

Huub Nelis & Yvonne van Sark

Van de
auteurs van
Puberbrein
binnenstebuiten



motivatie binnenstebuiten

HET GEHEIM ACHTER GEMOTIVEERDE PUBERS,
ENTHOUSIASTE LEERLINGEN EN GEDREVEN STUDENTEN

Huub Nelis & Yvonne van Sark

motivatie **binnenstebuiten**

HET GEHEIM ACHTER GEMOTIVEERDE PUBERS,
ENTHOUSIASTE LEERLINGEN EN GEDREVEN STUDENTEN



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

www.youngworks.nl

www.motivatiebinnenstebuiten.nl

© Huub Nelis en Yvonne van Sark, www.youngworks.nl

© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vormgeving: Veronique van Campen, Studio Veer

Fotografie: André Bakker (www.andrebakker.com)

ISBN 978 90 215 5638 3

ISBN e-book 978 90 5639 0

NUR 847

De personen die op de foto's zijn afgebeeld hebben geen enkele relatie met de mensen en voorbeelden uit de tekst.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De uitgever heeft alles in het werk gesteld om voor het publiceren van auteursrechtelijk beschermd materiaal de rechthebbenden te traceren en toestemming van hen te verkrijgen. Meent u ondanks de betrachte zorgvuldigheid rechten te doen gelden dan verzoeken wij u contact op te nemen met de uitgever.

INHOUD

0.	Voorwoord	7
1.	Waarom en waarvoor willen we jongeren motiveren?	13
2.	Wat is motivatie?	32
3.	Ik wil verder komen	66
4.	Ik wil ruimte hebben	97
5.	Ik wil me verbonden voelen	126
6.	Motivatie thuis en in de vrije tijd	151
7.	Motivatie voor school en studie	184
8.	Wat wil ik later worden?	216
9.	Motivatie op de werkvloer	243
10.	Epiloog	266
	Bedankt!	276
	Bronnen en literatuur	278
	Noten	284
	Register	288



O Voorwoord

EEN ANTWOORD OP
BRANDENDE VRAGEN

‘Als ik soms om me heen kijk in de klas, heb ik echt medelijden met de andere leerlingen. Die zitten daar zonder dat ze er iets aan vinden. Ik heb hele enthousiaste ouders die overal met mij over praten. Dat is denk ik de reden dat ik zo gemotiveerd ben.’

Kisha, 16 jaar

‘Gebrek aan motivatie is vermoeiend voor iedereen. Voor jezelf en voor je omgeving.’ Rutger, 18 jaar

‘Mijn ouders zeggen: dat jij niet weet wat je wilt, komt gewoon door Facebook, waardoor je alles ziet van andere mensen. Dan wil je alles wat anderen ook hebben. Dat is ook wel een beetje zo. Ik denk dat wij amper weten wat we willen en wie we zijn. Je hebt bijzonder veel vergelijkingsmateriaal. Facebook is gewoon de etalage van jou als persoon.’ Inge, 21 jaar¹

VOORWOORD

Een antwoord op brandende vragen

'Leuk hoor, die verhalen over hoe iemand ergens heel goed in wordt', hoorden we vaak in reactie op ons vorige boek 'Over de top'. 'Maar wat

doe je nou als iemand helemaal nergens voor te motiveren is? Zeg maar, niet vooruit te branden? Wat doe je dán?' Of: 'Wat als je heel veel dingen leuk vindt? Hoe kom je er dan achter wat je écht wilt, zodat je daar vol voor kunt gaan?' Of 'Mijn zoon interesseert zich alleen maar voor gamen en computers. De rest gaat aan hem voorbij. Ik maak me zorgen over zijn toekomst.' Dergelijke vragen kregen we zo regelmatig van ouders, docenten, maar ook van jongerenwerkers, coaches en werkgevers, en vaak met een wanhopige ondertoon, dat we besloten ze verder uit te diepen. Hoe werkt motivatie precies? Wat speelt er vanbinnen? En hoe kunnen anderen van buitenaf – bijvoorbeeld als ouder, docent of leidinggevende - de motivatie van jongeren dan stimuleren? Het is duidelijk dat je, om ergens verder in te komen veel vlieguren moet maken, maar hoe raakt iemand gemotiveerd om dat ook te willen doen?

