten te halen.

Om alle puntjes op een rij te zetten maak ik hieronder even een samenvatting met punten die demotiverend kunnen werken voor kinderen.

## Demotivatie in de klas:

* Een leerling begrijpt niet helemaal wat er gezegd wordt en durft of mag geen vragen stellen.
* Na drie keer proberen lukt de oefening nog niet.
* Telkens de leerling antwoordt op een vraag lijkt het antwoord fout te zijn. Soms is het antwoord niet fout, maar zegt de leerkracht neen en herhaalt dan het antwoord in eigen woorden.
* De leerling wordt gestraft voor dingen die hij niet gedaan heeft of veel te zwaar gestraft. (bv. 1. De leerling praat in de les met een medeleerling om iets te vragen over de leerstof, hiervoor krijgt deze een nota. 2. De leerling vergeet zijn boek en moet als straf het schoolreglement overschrijven.)
* De leerkracht doceert alleen maar, waardoor de leerling de les niet meer leuk vindt.
* De leerkracht gebruikt steeds de zelfde werkmethoden die de leerling niet graag heeft.
* Het onderwerp kan de leerlingen niet boeien.
* Het onderwerp sluit niet aan bij de leefomgeving van de leerlingen. (de leerling ziet niet in waarom hij het zou moeten kennen.)
* Er is ruzie binnen de klas, waardoor de leerling niet ziet zitten om op te letten.
* De zon schijnt buiten waardoor de leerling liever buiten zou zijn dan in de klas.
* Er worden heel veel taken en toetsen gegeven waardoor de leerlingen overspoeld worden van werk en er geen einde meer aan zien. Ze zien het dan niet zitten om te beginnen.
* De leerling is altijd de laatste van de klas.
* De leerling heeft een leerstoornis die niet werd opgemerkt, waardoor deze moeilijk kan opletten, of niet goed meekan in de les.
* Leerlingen hebben het gevoel dat ze niets zelf mogen doen. De leerkracht zegt en zij moeten maar volgen. Ze hebben zelf geen inbreng.
* De leerlingen krijgen geen feedback op taken of toetsen, waardoor ze niet weten hoe ze slechte resultaten kunnen verbeteren.
* De feedback die ze krijgen begrijpen ze niet. Het is te theoretisch, waardoor ze het niet kunnen toepassen.
* De les is heel chaotisch, waardoor de leerlingen de linken of structuur niet zien en dus de les niet begrijpen.
* Het niveau in de klas ligt veel te laag of veel te hoog voor de gedemotiveerde leerlinge. (het gaat te traag of te snel).
* Hoogbegaafde kinderen in de klas krijgen vaak geen uitdaging, waardoor ze zich gaan vervelen en uiteindelijk gedemotiveerd worden.
* Toetsen en taken staan steeds op punten, aan de leerling wordt nooit op een andere manier feedback gegeven. (De leerling weet niet hoe hij zich kan voorbereiden op een toets.)
* De leerling weet niet wat de leerkracht van hem verwacht.
* De leerling krijgt veel informatie in een oogwenk, waardoor het geen begin en einde meer ziet aan de leerstof. Hij/ zij weet niet hoe de leerstof kan verwerkt worden.
* Klasgenoten beïnvloeden elkaars motivatie, door het al dan niet zich willen inzetten voor de les.
* Het kind wordt niet aangemoedigd om te leren.
* De leerkracht gebruikt steeds de zelfde werkvormen.
* De leerkracht schenkt enkel aandacht aan de sterke of zwakke leerlingen, waardoor de andere zich verwaarloosd voelen.

