

De rol van motivatie bij het versterken van Executieve Functies

Motivatatie als sleutel voor EF-ontwikkeling

Executieve Functies (EF) zijn cruciaal voor leren en ontwikkelen. Ze helpen leerlingen plannen, focussen, emoties reguleren en doelgericht werken. Toch merken scholen en trainers vaak dat leerlingen niet vanzelf gemotiveerd zijn om actief met hun EF aan de slag te gaan. Motivatie blijkt dé sleutel om EF daadwerkelijk te versterken.

Onderzoek laat zien dat EF niet statisch zijn: hersenen zijn tot ver na het 20e levensjaar *under construction*. Jongeren kunnen dus prima leren plannen, organiseren en reguleren – mits ze gemotiveerd zijn. Zonder motivatie heeft EF-training nauwelijks effect (Wiers, in Van der Zee, 2017). De vraag is dus: **hoe kunnen we leerlingen motiveren om structureel aan hun EF te werken?**

Wat zegt onderzoek over motivatie?

1. Positieve context en feedback

Motivatatie wordt in de hersenen beïnvloed door dopamine en oxytocine. Waardering, sociale acceptatie en positieve feedback zijn hierbij cruciaal (Nelis & Van Sark, 2014). Jongere leerlingen leren vooral van positieve feedback, oudere leerlingen ook van negatieve (Crone, 2014).

2. Doelen geven richting

Volgens de *Goal Setting Theory* (Locke & Latham, 1990) leidt het stellen van duidelijke, uitdagende doelen tot betere prestaties. Vooral **leerdoelen** – gericht op ontwikkeling – versterken motivatie en EF, meer dan **prestatiedoelen** (vergelijking met anderen).

3. Zelfdeterminatietheorie: drie basisbehoeften

Deci & Ryan (1985, 2000) tonen aan dat motivatie groeit als drie basisbehoeften vervuld worden:

- **Autonomie** – ervaren dat je zelf keuzes maakt;
- **Competentie** – vertrouwen dat je beter kunt worden;
- **Relatie** – je gezien en verbonden voelen.

Leerlingen bij wie deze drie behoeften in balans zijn, zijn gemotiveerder en presteren beter (Stroet, Opdenakker & Minnaert, 2013).

4. Growth mindset

Carol Dweck (2007) liet zien dat motivatie sterk samenhangt met mindset. Leerlingen met een *growth mindset* geloven dat vaardigheden zich ontwikkelen door oefening. Zij zien fouten als leermogelijkheden en blijven gemotiveerd om door te zetten.

Wat betekent dit voor scholen?

- **Integreer EF en motivatie**

EF versterken vraagt om meer dan oefenen met plannen of timemanagement: leerlingen moeten begrijpen *waarom* het belangrijk is, wat het hen oplevert, en dat inzet loont.

- **Werk met doelen**

Laat leerlingen zelf leerdoelen formuleren, aangevuld met haalbare weekdoelen. Dit vergroot eigenaarschap en maakt vooruitgang zichtbaar.

Kenniscentrum Executieve Functies (KCEF), voortgekomen uit Onderwijscentrum Opnij

Auteur: dr. Daphne Hijzen

- **Creëer een veilig en positief leerklimaat**
Een klas waarin fouten maken mag, leerlingen zich gezien voelen en feedback procesgericht is, stimuleert zowel EF als motivatie.
- **Stimuleer growth mindset**
Door het expliciet maken van de leerkuil (*learning pit*) leren leerlingen dat inzet en doorzettingsvermogen leiden tot succeservaringen.

Conclusie

Motivatie is geen extraatje, maar een randvoorwaarde voor het versterken van Executieve Functies. Intrinsiek gemotiveerde leerlingen, die leerdoelen nastreven en geloven dat inzet loont, ontwikkelen hun EF sneller en effectiever.

Voor scholen betekent dit dat EF-begeleiding en -training altijd hand in hand moeten gaan met aandacht voor motivatie, mindset en basisbehoeften. Alleen dan worden leerlingen écht eigenaar van hun leerproces en krijgen ze de tools in handen om succesvol te zijn – op school en daarbuiten.

Wil je weten hoe jouw school EF en motivatie structureel kan combineren voor meer leerrendement?

Neem contact op met **Kenniscentrum Executieve Functies (KCEF)** voor een gratis demo van materialen en trainingen.

Bronnen (selectie)

- Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. Academic Press.
- Crone, E. (2014). *Het puberbrein binnenstebuiten*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985, 2000). *Self-determination theory*. Plenum.
- Dweck, C. (2007). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990, 2002). *Goal Setting Theory*.
- Nelis, H., & van Sark, Y. (2014). *Het puberbrein binnenstebuiten*.
- Stroet, K., Opdenakker, M.C., & Minnaert, A. (2013). *Need-supportive teaching and motivation*.