

GWENDA SCHLUNDT BODIEN

**PROGRESSIE-
GERICHT
OPVOEDEN**
Mozaïek van mogelijkheden

Gwenda L. Schlundt Bodien
Crystallise Books
ISBN 9789079764068
NUR 854
NSTC 500760286
Trefwoorden: opvoeden, progressiegericht, zelfdeterminatietheorie, mindset, emoties

© 2021 Crystallise Books
www.crystallisebooks.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën van deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j° Besluit van 20 juni 1974, Stb.351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient u zich tot de uitgever te wenden.

ALL RIGHTS RESERVED

No part of this work covered by the copyright hereon may be reproduced or used in any form or by any means – graphic, electronic or mechanical, including photocopying, recording, taping, web distribution, information storage and retrieval systems, or in any other manner – without the written permission of the publisher.

Ondanks de aan de samenstelling van de tekst bestede zorg, kan noch de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

Cover: Doriene Koot, www.doorkoot.nl
Redactie: Aaftien en Walter Schlundt Bodien

Inhoud

Inleiding	8
Deel 1. Progressiegericht opvoeden: wat en waartoe?	11
Welbevinden	13
Vijf principes	14
Principe 1. Psychologische basisbehoeften van je kind vervullen	15
Principe 2. Een groei mindset stimuleren bij je kind	26
Principe 3. Je kind helpen zich effectief in te spannen	42
Principe 4. Je kind helpen effectieve emoties te construeren	56
Principe 5. Je kind progressiegericht benaderen	70
Deel 2. Progressiegericht opvoeden: hoe?	79
Hoe help je je kind?	82
Progressiegericht helpen	82
Situatie 1: Ik ben niet blij als ik bij mama ben	84
Situatie 2: Tom wil porno kijken	92
Situatie 3: Ik word rood...	96
De CPW-zeven stappen aanpak	106
Hoe adviseer je je kind?	110
Progressiegericht adviseren	111
Situatie 1: Wat moet ik nou zeggen?	114
Situatie 2: Alweer een onvoldoende	118
Situatie 3: Ik durf niet te kiezen	125
De CPW-adviesaanpak	132
Hoe stuur je je kind?	135
Progressiegericht sturen	136
Situatie 1: Broccoli is bah!	146
Situatie 2: Sem is te laat	151
Situatie 3: Sebastiaan is dronken geworden	158
De CPW-stuuraanpak	166

Hoe instrueer je je kind?	169
Progressiegericht instrueren	171
Situatie 1: Ochtendritueel	181
Situatie 2: Verantwoordelijkheid dragen	189
Situatie 3: Leren koken	195
De CPW-instrueeraanpak	199
Deel 3. En wat als?	202
En wat als mijn kind erg opstandig is?	203
En wat als mijn kind onzeker is over zijn uiterlijk?	206
En wat als mijn kind de lat heel hoog legt?	225
En wat als mijn kind sociale interactie moeilijk vindt?	232
En wat als mijn kind te maken heeft met pesten?	242
En wat als je betrokken wilt zijn bij school?	250
Deel 4. Suggesties	255
Suggestie 1. Observeer wat werkt	256
Suggestie 2. Als-dan-plan	258
Suggestie 3: Sturen	261
Suggestie 4. Logische consequenties	265
Suggestie 5: Processchaal	267
Suggestie 6. Progressiegesprekjes	269
Suggestie 7. Cirkeltechniek	270
Suggestie 8. Progressiegericht oudergesprek	273
Suggestie 9. Procescomplimenten en waardering	276
Suggestie 10. Inspanningsovertuigingen ontwikkelen	278
Suggesties voor jezelf	280
Progressiereflecties	286
Progressiespelletje tijdens het avondeten	286
Progressiegericht slaapritueel	286
Verjaardagsritueel	286
Progressiegerichte jaarwisseling	287
Progressiedagje	287
Progressiewandeling	288

