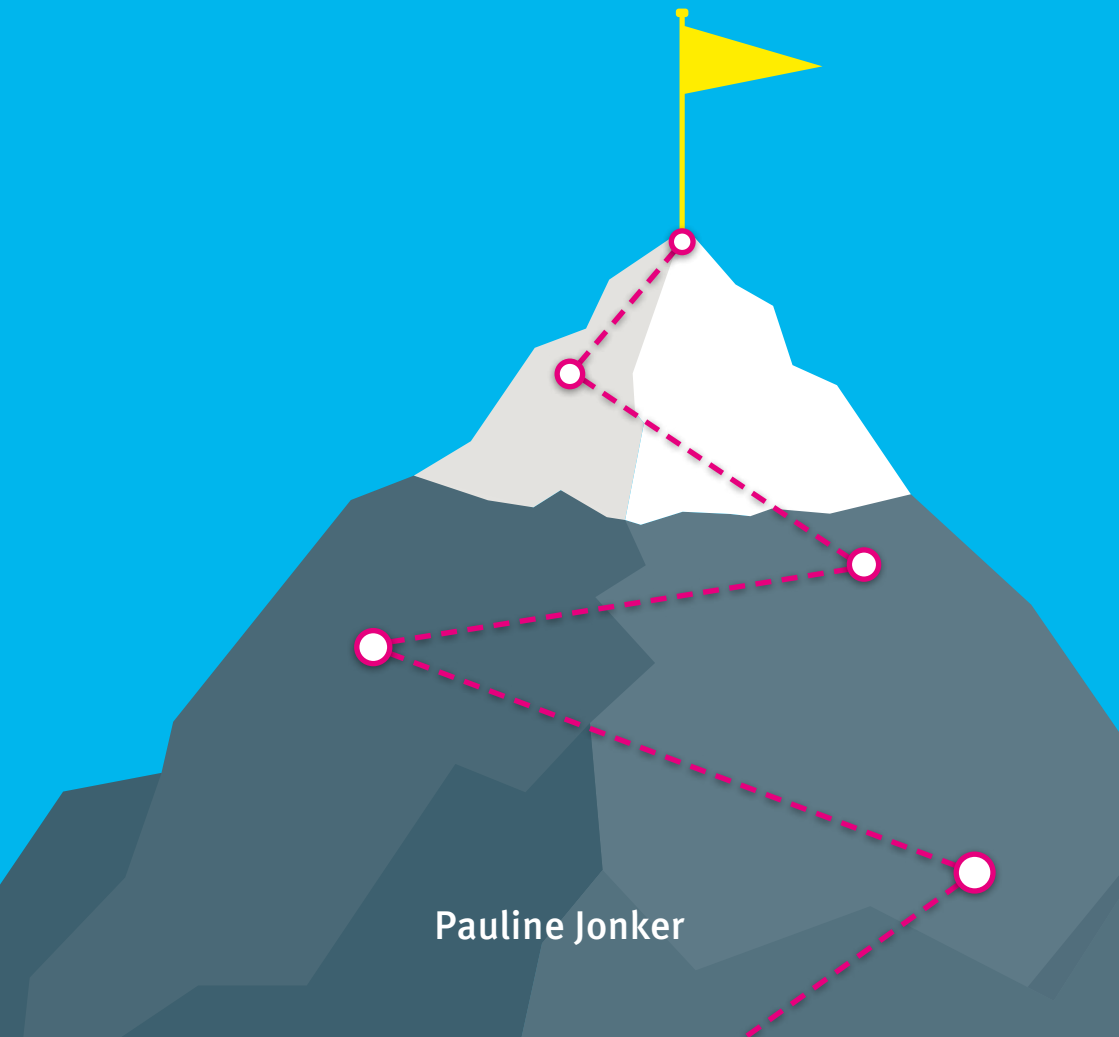


Leer jouw leerlingen zo leren, plannen en
concentreren dat ze het echt gaan doen.