## Externe demotiverende factoren

* Intense verandering in het gezin zorgt voor studiemoeilijkheden (bv. geboorte, sterfgeval, scheiding, nieuwe gezinssamenstelling, verhuis).
* Slaaptekort, ondervoeding, te weinig beweging, tekort aan natuur (zuurstof, ruimte, uitleven). Deze leiden tot concentratiestoornissen en dus moeite om op te letten, waardoor minder goed meekunnen en dus ook gedemotiveerd raken.
* Leerstoornis, faalangst
* Leerling heeft faalangst omdat ouders te veel verwachten.
* De leerling komt in een andere vriendenkring terecht die studeren niet belangrijk vinden.
* Drugs, drank of andere verslavingen hebben een invloed op het leren.
* Een moeilijke thuissituatie (bv. ouders kunnen niet helpen door te weinig tijd, hebben zelf de kennis niet, desinteresse voor het schoolgaan van het kind, het kind wordt geacht te helpen in het huishouden, het kind moet steeds van moeder naar vader, vechtscheiding, … ).
* Het kind heeft veel hobby’s (soms omdat ouders dit belangrijk vinden).
* Het kind wordt niet of op de verkeerde manier aangemoedigd om te leren. (bv. door te zeggen: moest je niet al lang aan het leren zijn. Je gaat het nooit kunnen als je niet studeert, … enz.).
* Ouders of opvoeders kiezen de studierichting van hun kind.
* Er is niemand die vraagt naar de resultaten van het kind. Het lijkt niet belangrijk te zijn.
* Ouders (of andere opvoeders van het kind) vinden dat school niet belangrijk is.
* De thuistaal van de leerlingen is anders dan die op school, waardoor het extra moeilijk is om te blijven volgen.
* Er is niemand die eens luistert naar het kind, als het met vragen of moeilijkheden zit.
* Het kind ziet het belang van een diploma niet in. Het vindt dat school tijdverspilling is.
* Het kind wordt gepest op school. (waardoor het bang is om naar school te gaan of het niet meer ziet zitten om te leren).
  + De leerlingen bijvoorbeeld als authentieke medewerkers aan een taak laten werken, dit verhoogt het realiteitsgehalte en de motivatie (toepasbaar in praktijklessen) (Valckx, 2014)

# Motivatie in de praktijk

* 1. Motivatietips

Componenten van het leerproces die zorgen voor het bevorderen van motivatie bij jongeren.

Kort overzicht:

1. Herhalen en bespreken van lesinhouden, taken en toetsen.
2. Aanbieden en uitleggen van de nieuwe leerstof in een aangepast leer- en leefklimaat.
3. Actief oefenen van de aangereikte leerstof.
4. Feedback geven. (formatief en summatief)

### Herhaal en bespreken van lesinhouden, taken en toetsen:

Door in het begin van de les heel kort te herhalen wat de leerlingen de vorige les hebben gezien, onthouden ze de leerstof gemakkelijker. De leerlingen zijn meteen weer mee met je verhaal en weten zo ook weer waarover het nu zal gaan. Deze herhaling mag maximum vijf minuten duren, wat in principe al lang is. Deze opfrissing moet op een actieve manier gebeuren. Betrek de leerlingen door bijvoorbeeld vragen te stellen over de vorige les.

Wanneer je tijdens je les, de leerstof regelmatig terugkoppelt aan wat de leerlingen al gezien hebben, herhalen ze de vorige leerstof. Door deze herhaling is de leerstof weer opgefrist in het geheugen van de jongere. Hoe vaker deze opfrissing gebeurt, hoe gemakkelijker de leerstof wordt opgeslagen in het lange termijngeheugen. Dit maakt het voor de jongere simpeler om de les te volgen, wat er voor zorgt dat ze minder snel afgeleid zijn. Wanneer een leerling de inhoud begrijpt, dan kan hij hiermee verder werken. Zo zal deze niemand anders afleiden met vragen of andere bezigheden.

Na een les of lessenreeks is het belangrijk om na te gaan of de leerlingen alles begrepen hebben. Dit kan zowel op een formatieve als een summatieve manier gebeuren. Bijvoorbeeld door vragen te stellen over de les en deze klassikaal te bespreken of door een taak of toetsje te laten maken door de leerlingen. Het is vooral belangrijk dat je nagaat of de leerlingen het begrepen hebben, zo kan je remediëren waar het nodig blijkt.

### Haalbare doelen op een korte termijn.

Splits de leerstof op, zodat de leerlingen niet alles in eens moeten leren. Leerlingen kunnen veel meer onthouden als ze het telkens in kleine beetjes moeten aanleren. Geef daarom verschillende evaluatiemomenten (dit hoeft niet op punten te zijn). Wanneer je een grote taak geeft, is het resultaat veel moeilijker te bereiken, dan wanneer je verschillende kleine korte werkjes geeft. Hoeft daarom geen huiswerk te zijn. Taken kan je ook in de klas geven tijdens de les.

### Geef aan wat je wilt bereiken op lange termijn.

Laat de leerlingen weten, wat belangrijk is. Waarom moeten ze iets kennen, wat is het doel na de lessenreeks. Waar wil je naartoe werken en wat zullen ze allemaal leren. Geef duidelijk aan welke doelen je wilt bereiken.