Inspiratielijst progressievragen	289
1. Onderzoeken	289
2. Helpen	290
3. Adviseren	292
5. Instrueren	294
6. Groeimindset stimuleren	296
7. Interesses aanwakkeren	298
50 Progressievragen	300
Meer weten?	303
Over de zelfdeterminatietheorie	303
Over de learning mindset theorie	303
Over progressiegericht werken	303
Over de auteur	304
Index	305



Met heel veel dank aan mijn lieve ouders

Inleiding

‘Geef je ook trainingen in progressiegericht opvoeden?’ Die vraag is me de afgelopen jaren al heel vaak gesteld door deelnemers aan onze trainingen progressiegericht leidinggeven en coachen. Dat zijn trainingen die ik samen met Coert Visser verzorg. Wij hebben sinds begin 2000 stap voor stap een aanpak ontwikkeld die we progressiegericht werken noemen. Dat is kort samengevat een praktische manier van denken en werken die is gebaseerd op wetenschappelijke psychologie en op een doorontwikkelde vorm van oplossingsgericht werken.

Opvoeden is volgens mij een van de meest persoonlijke onderwerpen die er bestaan. Er is een oneindig scala aan opvoedmanieren waaruit ouders kunnen kiezen. Niets is zo belangrijk voor ouders dan hoe het met hun eigen kroost gaat en aan de manier waarop je met je eigen kinderen omgaat liggen sterke (impliciete) persoonlijke overtuigingen ten grondslag. Op je werk gedraag je je professioneel, thuis ben je jezelf. Wie weet nou beter dan jijzelf hoe je je thuis zou moeten gedragen?

Naast dat opvoeden heel persoonlijk is, is er eigenlijk ook weinig belangrijker dan hoe onze kinderen opgroeien tot volwassen mensen. En juist omdat het onderwerp ouders zo raakt, vind ik het heel waardevol om hen te ondersteunen in hun uitdagende opvoedtaak. Je eigen kind kan tegelijkertijd de grootste bron van je geluk en de diepste put van je wanhoop zijn.

In de progressiegerichte aanpak zitten veel principes, ideeën en vooral gesprekstechnieken die erg bruikbaar zijn in de opvoeding van kinderen. Wat zeg je als je kind thuis komt met een onvoldoende en helemaal verdrietig is? Wat zeg je als je zelf thuiskomt uit je werk en het huis een grote zoi is? Wat doe je als je kind gepest wordt of

juist zelf pest? Wat zeg je wanneer je kind bang is voor zwemles, worstelt met zijn studiekeuzes of onzeker is over zijn uiterlijk?

Zonder te willen pretenderen dat er definitieve en zekere antwoorden zijn op dit soort vragen, kan de progressiegerichtte aanpak ouders wel helpen om geïnformeerde eigen keuzes te maken. De psychologische wetenschap heeft ouders zeker veel te bieden. Er komen heldere inzichten naar voren ten aanzien van wat werkt bij opvoeden. Ook biedt de wetenschappelijke psychologie duidelijkheid over wat juist niet goed werkt en wat je beter niet kunt doen in de opvoeding van je kind. Dat die inzichten er zijn wil niet zeggen dat jij ze zou moeten volgen. Je kunt die wetenschappelijke inzichten naar je eigen believen benutten of naast je neer leggen.

Je kunt dit boek dan ook het beste zien als een mozaïek van mogelijkheden van hoe je zou *kunnen* opvoeden. Er zitten veel verschillende aspecten aan progressiegericht opvoeden en waarschijnlijk spreken niet alle aspecten je aan. Aan jou de vrijheid om te kiezen welke aspecten je wilt benutten in je eigen opvoeding en welke je naast je neer wilt leggen. Voor nu, of voor altijd.

Deel 1 van dit boek legt uit wat progressiegericht opvoeden is en wat het kan opleveren: dus het wat en het waartoe.

In deel 2 ga ik in op de ‘hoe-vraag’. Hoe help je je kind? Hoe adviseer je je kind? Hoe stuur je je kind? Hoe instrueer je je kind?