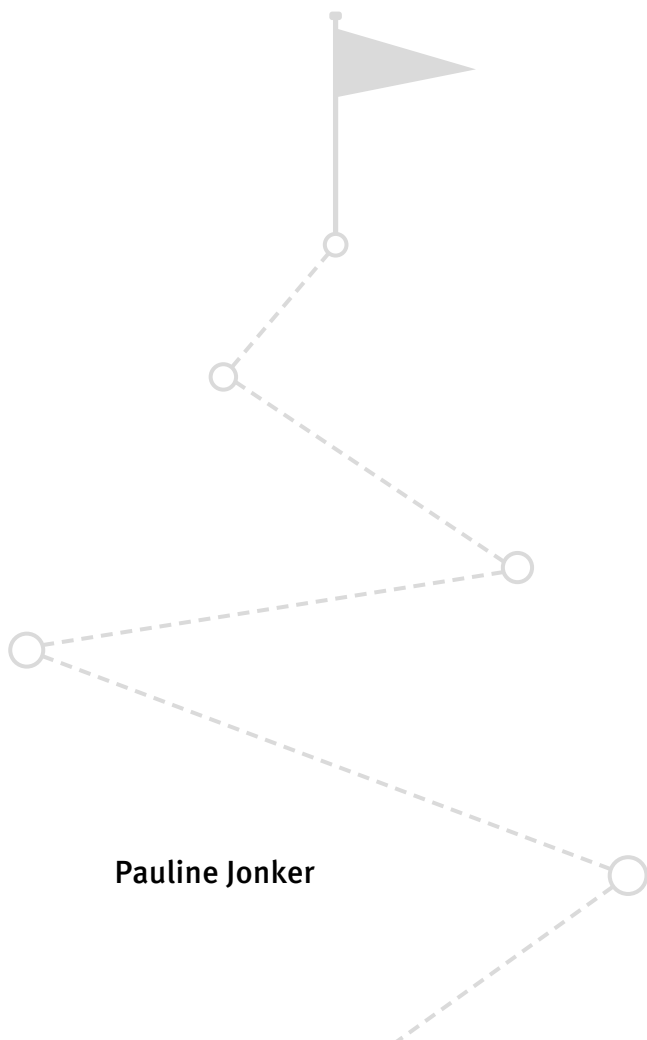
MOTIVEER EN LEER!



Pauline Jonker

Motiveer en leer!

MOTIVEER EN LEER!



Pauline Jonker



Eerste druk, december 2020

© 2020 Pauline Jonker, Maak mij wat wijs!

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ISBN: 978-90-9034040-1

NUR: 840

Auteur: Pauline Jonker

Redactie en ontwerp: Tangram Studio

Drukwerk: Grafistar

www.maakmijwatwijs.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	9
1. MOTIVATIE	13
1.1 Soorten motivatie	18
1.2 Motivatie eerst!	22
1.3 Jezelf motiveren	25
2. COACHING	33
2.1 Basishouding	37
2.2 Verandertaal en behoudtaal	41
2.3 Fases in een gesprek	43
2.4 Gesprekstechnieken	47
2.5 Beslissingsbalans	53
3. GEDRAGSVERANDERING	59
3.1 Waarom gedragsverandering zo moeilijk is	60
3.2 Gedragsverandering en het aanleren van nieuwe gewoontes	64
3.3 Doelen stellen en een plan maken	70
3.4 Helpen gedrag vast te houden	79
4. PLANNEN	85
4.1 Grootste probleem	86
4.2 Basis van een planning	88
4.3 Uitstelgedrag	92

5.	LEREN	99
5.1	Hersenen	100
5.2	Leerstrategieën	103
5.3	Leerstrategieën aanleren	113
6.	CONCENTRATIE	117
6.1	Vicieuze cirkel	118
6.2	Oorzaken van afleiding	121
6.3	Pak de oorzaak aan	123
6.4	Concentratietechnieken	127
7.	IN DE PRAKTIJK	133
7.1	Zeven stappen om de leerlingen in jouw praktijk effectief te leren leren	133
7.2	In gesprek met ouders	136
7.3	Op school: de coachende rol van de leerkracht	142
	Hoe nu verder?	147
	Eindnoten	149
	Trefwoordenregister	151

Voorwoord

Ik was die middelbare scholier die niet kon plannen en leren, die zich niet kon concentreren, last had van faalangst en alles interessanter vond dan school. Motivatie had ik niet. Leren deed ik niet of veel te laat. Ik had hier de nodige ruzies en discussies over met mijn ouders.

