



# **Vitamines voor groei : Over de motiverende rol van ouders in de opvoeding**

Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste  
Universiteit Gent

Contactadres: [Maarten.Vansteenkiste@ugent.be](mailto:Maarten.Vansteenkiste@ugent.be)  
[www.psych.rochester.edu/SDT](http://www.psych.rochester.edu/SDT)  
[www.vopspsy.ugent.be](http://www.vopspsy.ugent.be)

## Thema's

Inleiding: Een voorbeeld uit het dagelijks leven

1. Wat zijn de vitamines voor groei?
2. Van gedragsverandering naar attitudeverandering
3. Hoe kunnen ouders groei bevorderen? De cruciale rol van autonomie-ondersteunend opvoeden
4. Stellen autonomie-ondersteunende ouders grenzen?
5. Is autonomieondersteunend opvoeden werkzaam voor alle leeftijden en karakters?

## ZELF-DETERMINATIE THEORIE



Prof. Edward Deci  
(University of Rochester, NY)



Prof. Richard Ryan  
(University of Rochester, NY)

Het is niet vanzelfsprekend om kinderen te stimuleren om vervelende dingen te doen!

## Dialoog

**Thuis: dialoog tussen u en uw 5-jarig kind**

⇒ Gelieve de rol van uw kind in te nemen



## Dialogo tussen uzelf en 5-jarig kind

Kind: Neen, ik lust geen vis!

Moeder: Kom, kom, niet overdrijven, hé. Het is maar een klein stuk.

Kind: Ja? Dat is echt een groot stuk, kijk eens!

Moeder: Mieke, we gaan niet opnieuw ruzie maken, he. Als je nu jouw vis niet opeet, dan krijg je straks geen dessert.

Kind: Dat is niet eerlijk! Jij probeert mij gewoon te lokken! Jij eet toch ook niet graag rode kool!

Moeder: We eten nu vandaag geen rode kool. Het is vis. En je hoeft zo niet te roepen en hier zo'n groot probleem van te maken. Je had het al drie keren kunnen opeten.

Kind: Ik moet, moet, moet ... hier altijd van alles doen. Jij wil hier gewoon altijd de baas spelen! (en Mieke loopt weg van tafel)

Moeder: Wel, als je geen respect kan tonen voor wat ik klaar maak, dan krijg je ook geen dessert!

---

## Hoe voelde u zich na dit gesprek als kind?

- ⇒ Kind voelt zich niet gehoord, want klacht wordt
  - ... **geminimaliseerd**
  - ... **ontkend**
- ⇒ Moeder en kind praten naast elkaar; de situatie **escaleert**, want moeder begint te **dreigen = kettingreactie**
- ⇒ Gesprek wordt een **strijd**, waarbij er **verzet** bij het kind naar boven komt

# Thema I

Wat zijn de vitamines voor groei?





## Welke behoeftes sluiten aan bij deze criteria?

Eerder  
psychologisch dan  
fysiologisch

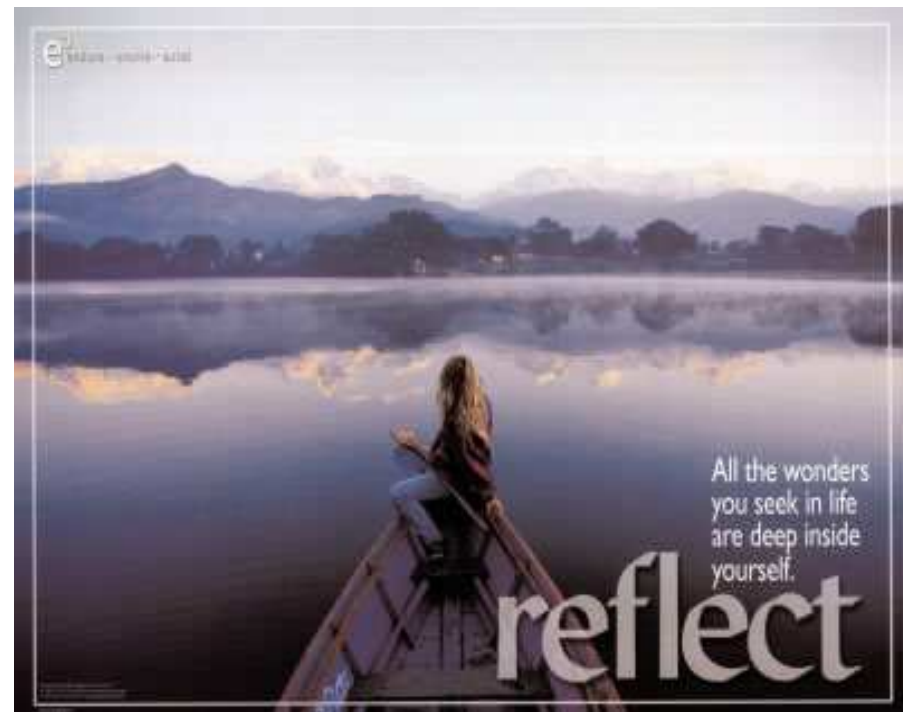
Eerder universeel  
dan gebonden aan  
cultuur

Eerder inherent dan  
verworven

Fundamenteel

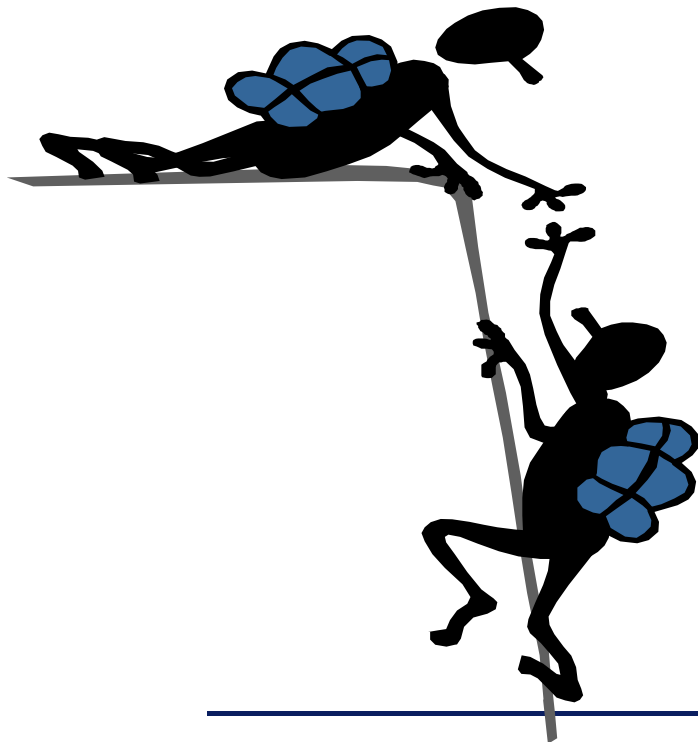
## Autonomie

De ervaring jezelf te mogen zijn en vrijwillig te mogen handelen, denken en voelen; ervaring van keuze en psychologische vrijheid