Deel 3 is getiteld ‘En wat als....’ en in dat deel ga ik in op specifieke en lastige situaties en omstandigheden, zoals wanneer een kind met pesten te maken heeft of moeite heeft met sociale interacties of perfectionistisch gedrag heeft of erg onzeker is over zijn uiterlijk etc.

In deel 4 reik ik een aantal suggesties aan die ouders kunnen uitproberen als ze vooruit willen komen in (lastige)

opvoedsituaties. Het boek sluit af met een inspiratielijst met progressievragen in allerlei opvoedsituaties.

Ik hoop dat dit boek helpt om net wat meer geïnformeerd je eigen opvoedkeuzes te kunnen maken en dat er mozaïek steentjes tussen zitten die je wilt toevoegen aan je eigen opvoedpalet.

Gwenda Schlundt Bodien
IJsselstein, januari 2021

Deel 1. Progressiegericht opvoeden: wat en waartoe?



Wat & Waartoe

Dat het goed gaat met hun kind is voor veel ouders een van de belangrijkste doelen in hun leven. Het geeft ouders veel geluk als hun kind zijn weggetje in het leven heeft gevonden, vrolijk is, graag naar school gaat, keuzes maakt voor zijn toekomst, goed omgaat met anderen en vrienden om zich heen heeft.

Juist omdat het zo belangrijk is komt het extra hard aan wanneer er iets niet soepel loopt of helemaal misloopt. Iedereen maakt het wel eens mee. Een fase waarin er voortdurend geruzie in huis is, of jekind opstandig is, slechte keuzes maakt, met zichzelf in de knoop zit of wordt gepest. Het raakt ouders vaak diep wanneer ze zien dat het niet de juiste kant op gaat met hun kind.

Welbevinden

Garanties op een probleemloos leven heeft niemand. Dat geldt voor onszelf en dat geldt ook voor onze kinderen. Er kunnen dingen gebeuren waar we geen directe invloed op hebben. Toevallige gebeurtenissen, in positieve en in negatieve zin. Als ouders hebben we daarmee beperkte invloed op hoe het gaat met onze kinderen. Het is niet zo dat als wij het als ouders maar goed doen, het ook gegarandeerd positief zal gaan met onze kinderen.

Maar dat wil niet zeggen dat onze rol triviaal is. Integendeel, de manier waarop we onze kinderen opvoeden speelt een grote rol in hoe zij hun leven vormgeven, hoe ze zich ontwikkelen en hoe ze reageren op die onverwachte positieve en negatieve gebeurtenissen.

Volgens mij is het de rol van ouders om condities voor welbevinden te creëren voor hun kinderen. Wat ik daarmee bedoel is dat ouders dingen doen en dingen zeggen zodat het welbevinden van hun kinderen mogelijk en waarschijnlijk wordt.

Je kind gelukkig maken?

Met welbevinden van je kind wil ik niet zeggen dat je kind continu gelukkig zou moeten zijn. Uiteraard is het prettig als je kind zich regelmatig gelukkig voelt, maar dat wil niet zeggen dat het doel van je opvoeding zou moeten zijn dat je kind steeds geluk ervaart. Je hebt het vast wel eens gezien, van die situaties waarin de ouders elke wens van hun kind naarstig proberen te vervullen en het kind vervolgens onuitstaanbaar gedrag vertoont.

Zo herinner ik me nog een vader met een krijgende dochter in een dierentuin. Het meisje zal iets van vier jaar oud zijn geweest en ze was helemaal overstuur. De vader bleef maar vragen wat zijn dochttertje wilde. Wilde ze een ijsje? Dan kreeg ze een ijsje. Wilde ze gedragen worden? Dan droeg de vader haar. Wilde ze weer zelf lopen? Dan zette de vader haar weer neer. Maar alle pogingen van de vader om het meisje gelukkig te maken mislukten deerlijk. Het kind werd steeds onhandelbaarder en de vader steeds wanhopiger. Tot hij uitriep: ‘Maar wat wil je dan?!’ Het kind kon alleen maar huilen.

