

Motivatie verhogen, hoe doe je dat? Kunnen leerlingen zichzelf hierbij helpen?

Gegeven de belangrijke rol van motivatie in het welbevinden en de schoolse prestaties, rijst de vraag hoe motivatie kan versterkt worden. **Studiemotivatie schommelt** van vak tot vak, van dag tot dag en zelfs binnen een les. Leerkrachten maken hierbij een belangrijk verschil. Door structurerend en autonomieondersteunend te werk te gaan, creëren ze een klasklimaat dat autonome motivatie ten goede komt (Aelterman et al., [2019](#); Bureau et al., [2022](#)). In het boek 'Het ABC van motivatie in onderwijs' (Vansteenkiste & Soenens, [2025](#)) wordt uitgebreid stil gestaan bij de manier waarop leerkrachten deze motiverende opdracht kunnen invullen. Het leraarkompas vormt hierbij de leidraad. Maar minstens even belangrijk is wat jongeren zélf kunnen doen wanneer hun motivatie een dipje kent. Deze vaardigheid noemen we **zelfmotivatie**: het vermogen om je eigen motivatie te behouden of op te krikken (Villar et al., [2024](#)). Om zichzelf te motiveren dienen leerlingen zich bewust te zijn welk soort motivatie hen drijft, bijvoorbeeld wanneer ze huiswerk maken.

Zelfmotivatie

Leerlingen als actieve motor van hun eigen motivatie

Sommige leerlingen voelen het duidelijker en scherper aan wanneer ze voor een vak of een tak autonoom gemotiveerd zijn en wanneer ze dit enkel doen omdat het moet (Morbée et al., [2022](#); Waterschoot et al., [2021](#)). Dit **motivationaleel bewustzijn helpt hen om gerichte actie te ondernemen**. Vooral het gebruik van autonomie-gerichte strategieën versterkt hierbij hun motivatie. Concreet betekent dit dat leerlingen op zoek gaan naar wat hen aanspreekt in de leerstof, wat ze interessant of waardevol vinden. Zo kunnen leerlingen een verband zoeken tussen de leerstof en hun hobby's, nadenken hoe de leerstof aansluit bij de actualiteit of hun langere termijn doelen. Al kan hierbij een zinvolle tool zijn om leerlingen motivatieadvies op maat te bieden.

