

## Motiveren = verbinden + uitdagen + bekrachtigen

1

## Inhoud

- Intrinsieke en extrinsieke motivatie
- Motivatie en ontwikkeling van het brein
- Wat werkt motiverend?
- Basisbehoeften: autonomie, verbondenheid en competentie
- Motivatie vergroten
- Motiveren in plaats van overtuigen

2

## Motivatie = wat een individu tot bepaald gedrag drijft

### Extrinsiek (van buitenaf)

iets doen

- omdat anderen dit opleggen
- om beloningen te krijgen of straffen te vermijden.



### Intrinsiek (van binnenuit)

iets doen

- vanuit eigen wil/verlangen
- omdat je het belangrijk en waardevol vindt.



3

## Tussen je oren:

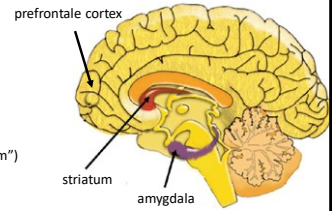
**Amygdala:** emoties  
**Striatum:** motivatie en beloning ("pleziergebied" of "beloningscentrum")

**Prefrontale cortex:**  
 - morele kaders  
 - impulsbeheersing/zelfcontrole ("controlegebied")

Jongeren en jongvolwassenen zijn:

- nog volop in ontwikkeling: rijping prefrontale cortex loopt door tot ± 25 jaar
- meer gevoelig voor
  - beloningen op korte termijn
  - groepsdruk
- op zoek naar avontuur en risico's
- slecht in het overzien van (gevolgen voor) de lange termijn

PS Meisjes lopen ongeveer 2 jaar voor op jongens



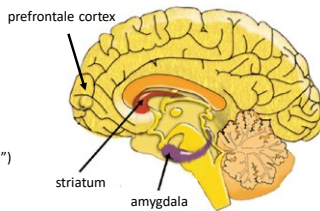
4

## Tussen je oren:

**Amygdala:** emoties  
**Striatum:** motivatie en beloning ("pleziergebied" of "beloningscentrum")

**Prefrontale cortex:**  
 - morele kaders  
 - impulsbeheersing/zelfcontrole ("controlegebied")

- Naarmate jongeren volwassener worden, hebben ze**
- meer oog voor de ander (minder egocentrisch, moreel hoger niveau)
  - meer controle op impulsen (spanning en sensatie, beloningen op korte termijn)
  - meer oog voor gevolgen en beloningen op lange termijn
  - meer eigen keuzes (minder gevoelig voor groepsdruk)



5

## Beloningen en risico's nemen

(Gardner & Steinberg, 2005)

Computertest stoplicht:

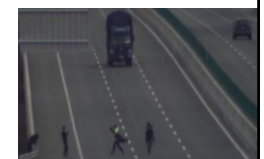
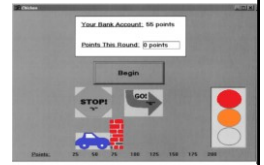
je verdient extra punten als je (zo laat mogelijk) door het oranje stoplicht rijdt

je verliest (veel/alle) punten als je door rood rijdt

Wat is de invloed van

Factor
Leeftijd
Groepsdruk
Cultuur
Sekse

?



6

## Leeftijd: hoe ouder, hoe minder risico

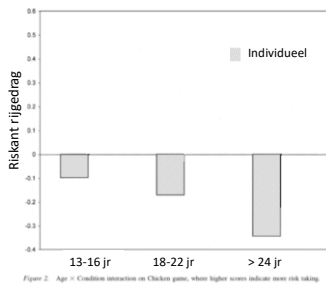


Figure 2. Age x Condition interaction on Chicken game, where higher scores indicate more risk taking.

Gardner & Steinberg (2005)

7

## Groep: meer risico, vooral bij jongeren

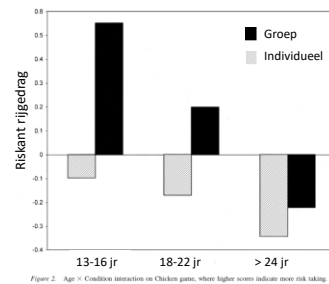
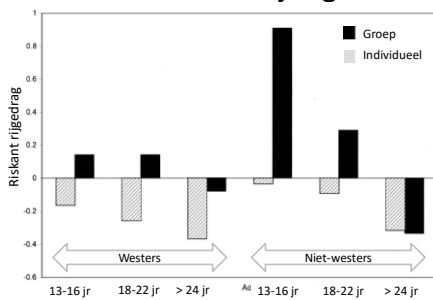


Figure 2. Age x Condition interaction on Chicken game, where higher scores indicate more risk taking.