Het gaat er bij progressiegericht opvoeden niet zozeer om je kind steeds gelukkig proberen te maken, maar om het welbevinden van je kind mogelijk te maken. Welbevinden gaat veel verder dan momenten van geluk ervaren.

Vijf principes

In dit eerste deel beschrijf ik vijf principes van progressiegericht opvoeden die je kunt benutten als je condities voor het welbevinden van je kind wilt creëren. De vijf principes gaan over het vervullen van de psychologische basisbehoeften van je kind, het stimuleren van een groei mindset bij je kind, je kind leren hoe hij progressie kan boeken, je kind helpen bij het construeren van zijn emoties en het progressiegericht benaderen van je kind.

Principe 1.

Psychologische basisbehoeften van je kind vervullen

Net als ieder mens heeft je kind drie psychologische basisbehoeften. Je kind heeft de behoefte om zich competent te voelen. Dat wil zeggen dat je kind graag wil ervaren dat hij aankan wat er van hem gevraagd wordt. Dat hij effectief kan handelen. Dat hij prettig uitgedaagd wordt om zichzelf telkens een beetje verder te ontwikkelen.

Je kind heeft ook de behoefte om zich verbonden te voelen. Dat betekent dat je kind graag wil merken dat jij hem waardeert en respecteert om wie hij is, dat je van hem houdt zoals hij is. Hij wil ook graag helpen en geholpen worden en het gevoel hebben dat hij een belangrijke bijdrage levert in het gezin, in de familie, in zijn vrienden-groep, op school en, uiteindelijk, in de samenleving.

En tenslotte wil je kind graag ervaren dat zijn gedrag voortkomt vanuit hemzelf. Dat hij geen marionet is, dat hij niet wordt gecontroleerd door iemand of iets dat buiten hemzelf ligt. Dat hij achter zijn eigen keuzes en gedrag kan staan. Dat is de behoefte aan autonomie. Wanneer deze drie psychologische basisbehoeften vervuld worden zal je kind een gevoel van welbevinden ervaren.

Ik doe ertoe

Welbevinden ervaart je kind als het zich competent, autonoom en verbonden voelt. Dat inzicht geeft ouders heel veel aanknopingspunten om het welbevinden van onze kinderen mogelijk te maken. Wanneer we het welbevinden van onze kinderen belangrijk vinden, kunnen we het beste

beginnen met het vervullen van hun psychologische basisbehoeften. We zorgen dan dat ons kind zich competent kan voelen, dat ons kind zich verbonden kan voelen met anderen en dat ons kind het gevoel kan hebben dat hij zelf de oorsprong is van zijn gedrag.

Waarom werkt het zo goed voor je kind om zich competent, autonoom en verbonden te voelen? Dat heeft iets te maken met het geven van betekenis aan je leven en met de zin van het leven. Dat klinkt misschien zwaar, maar er zit een heel concrete kant aan de filosofische vraag naar de betekenis en zinvolheid van je leven.

Zinvol leven

Zo was er eens een meisje van vijf jaar oud dat op de schouders van haar vader zat. Haar ouders waren tijdens een wandeling verdwaald geraakt en ze was heel moe van het wandelen. Haar vader had haar daarom op zijn schouders gezet. De ouders van het meisje dachten dat ze boven op zijn schouders in slaap was gedommeld, tot ze opeens hoorden: ‘Papa, weten koeien dat ze beesten zijn?’ Haar moeder lachte en zei: ‘Meisje, je bent een filosoofje’. Daarop vroeg dat meisje: ‘Wat is een filosofie?’

Juist kinderen kunnen onbevangen de meest filosofische vragen stellen. Ze denken, eerst op kinderlijke en daarna op steeds volwassener manieren, na over de betekenis van en de zin van hun leven. Ze proberen betekenis te geven aan al hun ervaringen. Hebben koeien bewustzijn zoals mensen dat hebben? Waarom huppelt mijn konijn zo vrolijk rond, is hij soms gelukkig? Hé, mijn oma krijgt tranen in haar ogen wanneer ik haar een zelfgemaakt schilderij cadeau geef, waarom huilen mensen?