Uiteindelijk haalde ik mijn havo-diploma na een herexamen, met een 5,5 gemiddeld voor alle vakken. In mijn tijd op de havo had ik het idee dat ik niet goed kon leren. Wat uiteraard niet erg goed was voor mijn zelfvertrouwen. Het heeft lang geduurd voor ik wist dat ik prima kon leren, maar dat ik gewoon niet wist hoe ik het moest doen... Ik ben tot veel meer in staat dan ik toen dacht.

De pabo kwam ik nog wel door zonder goed te kunnen leren en plannen en pas tijdens mijn masterstudie voor remedial teacher leerde ik dit goed. Dat was ook echt nodig, anders had ik mijn diploma nooit kunnen halen.

Tijdens deze studie deed ik een onderzoek naar het verband tussen motivatie en studievaardigheden en begon ik met het begeleiden van tieners bij het leren en plannen.

Het werd me al snel duidelijk dat hier veel meer bij komt kijken dan alleen het leren plannen en het aanleren van een leerstrategie, want zonder motivatie, zullen leerlingen niets met deze vaardigheden doen. Via mijn vader kwam ik in aanraking met Motiverende gespreksvoering. Ik was meteen geïnteresseerd door deze manier van gesprekken voeren en het zorgde ervoor dat de begeleiding van mijn leerlingen veel meer impact had. Dit ging veel verder dan alleen een planning en samenvatting leren maken.

Om leerlingen nog meer te motiveren echt aan de slag te gaan en om tijdens mijn begeleiding meer tijd over te houden om de leerlingen te coachen, ontwikkelde ik het online programma SLiM leren leren & plannen. Inmiddels wordt in onderwijspraktijken en scholen met veel plezier met dit programma gewerkt. Van een aantal van deze professionals lees je in dit boek een verhaal uit hun praktijk.

Het gevoel als je een leerling echt hebt kunnen helpen, dat deze weer zelfstandig verder kan én dat je weet dat deze leerling vaardigheden heeft geleerd waar hij zijn hele leven wat aan heeft. Dat gevoel is en blijft geweldig, en maakt dat ik zo enthousiast ben over dit werk.

Ik ben dan ook heel blij dat ik al mijn kennis en ervaring over het begeleiden van leerlingen, behalve in mijn online programma's en trainingen, nu ook in dit boek met jou kan delen. Zodat we samen zoveel mogelijk tieners kunnen leren om te leren, plannen en zich te concentreren, op de manier die bij ze past én dat we ze kunnen helpen om dit ook echt dagelijks toe te passen. Zodat ze (weer) met plezier leren!

Inleiding

Het schrijven van dit boek was af en toe erg confronterend. Zo heb ik het schrijven van deze inleiding al minstens drie keer uitgesteld, besloot ik tijdens het schrijven om een extra hoofdstuk toe te voegen, waardoor mijn planning niet meer klopte, was de informatie die ik voor dit boek verzameld had niet altijd logisch en duidelijk opgeschreven, en had ik vaak weinig focus waardoor ik me door van alles liet afleiden.

Toch is dit boek er gekomen. Het is me gelukt om door te gaan, doordat ik weet hoe ik mijn planning aan kan passen. Ik weet hoe ik kan stoppen met uitstellen en leerde snel om informatie wel logisch op te schrijven, nadat het me de eerste keer zoveel extra tijd kostte. Er staat nu een timer aan om met focus te kunnen schrijven. Ik ken mezelf, ik weet wat werkt, en ik weet dat het niet erg is als het een keer niet zo goed lukt. Als ik maar een plan maak voor de volgende keer.

Het schrijven van dit boek deed me beseffen hoe ontzettend nodig de inhoud van dit boek is. Want als je niet weet hoe je moet plannen, leren, concentreren, jezelf motiveren en alles wat daarbij komt kijken, dan kun je niet uit jezelf halen wat er in je zit. Niet doordat je het niet kunt, maar simpelweg doordat je niet weet hoe je het moet doen.

