

Zonder zin kan het ook (maar ook weer niet altijd!)



'Hoe krijg ik nou in vredesnaam mijn zoon aan zijn schoolwerk? Hij heeft echt geen zin meer in school. Stomme woordjes leren voor een taal die hij toch niet gaat spreken (Duits), "Geschiedenis is toch allemaal al geweest en ik ga toch niet iets medisch doen dus waarom zou ik dan biologie leren." Hij ziet nergens meer het nut van in, kan zich niet concentreren en doet daarom maar niks. Wat ik ook doe, loslaten, zeggen dat hij anders blijft zitten of motiveren met een leuk uitje in het vooruitzicht, niks helpt.'

Laatste loodjes:

Het valt ook niet mee die laatste weken voor de zomervakantie. Er MOET nog *even* van alles. Toetsweken, boekverslagen, projecten maar ook afsluitingen van een sportjaar etc.

De sfeer op school is vaak ook ver te zoeken. Iedereen in de klas (inclusief een deel van de docenten) is moe en loopt op zijn laatste benen, zeker na een jaar waarin de Corona-pandemie nog aardig doortert. Een aantal klasgenoten zal gespannen zijn omdat ze nog moeten knokken om over te gaan, een ander deel is al zeker 'over' en is al een beetje aan het vakantie vieren. Dit geeft weer spanning in het onderlinge contact. Alles bij elkaar komt de druk van verschillende kanten en zijn die laatste weken niet de makkelijkste om gemotiveerd aan de slag te gaan.

Wat je als ouder als eerste kunt doen is deze druk erkennen: 'Er komt best veel op je af hè, zo die laatste weken.' Daarna is het belangrijk om samen te onderzoeken welke aanpak je kunt bedenken voor de laatste weken.

Theorie motivatie

Je kunt je tiener iets uitleggen over verschillende vormen van motivatie. Vaak hebben ze daar wel iets over gehoord op school. *Intrinsieke motivatie* komt uit jezelf; je doet iets omdat je het leuk vindt. *Extrinsieke motivatie* komt van buiten. Je doet iets omdat je er een beloning voor krijgt of als je het niet doet een straf.

Als ik dit uitleg aan tieners dan zeggen ze vaak tegen mij. 'Ja die beloningen helpen niet en ik vind school niet leuk, dus ik ben niet gemotiveerd.'

Dan vertel ik ze iets over **autonome motivatie**. Deze vorm van motivatie betekent dat je iets doet omdat je een bepaald doel wilt behalen of het nut er van inziet. Je wilt bijvoorbeeld *over* of je eindexamen halen. Iets hoeft dus niet leuk te zijn, maar je doet het omdat het nodig is, om je doel te behalen. Dit is vaak een echte eye-opener voor ze.

Waar doe jij het voor? Wat is jouw doel?

Met dit inzicht over motivatie 'iets hoeft niet leuk te zijn, als je maar weet waar je het voor doet', kun verder gaan brainstormen.

- Welk doel is belangrijk voor jou om te behalen?
- Als je even echt geen zin meer hebt, wat zou jou dan helpen?
- Ik kan jou niet motiveren, wat zou helpen om jezelf te motiveren?
- Hoe kun je jezelf herinneren aan je doel?
- Als je eenmaal begonnen bent met leren, dan lukt het vaak verder ook wel. Vooral het beginnen is lastig. Wat heb jij nodig om te kunnen beginnen met leren?

Zelfbedachte trucjes werken het best

De 'trucjes' die ik van jongeren hoorde over hoe zij zichzelf weten te motiveren:

- Ik leg een briefje op mijn bureau met 'just do it'
- Ik schrijf op mijn wiskunde-schrift (waar ik de grootste hekel aan heb) **het hoeft niet leuk te zijn, maar ik wil wel over**
- Ik maak een beker met 'zonder zin kan het ook' en daar drink ik dan steeds uit (met dank aan Karin Dunning voor dit voorbeeld)

Waarbij je dan meteen een mooie opening hebt voor een gesprek over grenzen aangeven en respecteren bij sex, drugs en alcohol. Daarbij gaat 'zonder zin kan het ook' dus ECHT niet op!)

- Ik heb een plaatje boven mijn bureau hangen waar heel groot 4^e klas op staat
- Ik heb een schema gemaakt met boven elke bladzij – 1 vijf en 3 zevens – Ik heb elke dag 4 leerblokken en mag elke dag 1 blok geen zin/even niets gebruiken.

Ik verbaas me elke keer weer over de creativiteit van onze tieners. En hoe komen ze nou zo creatief? En waarom helpen deze motivators wel, en alles wat wij goed bedoeld aangeven totaal niet. Om de simpele reden dat ze het zelf bedacht hebben.

De motivatie-tactiek:

Samengevat, hoe kunnen wij onze tieners motiveren?

- 1) Luister eerst naar hun frustratie, erken dat ze geen zin hebben
- 2) Vertel iets over autonome motivatie. Wat is voor jouw tiener belangrijk?
- 3) Stel open vragen en brainstorm samen over mogelijke motivator-trucjes. Zelf bedacht, werkt het best.

Wil jij leren hoe je je tiener het best kunt motiveren? Of Wil je graag de sfeer in je gezin verbeteren? Stel mij gerust een [vraag](#) of spar met andere ouders in de [Facebook-community](#). Wil jij het weer een beetje gezellig krijgen in je gezin? In september start er weer een [live training](#). Heb je al eens een Gordontraining gevolgd? 16 juni en 5 juli zijn er weer opfrisdagen, de zogenaamde [puber-APK's](#) gepland.



3^e druk!

Wil jij ook gemakkelijker in gesprek komen en uit de strijd blijven met je tieners?

In mijn boek 'Luisteren naar pubers' staan veel voorbeelden over communicatie tussen ouders en tieners. Aan de hand van 6 praktische bouwstenen beschrijf ik hoe je in gesprek komt en blijft met je tiener.

Mijn droom is: een puber-tijd met minder strijd voor zo veel mogelijk ouders en tieners. Je kunt het bestellen – gesigneerd en wel- via www.luisterennaarpubers.nl

Agenda:

16 juni [Puber- APK](#)

September [Training 'met minder strijd door de puberteit](#)

5 juli [Puber- APK](#)