Wanneer kinderen zich competent, verbonden en autonoom voelen, dan hebben ze ook de ervaring dat ze iets betekenisvol aan het beleven of doen zijn. Het vervullen van de psychologische basisbehoeften raakt dus direct aan het gevoel van je kind dat zijn ervaringen betekenisvol zijn en uiteindelijk dat zijn leven zin heeft. Daarom werkt het

zo goed om de psychologische basisbehoeften van je kind te helpen vervullen: je kind ervaart dan dat zijn leven zin heeft en dat hij ertoe doet.

Dat gevoel dat je leven zin heeft uit zich trouwens heel vaak juist niet zo diepgaand en filosofisch, maar op een veel praktischer manier.

‘Ik heb een spelletje bedacht voor jullie en ik zal jullie nu eerst de regels uitleggen!’ Arlinda deed toen ze jong was niets zo graag als ingewikkelde nieuwe spelletjes bedenken die haar gezinsleden dan samen onder haar leiding gingen doen.

Het is een voorbeeld van een situatie waarin Arlinda zich competent voelde, want ze daagde zichzelf uit om een goed lopend spelletje te bedenken dat leuk was om te doen. Ze voelde zich ook autonoom, want ze bedacht alles zelf omdat ze het zo interessant vond om een spelletje te ontwerpen. Ze voelde zich ook verbonden, want haar gezinsleden deden enthousiast mee met haar bedachte spel. Arlinda deed wat ze interessant vond om te doen en terwijl ze dat deed ervoer ze dat haar psychologische basisbehoeften werden vervuld. Als ze de woorden ervoor had gehad, dan had ze je op dat moment kunnen vertellen dat ze ervoer dat haar leven zin had. Dat ze ertoe deed.

Identiteit ontwikkelen

Het is een teken van welbevinden wanneer je kind dingen doet die hij interessant en belangrijk vindt en het doen van die dingen vervult zijn behoefte aan competentie, verbondenheid en autonomie. Als je kind in de loop van zijn leven steeds beter gaat ontdekken wat hij interessant en waardevol en belangrijk vindt, dan ontwikkelt hij een authentiek innerlijk kompas.

Hij weet dan wat zijn koers is, waar hij naartoe gaat en waarom hij doet wat hij doet. Hij creëert een eigen identiteit. Het wordt voor hem in de loop van zijn leven steeds duidelijker waar hij voor wil staan, waar hij zich mee bezig

wil houden, hoe hij zichzelf ziet. Hij begint een coherent verhaal te ontwikkelen over zichzelf. Dit ben ik, dit vind ik belangrijk, hier sta ik voor, deze keuzes maak ik omdat ik er helemaal achter sta, zo gedraag ik mij omdat dit past bij wie ik wil zijn. Dit is een lang proces, dat zich tot ver in de volwassenheid kan voortzetten.

Autonoom functioneren

Er zijn geen garanties dat dit proces zich zo voltrekt bij kinderen. Maar als iemand een dergelijk authentiek innerlijk kompas ontwikkeld heeft dan weet hij hoe hij moeilijke levenskeuzes kan maken, dan weet hij aan de hand van welke principes en waarden hij die keuzes maakt. In de zelfdeterminatietheorie heet dit autonoom functioneren.

Ieder mens heeft zo lang hij leeft de mogelijkheid om zich te ontwikkelen en zijn gedrag steeds meer in lijn te brengen met wat hij interessant, waardevol en belangrijk vindt. In de opvoeding van je kind kun je de kiemen leggen voor die levenslange ontwikkeling.