Daarbij wilden we oog houden voor onderlinge diversiteit, want jongeren zijn natuurlijk heel verschillend. De een lijkt niets te willen. De ander wil juist van alles tegelijk of te veel en kan maar niet kiezen. De vraag wat iemand motiveert, is dus ook heel persoonlijk. In dit boek gaan we daarom op zoek naar onderliggende mechanismen van motivatie; hoe werkt het van binnenuit en van buitenaf? Daarbij kijken we naar de grootste groep jongeren, en niet specifiek naar jongeren met probleemgedrag. Daar kunnen immers hele andere thema's spelen die we hier niet behandelen. Met de meeste jongeren in Nederland gaat het gelukkig best goed, al ervaren veel volwassenen hun motivatie als een groeiend probleem.

Van theorie naar praktijk

We doken in theorieën en spraken experts. Hoe kun je motivatie aanwakkeren of juist doven? Wat is daarover bekend vanuit de wetenschap? Maar meer nog gingen we op zoek naar goede voorbeelden. Wie zijn er in Nederland praktisch met dit thema bezig en hebben werkbare oplossingen? Natuurlijk gingen we ook met allerlei jongeren zelf in gesprek. Hoe kijken zij naar dit onderwerp en wat hebben zij hierin nodig? Want als iets duidelijk wordt, is dat motivatie alles te maken heeft met het leren maken van eigen individuele keuzes. Wat wil ik?

Wat kan ik? Waaruit kan ik eigenlijk kiezen? Het leidde tot veel inspirerende ontmoetingen, ervaringen en goede voorbeelden die we graag delen. Toen we ons eerste boek over het puberbrein hadden geschreven, vroegen mensen wel eens of jongeren in deze tijd dan opeens anders zijn dan vroeger. 'Wij waren vroeger toch ook zo?' Dat klopt en dat is misschien wel het belangrijkste inzicht: jongeren maken in alle tijden dezelfde sociaal-emotionele ontwikkeling door. Ze slaan niet opeens stapjes over. Wel geeft deze tijd extra uitdagingen aan opvoeders om te zorgen dat kinderen focus houden, de goede keuzes maken en gemotiveerd blijven om te leren. Er zijn zoveel prikkels die strijden om de aandacht van onze jongeren. 'Tot een jaar of vijf geleden ging het nog wel,' verzuchtte een heel ervaren docent tegen ons, 'maar nu weet ik soms ook niet meer hoe ik sommige leerlingen in beweging moet krijgen. Ze leven helemaal in een andere wereld en stoppen hun energie en tijd in allerlei oppervlakkige dingen die nergens toe leiden. Hoe krijg je ze gemotiveerd om hun hoofd erbij te houden en zich af en toe wat verder te verdiepen in minstens één of twee schoolvakken?'

Het voordeel van deze tijd is dat er op een heleboel gebieden meer kennis beschikbaar is over de hersenontwikkeling, over leren, over psychologische processen in de puberteit. Veel van die kennis zweeft rond op universiteiten en in bedrijven en druppelt mondjesmaat het onderwijs in. Soms is het echt lastig om theorie naar praktijk te vertalen, maar wij denken dat met name het onderwijs veel meer gebruik kan maken van actuele inzichten over jongeren en motivatie.

'Als vader wil ik mijn kinderen zo zelfstandig mogelijk laten worden. Daarvoor moet je je kind durven loslaten, ook als hij daardoor even tot de bodem gaat. Als kinderen geen verantwoordelijkheid krijgen, komen ze ook niet in beweging. Ik denk wel eens dat veel ouders de motivatie van hun kinderen tegenwerken, omdat ze hen overal voor willen behoeden.'