Ik zie veel tieners die deze vaardigheden missen en daardoor 'er niet uit kunnen halen wat erin zit'. Dit heeft veel gevolgen; voor hun motivatie, zelfvertrouwen, plezier in leren en hun thuissituatie.

Door veel tieners te begeleiden, met onderwijsprofessionals in gesprek te gaan en veel over deze onderwerpen te lezen, ontdekte ik wat het belangrijkste is bij het begeleiden van tieners:

- echt met ze in gesprek gaan,
- eerst de motivatie vergroten, dan pas vaardigheden aanleren,
- zoeken naar die manier van leren, plannen en concentreren die bij hen past.

Deze drie uitgangspunten zal je in dit boek dan ook vaak tegenkomen. Dit boek is geschreven voor onderwijsprofessionals die in hun eigen praktijk werken met tieners. Het is zeker ook interessant voor leerkrachten. Ook zij zullen hier veel uit kunnen halen, wat ze meteen in de klas en tijdens gesprekken met leerlingen in kunnen zetten.

Het doel van dit boek is dat jij je leerlingen nog beter kunt begeleiden. Zodat je jouw leerlingen vaardigheden kunt leren die ze hun hele leven kunnen gebruiken, maar zodat ze ook gemotiveerd zullen zijn om dit daadwerkelijk dagelijks toe te passen. Wat je in dit boek zult lezen, is dan ook geen snelle oplossing gericht op de korte termijn. Je kijkt samen met je leerlingen naar de lange termijn.

Het boek is op de volgende manier opgebouwd. We beginnen in hoofdstuk 1 met motivatie. Je leest waarom het belangrijk is om eerst de motivatie te vergroten, welke soorten motivatie er zijn en hoe leerlingen zichzelf kunnen motiveren. Hoofdstuk 2 gaat over coaching; hoe kun jij door het inzetten van Motiverende gespreksvoering de motivatie van jouw leerlingen vergroten. In hoofdstuk 3 kun je lezen over gedragsverandering en het aanleren van nieuwe gewoontes. Hoe je doelen stelt met je leerling en een plan maakt waar de leerling ook echt mee aan de slag wil gaan.

Hoofdstuk 4 gaat over plannen; wat is de basis van een goede planning en hoe reken je af met uitstelgedrag. In hoofdstuk 5 lees je over leerstrategieën, hoe werkt dit in onze hersenen, welke leerstrategieën werken en hoe leer je je leerlingen om hiermee te werken. Hoofdstuk 6 gaat over

concentratie; hoe maak je van de vicieuze cirkel van afleiding een vicieuze cirkel van focus. In dit hoofdstuk staan verschillende concentratietechnieken die leerlingen meteen kunnen uitproberen. Tot slot in hoofdstuk 7 de zeven stappen om jouw leerlingen effectief te leren leren, het voeren van gesprekken met ouders en de coachende rol van de leerkracht.

AAN DE SLAG!

Om wat je in dit boek leest meteen toe te kunnen passen bij de begeleiding van je leerlingen, heb ik bij elk hoofdstuk handige downloads gemaakt. Die heb ik voor je gebundeld in een online leeromgeving.



Je kunt je inloggegevens aanvragen op:
www.maakmijwatwijs.nl/bijhetboek

Ik raad je aan om eerst het hele boek door te lezen. Je kunt het boek daarna gebruiken als naslagwerk, waarbij je het trefwoordenregister achterin het boek kunt gebruiken.

Ik wens je heel veel leesplezier, inspiratie en vooral heel veel waardevolle gesprekken met je leerlingen!

Kan je hulp gebruiken bij het implementeren of heb je vragen?

Je kunt me bereiken via:

pauline@maakmijwatwijs.nl

www.maakmijwatwijs.nl

LinkedIn: [paulinejonkerwensink](#)

Facebook: [@maakmijwatwijs](#)

Instagram: [@maakmijwatwijs_pauline](#)