Die identiteitsontwikkeling en het maken van keuzes is soms moeilijk en in dat proces is je kind niet op elk moment even gelukkig. Zo was er bijvoorbeeld een meisje van dertien dat opkwam voor een gepest klasgenootje en daardoor zelf ook uit de vriendinnengroep werd gestoten. Dit meisje voelde zich niet gelukkig, maar had wel de perceptie dat ze iets heel belangrijks aan het doen was. Dat kwam haar welbevinden ten goede; ze merkte dat ze een betekenisvolle rol speelde in het leven van haar gepeste klasgenootje. Kinderen kunnen zich ongelukkig voelen en toch het idee hebben dat ze iets heel betekenisvols aan het bijdragen zijn en iets goeds aan het bereiken zijn.

Ik bereik iets waardevols

‘Onze zoon weet al wat hij later worden wil: rijk!’ Dat vertelde een moeder aan een andere moeder op een buurtfeestje eens. Het jongetje om wie het ging was op dat moment tien jaar oud. Het bracht een vertederde glimlach

op het gezicht van de moeder toen ze dit vertelde. Die verdedering is best begrijpelijk en het hoeft helemaal geen kwaad te kunnen wanneer dit jongetje deze opmerking een keertje maakte.

Maar vooruitkomen in steeds rijker worden of steeds beter worden in andere mensen aftroeven en ondermijnen is geen goed doel voor je kind. Je kind komt dan wel vooruit, maar niet in een goede richting. Dat is niet zozeer een ideale overtuiging, als wel iets dat uit psychologisch onderzoek blijkt.

Extrinsieke doelen

Doelen zoals rijk worden, het hoogste cijfer halen, de sterkste zijn en slimmer zijn dan je vriendjes zijn extrinsieke doelen. Extrinsieke doelen nastreven blijkt het welbevinden van je kind niet ten goede te komen, noch wanneer je kind het doel aan het bereiken is, noch wanneer hij het doel heeft bereikt.

Hoe werkt dat? Veel geld hebben is toch heel fijn? Dan kun je mooie spullen kopen. En de mooiste of de sterkste zijn is toch ook erg leuk? Dan kun je je goed voelen over jezelf. Wie wint die is gelukkig, toch? Waarom komt er dan toch uit de psychologische onderzoeken naar voren dat het nastreven van extrinsieke doelen niet goed werkt voor mensen? Het mechanisme dat ten grondslag ligt aan de relatie tussen verlaagd welbevinden en het nastreven van extrinsieke doelen werkt als volgt.

De eigenwaarde van je kind hangt bij extrinsieke doelen af van hoe mooi of sterk een concurrent is, welke cijfers zijn klasgenootjes halen en welke smartphone zijn vriendje heeft. Die voortdurende vergelijking roept spanning en druk in je kind op. Dat komt ook omdat er altijd wel iemand is met meer spieren, een mooiere smartphone en hogere cijfers. Je kind kan dan ook nooit tevreden zijn over wat hij heeft bereikt.

Gecontroleerde motivatie

Zo ontstaat gecontroleerde motivatie bij kinderen die extrinsieke doelen nastreven. Je kind gaat dingen doen om een beloning te krijgen, een straf te ontlopen of waardering en respect van anderen en zichzelf te verdienen. Zijn eigenwaarde gaat afhangen van zijn cijfers, zijn spierballen en zijn smartphone.

Gecontroleerde motivatie gaat gepaard met een neiging om te sjoemelen, de kortste weg naar dat hoge cijfer (spieken) te kiezen, de wedstrijd te winnen door vals te spelen en anderen proberen onderuit te halen. Je denkt misschien dat je kind zich toch wel goed zal voelen wanneer hij dat hoogste cijfer heeft gehaald, of die wedstrijd heeft gewonnen, of de mooiste scooter heeft gekocht, maar doordat je kind zich zo onder druk voelt staan worden zijn psychologische basisbehoeften niet vervuld. Daardoor neemt het welbevinden van je kind af, zowel tijdens het proberen te bereiken van het doel als wanneer hij het doel heeft bereikt en inderdaad bijvoorbeeld het hoogste cijfer heeft gehaald. Dit mechanisme treedt ook op wanneer je kind er helemaal zelf achter staat om een extrinsiek doel te bereiken en ook wanneer al zijn vrienden dezelfde extrinsieke doelen nastreven.