Michiel, vader van een zoon van 16

Alwetende volwassenen

Berichten in de media laten steeds weer zien dat motivatie een actueel en alomvattend thema is. Het raakt aan opvoeding, aan onderwijs, maar ook aan vrijetijdsbesteding en studie- en beroepskeuze.

Op een discussieavond die we organiseerden over ons boek, verzuchtte een moeder van tieners: 'Wie denken wij wel dat we zijn dat wij jongeren kunnen motiveren? Alsof we alwetend zijn. Laten we onszelf als volwassenen ook niet te belangrijk maken,' was haar pleidooi. 'Hoezo moeten anderen die jongeren in beweging brengen? Kunnen ze dat niet gewoon zelf dan?'

Totaal je handen ervan aftrekken? Of als een helikopterouder er voortdurend met de beste bedoelingen boven hangen? Dat lijken de twee extremen in de discussie. Wij geloven dat volwassenen een belangrijke rol hebben in het opgroeiproces van jongeren. Je kunt jongeren echt verder helpen hun eigen weg en tempo te vinden, maar het vraagt een andere rol dan je misschien gewend bent. Die is beslist niet alwetend, maar wel ondersteunend. Niet sturend, maar coachend. Hoe vul je dat dan in? Wat werkt? En wat niet?

Dit boek is geschreven voor iedereen die daar nieuwsgierig naar is: docenten, ouders, stagebegeleiders, werkgevers en mensen die op een andere manier met jongeren te maken hebben. We hopen dat het de lezer uiteindelijk helpt jongeren beter te kunnen ondersteunen in de zoektocht naar hun persoonlijke motivatie. Zo, dan weet je gelijk onze drijfveer om dit derde boek te schrijven. Zullen we maar beginnen?

Hoe is dit boek opgebouwd?

In het eerste deel (hoofdstuk 1 tot en met 5) gaan we dieper in op motivatie. Wat is het en hoe ontstaat het? Wat is hier vanuit de wetenschap over geschreven? Aan welke randvoorwaarden moet voldaan zijn om de natuurlijke nieuwsgierigheid van mensen te wekken en bestaande motivatie niet tegen te werken? Daarna zoomen we in hoofdstuk 6 tot en met 10 verder in op domeinen als opvoeding, onderwijs, arbeidsmarkt en vrije tijd. Je hoeft het boek niet van kaff tot kaff te lezen. Je kunt ook gewoon bladeren en de voorbeelden, verhalen en tips op je in laten werken. Kies je eigen manier!



1

Waarom en waarvoor willen we jongeren motiveren?

HOE KAN HET DAT VOLWASSENEN ZICH ZO VAAK DRUK MAKEN OM DE MOTIVATIE VAN JONGEREN? OF ZE NU OUDER ZIJN OF DOCENT, TRAINER OF WERKGEVER. HET GEVOEL OVERHEERST VAAK DAT ER MEER UIT TE HALEN ZOU ZIJN, ALS JONGEREN GEMOTIVEERDER ZOULDEN ZIJN. HOE WERKT MOTIVATIE EIGENLIJK EN WAT KUNNEN WE VANUIT DIE KENNIS LEREN OM JONGEREN HIERIN BETER TE BEGELEIDEN?

1.1

OPGROEIEN IN DEZE TIJD

We leven in een geweldig spannende tijd. Niet eerder was zoveel informatie en inspiratie met één druk op de knop beschikbaar. Voor mensen die weten wat ze willen is

dat een fantastisch uitgangspunt. Er is zoveel te leren en te ontdekken. Op YouTube vind je filmpjes met uitleg, tutorials, over de meest gedetailleerde onderwerpen, gemaakt door mensen uit de hele wereld. En er komt ook steeds meer kennis beschikbaar over hoe we leren en wat daarbij wel en niet goed werkt. Wie de Chinese taal wil leren, kan zich bijvoorbeeld verdiepen in Chineasy; een beeldtaal waarbij karakters grafisch zijn weergegeven zodat je ze makkelijker onthoudt.¹ Wie houdt van wiskunde, kan zijn hart ophalen bij de Kahn Academy.²