### Plan van aanpak.

Help de leerlingen met de leerstof verwerken. Help hen schema’s op te stellen, door bijvoorbeeld een klassikaal te maken, dan in groep, en dan individueel laten proberen. Leer hen wat belangrijk is en wat niet. Dit kan je door ze de belangrijkste woorden uit een tekst te laten aanduiden. Help ze bij het maken van notities, door na te vragen wat ze gaan noteren, en waarom. Wanneer jij weet wat ze noteren, kan je ze ook helpen met het beter, korter of gemakkelijker op te schrijven. Heb je slides, denk er dan eens over na of je deze doorgeeft aan de leerlingen. Met de slides is het soms gemakkelijker op alles in het kort eens te herhalen.

### Aanbieden en uitleggen van de nieuwe leerstof in aangepast leer- en leefklimaat.

### *Leer- en leefklimaat*

De leerkracht moet in staat zijn om alle losse factoren te ordenen en te combineren om tot een goed leerklimaat te komen in de klas. Onderzoek heeft uitgewezen dat leerlingen beter leren wanneer de leerkracht alles heel ordelijk en gestructureerd aanbiedt. Door structuur te creëren kunnen leerlingen beter volgen. Ze weten hierdoor wat de leerkracht verwacht en wat de leerkracht belangrijk vindt.

### Maak de *omgeving* aantrekkelijker.

Je kan je klas aantrekkelijker maken, door affiches, tijdslijnen, afbeeldingen, activerende werkvormen, ICT-integratie (gebruik van web tools, apps, Smartboard, open leercentrum) en ander didactisch materiaal op te hangen of klaar te zetten. Zo kan je bijvoorbeeld voor de les biologie een skelet in de klas plaatsen, voor de les Frans een kaart van Frankrijk, voor aardrijkskunde een wereldbol, en ga zo maar door. Ook kan je werken met frisse kleuren in je klas, waardoor het lokaal helemaal opfleurt. Regelmatig veranderen van het materiaal dat tentoongesteld wordt, helpt bij het prikkelen van de leerlingen. Verander de opstelling van tafels en stoelen naargelang de activiteit die je in je les plant. Voor onderzoek in groepjes kan je eilanden maken van 2 tot 4 tafels die naar elkaar gericht zijn.

Je kan natuurlijk ook je les verplaatsen buiten de klasomgeving. Zo kan je voor biologie naar buiten gaan en onderzoek doen in een grasveld, tuin of gewoon op de speelplaats. Ook voor wiskunde kan je naar buiten, laat de kinderen bijvoorbeeld de oppervlakte van de speelplaats berekenen, de omtrek van een rondpunt in de buurt, de afmetingen van een parkeerplaats opmeten en nog veel meer. Ga opzoek naar bladeren van bomen in de schoolomgeving om deze te onderzoeken i.p.v. al op voorhand de bladeren mee te nemen naar de klas. Fysica kan ook in de keuken. Heeft je school een keuken? Doe daar dan eens enkele proeven. Voor LO heb je niet altijd een sporthal nodig. Het bos kan een ideale fitnessruimte zijn. Lopen kan je beter buiten dan in die oude zaal. Waarom ga je voor Frans en Engels niet naar buiten om situaties na te spelen in de andere taal? Om de naam van een apparaat in de keuken te leren kennen, kan je beter naar de keuken gaan en daar telkens de leerlingen vragen hoe het materiaal heet dat je aanwijst. Ga op uitstap naar een Franse stad waar de leerlingen opdrachten moeten uitvoeren in het Frans (of Engels of Duits). Leerlingen leren meer door iets effectief te doen en gebruiken, dan enkel de theorie errond te zien.

Je kan de leerlingen er ook op wijzen, dat ze best thuis tijdens het studeren ook op een goede plaats zitten. Vertel ze dat ze het best kunnen leren op een rustige plaats met weinig externe prikkels. Een opgeruimde bureau en kamer kunnen helpen ook de gedachten op orde te krijgen. Ze kunnen best hun kamer voldoende verluchten, zodat ze altijd genoeg zuurstof hebben om te kunnen nadenken. Ook de klas moet steeds voldoende verlucht zijn. Zet daarom na iedere les de ramen en duren eens allemaal goed open voor minstens 5 minuten (ook in de winter). Een te warme ruimte zorgt voor minder aandacht (18°C is ideaal). Leerlingen kunnen zich niet langer dan 50 minuten concentreren, daarom is het belangrijk regelmatig een actieve pauze te nemen. Laat hen kennis maken met de 50/10 regel. Voor elke 50 minuten stilzitten en actief leren, heb je 10 minuten beweging nodig. Deze pauze moet afwisselen op het leren, dus geen denk- of kijkopdracht, maar een doe-opdracht (bv dansen, springen, … enz.). Wanneer 50 minuten nog te lang is om geconcentreerd bezig te zijn, dan kan je gaan naar 30 minuten en geleidelijk aan opbouwen tot 50 minuten. Een goede actieve activiteit kan jongleren zijn. Omdat je tijdens het jongleren je volledige aandacht op de ballen houdt, denk je even niet aan de rest. Zo kan je je hoofd volledig leegmaken om nadien weer 100% te kunnen focussen op de leerstof.

