



Het ABC-model

Hoe motiveer ik leerlingen het best?

Inhoud

Het ABC-model: Algemeen	2
Autonomie	3
verBondenheid	4
Competentie	5
Casussen	6
Extra materiaal	7

Het ABC-model

Het ABC-model van motivatie is gebaseerd op de zelfdeterminatietheorie en beschrijft drie psychologische basisbehoeften die essentieel zijn voor motivatie en welzijn: Autonomie, verBondenheid, en Competentie. Wanneer aan deze drie behoeften wordt voldaan, voelen leerlingen zich meer gemotiveerd, zelfverzekerder en meer betrokken bij hun leerproces.

1 Autonomie

Autonomie verwijst naar het ervaren van keuzevrijheid in je handelen, denken en voelen, waardoor je het gevoel hebt zelf aan het roer van je leven te staan.

"Welke aanpak denk jij dat het beste voor jou werkt om dit doel te bereiken?"



2 verBondenheid

Verbondenheid beschrijft het verlangen om een betekenisvolle connectie met anderen te voelen en om je gezien, gewaardeerd en geaccepteerd te voelen binnen een groep of relatie.

"Ik ben er om je te helpen, en we zoeken samen naar wat voor jou het beste werkt."



3 Competentie

Competentie gaat over de behoefte om je bekwaam en effectief te voelen in wat je doet. Het betekent dat je het vertrouwen hebt dat je over de juiste vaardigheden beschikt om uitdagingen aan te gaan.

"Je hebt al laten zien dat je dit kunt, laten we samen kijken hoe je die sterke punten opnieuw kunt inzetten."



Autonomie

Autonomie betekent dat je het gevoel hebt zelf keuzes te kunnen maken en invloed te hebben op je eigen handelen, denken en voelen. Het houdt in dat je niet zomaar dingen doet omdat het moet, maar omdat je er zelf achter staat. Wanneer iemand autonomie ervaart, voelt die persoon zich eigenaar van zijn of haar leven en motivatie komt dan van binnenuit.

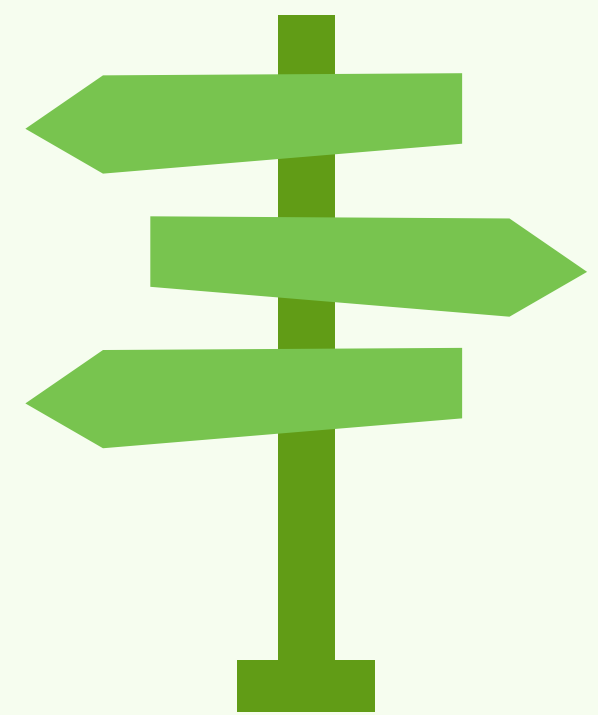
Tips & Tricks:

Laat leerlingen kiezen uit meerdere opdrachten of werkvormen.

In plaats van één verplichte taak te geven rond het thema klimaatverandering, biedt de leerkracht drie keuzemogelijkheden aan:

1. Schrijf een opiniestuk.
2. Maak een informatieve poster.
3. Bereid een korte presentatie voor.

Dit zorgt voor meer eigenaarschap en motivatie om de opdracht goed te voltooien.



Geef ruimte voor eigen interesses bij projecten.

Bij een project rond “maatschappelijke thema’s” mogen leerlingen zelf een onderwerp kiezen dat hen aanspreekt, zoals klimaat, sociale media of gelijke kansen. Een leerling kiest bijvoorbeeld om onderzoek te doen naar de invloed van TikTok bij jongeren.

Laat leerlingen meedenken over klasregels of leerdoelen.

Aan het begin van het schooljaar vraagt de leerkracht: “Wat vinden jullie belangrijk voor een fijne werksfeer in de klas?” Leerlingen komen zelf met voorstellen zoals “luisteren naar elkaar” en “huiswerk op tijd maken”. Samen stellen ze een lijst klasregels op.



verBondenheid

Verbondenheid houdt in dat je het gevoel hebt erbij te horen en dat je relaties met anderen warm, steunend en oprecht zijn. Het gaat om het verlangen om je gezien, gewaardeerd en geaccepteerd te voelen binnen een groep of in contact met anderen.