## Relationele verbondenheid

Evaring van een warme, hechte en authentieke band met anderen, voor anderen zorg dragen en geliefd worden



Copyright ©



## Competentie

Het gevoel hebben bekwaam te zien om een activiteit uit te voeren,  
gewenste doelen te bereiken en de eigen vaardigheden te ontplooiën



Copyright ©





VITAMINES VOOR GROEI

MAARTEN VANSTEENKISTE EN BART SOENENS

acco

MAARTEN VANSTEENKISTE EN BART SOENENS

# VITAMINES VOOR GROEI



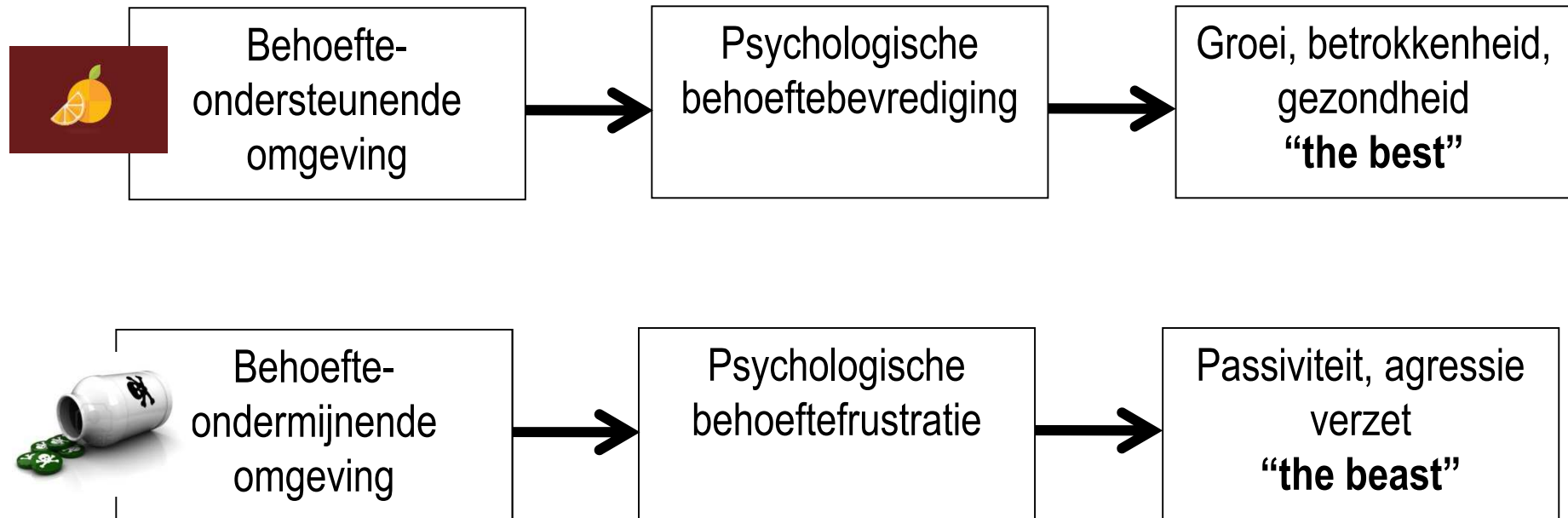
ONTWIKKELING VOEDEN VANUIT  
DE ZELF-DETERMINATIE THEORIE

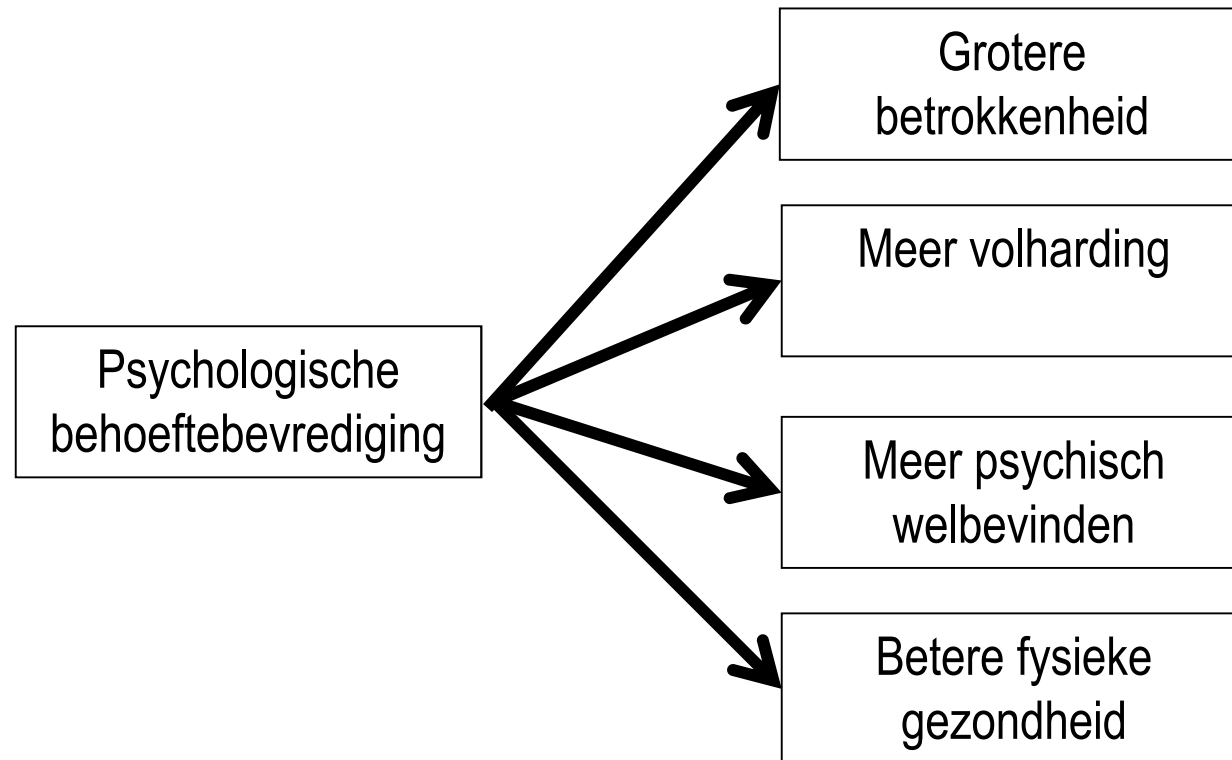
acco

SOCIALE CONTEXT

ENERGETISCHE  
BASIS

UITKOMSTEN







# Dozinnen studies boden evidentie voor het verband tussen behoeftebevrediging

## 1. ...en verschillende welzijnsuitkomsten

- Zelfgerapporteerde psychische gezondheid (bijv., vitaliteit) (e.g., Reis et al., 2000; Sheldon, et al., 1996)
- Zelfgerapporteerde fysieke klachten
- Leerkrachtbeoordelingen van aanpassing (e.g., Adhmad, Vansteenkiste, & Soenens, 2013)