Wanneer je de leerlingen helpt bij hun planning van de week opstellen, houd er dan rekening mee, dat 2 uur per dag leren na school voldoende is. Maximaal 3 uur. Beter 1 uur heel intensief, dan 3 uur met de vinders zitten draaien. Leerlingen hebben na school ook nood aan ontspanning. Niet heel hun leven draait om school. Geef toetsen en taken ruim op voorhand, zodat leerlingen dit kunnen inplannen. Het is belangrijk dat leerlingen weten dat ze voldoende tijd moeten laten tussen het leren en het slapen gaan. Dit zorgt voor een betere nachtrust en een beter uitgeruste en aandachtige leerling op school.

### Actief oefenen van de aangereikte leerstof.

#### Actief leren

Vele leerlingen leren gemakkelijker door een actieve rol te hebben tijdens het leerproces. Elke leerling leert op een andere manier, zorg daarom voor voldoende variatie in werkvormen. Laat de leerlingen eens zelfstandig en eens in groep werken. Gebruik de computer of ander technisch materiaal in afwisseling met een gewoon schoolbord. Laat de leerlingen eens zelf vooraan staan om leerstof te brengen. Leerlingen leren vaak meer van elkaar dan van de leerkracht zelf. Variatie in werkvormen is dus een must in de klas. Blijf ook niet steeds in de klas. Je kan ook op de speelplaats de oppervlakte berekenen van het speelveld.

Actief leren is een van de belangrijkste componenten in het leren. Als je kijkt naar onderstaande cijfers, dan wordt al snel duidelijk dat we verder komen met actieve werkvormen, dan met passieve werkvormen.

#### Hoe onthouden we het gemakkelijkst?

* We onthouden 10% van wat we lezen
* We onthouden 20% van wat we horen
* We onthouden 30% van wat we zien
* We onthouden 50% van wat we horen en zien
* We onthouden 70% van wat we met anderen bespreken
* We onthouden 80% van wat we evalueren en nabespreken
* We onthouden 90% van wat we anderen uitleggen

#### Afwisseling in werkmethoden

Wissel regelmatig van werkmethode af. Wanneer we leerlingen willen geboeid houden in de les, dan kunnen we maar beter niet heel de les doceren. Betrek de leerlingen bij hun eigen leren. Laat antwoorden op vragen uit zichzelf komen. Laat de leerlingen eens lezen, dan weer eens een oefening maken of werk een met een filmpje. Wissel ook af in de manier waarop jij de leerstof brengt. Gebruik niet altijd een PowerPoint. Werken met een tekenbord, steekkaarten, een spel, een wereldkaart of ander materiaal kan soms voor boeiender zijn dan een PowerPoint. (gebruik eens een andere vorm dan PowerPoint, denk bijvoorbeeld aan Prezi, eMaze, Sway, Nearpod, … .) Ook leert niet iedere leerling op dezelfde manier, daarom is het gebruiken van verschillende werkmethoden eveneens beter om verschillende soorten leerlingen iets permanent te kunnen bijleren. Het werken individueel, in groep of klassikaal kan een grote invloed hebben op de motivatie van een leerling. Leerlingen leren veel van elkaar, daarom is het belangrijk ook leerlingen de mogelijkheid te geven om van elkaar te leren, door bijvoorbeeld in groepjes te werken.

