

Podcast Wie zijn wij?

Aflevering 4 – De zelfdeterminatie theorie (ABC)

ABC oefeningen voor leerkrachten

Oefening 1 – Leer de bril van ZDT opzetten

 **Doel:** Zicht krijgen op hoe je nu al bijdraagt aan autonomie, betrokkenheid en competentie.

 Werkwijze:

1. Bekijk je lespraktijk van de afgelopen week.
2. Schrijf per letter van het ABC 2 voorbeelden op:
 - **Autonomie:** Waar hadden leerlingen keuzemogelijkheid of inspraak?
 - **Betrokkenheid:** Wanneer voelde je verbinding met je leerlingen? Hoe merkte je dat?
 - **Competentie:** Waar merkte je dat leerlingen zich vaardig voelden? Welke feedback gaf je?
3. Bespreek in duo's of een kleine groep:
 - Wat doe je al goed?
 - Waar zit nog groeipotentieel?

 **Doel:** Bewustwording & reflectie op eigen handelen.

WIE ZIJN
WIJ?



Oefening 2 – De motivatiescan



Doel: Kijken door de bril van een leerling.



Werkwijze:

1. Kies 2 leerlingen uit je klas: één gemotiveerde en één ongemotiveerde leerling.
2. Analyseer hun gedrag op basis van het ABC:
 - **Autonomie:** Krijgt deze leerling keuzes? Wordt er naar hem/haar geluisterd?
 - **Betrokkenheid:** Voelt deze leerling zich gezien/gehoord?
 - **Competentie:** Krijgt deze leerling succeservaringen en passende feedback?
3. Reflecteer:
 - Wat zou ik kunnen veranderen in mijn aanpak bij deze leerling?



Doel: Inlevingsvermogen versterken en handelen afstemmen op individuele noden.

WIE ZIJN
WIJ?

Oefening 3 – Praktijksimulaties: het ABC in actie

 **Doel:** In een veilige setting oefenen met concrete gedragskeuzes als leerkracht.

Werkwijze:

1. In kleine groepjes krijgen leerkrachten korte klassensituaties voorgeschoteld (scenario's).
Voorbeelden:
 - Een leerling weigert een taak te maken.
 - Een leerkracht zegt: "Ik kan dit toch niet."
 - Een leerling verstoort de les en stoort anderen.
2. Elke groep bedenkt hoe je met de situatie omgaat, waarbij je **ten minste één aspect van het ABC** probeert te stimuleren.
3. Nadien: bespreek elkaars aanpak. Hoe autonoom, verbonden of competent voelde de leerling zich waarschijnlijk in deze aanpak?

 **Doel:** Theorie toepassen in realistische contexten.



Oefening 4 – Ontwerp een ABC-lesmoment



Doel: Lesactiviteit ontwerpen waarin alle drie de basisbehoeften worden aangesproken.



Werkwijze:

1. Kies een lesonderdeel (bijvoorbeeld taal, WO, wiskunde).
2. Werk een korte activiteit of opdracht uit waarbij je het ABC integreert:
 - **Autonomie:** Waar kunnen leerlingen keuzes maken?
 - **Betrokkenheid:** Hoe creëer je interactie, warmte of samenwerking?
 - **Competentie:** Hoe zorg je voor haalbare doelen en positieve feedback?
3. Presenteer aan collega's, ontvang feedback, pas aan.



Doel: Leren ontwerpen met ZDT-principes in het achterhoofd.

Oefening 5 – Feedbackherkenning

 **Doel:** Bewuster worden van het effect van je feedback op motivatie.

 **Werkwijze:**

1. Noteer zinnen die je deze week tegen leerlingen hebt gezegd (positief of corrigerend).
2. Onderstreep uitspraken die bijdragen aan:
 - **Autonomie** (bijv. “Wat denk jij dat een goede volgende stap zou zijn?”)
 - **Competentie** (bijv. “Je hebt het geprobeerd en je komt al dichterbij!”)
 - **Betrokkenheid** (bijv. “Ik merk dat je je best doet, dat waardeer ik.”)
3. Vervang eventueel controlegerichte of prestatiegerichte feedback door motiverende varianten.

 **Doel:** Inzicht krijgen in taalgebruik en het effect daarvan op motivatie.



Extra: ABC-observatiekaart (voor in de klas of bij elkaar)

Gebruik de overzichtskaart waarop gedragingen staan die duiden op het stimuleren van het ABC. Leerkrachten kunnen:

- Zichzelf observeren tijdens de les.
- In duo's observeren bij elkaar en achteraf bespreken.

Bijvoorbeeld:

- “Gaf de leerkracht keuzemogelijkheden?” (A)
- “Reageerde de leerkracht met oprechte interesse op inbreng van leerlingen?” (B)
- “Werd succes zichtbaar benoemd en gevierd?” (C)