## 2. ...in zeer diverse culturen en landen

- Aziatisch & Oost-Europese landen (e.g., Deci et al., 2001; Jang et al., 2009)
- Zuid-Amerikaanse en Afrikaanse landen (e.g., Chen et al., in druk)

## 3. ... binnen verschillende leeftijdsgroepen

- Volwassenen (e.g., La Guardia et al., 2000)
- Jongeren (e.g., Ahmad et al., 2013)

## 4. ... en over verschillende niveaus van functioneren

- Tussen-persoon verschillen (e.g., Van den Broeck et al., 2010)
- Binnen-persoon verschillen: dag-tot-dag niveau (e.g., Reis et al., 2000; Ryan et al., 2010; Verstuyf et al., 2013)



## Conclusie 1:

### De vitaliserende rol van behoeftebevrediging

De behoeftes aan autonomie, competentie en verbondenheid vormen het ABC van deze motivatietheorie: ze vormen de **voedingsbodem** voor ons dagelijks geluk!

⇒ Implicatie voor de praktijk: Probeer maximaal aan de psychologische behoeftes van uw kinderen, maar ook uzelf tegemoet te komen!

## **Thema II:**

Van gedragsverandering naar attitudeverandering



Vraag 1: Net vooraleer ik aan een flitspaal kom, duw ik op de rem om te vertragen.

- Ja
- Neen

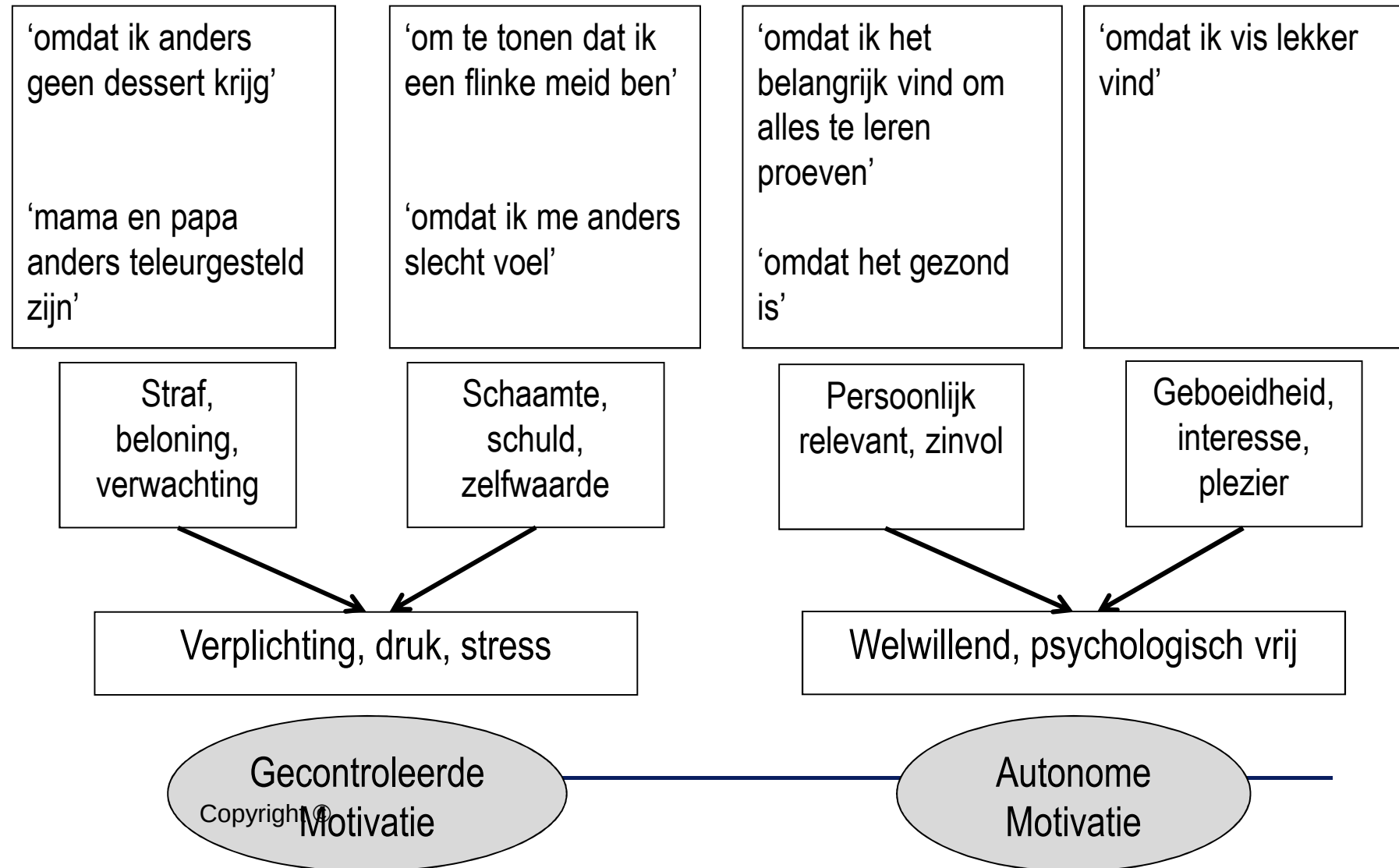
Vraag 2: Als ik aan een flitspaal voorbij gereden ben, durf ik wel eens op de gas te duwen.

- Ja
- Neen





⇒ **Waarom proef je van jouw vis?**





Straf,  
beloning,  
verwachting

Schaamte,  
schuld,  
zelfwaarde

Persoonlijk  
relevant, zinvol

Geboeidheid,  
interesse,  
plezier

⇒ **Waarom span je jou in voor jouw schoolwerk?**

‘om van het gezaag  
van mijn ouders af te  
zijn’

‘omdat de juf mij dan  
een beloning geeft’

‘omdat me slecht  
zou voelen als ik het  
zou doen’

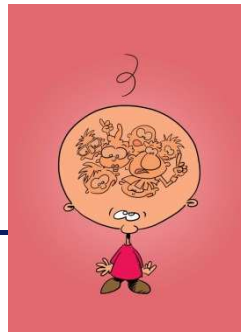
‘omdat ik hoor te  
bewijzen dat ik aan  
verstandig / handig /  
creatief ben’

‘omdat ik het zinvol  
vind wat we leren’

‘omdat ik de  
leerinhoud nuttig  
vind’

‘omdat ik door de  
leerstof geboeid ben’

‘omdat ik  
nieuwsgierig ben  
naar de inhoud’



Straf,  
beloning,  
verwachting

Schaamte,  
schuld,  
zelfwaarde

Persoonlijk  
relevant, zinvol

Geboeidheid,  
interesse,  
plezier

⇒ **Waarom ga je met de fiets naar school?**



‘omdat mijn ouders  
dit van mij  
verwachten’

‘omdat mijn ouders  
mij niet kunnen  
voeren; ik heb geen  
andere keuze’

‘omdat ik het goede  
voorbeeld hoor te  
geven aan mijn zus’

‘omdat ik me anders  
schuldig voel’

‘omdat we anders  
toch maar in de file  
staan’

‘omdat ik dan  
helemaal wakker  
ben als ik aan kom’

‘omdat ik fietsen leuk  
vind’

‘omdat ik het plezant  
vind om buiten te  
zijn’

**Proces van toenemende internalisatie =  
mentaliteits- of attitudeverandering**



Dozijn studies boden evidentie voor het onderscheid autonome, relatief ten opzicht van gecontroleerde motivatie, voor ...