### Feedback geven. (formatief en summatief)

Als leerkracht kan je de leerling meer motiveren als je de leerlingen op verschillende manieren evalueert. Doe dit niet steeds op punten, maar wissel af tussen summatieve en formatieve evaluatie. Wanneer leerlingen tussentijds gebrieft worden over de stand van zaken, dan hebben ze nog meer kans om er aan te werken, zonder dat een negatief resultaat meteen het definitieve punt bepaalt. De leerlingen hebben nood aan goede feedback. Soms weten leerlingen niet goed of hun studiemethode effectief is en hoe ze het wel of beter niet kunnen aanpakken. Wanneer de leerlingen hun fouten kennen, dan weten ze waar ze nog moeten op oefenen. Het is natuurlijk ook voor de leerkracht goed om te weten waar hij/zij extra aandacht moet aan geven, of wat er misschien nog eens moet besproken worden. Evaluatie kan tijdens de les gebeuren en hoeft niet steeds met een toets of een taak te zijn. Wanneer je de leerlingen tijdens een oefening in de klas controleert op fouten en hier feedback op geeft, ben je ook bezig met evaluatie.

# Motiverend taalgebruik

Motivatie zit vaak in een klein hoekje, wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat taalgebruik door de leerkracht vaak een belangrijke invloed heeft op de motivatie van leerlingen. Dit onderdeel bevat enkele gouden tips voor motiverend taalgebruik:

## Hoe beter niet

1. Doe geen uitspraken op het kind als persoon, probeer uitspraken die schuld- of schaamte veroorzaken te vermijden. Doe uitspraken op het gedrag die een kind stelt, niet op hoe kind volgens jou is.
2. Je hebt met ontgoocheld, ik had beter verwacht van je
3. “Jullie zouden zich moeten schamen voor jullie gedrag; jullie zitten al in het derde middelbaar…”
4. Het is nu aan jou om te bewijzen
5. Het wordt tijd dat je zelfstandig leert werken

## Hoe kan het wel

Oplossingen bedenken. Geef leerlingen verantwoordelijkheid voor wat ze doen. Geef ze net zoveel als ze zelf aankunnen en help ze in hun proces. Als leerlingen denken iets niet te kunnen, dan kunnen volgende zinnen helpen.

* Leerling: “Ik durf het echt niet aan de leerkracht te vragen”, Antwoord: “Wat heb je nodig om het wel zelf te vragen?”
* Leerlingen: “Het zal me nooit lukken om zoveel af te krijgen van de werk. Het is veel te veel.” Leerkracht: “Hoe kan ik helpen, zodat je het wel voor elkaar kan krijgen.”

Differentieer tussen leerlingen. Laat dingen weg voor bepaalde leerlingen en voeg dingen toe voor andere. Bij verschillende vakken hebben bepaalde leerlingen juist meer of minder hulp nodig.

Vermijd de woorden: “moeten” & “verwachten”, vervang ze door “kunnen” & “Willen”.

1. I.p.v.: er wordt van jou **verwacht** dat je de regels respecteert zeg je beter:   
   Ik **stel voor** dat je een inspanning probeert te leven om de regels te respecteren, wat denk je daar van? “
2. I.p.v.: Ik **reken er op** dat je iets aan je gedrag doet, begrepen? Zeg je beter: “Ik vind het belangrijk dat we samen proberen te werken aan jouw situatie”

## Laat leerlingen grenzen respecteren

1. Ga in gesprek met leerlingen, vraag hun **mening**. Organiseer een groepsdiscussie tijdens de eerste les.
2. Wat moet zeker aan bod komen tijdens de lessen dit jaar?
3. **Onderbouw regels**! Geef zinvolle uitleg over waarom je een regel stelt.
4. Geef erkenning aan de irritatie van leerlingen wanneer ze gefrustreerd zijn. Probeer het gevoelsaspect niet uit de weg te lopen.
5. Stel realistische, haalbare verwachtingen. Ga bij de leerlingen na als zij die ook haalbaar achten. “Wat zou je er van vinden als:”? Denk win-win; niet win-lose.
6. Wees consequent met de afspraken die je gemaakt hebt vooraf.

## Feedback formuleren

Eerst waarderen en dan pas de rest. Bv. Wanneer een kind sportkledij meebracht naar de les LO, in een verkeerde kleur, dan zeg je niet: “Waar is je juiste sportkledij?” Maar wel: “Wat goed dat je sportkledij meebracht, maar is dat broekje niet in de verkeerde kleur?”

Formuleer wat je wil op een positieve manier. Bv door te zeggen: “Ik *wil dat* je in de gang stapt” in de plaats van “niet rennen”.. Door te zeggen dat rennen op de gang “niet” mag, geef je aan hoe je het niet wilt, Je formuleert best een gedragsalternatief. Op deze manier weten de leerlingen altijd hoe het wél kan in plaats van te focussen op wat niet goed is.

