

Ellen Braaten

BOEIEN!

HOE
MOTIVEER JE
ONVERSCHILLIGE
KINDEREN EN
JONGEREN



 hogrefe

Boeien!

Hoe motiveer je onverschillige
kinderen en jongeren

Ellen Braaten

Inhoud

| | |
|--|-----|
| Voorwoord | 7 |
| Inleiding | 11 |
| | |
| Deel 1 Waarom sommige kinderen nergens om geven | |
| 1 'Waarom lijkt mijn slimme kind nergens om te geven?' | 15 |
| 2 De opvoedingsapp voor het motiveren van kinderen – Aanleg, plezier en praktijk | 35 |
| 3 Aanleg – Wat zijn de sterke kanten van je kind? | 49 |
| 4 Plezier – Waar geniet jouw kind van? | 71 |
| 5 Praktijk – Waar volhardt je kind in? | 89 |
| | |
| Deel 2 Je kind kennen – en jezelf | |
| 6 Waarom het belangrijk is om inzicht te hebben in de unieke kwaliteiten van je kind | 111 |
| 7 Hoe jouw verwachtingen in de weg kunnen gaan zitten | 123 |
| 8 Je opvoedingsstijl aanpassen aan het kind dat je hebt | 139 |
| | |
| Deel 3 Strategieën om je kind te helpen meer om dingen te geven | |
| 9 Stel doelen waar jullie beiden achter kunnen staan | 157 |
| 10 Wees flexibel om je kind gemotiveerd te houden | 175 |

Deel 4 Wanneer je extra hulp nodig hebt

| | | |
|----|---|-----|
| 11 | Wanneer je je zorgen moet maken en wat je moet doen | 193 |
| 12 | Andere informatie die kan helpen | 203 |
| | Over de auteur | 207 |

Opmerking van de auteur

In dit boek wissel ik de mannelijke en vrouwelijke vorm van de persoonlijke voornaamwoorden af wanneer ik naar een individu verwijs. De bedoeling van deze woordkeus is zo veel mogelijk lezers te representeren. Ik hoop oprecht dat iedereen zich gekend voelt.

Alle voorbeeldgezinnen in dit boek zijn samengesteld uit meerdere gezinnen, waarbij persoonlijke informatie, waaronder demografische gegevens, is gewijzigd om hun identiteit te beschermen.



Werkbladen zijn te downloaden via de productpagina van dit boek op www.hogrefe.nl

Voorwoord

Als ouder hebben we allemaal hoop en dromen voor onze kinderen. We willen graag dat ze gezond zijn, dat ze erachter komen wat echt betekenisvol voor hen is en dat ze hun doelen nastreven. Maar onze hoop en dromen zijn niet genoeg. Om al hun mogelijkheden te verwezenlijken moeten ze motivatie in zichzelf vinden. En als kinderen ouder worden en veranderen, kan het lastig voor hen zijn om voeling te houden met hun innerlijke drijfveren.

Het is hartverscheurend om te zien hoe kinderen hun enthousiasme verliezen voor de hobby's, interesses en vriendschappen die hun ooit vreugde brachten. *Slimme kinderen die nergens om geven* van Ellen Braaten kan je helpen. Het biedt een diepgaande blik op de vraag waarom kinderen hun motivatie kwijtraken en een praktische handleiding voor ouders en leerkrachten om het vuurtje weer aan te wakkeren.

Al te vaak weten ouders niet waar ze terechtkunnen als hun kind zijn enthousiasme voor zowat alles is kwijtgeraakt. Ze staan er alleen voor om de vele vragen te beantwoorden: hoe verandert een kind van wie de ogen oplichtten wanneer het met een huisdier speelde of dat uren kon oefenen met een voetbal, in een kind dat haar bed uit gesleurd moet worden? Waarom lijkt niets wat ik zeg of doe tot haar door te dringen? Is dit gebrek aan enthousiasme maar een fase? Verwacht ik te veel van mijn kind – of te weinig? Wat kan ik doen om mijn kind te helpen gelukkig en succesvol te worden?

Zoals Ellen uitlegt, is motivatie ingewikkeld. Die komt niet zomaar uit het niets tevoorschijn. Motivatie weer doen ontvlammen, vereist nauwkeurige aandacht voor de doelen waar onze kinderen gepassioneerd over zijn en de obstakels die

het nastreven ervan in de weg zitten. Gelukkig biedt dit boek een duidelijke verklaring hoe motivatie werkt en een recept om kinderen weer op het juiste spoor te krijgen – of dat nou het vinden van een nieuwe passie is of het herontdekken van een oude.

Levenslange interesses en talenten zijn vaak al op jonge leeftijd duidelijk. Maar als kinderen opgroeien verliezen ouders die vroege signalen maar al te gauw uit het oog. We vormen ons soms zo'n scherp beeld van wie onze kinderen zullen zijn – of van wie wij zouden willen dat ze zijn – dat we vergeten goed te kijken naar wie ze werkelijk zijn. Om hen te helpen weer voeling te krijgen met hun passie, moeten ouders focussen op waar hun kinderen echt van houden. We moeten 'magisch denken' vermijden – het idee dat onze kinderen alles kunnen – en eerlijk kijken waar ze aanleg voor hebben en of ze het vermogen hebben om het na te streven. En we moeten hen steunen met het stellen van redelijke doelen en het ontwikkelen van de vaardigheden om die te bereiken.

Het is van groot belang dat we onze kinderen een liefde voor ontdekken, leren en presteren weten bij te brengen. Niet alleen legt dat het fundament voor groei en geluk op de lange termijn, maar het kan kinderen ook helpen om hun eigen veerkracht te ontwikkelen. Tijdens het opgroeien worden onze kinderen zonder twijfel geconfronteerd met tegenslag. Het is vaak motivatie die hen helpt om vol te houden als het tegenzit en om vastbesloten door te gaan. Zo zag Ellen tijdens de COVID-19-pandemie in haar klinische praktijk uit de eerste hand dat de kinderen die wisten waar ze in geïnteresseerd waren en waar ze goed in waren, minder vaak ontwricht raakten door isolement en verveling. Door gebruik te maken van hun intrinsieke motivatie kon zij vele kinderen helpen de uitdagingen van de pandemie te doorstaan en er beheerster en vastberadener uit te komen.

Dit is een bijzonder boek van een bijzondere vrouw. Ik ben in de gelegenheid geweest om Ellen aan het werk te zien. Als psycholoog en onderzoeker is zij een kopstuk in het veld van kinderneuropsychologisch en -psychologisch onderzoek. Ze is bijna 25 jaar lid geweest van de faculteit van Harvard Medical School en is de oprichter en directeur van het Learning and Emotional Assessment Program van het Massachusetts General Hospital – een landelijk erkend centrum voor het onderzoeken van leerverschillen.

Ellen vindt het heel belangrijk om ouders in hun kracht te zetten en hen te helpen sterkere, effectievere pleitbezorgers voor hun kinderen te worden. Decennia lang heeft zij raad en psychotherapie gegeven aan gezinnen die het geluk hadden haar te treffen. Met *Slimme kinderen die nergens om geven* zijn de wijsheid en expertise van Ellen nu toegankelijk voor iedereen. Ze bespreekt tientallen strategieën om kinderen snel weer op het goede spoor te krijgen en laat de lezers zien hoe je ervoor kunt zorgen dat de kinderen waar ze van houden, weten hoe ze voeling kunnen houden met wat hen drijft, welk pad zij ook kiezen.

Voor ouders die worstelen met de vraag hoe ze hun kinderen kunnen motiveren, biedt dit boek hoop dat hun kind de weg kan vinden naar een gelukkige, gezonde toekomst. Het legt uit hoe je de sterke kanten van je kind kunt koesteren en biedt de instrumenten die je nodig hebt om hen te helpen weer op te bloeien. Voor leerkrachten die hun best doen hun leerlingen op het juiste spoor te houden, legt dit boek bewezen methoden uit voor het stellen van heldere, flexibele doelen en het bevorderen van een groeimindset. Voor iedereen die zich bekommert om de volgende generatie, is dit boek een geschenk.

Sheryl Sandberg

Inleiding

Het idee voor dit boek ontstond ergens in 2019. In die tijd viel mij een trend in mijn klinische praktijk op: ongemotiveerde kinderen die geen enkele belangstelling hadden voor dingen waar kinderen over het algemeen van houden. Veelal waren het tieners, maar sommigen zaten nog maar op de basisschool. De ouders gaven uitdrukking aan een algemene zorg die ongeveer zo luidde: 'Mijn kind lijkt nergens om te geven.' Of: 'Ik lijk mijn kind nergens voor te kunnen motiveren.' Of: 'Als er geen games waren, zou mijn kind helemaal niks meer doen.'

Ik dacht dat deze trend iets te maken had met de focus van mijn praktijk. Een paar jaar eerder had ik samen met Brian Willoughby een boek geschreven met de titel *Ik snap het wel, maar niet zo snel ...*, over kinderen die informatie langzamer verwerkten en er trager op reageerden dan andere kinderen. Ik nam aan dat ik misschien een vertekend beeld kreeg. Kreeg ik meer kinderen met een lagere verwerkingssnelheid in mijn praktijk? Misschien waren deze ongemotiveerde kinderen 'kinderen die het niet konden bijbenen', dacht ik bij mezelf. Toen ik daadwerkelijk ging kijken naar de aard van mijn klinische werk, ontdekte ik in mijn praktijk een grotere verscheidenheid aan kinderen. Wat ik dacht dat een vertekend beeld was, bleek in werkelijkheid het topje van de ijsberg te zijn. Toen ik deze trend richting wat ik apathie zou hebben genoemd ging analyseren, merkte ik dat die niet in één enkele categorie paste. Het ging niet alleen om kinderen die het niet konden bijbenen. Of kinderen die depressief waren. Of angstig. Of leermoeilijkheden hadden. Of die verslaafd waren aan gamen. Het was een probleem dat het hele spectrum van leer- en emotionele stoornissen en de ontwikkeling leek te beslaan. Steeds vaker werden kinderen naar mij verwezen die geen diagnosticeerbare stoornis had-

den behalve dan 'ik krijg hem niet gemotiveerd' of 'ze lijkt gewoon nergens om te geven'.

En toen werd het 2020, het jaar van de grote 'demotivator' voor ons allemaal. Gevolgd door 2021, het jaar dat ons gevoel van verlies alleen nog maar vergrootte, onze gevoelens van hulpeloosheid versterkte en resulteerde in apathie, lethargie en een 'wat kan het mij schelen?'-houding bij veel kinderen en volwassenen. Een boek over een deelverzameling van kinderen die nergens om gaven, leek een breder publiek te hebben. Veel kinderen vonden het moeilijk om een reden te vinden om waar dan ook in geïnteresseerd te zijn.

Ik heb dit boek geschreven om ouders in hun kracht te zetten – die ouders die zich hopeloos en hulpeloos voelen, en zich zorgen maken over de toekomst van hun kind. Wanneer je een kind hebt dat vrijwel nergens om geeft, lijkt het onmogelijk om het te helpen weer op het goede spoor te komen. Jij bent de eerste en beste steun voor je kind, en het is gemakkelijker om het te steunen of te helpen wanneer je precies weet wat je moet doen. Dit is echter geen handleiding. Kinderen die hun motivatie kwijt zijn en die nergens om geven, passen niet in een bepaald 'hokje'. 'Het nergens om geven' is niet zoiets als een leesbeperking die hersteld kan worden met het juiste lesprogramma. Het is niet zoals het ervaren van angst wat behandeld kan worden door stressmanagementvaardigheden aan te leren. Het is een complexe situatie met vele oorzaken. Maar dat ik je geen kant-en-klare specifieke technieken kan bieden betekent niet dat je er niks aan kunt doen. Jouw invloed begint met het begrijpen van je kind en nadenken over wat ertoe geleid heeft dat je kind zijn belangstelling heeft verloren. Het gaat er ook om inzicht te krijgen in jezelf en jouw verwachtingen. Deze kennis levert de basis voor het stellen van doelen en het vinden van een weg vooruit. Er is veel wat je kunt doen, maar dat gaat wel wat denkwerk kosten.

Mijn benadering is om de kwestie van *kinderen die nergens om geven* vanuit veel verschillende perspectieven te onderzoeken. Ik begin met je te helpen het probleem vast te stellen: waarom lijken zo veel kinderen nergens om te geven? Ik identificeer de factoren die van wezenlijk belang zijn voor motivatie en help jou te bedenken hoe deze factoren van belang zijn voor de ontwikkeling en het leven van jouw kind. Je krijgt meer inzicht in de unieke kwaliteiten van je kind (en misschien ook een paar van jezelf) en leert hoe jouw verwachtingen de motivatie misschien in de weg zitten (en hoe je die kunt bijstellen als dat nodig is). Het boek eindigt met hoofdstukken over hoe je doelen stelt en de motivatie vasthoudt. Aan het eind van elk hoofdstuk is er ruimte voor reflectie (de paragraaf 'Om over na te denken'), vragen die tot een gesprek kunnen leiden ('Om over te praten') en suggesties die zouden kunnen helpen ('Om te doen').

