



Lesbrief

Get happy!

Wat heb je eraan?

In deze lesbrief ontdek je hoe jij jezelf kunt motiveren voor taken die je niet zo leuk vindt. Dat is handig als je iets moet doen waar je geen zin in hebt!

Na deze lesbrief kun je:

- jezelf aan het werk zetten;
- een goede beloning voor jezelf bedenken;
- aangeven waarom je iets niet graag doet

1. Start

We vinden allemaal andere dingen leuk en minder leuk. En als je iets minder leuk vindt, is het lastiger om je ervoor te motiveren.

- a** **Kijk naar de activiteiten hieronder.** Kleur de smiley die voor jou het beste bij deze activiteit past. Bedenk zelf nog een activiteit.



Opdrachten maken in de les.



De gymles.



Een so maken waar je goed voor geleerd hebt.



Een spreekbeurt of presentatie houden.



Leren voor een toets.



Activiteit:

Ik doe dit omdat...

- ☐ Het moet.
- ☐ Ik het leuk vind.
- ☐ Mijn ouders het belangrijk vinden.
- ☐ Ik graag een goed cijfer wil halen.
- ☐ Ik graag een beter cijfer haal dan vrienden of klasgenoten.
- ☐ De docent aardig is.
- ☐ Anders, namelijk

2. Kern

Alles wat je op school doet, doe je met een reden. Soms is iets verplicht, maar een andere keer vind je het juist leuk of wil je graag een goed cijfer halen. Het doel kan helpen je te motiveren.

- a** **Kies één activiteit uit de start van de les.** Schrijf de activiteit op en geef aan waar jouw **motivatie** voor deze activiteit vandaan komt.

- b** **Bedenk vijf dingen die je graag doet in je vrije tijd.**

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Waar word jij blij van en hoe gebruik je dat om als een speer je huiswerk te maken?

Sommige dingen vind je leuk om te doen. Misschien houd jij erg van dansen of luister je graag naar muziek. Het is niet moeilijk om hiermee te beginnen: je bent gemotiveerd! Andere dingen vind je waarschijnlijk minder leuk en doe je liever niet. Maar helaas, sommige dingen moeten gewoon. Het is dan handig als je jezelf kunt motiveren om toch (goed) aan de slag te gaan.

Motivatiebronnen zijn voor iedereen anders. Waardoor kun je gemotiveerd zijn?

- Omdat iemand anders het belangrijk vindt en je die persoon graag trots wilt maken. Je ouders of de docent bijvoorbeeld.
- Je wilt graag veel leren of iets goed kunnen.
- Je krijgt een beloning, bijvoorbeeld een goed cijfer, een diploma, iets lekkers of iets leuks.
- Het is verplicht, als je het niet doet krijg je straf of iets anders wat niet leuk is.

Jezelf motiveren met een beloning

Dingen die je minder leuk vindt, kun je wel leuk maken. Een makkelijke manier om dat te doen is jezelf belonen. Bedenk een leuke beloning voor als je iets gedaan hebt en maak een contract met jezelf, zo bijvoorbeeld: *Als ik alle sommen van wiskunde af heb, mag ik een half uur gamen*. Lukt het niet om dit alleen te doen? Vraag je ouders of opvoeders om hulp: bedenk samen een beloning en teken allebei een contract.



Even iets doen wat je leuk vindt, iets lekkers eten, naar buiten: als het jou maar helpt om aan het werk te gaan!

- © Kies uit de start van de les de drie activiteiten die jij het minst leuk vindt en schrijf ze op. Bedenk voor de drie activiteiten een beloning. Kijk naar vraag b om inspiratie op te doen.

Activiteit

Beloning

3. Afsluiting

- a** **Bedenk een schooltaak die jij echt vervelend vindt.** Zet erbij waarom het je niet lukt jezelf hiervoor te motiveren.

Ik vind het moeilijk om me te motiveren voor:

- b** **Zoek drie klasgenoten die je kunnen helpen met jouw motivatieprobleem.**

- Loop allemaal rond in het lokaal.
- Op het teken van de docent blijf je staan bij een klasgenoot.
- Vertel je motivatieprobleem aan de ander.
- Bedenk een gouden tip voor elkaar om hiermee om te gaan.
- Schrijf jouw tip op een briefje op de lesbrief van de ander.

Voorbeelden:

"Als je meteen begint, ben je eerder klaar!"

"Maak er een wedstrijdje van."

Tips bij motivatieproblemen