# Tips voor leerkrachten en ouders om de leerlingen te motiveren.

## Tips om intrinsieke motivatie te verhogen :

* Leerstof koppelen aan de interesses van de leerlingen.
* Interessante weetjes of leuke anekdotes toevoegen aan de minder interessante leerstof.
* Koppel actualiteit en dagelijkse situaties aan je leerstof.
* Vraag de leerlingen wat zij verwachten te leren over een bepaald onderwerp, houd hier ook rekening mee.
* Stel vragen over de leerstof, zodat de leerlingen zelf moeten nadenken. Breng niet alles zelf aan, maar laat het uit de leerlingen zelf komen.
* Leerlingen eigen quizvragen laten opstellen geeft jou als leerkracht meer zicht op wat de leerlingen denken wat belangrijk is en wat ze over het hoofd zien. (Wanneer leerlingen tijdens de les van jou ervaren wat voor jou belangrijk is, dan kunnen ze betere resultaten behalen.)
* Zorg ervoor dat de leerstof aansluit bij wat de leerlingen nodig hebben om een later beroep te kunnen uitoefenen. Niet leren om te leren, maar om het effectief te kunnen gebruiken. Toepassingen op de leerstof aanbrengen.
* Leer leuke methodes aan om leerstof te verwerken. (Bv het gebruiken en maken van Mindmaps).
* Help de leerlingen met leren plannen.
* Gebruik veel actieve werkvormen waarbij leerlingen aan de slag gaan met de verworven kennis.
* Zorg ervoor dat opdrachten nuttig zijn. Bedenk eerst goed wat het nut is van de opdracht, geef deze niet omdat je punten nodig hebt voor het dagelijks werk.
* Wanneer leerlingen een boekbespreking of voorstelling moeten doen, zorg dan voor een gevarieerde keuze, waarbinnen leerlingen hun onderwerp of boek zelf kunnen uitzoeken. Laat de leerlingen ruimte om zelf met ideeën te komen.
* Geef de leerlingen mogelijkheid om bijles te vragen.
* Zorg voor moeilijkere en makkelijkere oefeningen, zodat je kan differentiëren in je klas.
* Zorg voor een klaslokaal waar de leerlingen geprikkeld worden op te leren. (bijv. door affiches of didactisch materiaal te plaatsen. Regelmatig veranderen van affiches, planten zetten die regelmatig eens bloeien, geen eten toelaten in de klas, de leerlingen eens een andere plaats geven in de klas.)
* Gebruik tastbare voorwerpen en veel didactisch materiaal tijdens je lessen. Zorg ervoor dat je les aanschouwelijk wordt.
* Zorg voor een frisse klas. (heldere kleuren, regelmatig verlucht, genoeg licht, niet te warm (niet warmer dan 18°C).)
* Begroet je leerlingen voor je de les begint.
* Wanneer je ziet dat er een groot probleem is in de klas, laat hier dan ruimte voor om te bespreken. Leerlingen kunnen toch niet leren als een conflict onopgelost blijft.
* Moedig kinderen aan om genoeg water te drinken, hierdoor verhoogt hun concentratievermogen. (1,5 liter per dag). Laat dus water ook toe in de klas (pas wel op in lokalen met chemische stoffen, daar beter niet.)
* Lln laten letten op hun houding, rechtzitten helpt om zich beter te kunnen concentreren.
* Houd even halt voor een actieve pauze, waarbij de leerlingen even rechtstaan en bewegen. Dit maakt de les niet enkel afwisselend en leuk, maar zorgt ook voor een beter concentratie nadien. (bv. laat de leerlingen springen, even ter plaatse lopen of een spelletjes spelen waarbij ze bijvoorbeeld een propje gooien naar elkaar en ondertussen even herhalen wat ze net in de les hebben gezien. Het is al helemaal goed dat je de leerstof aan een heel actief element kan koppelen. De actieve pauze kan heel kort zijn, maar is heel effectief).
* Probeer succeservaring te creëren, door gebruik te maken van de goede kanten van een leerling.
* Erken de thuistaal van leerlingen. Laat ze onderling communiceren in hun eigen taal, zo worden ze zelf zekerder. Het is voor deze leerlingen vaak al moeilijk genoeg om in het Nederlands te communiceren, laat toe dat ze nu en dan eens antwoorden met woorden uit hun eigen taal. Straf ze zeker niet af als ze het Nederlands nog niet helemaal onder de knie hebben.
* Sommige van bovenstaande motivatietips helpen indirect bij het motiveren van de kinderen. Het zijn tips die ervoor zorgen dat leerlingen meer geprikkeld zijn tot leren en beter kunnen opletten, waardoor ze minder snel gedemotiveerd worden en zelfs extra gemotiveerd raken. Soms kan je niet meteen een verandering waarnemen, maar na verloop van tijd kunnen kleine aanpassingen een groot effect hebben.