1. ...talrijke relevante uitkomsten

- Volharding versus opgeven
- Doeltreffend omgaan met tegenslagen (coping)
- Gezonde levensstijl
- Psychisch welbevinden

2. ...in zeer diverse levensdomeinen

- Onderwijs
- Opvoeding
- Gezondheid
- Psychotherapie
- Werk

3. ... binnen verschillende populaties

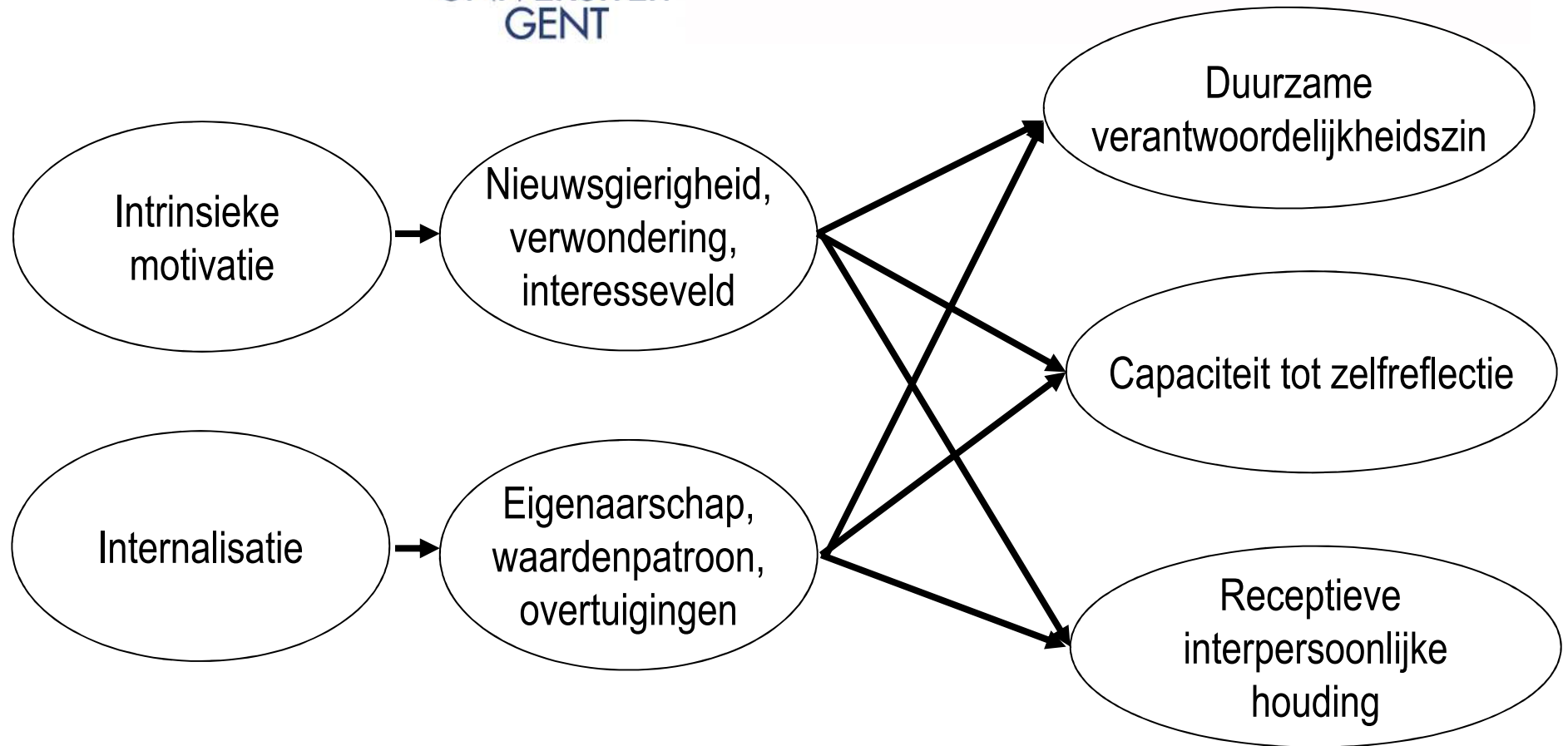
- Leerlingen & leerkrachten
- Ouders & kinderen
- Werknemers & leidinggevenden
- Patiënten & hulpverleners

## Conclusie 2: Kerndoelstellingen van opvoeding

Vanuit ZDT kan gesteld worden dat

- ... het levendig houden van de **verwondering**, leervreugde en nieuwsgierigheid (intrinsieke motivatie)
- ... het bevorderen van **eigenaarschap** over aangereikte normen en waarden (internalisatie)

kerndoelstellingen zijn van opvoeding, want dit zijn de routes naar ...



## Thema III

Hoe kunnen ouders groei bevorderen? De cruciale rol van autonomie-ondersteunend opvoeden





