

Podcast Wie zijn wij?

Aflevering 4 – De zelfdeterminatie theorie (ABC)

Begrippenlijst

Begrip	Betekenis in de aflevering
Zelfdeterminatietheorie	Een theorie van Deci en Ryan die ervan uitgaat dat mensen gericht zijn op positieve groei en drie psychologische basisbehoeften hebben: autonomie, betrokkenheid en competentie.
ABC-model	De praktische samenvatting van de drie basisbehoeften uit de zelfdeterminatietheorie: A voor autonomie, B voor betrokkenheid en C voor competentie.
Autonomie	Het gevoel dat je zelf iets te zeggen hebt en keuzes kan maken. In de aflevering gaat het om keuzevrijheid binnen een duidelijk kader, niet om volledige vrijheid zonder grenzen.
Structuur	Duidelijke grenzen, afspraken en verwachtingen die houvast geven. Te weinig structuur kan verlamdend werken; te veel structuur zonder autonomie kan verzet of demotivatie uitlokken.
Keuzevrijheid	De ruimte om binnen een afgesproken kader zelf te kiezen, bijvoorbeeld de volgorde van oefeningen of tussen twee geschikte opties.

Betrokkenheid	Het gevoel dat je verbonden bent met anderen, dat je erbij hoort en dat iemand om je geeft. Veiligheid, warmte en samen tijd doorbrengen ondersteunen deze behoefte.
Verbondenheid	Een andere benaming voor betrokkenheid. Het gaat om betekenisvolle relaties en het gevoel deel uit te maken van een gezin, klas, vriendengroep of gemeenschap.
Cognitieve empathie	Je met je gedachten proberen in te leven in wat iemand anders denkt of voelt. Deze vaardigheid kan volgens de aflevering aangeleerd en geoefend worden.
Affectieve empathie	Het lichamelijk en emotioneel meevoelen met de ervaring van iemand anders, bijvoorbeeld zelf ontroerd raken wanneer iemand iets kwetsbaars vertelt.
Onverdeelde aandacht	Tijd waarin je volledig op het kind focust zonder gsm, andere taken of voortdurend corrigeren. De bedoeling is echt mee te gaan in de wereld van het kind.
Competentie	Het gevoel dat je weet hoe je een taak moet aanpakken en dat je in staat bent ze tot een goed einde te brengen.
Doeltreffendheid	Het gevoel tijdens een taak dat je weet wat je moet doen en hoe je het doel kan bereiken.

Bekwaamheid	Het gevoel na het volbrengen van een taak dat je iets kan en het doel daadwerkelijk bereikt hebt.
Modelleren	Gedrag voordoen zodat een kind kan observeren hoe iets gebeurt en het vervolgens zelf kan proberen.
Imitatie	Gedrag leren door na te doen wat iemand anders voordoet.
Trial and error	Leren door iets uit te proberen, fouten te maken en de aanpak vervolgens bij te sturen.
Emotiewiel	Een hulpmiddel waarmee iemand lichamelijke signalen, emoties en onderliggende behoeften kan herkennen en benoemen. De aflevering koppelt dit aan het versterken van emotieregulatie.
Basisbehoeften	Fundamentele psychologische behoeften die volgens de zelfdeterminatietheorie vervuld moeten worden om groei en welbevinden te ondersteunen: autonomie, betrokkenheid en competentie.