Gardner & Steinberg (2005)

8

## Cultuur: invloed groep is groter bij niet-westerse jongeren



Gardner & Steinberg (2005)

9

Peper (2011):

- Hoe beter de verbindingen tussen prefrontale cortex en striatum, hoe minder risico (= wachten op uitgestelde beloning)
- Hoe meer testosteron, hoe meer risico
- Bij *meisjes* leidt meer testosteron tot betere prestaties, bij *jongens* tot meer risicogedrag en slechtere prestaties

10

## Wat motiveert leerlingen?

- 1) Denken in termen van mogelijkheden en kansen!
- 2) Naast mogelijke beloftes voor de toekomst vooral bevrediging van behoeftes op korte termijn:
  - Complimenten en beloningen
  - Erbij horen, meedoen, erkenning krijgen
  - Aansprekend(e) model(len)
  - Uitdagingen
  - Concreet uitvoerbare opdrachten/taken
  - Tastbare resultaten (loon, vrije tijd, ...)

11

## Hiervoor is nodig:



Herkaderen: de context of de betekenis zo veranderen dat een gebeurtenis of uitspraak in een *ander perspectief* komt te staan.



12

## Mogelijke herkaderingen

- |                     |                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1. Lui              | 1. <i>Relaxed, rustig, ontspannen, kalm</i>                        |
| 2. Drammerig        | 2. <i>Assertief, voor je belangen opkomen</i>                      |
| 3. Dwingend         | 3. <i>Vasthoudend</i>                                              |
| 4. Ongeduldig       | 4. <i>Enthousiast, gedreven, bevolgen</i>                          |
| 5. Onverschillig    | 5. <i>Er boven staan, je niet gek laten maken, relaxed blijven</i> |
| 6. Zwaar op de hand | 6. <i>Realistisch, betrokken (verdrietig)</i>                      |
| 7. Boos             | 7. <i>Voor jezelf opkomen</i>                                      |
| 8. Teruggetrokken   | 8. <i>Autonoom, eigenzinnig</i>                                    |

13

## Aansluiten bij niveau en ambities



**Comfortzone:**  
taken verrijken

**Leerzone:**  
vaardigheden leren

**Paniekzone:**  
taken verlichten

14

## Effectieve technieken voor het leren van vaardigheden:

- **Observeren:** wat lukt, wat lukt (nog) niet?
- **Feedback:** wat is goed en wat kan eventueel beter?
- **Concreet uitleggen en instrueren**
- **Voordoen / illustreren & oefenen**
- **Motiveren:** wat heb je er nu of straks aan?



15

## Wat werkt motiverend?

- **Contact maken:** "Simone, kom eens hier staan." + *grapje*
- **Concreet:** "Iets schoon koken, zo weinig mogelijk water."
- **Waarom:** "Bij veel water duurt het te lang voordat de bouillon kookt en gaan belangrijke smaakstoffen verloren."
- **Discussie vermijden ...** "En zet je pet op!" ...
- **Compliment:** "Klasse!"
- **Waarom:** "Als je straks in het bedrijf staat is het ook zo."

16

## Wat kan beter?

- **Concreet:** "Iets schoon koken, zo weinig mogelijk water." → ... een heel klein beetje water ...
- **Waarom:** "Bij veel water duurt het te lang voordat de bouillon kookt en gaan belangrijke smaakstoffen verloren." → "Bij weinig water duurt kookt de bouillon sneller en blijven belangrijke smaakstoffen behouden."
- **Compliment:** "Klasse" → concreter wat er goed is en waarom.