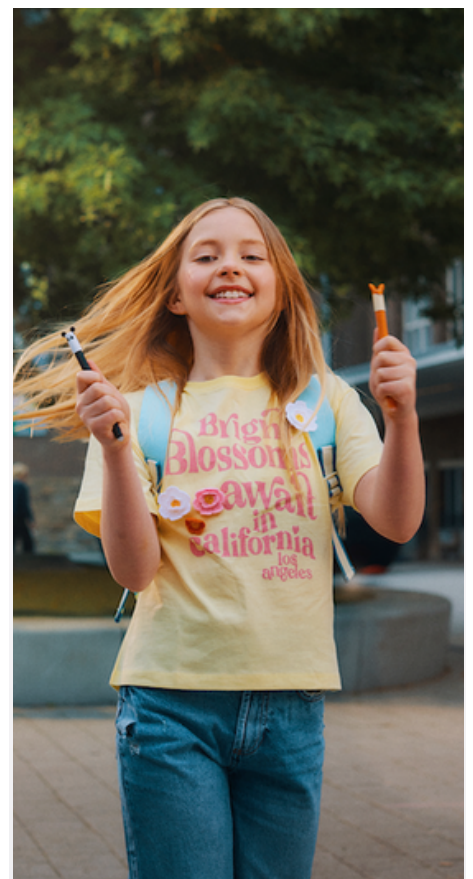


Empirische evidentie voor zelfmotivatie

In recent experimenteel onderzoek werkten deelnemers voor langere tijd aan een bijzonder vervelende en monotone taak (Waterschoot et al., [2026](#)). Zij die spontaan meer autonomie-gerichte strategieën hanteerden of daartoe experimenteel werden aangemoedigd, vonden de **vervelende taak minder vervelend en presteerden beter**. Deze gunstige resultaten voor autonomie-gerichte strategieën staan in schril contrast met die voor het gebruik van controle-gerichte strategieën. In dat geval zetten leerlingen zichzelf onder druk om de vervelende taak te beginnen of af te werken, bijvoorbeeld, door zich eraan te herinneren dat hun ouders verwachten dat ze volharden of zichzelf op een zelfkritische wijze toe te spreken dat ze moeten doorbijten. Het gebruik van controle-gerichte strategieën leidde net tot meer verveling en tragere reactietijden (Waterschoot et al., [2026](#)).

Online training: Boost je motivatie

Maar heeft het gebruik van autonomiegerichte strategieën ook een positief effect buiten het labo, op school? Om dat te testen ontwikkelden we een online training voor leerlingen uit het secundair en studenten in het hoger onderwijs: 'Boost Je Motivatie'. Doorheen **vijf korte online trainingsmomenten** krijgen de leerlingen psycho-educatie rond motivatie, oefeningen om zich bewuster te worden van hun motivatie en leren ze gebruik te maken van autonomie-gerichte strategieën. Vervolgens gaan ze met deze strategieën concreet aan de slag door een actieplan op te stellen voor een vak dat zij minder interessant vinden. De eerste resultaten zijn beloftevol: studenten en leerlingen die de training volgden, gebruikten na de training **meer autonomie-gerichte strategieën** en vertoonden een lichte **stijging in autonome motivatie**, in vergelijking met jongeren die de training niet volgden (Pinoy et al., [2026](#)).



Leerling én leerkracht aan zet

Het goede nieuws is dus dat leerlingen voor een deel zelfstandig uit het dal kunnen kruipen wanneer ze met tijdelijke of taak-specifieke motivationele problemen worden geconfronteerd, en dat we hen ook tools kunnen aanreiken om deze vaardigheid te versterken. We gaan er natuurlijk niet vanuit dat die tools toereikend zullen zijn wanneer leerlingen meer langdurige en chronische motivationele problemen ervaren. Die diepere problemen kunnen te maken hebben met hun studiekeuze en identiteitsontwikkeling of met druk vanop het thuisfront. Leerkrachten, CLB- medewerkers, en zorgcoördinatoren kunnen op dat moment een **belangrijke coachende rol** kunnen spelen om leerlingen motivationeel terug op het goede spoor te brengen.

Wat kan jij doen om jongeren te ondersteunen in zelfmotivatie?

1. Laat leerlingen stilstaan bij wat hen motiveert

Help leerlingen bewust worden van waarom ze een taak doen? Helpt het hen een doel te bereiken, vinden ze iets interessant of doen ze het vooral omdat het moet? Dat motivationeel bewustzijn is een eerste stap naar gerichte actie.

2. Help leerlingen zoeken naar persoonlijke aanknopingspunten

Wanneer een taak weinig aantrekkelijk is, kunnen leerlingen zelf op zoek gaan naar wat hen er wél in aanspreekt. Stimuleer hen om verbanden te leggen met hun interesses, hobby's, de actualiteit of hun toekomstplannen. Zo verschuift de focus van 'Ik moet dit doen' naar 'Wat kan dit voor mij betekenen?'.

3. Maak van motivatie een vaardigheid die je kunt oefenen

Een motivatiedip hoeft niet meteen een groot probleem te zijn. Leer leerlingen concrete strategieën om hun motivatie zelf bij te sturen en laat hen die toepassen in een actieplan voor een minder interessant vak. Zo leren ze dat motivatie niet alleen iets is wat je hebt, maar ook iets waar je tot op zekere hoogte zelf invloed op kunt uitoefenen. De online training 'Boost je motivatie' kan leerlingen hierbij helpen. In de toekomst zal deze beschikbaar worden op de COM-website.