## Motivatie bevorderende werkvormen volgens de literatuur

* het discussiëren met medestudenten over de lesinhoud
* Leerkrachten gaan in discussie met leerlingen en nemen in overleg beslissingen
* Leerlingen geven eigen mening; Leerlingen krijgen individuele verantwoordelijkheid bij een bepaald onderdeel van de samenwerking; zijn hier op aanspreekbaar
* Samenwerkend leren
* Leerlingen de bruikbaarheid laten inzien van een taak die ze krijgen.
* vooropgestelde doelen van de lessen uitdagend, maar haalbaar maken.
* Leerkrachten geven de leerlingen de kans om zelf keuzes te maken over een bepaalde opdracht,
* Leerkrachten houden rekening met de interesses en de leefwereld van de leerlingen.
* ICT heeft invloed op de waarde die men hecht aan een taak  
  (De Vrieze, Schuit, Sleegers, 2011)
* Leerlingen helpen om de bruikbaarheid van informatie te laten inzien door:
  + het leggen van verbindingen met de actualiteit

## Tips om extrinsieke motivatie te verhogen:

Niet enkel intrinsieke motivatie kan je verhogen, maar ook extrinsieke motivatie kan verhoogd worden. Doe dit op een positieve manier door te werken met beloningen. Denk daarbij niet altijd aan iets materieels, ook een woord kan een beloning zijn. Wanneer je de leerlingen bijvoorbeeld alle taken en toetsen laat opschrijven, dan kan het motiverend werken als ze een afgewerkte taak kunnen schrappen van hun lijstje.

* Geeft de leerlinge positieve aandacht: Taak gemaakt, juist antwoord, stil geweest tijdens de les op al deze zaken kan je de leerlingen aanmerken dat ze dit goed gedaan hebben.
* Wanneer de leerlingen goed doorgewerkt hebben eens wat vroeger stoppen.
* Een sticker, snoepje, … als beloning (niet te vaak, maar kan wel eens).
* Moeilijke en saaie onderdelen afwisselen met luchtige en leuke onderwerpen.
* Laat de leerlingen weten dat je hen wilt helpen met leren. Dat ze altijd welkom zijn met vragen over de leerstof.
* Zorg voor een klas met een mentaliteit waarbij iedereen welkom is en iedereen elkaar helpt. (Dit door bijvoorbeeld regelmatig een groepswerk te geven, of leerlingen elkaar eens dingen te doen uitleggen als ze iets niet goed begrijpen.)
* Zeg dat falen niet erg is. Het is een middel om te leren. Uit fouten kan je leren. Het is een middel om verder te raken dan dat je al staat. Het blijven proberen in belangrijk. Opgeven is gemakkelijk, maar wie doorzet kan verder komen. Een gloeilamp heeft ook 7000 mislukkingen ondergaan voor hij uiteindelijk bleef werken. Een fout maken mag nooit een straf zijn. (leer leerlingen op een positieve manier omgaan met falen en fouten.)
* Toon begrip voor problemen van leerlingen (door bijvoorbeeld leerstoornissen). Leg vooral nadruk op hun goede kwaliteiten en hun talenten.
* Geef aandacht aan alle leerlingen, een eenvoudige “goed gedaan!” kan al een een sterke motivator zijn voor een leerling.
* Zoek voor elke leerling zijn goede kanten. Negatieve zaken zijn snel gevonden, maar de positieve, die zijn juist de belangrijkste. Schrijf desnoods alle positieve eigenschappen van al de leerlingen op, en leg deze voor je. Je kan er gebruik van maken tijdens je les. (Bijvoorbeeld leerlingen die goed kunnen schrijven, eens op het bord laten schrijven in jou plaats.)
* Leg de lat niet te hoog. Stel minimumdoelen die iedereen kan halen en uitbreidende doelen voor leerlingen die vlot leren.
* Laat leerlingen met dyslexie niet luidoplezen (enkel als ze er zelf naar vragen).
* Zoek naar achterliggende oorzaken van probleemgedrag, zodat je weet waar het vandaan komt, misschien ligt het wel bij jezelf als leerkracht of kan jij er net helemaal niets aan doen.
* Beoordeel nooit de leerling, maar wel zijn gedrag. (Zeg niet: “Ik vind jou vervelend in deze les”, maar: “Ik vind het vervelend dat je praat tijdens de les, dit werkt als ruis op mijn stem.”). Val je leerlingen dus ook niet aan.
* Wanneer een leerling storend gedrag vertoont, vraag je na de les hoe dit komt. Doe dit nooit waar andere klasgenoten bij zijn.
* Voorkom dat leerlingen 2 uur na elkaar de zelfde soort lessen hebben. Afwisseling is belangrijk.
* Spreek alle zintuigen (of zo veel mogelijk) van het kind aan. (Horen, zien, reuken, proeven, voelen.)
* Geef duidelijk aan wat belangrijk is en wat niet. Help de leerlingen met kernwoorden aanduiden tijdens de les.
* Werk met kleur en vormen door bijvoorbeeld schema’s te maken op bord.
* Doe eens iets anders met je leerstof. Dit kan door verschillende vakken te combineren. Wiskunde en taal in de LO-les, een gedicht maken met een wetenschappelijke formule, een liedje leren met de leerstof van chemie.
* Wanneer je leerlingen wilt belonen, doe dit dan ook net na de goede activiteit en niet een uur, dag of week later. Wanneer je iets belooft, moet je dit ook nakomen. Wees consequent met straffen en belonen en vermijd straffen zo veel mogelijk. Straffen doe je enkel als alle andere wegen als overlopen zijn. (Straffen voorkomen, belonen bij goede zaken, negeren van kleine dingen waarschuwing geven).