Ook qua opleidingsrichtingen die je uiteindelijk kunt kiezen, zijn er oneindig veel mogelijkheden en doorgaans weinig beperkingen. Ouders schrijven hun kinderen daarbij minder gebaande paden voor: jongeren mogen worden wat ze willen. Oké, er is toch één voorwaarde dan: als ze later maar gelukkig zijn... En hoe jongeren dat kunnen worden, waar dat eindstation dan ook mag liggen, dat vertellen we er meestal niet bij.

‘Het is best een grote verantwoordelijkheid om jezelf zo goed mogelijk te moeten maken.’ Inge, 21 jaar³

De rollen omdraaien

Jongeren van nu horen wel vaker dat de wereld aan hun voeten ligt. Tja, dat klinkt natuurlijk mooi, aan je voeten. Maar als er oneindig veel keuzes mogelijk zijn, maakt dat het niet eenvoudiger om jouw eigen pad te kiezen. Hoe doorlopen jongeren die overgangsfase van kind zijn naar gaandeweg volwassen worden, het ontwikkelpad tussen pakweg hun 10^e en 25^e? Voor de een is dat een redelijk rechte lijn, op weg naar een duidelijk doel. Voor de ander is die weg hobbelig en kronkelig. Weer een ander staat weifelend op een T-splitsing met het zware gevoel onherroepelijke, levensbepalende keuzes voor later te moeten maken.

In dit boek zoomen we in op persoonlijke verhalen van jongeren over wat hen motiveert. Tegelijk kijken we naar hun omgeving en wat daar allemaal gebeurt en zoomen we nog verder uit, op zoek naar algemene inzichten en principes. Wat maakt dat jongeren in beweging komen? Hoe helpen anderen hen al dan niet daarbij?

Van de makers van *Puberbrein binnenstebuiten*

Hoe maak je jongeren enthousiast en krijg je ze in beweging?

Hoe zorg je ervoor dat jongeren gemotiveerd raken om hun talenten te benutten? Om naar school te gaan, te trainen, te leren, hun werk te doen? De een wil niets. De ander wil juist van alles tegelijk, maar kan maar niet kiezen. Jongeren zijn onderling heel verschillend. Tijdens de adolescentie, tussen hun 10e en 25e, moeten jongeren er geleidelijk achter komen wat goed bij hen past. Dat begint al in groep 8 en gaat door tot aan de eerste baan.

Veel mensen willen weten hoe ze intrinsieke motivatie bij jongeren kunnen verhogen. Intrinsieke motivatie lijkt iets ongrijpbaars, want je kunt het niet bij iemand anders afdwingen. De kunst is om jongeren op een dusdanige manier te begeleiden en te inspireren dat ze uit zichzelf in beweging komen. Hierbij gelden verschillende basisprincipes, die in dit boek op toegankelijke wijze aan de orde komen. Of je nu geconfronteerd wordt met een klas vol leerlingen die er geen zin in hebben of met een zoon of dochter die het liefst op de bank zit; dit boek geeft interessante inzichten en tips.

Motivatie Binnenstebuiten is een boek vol prikkelende verhalen, fascinerende theorie, hardnekkige mythes en bewezen feiten, geïllustreerd met vele concrete voorbeelden en interviews met schooldirecteuren, managers van grote bedrijven, wetenschappers, coaches, docenten en natuurlijk met jongeren zelf.

- Bevat meer dan 100 concrete tips om jongeren te helpen hun motivatie te ontdekken.
- Geeft een scherp beeld van de huidige jongerenwereld.
- Van de auteurs van *Puberbrein Binnenstebuiten* en *Over de Top*.
- Een praktisch en beeldend boek voor ouders, docenten op alle niveaus, stagebegeleiders, leermeesters en managers.

www.youngworks.nl

www.motivatiebinnenstebuiten.nl




KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 847

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen