

## Tips Ouderavond 'Go for it!' (motivatie)

### De 3 pijlers van motivatie

Om gemotiveerd te zijn en te blijven moeten de 3 pijlers in balans zijn. Is er bij één van de pijlers iets mis, dan daalt je motivatie. Is je kind ongemotiveerd? Kijk naar de drie pijlers. Wat mist er? En denk samen met je zoon of dochter na over een oplossing.



**competentie:** ik heb het gevoel dat ik het kan, en er beter in kan worden. Het is uitdagend, niet veel te moeilijk en ook niet te makkelijk



**Autonomie:** ik wil ruimte hebben om het op mijn manier te doen



**Verbinding:** ik voel me verbonden met het doel en/of de mensen in mijn omgeving.

### Sommige dingen moeten nu eenmaal

Erken dat er best veel moet, maar stimuleer wel om aan de slag te gaan en door te zetten en niet uit te stellen.

### Uitstelgedrag is een gewoonte

Een van de motivatie-killers is uitstellen. Het is geen karaktertrek, maar een slechte gewoonte. Op pagina 3 vind je de top-5 van uitstelgewoonten. Bekijk welke van toepassing is op jouw kind.



**Fixed**



**Growth**

## Hoe denk je over jezelf?

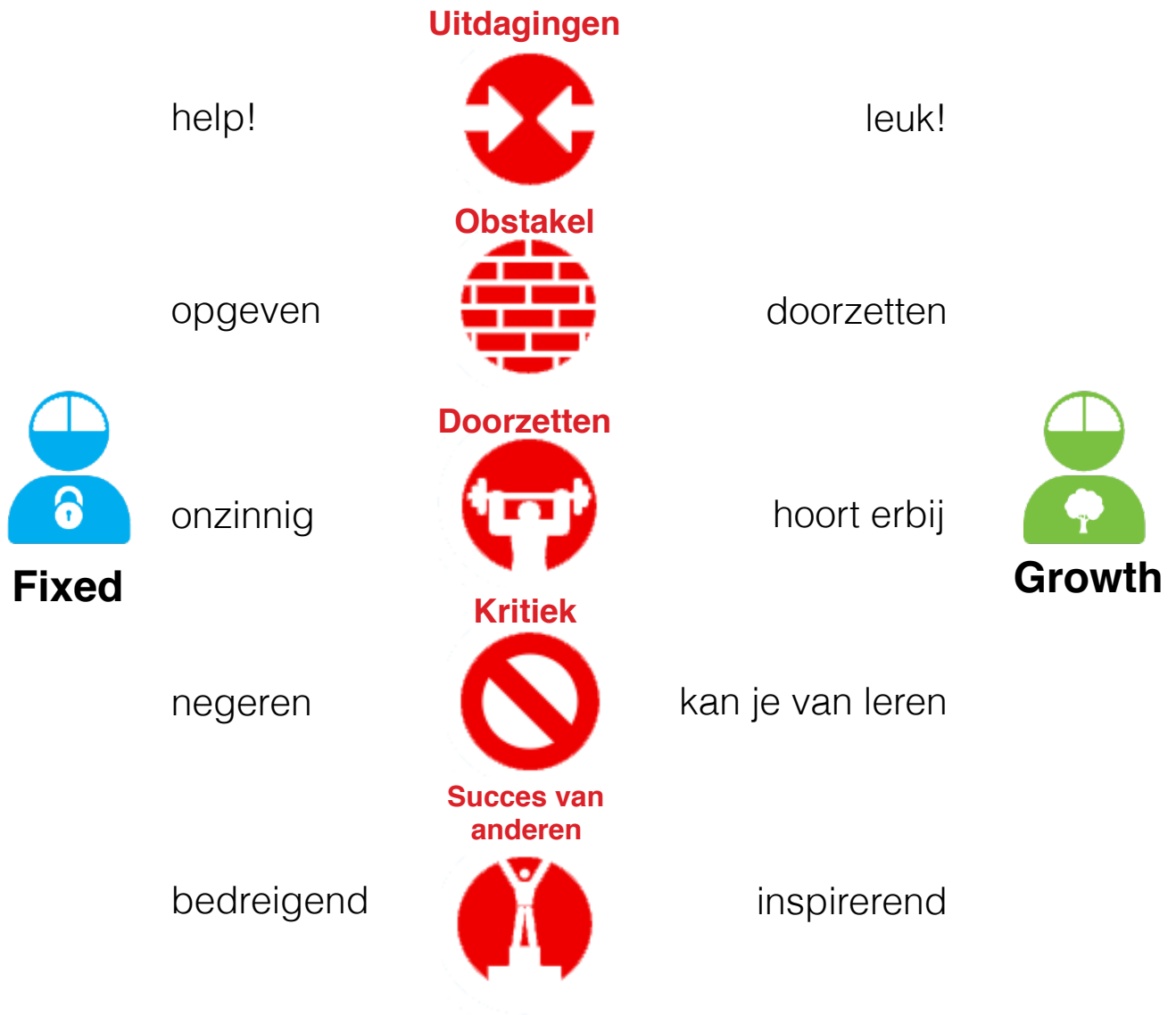
Of over je kind?

### Ik kan het toch niet!

Let op overtuigingen zoals: 'ik heb nu eenmaal geen talentknobbel' of 'ik kan het toch niet!'. Dit soort overtuigingen zitten het leren in de weg. Je kan altijd vooruit komen, ook al is het in kleine stappen. Benoem de vorderingen die je ziet, want zelf zien kinderen die niet altijd. Probeer hiermee je kind uit de 'fixed mindset' te krijgen en te stimuleren om te denken in mogelijkheden. Ben zelf verwachtingsvol, dat als je kind zich inzet, hij/zij (kleine) stappen kan maken.

## Complimenten en waardering

Focus zo veel mogelijk op de het proces. Welke stappen maakt mijn kind? Complimenten die je maakt over de inzet hebben meer effect dan complimenten die resultaatgericht zijn. Het geeft aan dat je belangstelling hebt voor de weg die je kind aflegt. Als je beloont met iets leuks, overweeg om dit onverwacht en achteraf te doen. Dan loop je niet het gevaar dat ze alleen gemotiveerd zijn voor de beloning.



Bron: Carol Dweck

# TOP-5 uitstelgewoonten

We doen het allemaal, dingen uitstellen, ook al weten we dat het niet handig is. Uitstellen is één van de motivatie-killers. Het is geen karaktertrek, maar een slechte gewoonte. Bespreek onderstaande top 5 met je zoon/dochter. In welke is hij/zij 'het beste'?

## 1. Zelfingenomenheid

"Het is niet moeilijk, het kan dus wel later."

"Het kost niet veel tijd, dus ik doe het wel een andere keer."



Stel je zelf iets leuks in het vooruitzicht. Bijvoorbeeld dat morgen iemand belt om iets ontzettend leuks te doen... maar dat je dan niet mee kan, omdat je nog steeds aan het werk moet. Een reden om het nu maar even snel af te maken.

## 2. Ongemak uit de weg gaan

"Ik vind het niet leuk om te doen."

"Dit gaat me teveel tijd kosten."



In dit geval ga je uitstellen, omdat je opziet tegen de hoeveelheid werk. Verdeel het werk in kleinere stukjes. De kleinere activiteiten lijken een stuk makkelijker, en als je eenmaal begonnen bent, is de hele klus klaar voor dat je het weet.

## 3. Bang om fouten te maken

"Ik kan dit niet."

"De vorige keer lukte het ook niet, dus het zal nu wel weer niet gaan."



Het probleem heeft niets met falen te maken, maar met bang zijn om fouten te maken. Leer door fouten te maken, net als in een game. In games gaat het leren vanzelf. Je krijgt direct feedback of je het goed doet of niet. En als je een fout hebt gemaakt heb je direct nog een kans. Succesvolle mensen falen heel vaak, maar zijn daar niet bang voor. Beschouw je leven als een game en durf fouten te maken en daarvan te leren.

## 4. Emotionele obstakels

"Mijn hoofd staat er niet naar."

"Ik ben hier niet voor in de stemming."



Als je wacht op het juiste moment, is er één probleem: dat moment komt nooit, want er zijn altijd wel leukere dingen. Misschien denk je: "Ik ben te gestrest om dit nu te gaan doen." Bedenk eens hoeveel meer stress het je oplevert als je het tot het laatste moment laat liggen. Door actie te ondernemen verdwijnt het emotionele obstakel vanzelf.

## 5. Actie-illusie

"Ik heb al een heleboel dingen gedaan en uitgezocht."

Dit zijn mensen die bijvoorbeeld een werkstuk moeten maken, maar dan op internet een hoop dingen opzoeken en bekijken, die niet direct relevant of belangrijk zijn. Een uur later zijn ze nog bezig. 'Ik heb heel veel gedaan hoor, écht waar!' En dat is natuurlijk de grootste illusie.



Zie in dat je niet doet wat je moet doen. Je bent misschien wel aan het werk, alleen zijn het niet de dingen die echt gedaan moeten worden. Bedenk wat je moet doen om een succesvol resultaat te krijgen, en doe dát dan.

**Meer lezen? Mind Gym, Octavius Black**