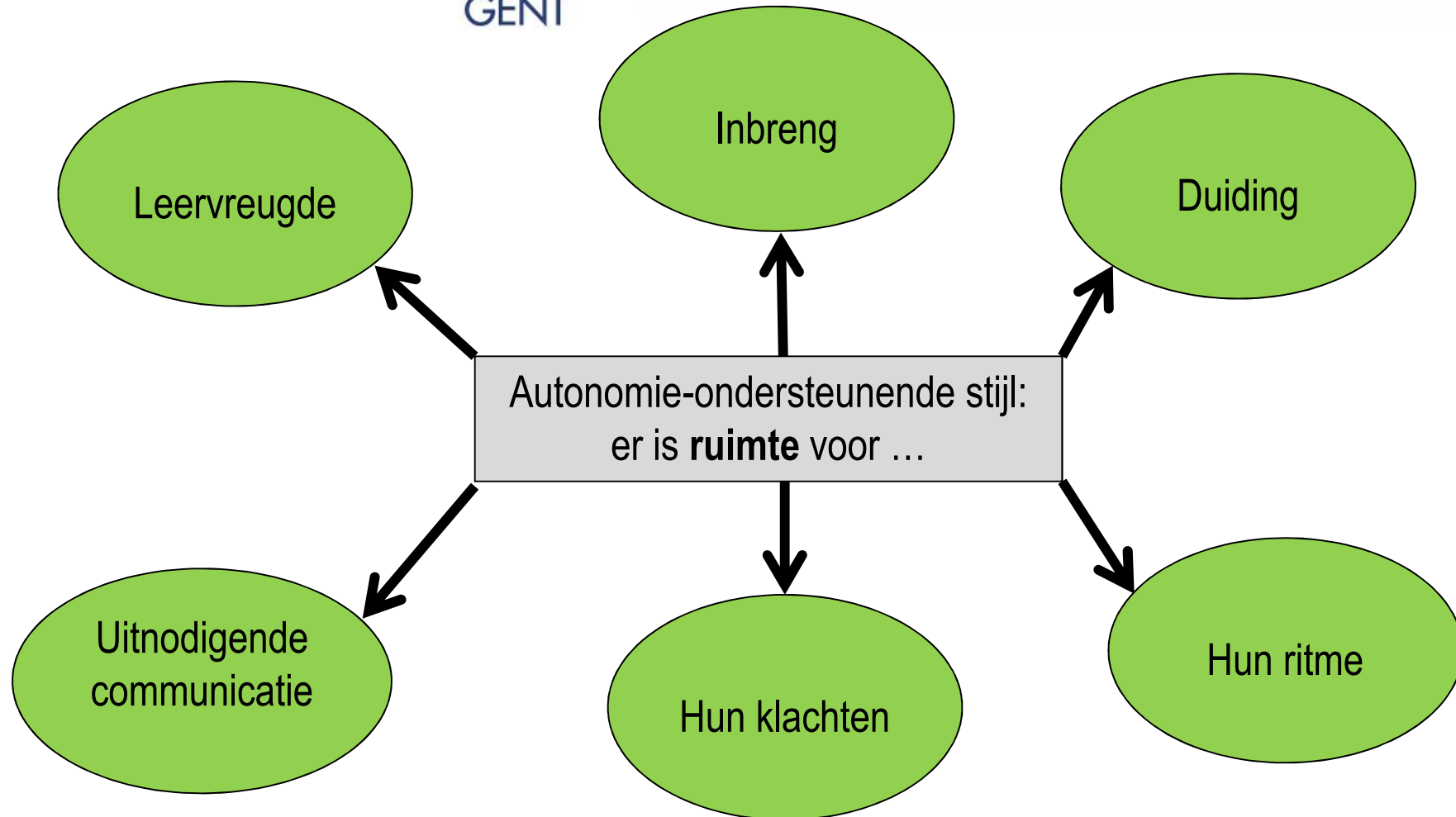
## Algemene beschrijving

Autonomie-ondersteunende ouders werken vanuit het standpunt van de kinderen, stellen zich flexibel op en proberen zin voor initiatief aan te moedigen, zodat jongeren vrijwillig handelen.

Controlerende ouders plaatsen hun agenda centraal, stellen zich rigide op en verplichten hun kinderen om te denken, handelen, of voelen op een door hen voorgeschreven wijze, zodat kinderen het gevoel hebben geen andere keuze hebben dan te moeten gehoorzamen.

## Zes **bouwstenen** van autonomie-ondersteunend opvoeden





## Wenselijke effecten zichtbaar wat betreft diverse **ontwikkelingslijnen**

- Morele & identiteitsontwikkeling
- Sociale ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling
- Emotionele ontwikkeling

## Wenselijke effecten op diverse **levensdomeinen**

- School
- Vrije tijd & sport
- Huishouden
- Eetregulatie

## Illustratie 1: Het belang van taal

Probeer op een uitnodigende in plaats van  
schuldbeladen wijze te communiceren.  
Maakt dit dan een verschil uit?

### *Procedure*

- Deelnemers: 80 5<sup>de</sup> & 6<sup>de</sup> studiejaar obese kinderen (11-12 year) (adjusted BMI > 182%)
- Taak: tekst lezen over klavertje vier (30 min.)
- Setting: real-life setting = tijdens normale klasuren