17

## Motivatie - zelfbeschikkingstheorie

(self determination theory; Deci & Ryan, 2002)

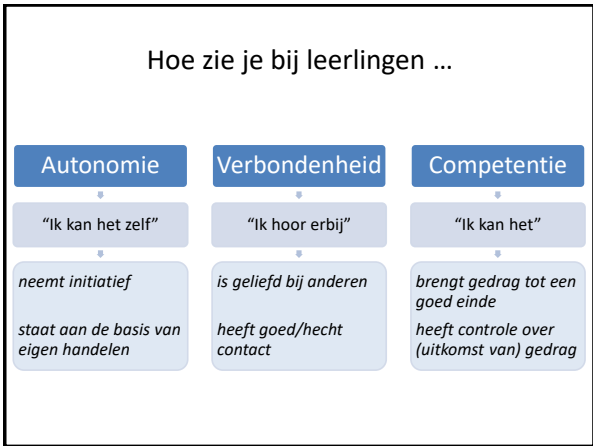


- groei en adequaat functioneren
- gemotiveerd vanuit zichzelf (intrinsiek)
- welbevinden

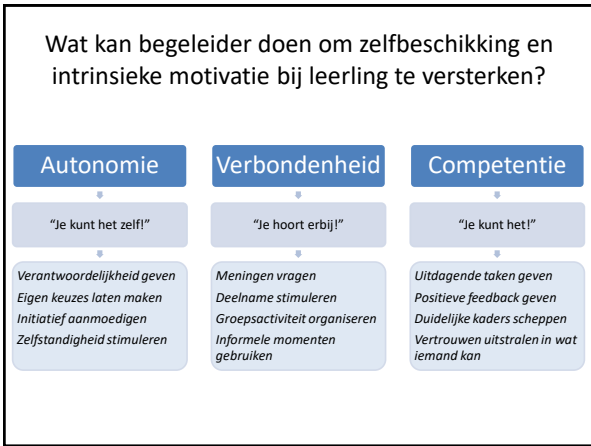
18



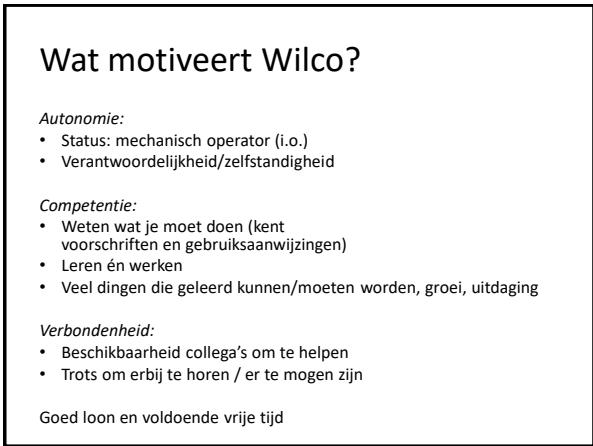
19



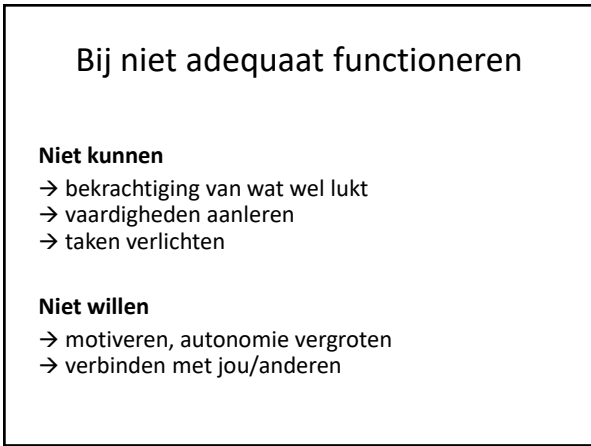
20



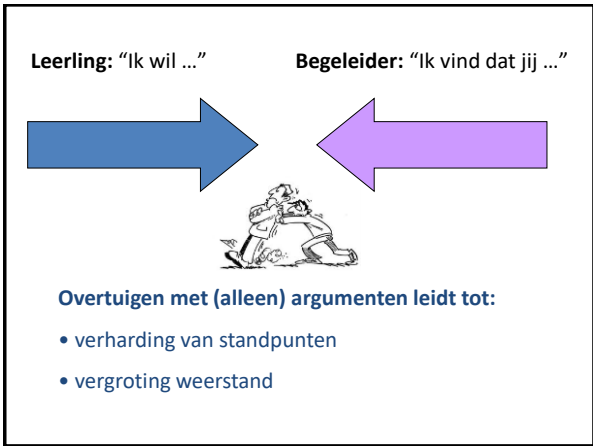
21



22



23



24



25



26



27