Wanneer die verbondenheid aanwezig is, voelen mensen zich veilig, gesteund en gemotiveerd om samen te werken en zichzelf open te stellen.

Tips & Tricks:

Begin de les met een persoonlijke check-in of kringgesprek.

De leerkracht start elke maandag met de vraag: "Hoe voel je je vandaag op een schaal van 1 tot 10, en waarom?" Leerlingen mogen kort iets delen over hun weekend of hoe ze zich voelen.

Een leerling zegt bijvoorbeeld: "Ik voel me een 4, mijn hond is ziek." De klas en leerkracht reageren met begrip, waardoor de leerling zich gesteund voelt. Zo ontstaat er een warme groepsfeer waarin leerlingen zich verbonden voelen met elkaar en met de leerkracht.



Organiseer groepsopdrachten waarbij samenwerking centraal staat.

Tijdens een project rond duurzaamheid werken leerlingen in kleine groepjes aan een campagne voor milieubewust gedrag op school. Elk groepslid krijgt een taak die aansluit bij zijn of haar sterktes (bijv. ontwerpen, presenteren, informatie zoeken).

Zorg voor een positieve en veilige leeromgeving.

De leerkracht spreekt bij de start van het schooljaar af dat fouten maken mag/kan en dat niemand wordt uitgelachen. Wanneer een leerling een fout antwoord geeft, reageert de leerkracht bemoedigend: "Goed dat je het probeert, laten we samen kijken waar het misging."



Competentie

Competentie draait om de behoefte om jezelf bekwaam en capabel te voelen in wat je moet doen. Het houdt in dat je vertrouwen hebt in je eigen kunnen, dat je beschikt over de juiste vaardigheden om uitdagingen aan te gaan en doelen te behalen, en dat je merkt dat je groeit in je ontwikkeling.

Tips & Tricks:

Werk met duidelijke leerdoelen en succescriteria.

Bij een schrijfo opdracht geeft de leerkracht vooraf het leerdoel: "Je leert een overtuigende inleiding schrijven." Daarbij deelt ze succescriteria, zoals: "Je inleiding bevat een duidelijke stelling en spreekt de lezer aan." Tijdens het werk kunnen leerlingen hun eigen tekst vergelijken met de criteria. Ze zien wat goed gaat en waar nog verbetering mogelijk is, wat hun zelfvertrouwen en vaardigheid versterkt.



Geef gerichte, opbouwende feedback.

Een leerling geeft een spreekbeurt en de leerkracht zegt: "Je sprak duidelijk en keek het publiek goed aan, dat was sterk. Probeer volgende keer nog iets rustiger te spreken, zodat je boodschap beter binnenkomt."

Door deze feedback weet de leerling wat goed ging én wat een volgende stap is. Dit maakt leren overzichtelijk en haalbaar, waardoor het vertrouwen in de eigen vaardigheden groeit.



Pas opdrachten aan op het niveau van de leerling (differentiatie).

Tijdens een rekenles krijgen leerlingen dezelfde opdrachtvorm, maar op drie moeilijkheidsniveaus: basis, gemiddeld en verdiepend. Een leerling die moeite heeft met breuken krijgt de basisvariant, terwijl een sterkere leerling extra uitdagingen krijgt.



Casussen

Casus 1:

Een leerling heeft vaak een negatieve houding en klaagt dat lessen 'saai' zijn.

- **Autonomie:** Geef hem de keuze om een onderwerp te onderzoeken dat hem wél interesseert.
- **verBondenheid:** Ga in gesprek en toon oprechte interesse in zijn mening.
- **Competentie:** Begin met eenvoudige opdrachten en bouw geleidelijk op zodat hij succes ervaart.

Casus 2:

Een stille leerling durft zich niet uit te spreken tijdens groepsopdrachten.

- **Autonomie:** Laat haar kiezen hoe ze wil bijdragen: via schrijven, tekenen of een korte presentatie achteraf.
- **verBondenheid:** Koppel haar aan een vertrouwenspersoon in de klas en zorg voor een vaste, veilige groep. Toon regelmatig interesse in hoe ze zich voelt in de groep.
- **Competentie:** Geef haar een duidelijke, haalbare rol (bv. verslag maken) en bevestig haar bijdrage, zodat ze merkt dat haar inzet ertoe doet.

Casus 3:

Een gemotiveerde leerling wordt snel gefrustreerd wanneer iets niet meteen lukt.

- **Autonomie:** Laat hem kiezen tussen verschillende oefenvormen of leerstrategieën om het probleem aan te pakken.
- **verBondenheid:** Erken zijn frustratie en bied aan om samen naar een oplossing te zoeken. Laat zien dat je hem steunt.
- **Competentie:** Geef feedback op zijn inspanning, niet enkel op het resultaat, en wijs op vooruitgang, ook al is die klein. Geef extra uitleg of hulpmiddelen waar nodig.

Meer weten?