### *Instructies*

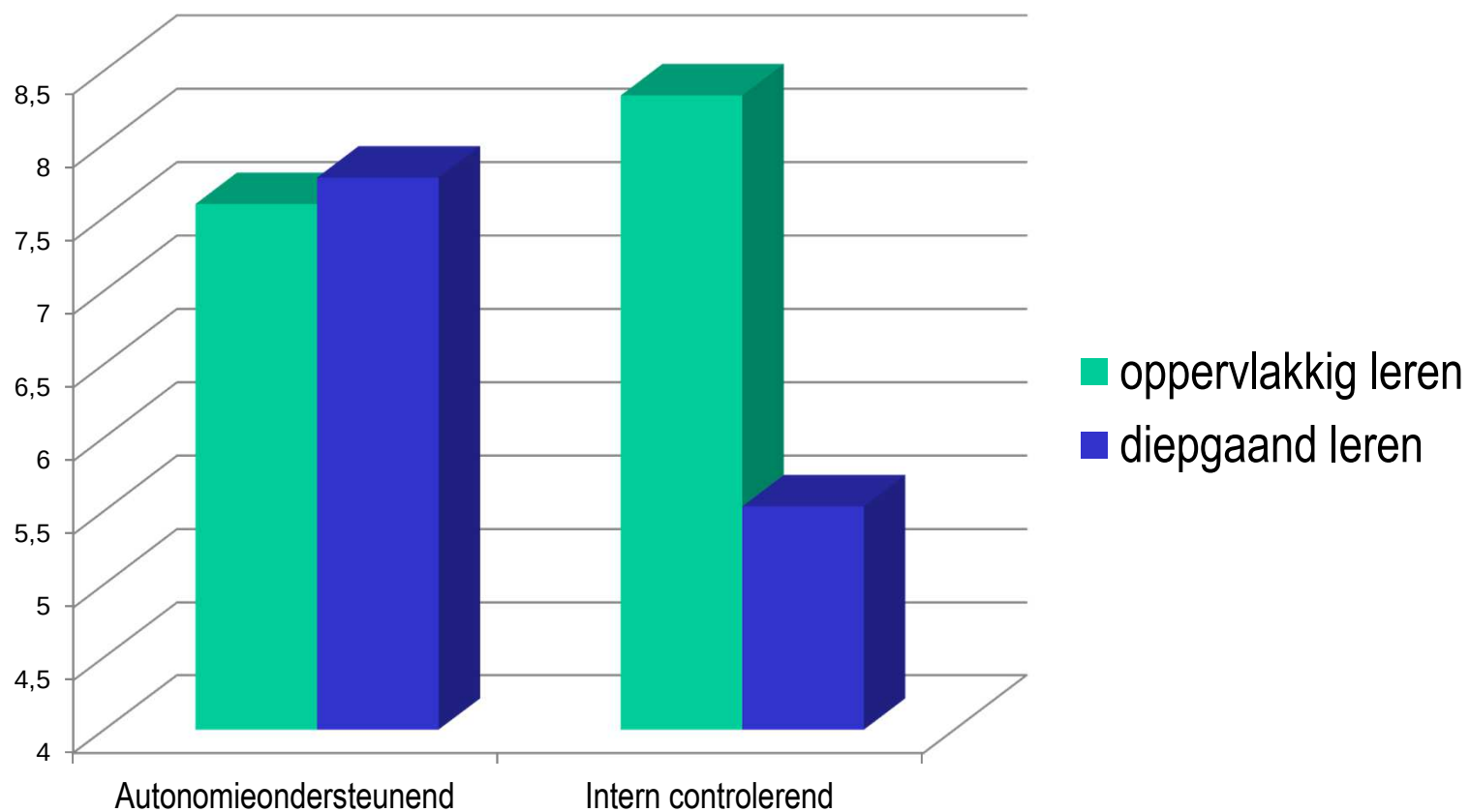


|                                                     | Intern controlerend -<br>dwingend | Autonomie-<br>ondersteunend |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1) Leren<br>- Oppervlakkig<br>- Diepgaand           |                                   |                             |
| 2) Fruit eten<br>- Korte termijn<br>- Lange termijn |                                   |                             |

“Deze tekst die we je vragen te lezen, vertelt je iets meer over eetgewoontes die je kan aanleren. Door iedere dag een stukje uit elk blaadje van het klavertje vier te eten, kan je proberen om wat op je voeding te letten. Onderzoekers zeggen immers dat kinderen die iedere dag een stuk uit elk blaadje van het klavertje vier eten vaak denken dat hun gezondheid, als ze 16-17 jaar oud zijn, beter zal zijn; kinderen denken ook vaak dat ze dan fitter zullen blijven. Bovendien denken vele kinderen dat ze op die manier ook actiever zullen blijven. Om zich beter te voelen over hun gezondheid en conditie volgen vele kinderen dan het klavertje vier door bijvoorbeeld fruit, yoghurt en groenten te eten in plaats van te snoepen of frisdrank (bvb. cola, fanta, ice-tea enz.) te drinken. Vele kinderen volgen dus het klavertje vier omdat ze zich schuldig zouden voelen indien ze ziek en ongezond zouden worden door hun eigen schuld, of niet langer fit en actief blijven door hun eigen fout. Het is dus voor je eigen goed dat we je vragen om deze tekst over het klavertje vier aandachtig te lezen.”

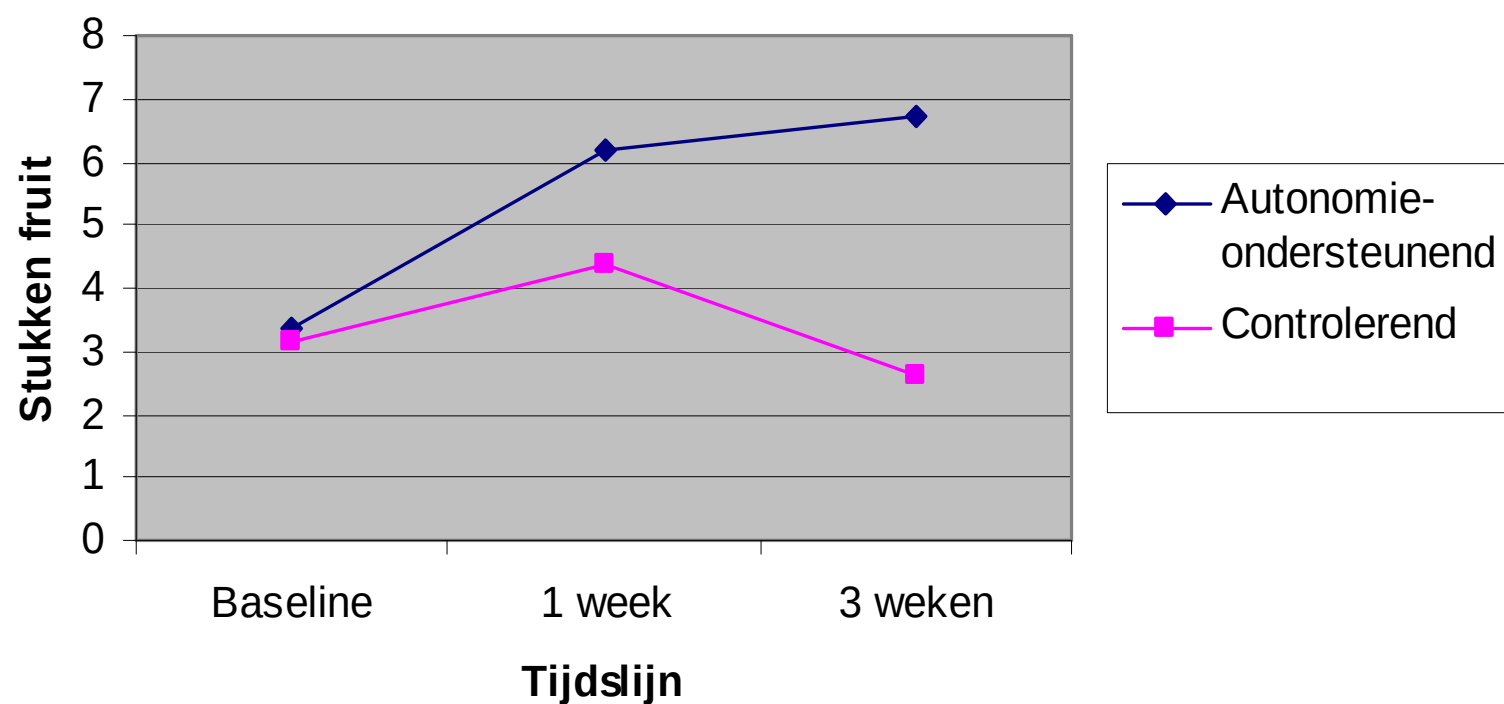
“De tekst die we je vragen te lezen, vertelt iets je meer over de eetgewoontes die je kan aanleren. Onderzoekers zeggen dat kinderen aandacht kunnen besteden aan hun voeding door bijvoorbeeld iedere dag één stukje uit elk blaadje van het klavertje vier te eten. Op die manier blijf je later, als je 16-17 jaar oud bent, immers kerngezond en fit. Bovendien kan je op die manier ook actief en in goede conditie blijven (je kan bijvoorbeeld lang blijven bewegen en sporten). Kerngezond en actief blijven kunnen voor jou goede redenen zijn om te proberen om het klavertje vier na te leven door bijvoorbeeld fruit, yoghurt en groenten te eten in plaats van te snoepen of frisdrank (bvb. cola, fanta, ice-tea, enz.) te drinken. Omdat je erdoor gezond blijft, kan je dus proberen om het klavertje vier dagelijks op te volgen. Maar ook als je actief en fit wil blijven, zodat je lang kan blijven doorgaan als je moet bewegen en sporten, kan je ook beslissen om het klavertje vier te volgen. Omwille van deze reden kan het dus belangrijk zijn om deze tekst over het klavertje vier aandachtig te lezen.





Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 76, 483-501.

### Fruit eten over tijd in functie van communicatiestijl



## Andere voorbeelden van schuld-inducerende taal

- 'Doe mama nu eens een plezier en eet dit gewoon op'
- 'Toon eens dat je een flinke meid bent'
- 'Weet je wel hoeveel werk mama heeft gehad om dit klaar te maken?'
- 'Er zijn veel kindjes in de wereld die blij zijn dat ze iets kunnen eten'
- 'Als je denkt dat andere mama's lekkerder kunnen koken, dan moet je misschien maar een andere mama zoeken hé'.

| Uitnodigende taal | Dwingende taal |
|-------------------|----------------|
| (Be)vragen        | Bevelen        |
| Kunnen            | Moeten         |
| Voorstellen       | Horen          |
| Willen            | Verwachten     |
| Proberen          | Dreigen        |

## Illustratie 2:

Een weerspanning kind = interessant veeleer dan irritant!

Probeer met weerstand **mee te veren** veeleer dan deze te willen breken door te overtuigen en aan de kar te trekken!

Dialogo tussen uzelf en 5-jarig kind dat weigert vis te eten

Kind: Neen, ik lust geen vis!

Moeder: Je vindt het niet lekker.

Kind: Neen, bwèkes, er zitten graten in en ik kies nu eens zelf wat ik eet. Ik moet hier altijd eten wat jij klaar maakt!

Moeder: Je bent kwaad op mij.

Kind: Ja, ik kan hier nooit kiezen wat ik mag eten.

Moeder: Het is waar dat ik vaak kies wat we eten. Wat als we het nu eens samen zouden opeten? Jij kan op mijn bord opscheppen wat je niet lust, maar ik stel wel voor dat je een stuk van de vis proeft. Je kan toch niet weten of de vis lekker is als je hem niet geproefd hebt? Wat denk je?

Kind: Oké, dan!

## Illustratie 2:

Een weerspanning kind = interessant veeleer dan irritant!

► Hoe? Drie strategieën

1) Toon zelf **interesse** en probeer **nieuwsgierig** te zijn naar de redenen voor de weerstand

bijv., “Dit is interessant, we lijken er een verschillende mening op na te houden of gaming al dan niet goed is voor jou.”

2) **Aandachtig luisteren** is zeer cruciaal!

3) **Valideer / erken** het perspectief van het kind door bijvoorbeeld **reflecties** te hanteren

= raden / gissen

= benoemen van onderliggende gevoelens

= elaboreren van gezegde



Dialogo tussen uzelf en 5-jarig kind dat weigert vis te eten

Kind: Neen, ik lust geen vis!

Moeder: Je vindt het niet lekker.

Kind: Neen, bwèkes, er zitten graten in en ik kies nu eens zelf wat ik eet. Ik moet hier altijd eten wat jij klaar maakt!

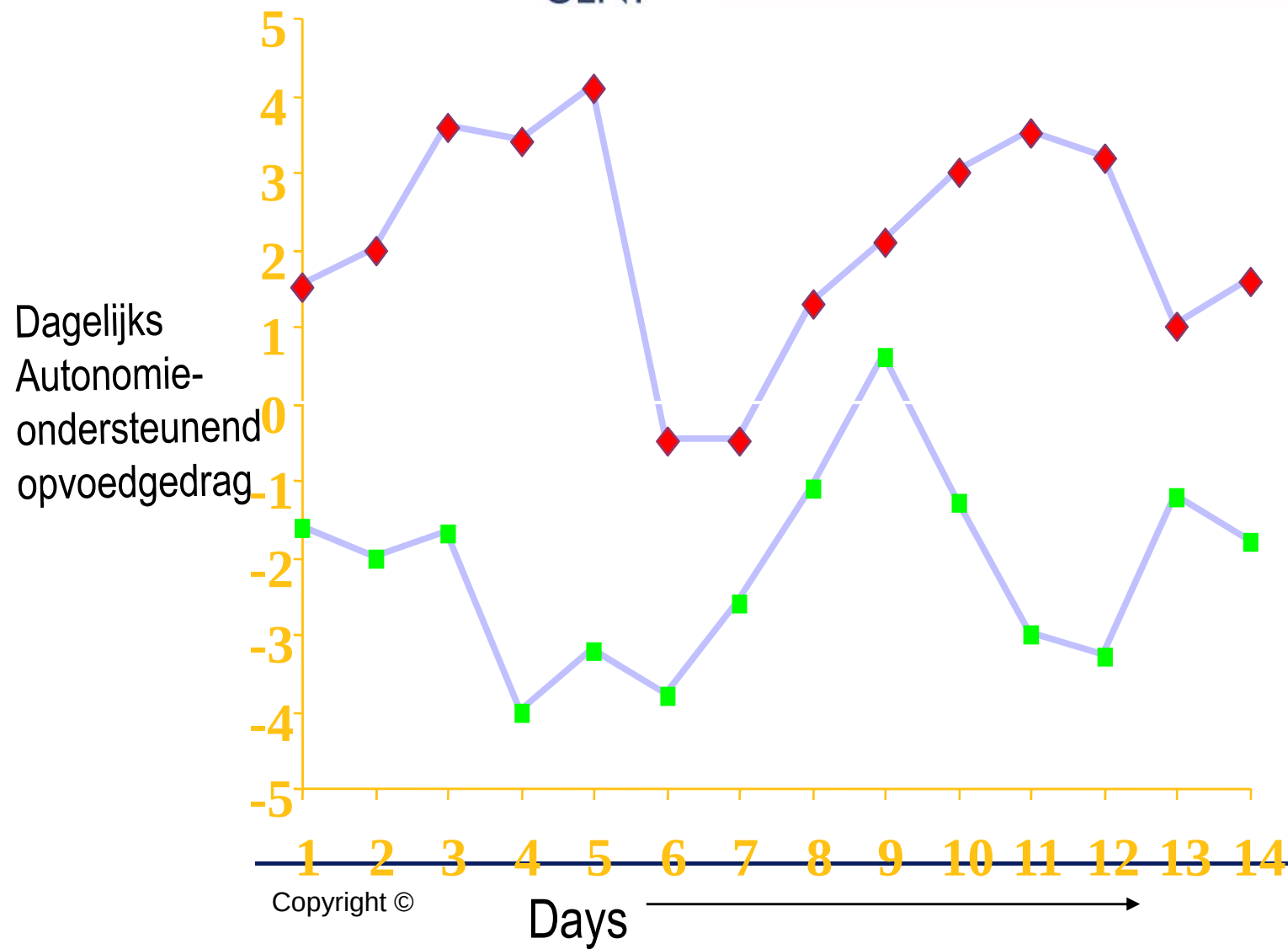
Moeder: Je bent kwaad op mij.