### Praktijk voorbeelden:

In Middenschool Assebroek (Jan Fevijn) is er het Groene Balpen-project, waarbij leerlingen een groene nota in het agenda krijgen als beloning.

Daarnaast werken ze er ook met talentenfiches: in de loop van het schooljaar worden de talenten van de leerlingen in kaart gebracht. (De Laere, 2015)

Bronnenlijst

Bronnen:

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 18, 105-115  
  
De Vrieze, I., Schuit, H., Sleegers, P. (2011). Leerlingen motiveren: een onderzoek naar de rol van leraren. Geraadpleegd op http://www.ou.nl/documents/14300/fee4dbdd-7213-4daf-8b77-2ebd346ca1cd

Lens, W. Sierens, E., Soenens, B., Vansteenkiste, M., (2005). Hoe kunnen we leren en presteren bevorderen? Een autonomie-ondersteunend versus controlerend schoolklimaat. *Caldeidoscoop,* 17(4), 18-25

Universiteit Gent (2012). Moetivatie of motivatie? De leerkracht, directie en CLB-medewerker als motiverende coach. Geraadpleegd op: <http://onderwijsantwerpen.be/sites/default/files/docs/motivatie_moetivatie.pdf>

Valckx, J. (2014) Onderzoek naar de motivatie van leerlingen secundair onderwijs. Een onderzoek binnen BSO- en TSO-school EDUGO Campus GLORIEUX, Oostakker. (Master thesis, Universiteit Gent). Retrieved from <http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/165/883/RUG01-002165883_2014_0001_AC.pdf>

Carl Lamote, Doctoraatsbursaal, Centrum voor Onderwijseffectiviteit en –evaluatie. (2011). *Iedereen gekwalificeerd? Een samenvatting van de kenmerken, oorzaken, gevolgen en aanpak van.* Leuven : Koninklijke Universiteit Leuven.

Deneve, m., Van Cauwelaert, J., & Peeters , P. (2014). *Leerbeest 3.0.* België: Averbode .

Denissen, K., Léonard, R., Van den Brande , J., & Willems, L. (2008). *Studeerwijzer Op weg naar succesvol studeren .* Brussel: VUBPRESS.

*Hoofddossier: Motivatie van leerlingen*. (2013, december 3). Opgehaald van leraar24 Video's en dossiers voor de onderwijspraktijk: https://leraar24.nl/dossier/5344/motivatie-van-leerlingen

KNOW. (2013, december 3). *organisatie van het leerproces* . Opgehaald van leraar24 video's en dossiers voor de onderwijspraktijk : https://www.leraar24.nl/dossier/5309/organisatie-leerproces

Lernout, B. (2008). *S.O.S.Brein Help je tiener beter studeren .* Antwerpen : Standaard uitgeverei.

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

Vansteenkiste, M. S. (2013, december 3). *dossier motivatie van leerlingen* . Opgehaald van leraar24 Video's en dossiers voor de onderwijspraktijk: https://leraar24.nl/dossier/5321/motivatie-van-leerlingen#tab=0