Van binnenuit

In tegenstelling tot extrinsiek, kunnen doelen intrinsiek zijn en helemaal in lijn liggen met de interesses en waarden van je kind. Een intrinsiek doel is bijvoorbeeld iets nieuws willen leren, je vaardigheden willen verbeteren, meer kennis willen verkrijgen, anderen helpen en iets goeds betekenen voor je vrienden.

Dit soort doelen hebben een positief effect op het welbevinden van het kind, zowel tijdens het nastreven van het doel als wanneer je kind het doel heeft bereikt. Dat komt omdat het nastreven van deze doelen samengaat met het vervullen van de behoefte aan competentie, verbondenheid en autonomie.

‘Ik wil papa helpen met de schuur verven!’ zei de achtjarige Frederieke toen haar vader hun schuur in de olie ging zetten. Ze pakte een kwast en ging heel geconcentreerd aan de slag om de olie zo netjes mogelijk aan te brengen. Het was best moeilijk om de olie niet te dik en ook niet te dun aan te brengen, dus het kostte Frederieke veel inspanning. Ondertussen stelde ze haar vader allemaal vragen over waarom het hout van de schuur zo grijs werd en hoe de olie ervoor zorgde dat het hout zijn oorspronkelijke warme kleur terugkreeg en hoe ze kon zorgen dat de olie niet vlekkerig werd. Haar vader vond het heel gezellig dat Frederieke zo meehielp en al die vragen stelde en ze hadden een leuke middag samen. Frederieke was die middag een klein intrinsiek doel aan het nastreven. Ze hielp haar vader, ze leerde een nieuwe vaardigheid en ze deed kennis op.

Intrinsieke doelen

Als je kind prettig uitdagende dingen doet voelt hij zich competent. Anderen kunnen helpen en geholpen worden door anderen maakt dat je kind zich onderdeel voelt van een geheel en ervaart dat hij een belangrijke rol speelt in dat geheel. Wanneer je kind doelen nastreeft die helemaal in lijn liggen met wat hij belangrijk, waardevol en interessant vindt en wanneer die doelen zich richten op ontwikkeling van henzelf en een bijdrage leveren voor anderen, dan voelt je kind zich autonoom, verbonden en competent.

Nu kunnen doelen zoals veel geld verdienen wel degelijk ook bijdragen aan het welbevinden van mensen. Dat is het geval wanneer de onderliggende reden om veel geld te willen verdienen een intrinsiek doel betreft.

Zo wilde Marjan, een achttienjarige studente, graag heel veel geld verdienen met haar bijbaantje. De reden waarom ze dat graag wilde was dat ze een reisje voor haar ouders wilde organiseren, omdat die al jaren niet op vakantie waren geweest. Geld verdienen was voor Marjan geen manier om anderen af te troeven of rijker te worden in

vergelijking tot leeftijdsgenootjes, maar een manier om iets liefs te doen voor haar ouders.

Wanneer je kind een extrinsiek doel heeft is het daarom altijd goed om te onderzoeken wat de drijfveren zijn die daaraan ten grondslag liggen. Het kan best zijn dat je door doorvragen erachter komt dat je kind eigenlijk een intrinsiek doel aan het bereiken is.

Ik weet wat ik *wel* wil

Het kan voor je kind best ingewikkeld zijn om een doel te kiezen dat hij wil gaan bereiken, of dat nu een groot of een klein doel betreft. Zeker wanneer je kind een probleem heeft of ergens tegenaan loopt is kan dat lastig zijn. Je kind weet dan waarschijnlijk wel te vertellen wat hij niet meer wil, wat hij stom vindt, of moeilijk, maar ingewikkelder wordt het om te vertellen wat hij *wel* wil.