Om het meeste uit dit boek te halen, raad ik je aan bij het begin te beginnen en het helemaal door te lezen. Je komt misschien in de verleiding om eerst naar het

deel over het stellen van doelen te kijken, omdat je graag dingen wilt vinden die je meteen kunt doen. Dat is oké, maar laat dat niet het eindpunt zijn. Hoewel het grootste probleem voor kinderen die nergens om geven het ontbreken van doelen is, kan beginnen met doelen stellen averechts uitpakken. Eerst moet je begrijpen welke persoonlijke, gezins- en sociale factoren kinderen ertoe brengen hun doelen op te geven en hen (en jou) ervan weerhouden om realistische doelen te stellen. De eerste delen van dit boek geven jou, de lezer, inzicht in deze belangrijke ideeën.

Deel I van dit boek, 'Waarom sommige kinderen nergens om geven', biedt een kader voor het probleem en bespreekt termen die we gebruiken om motivatie te beschrijven. Wat is motivatie, en hoe raken we in de eerste plaats gemotiveerd? Als je eenmaal meer inzicht hebt in motivatie, gaan we het hebben over de factoren die van toepassing zijn op de motivatie (of het gebrek daaraan) van jouw kind: zijn talenten, de dingen waar hij plezier in heeft, en de dingen waar hij zijn tijd mee doorbrengt. Ik noem dit de opvoedings-pp, wat staat voor *aanleg, plezier en praktijk*. We zullen elk van deze kwesties uitgebreid bespreken.

In deel II worden aanleg, plezier en praktijk in een bredere context van maatschappelijke verwachtingen geplaatst en worden deze concepten in verband gebracht met de individuele persoonlijkheidsstijl van jouw kind. Het helpt je te onderzoeken hoe de unieke kwaliteiten van jouw kind van invloed zijn op zijn motivatie. Je gaat na of en in hoeverre jouw verwachtingen de motivatie in de weg kunnen zitten en hoe je verwachtingen kunt gebruiken om te zorgen dat je kind om meer dingen geeft. Je vindt er ook ideeën over hoe je je natuurlijke opvoedingsstijl kunt aanpassen aan het kind dat je hebt. Onderweg bespreek ik de zaken, zoals voorbereiding op het hoger onderwijs en passend onderwijs voor je kind, die het stellen van welgekozen doelen in de weg staan.

Deel III gaat helemaal over de toekomst, met de nadruk op het stellen van doelen die geschikt zijn voor jouw kind. Je leert waarom geluk (een doel van de meeste ouders) eigenlijk geen doel op zichzelf is, maar het resultaat van het bereiken van goede doelen. Je komt er ook achter dat doelen niet het eindpunt zijn. Ze zijn het begin van de reis. Ze zijn een wegenkaart voor waar je naartoe gaat, en die reis zal in de loop van het proces waarschijnlijk veranderen. Deel III gaat ook over deze kwesties.

Na het lezen van het boek zit je misschien nog met veel vragen die hier niet beantwoord zijn. In feite moet je eigenlijk ook meer vragen hebben. Meer blijven ontdekken over de unieke kwaliteiten en uitdagingen van jouw kind helpt je om goede doelen te stellen en die zo nodig te herzien tot betere doelen. Daarbij kunnen onderwerpen als slaapritme, sociale media en leerverschillen (dingen die in dit boek slechts kort aan de orde komen) nuttig zijn. Deel IV biedt meer hulp als je die nodig hebt. In hoofdstuk 11 geef ik belangrijke informatie over wanneer je je zorgen moet maken dat er meer met je kind aan de hand is dan een 'ik geef nergens

om'-houding. En in hoofdstuk 12 vind je boeken en websites over onderwerpen die te maken hebben met motivatie, maar waarvoor hier geen ruimte was.

Blijf niet alleen zitten met je zorgen. Praat erover met de huisarts, leerkrachten en andere volwassenen die zorgen voor je kind. Voel je vooral niet hopeloos, althans niet al te lang. Hoewel er geen gemakkelijke 'genezing' is voor het kind dat 'nergens om geeft', zou dit boek je op z'n minst moeten helpen om meer inzicht te krijgen in je kind en de factoren die maken dat dat zich zo voelt en zich zo gedraagt. Ik geloof dat begrip de grondslag is voor hoop. Ik zou graag zien dat je op de bladzijden van dit boek redenen vindt om hoopvol te zijn.