Stel dat je kind steeds verliest met voetballen. Je kind zegt dan misschien dat hij zou willen dat zijn team niet zo slecht zou spelen en klagen over hoe slecht de anderen de bal passen. Hoewel het heel logisch is dat je kind zijn doelen in negatieve termen formuleert (dus in termen van wat hij *niet* meer wil) leidt het formuleren van negatieve doelen niet makkelijk tot progressie.

Een positieve doelformulering is veel makkelijker om mee te werken. Een positieve doelformulering zou zijn dat je kind wil bereiken dat hij en zijn voetbalmaatjes beter de bal aan elkaar gaan doorspelen. Je kind weet nu waar hij naartoe wil werken en de situatie zoals hij wil dat die wordt, is in haalbare termen geformuleerd.

Negatieve doelformuleringen zijn als boodschappenlijstjes waarop alleen staat wat je *niet* wilt gaan kopen. Positieve doelformuleringen geven je kind richting, zeker wanneer ze realistisch en haalbaar zijn. Door zo goed voor ogen te hebben wat je kind wil bereiken krijgt het de motivatie om in beweging te gaan komen en groeit zijn vertrouwen dat hij vooruitgang kan boeken. Dat vertrouwen ontstaat voor-

al wanneer je kind zich richt op wat hij wil leren, bijvoorbeeld beter leren passen. Dat werkt beter dan wanneer je kind zich richt op goed presteren, bijvoorbeeld de wedstrijd winnen.

Leerdoelen

Als je kind zich richt op wat hij wil leren, dan heeft hij een leerdoel voor ogen. Je kind wil bijvoorbeeld graag een bijbaantje krijgen en stelt zichzelf tot doel om te leren solliciteren, te leren hoe je een sollicitatiebrief schrijft of te leren hoe hij zichzelf in korte tijd kan presenteren.

Dit soort doelen werken zo goed omdat de aandacht van je kind nu uitgaat naar het proces van progressie boeken. Daar leert hij van wat werkt en ook wat niet werkt. Zo komt hij stapsgewijs vooruit en leert hij op een diepgaande manier. Het grappige is dat wanneer kinderen hun aandacht richten op wat ze aan het leren zijn, hun prestaties sneller vooruitgaan dan wanneer ze zich vooral richten op welke prestaties ze willen bereiken.

Richard, bijvoorbeeld, was een zestienjarige jongen die in zijn eindexamen jaar zat. Hij wilde heel graag cum laude slagen, omdat hij graag ingeloot wilde worden voor een studie geneeskunde. Dat cum laude willen slagen is een prestatiedoel, en Richard wist dat hij dat doel alleen zou halen als hij hard en effectief zou gaan studeren. Hij formuleerde daarom steeds kleine leerdoelen voor zichzelf. Hoofdstuk tien in het scheikundeboek beter leren begrijpen. Het verband snappen tussen wat hij in de scheikundeles leerde en wat hij in biologie aan het leren was. Door zichzelf telkens kleine leerdoelen te stellen ging Richard de examenstof door en door beheersen. Het cum laude slagen werd daardoor een realistische mogelijkheid. De prestaties blijken sneller te worden bereikt wanneer kinderen zich richten op het proces van leren.

Om te willen leren is niet alleen motivatie nodig, maar ook een bepaalde mindset. Daar gaat principe 2 over.

Literatuur

- Richard M. Ryan and Edward L. Deci (2017). Self-determination theory. Basic Psychological needs in motivation, development and wellness. The Guilford Press, New York/London.
- Bart Soenens, Maarten Vansteenkiste, Stijn van Petegem (2018). Autonomy in adolescent development, towards conceptual clarity. Routledge, Oxon/New York
- Maarten Vansteenkiste en Bart Soenens (2015). Vitamines voor groei. De ontwikkeling voeden vanuit de zelfdeterminatietheorie. Acco Uitgeverij, Den Haag.
- Bryan Sokol, Frederick Grouzet, Ulrich Müller (2013). Self-regulation and autonomy: social and developmental dimensions of human conduct. Cambridge University Press, New York.