Kind: Ja, ik kan hier nooit kiezen wat ik mag eten.

Moeder: Het is waar dat ik vaak kies wat we eten. Wat als we het nu eens samen zouden opeten? Jij kan op mijn bord opscheppen wat je niet lust, maar ik stel wel voor dat je een stuk van de vis proeft. Je kan toch niet weten of de vis lekker is als je hem niet geproefd hebt? Wat denk je?

Kind: Oké, dan!

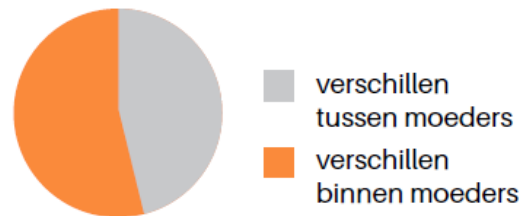
Illustratie 3:  
De ene dag is de andere dag niet!  
Dagelijkse variatie in opvoedingsgedrag



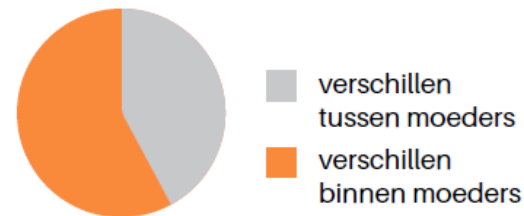
## In welke mate varieert opvoedgedrag van dag tot dag?

**Figuur 12.4.** Dagelijkse schommelingen en verschillen tussen ouders in opvoedgedrag (Mabbe et al., 2015).

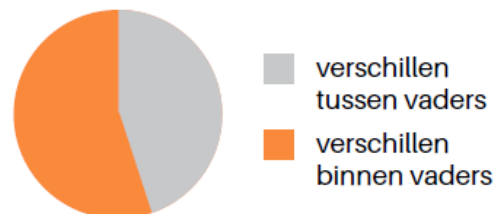
Autonomieondersteunend  
opvoeden moeders



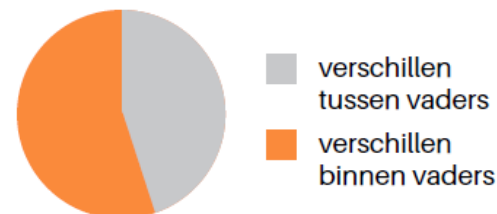
Controlerend  
opvoeden moeders



Autonomieondersteunend  
opvoeden vaders

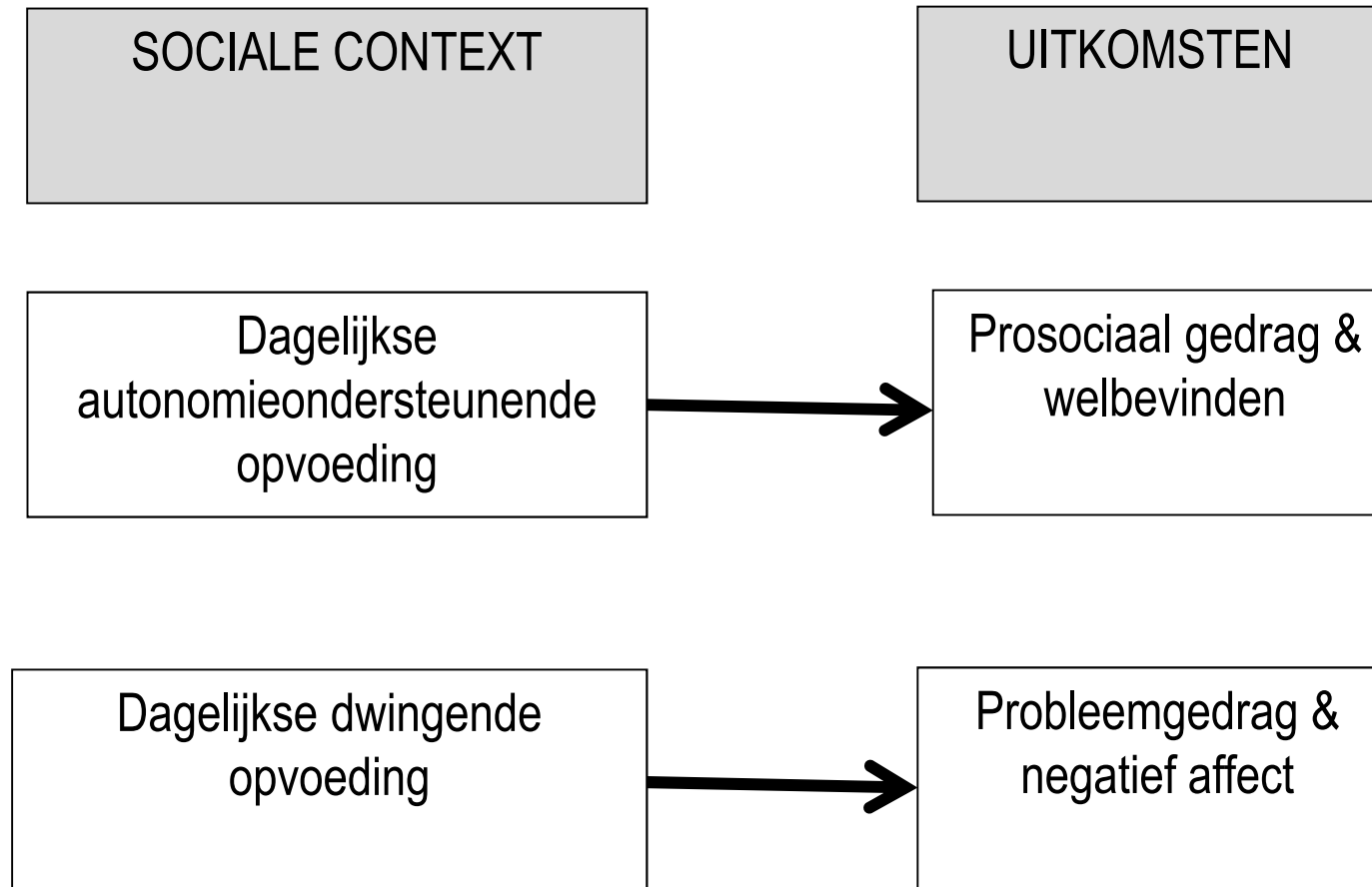


Controlerend  
opvoeden vaders



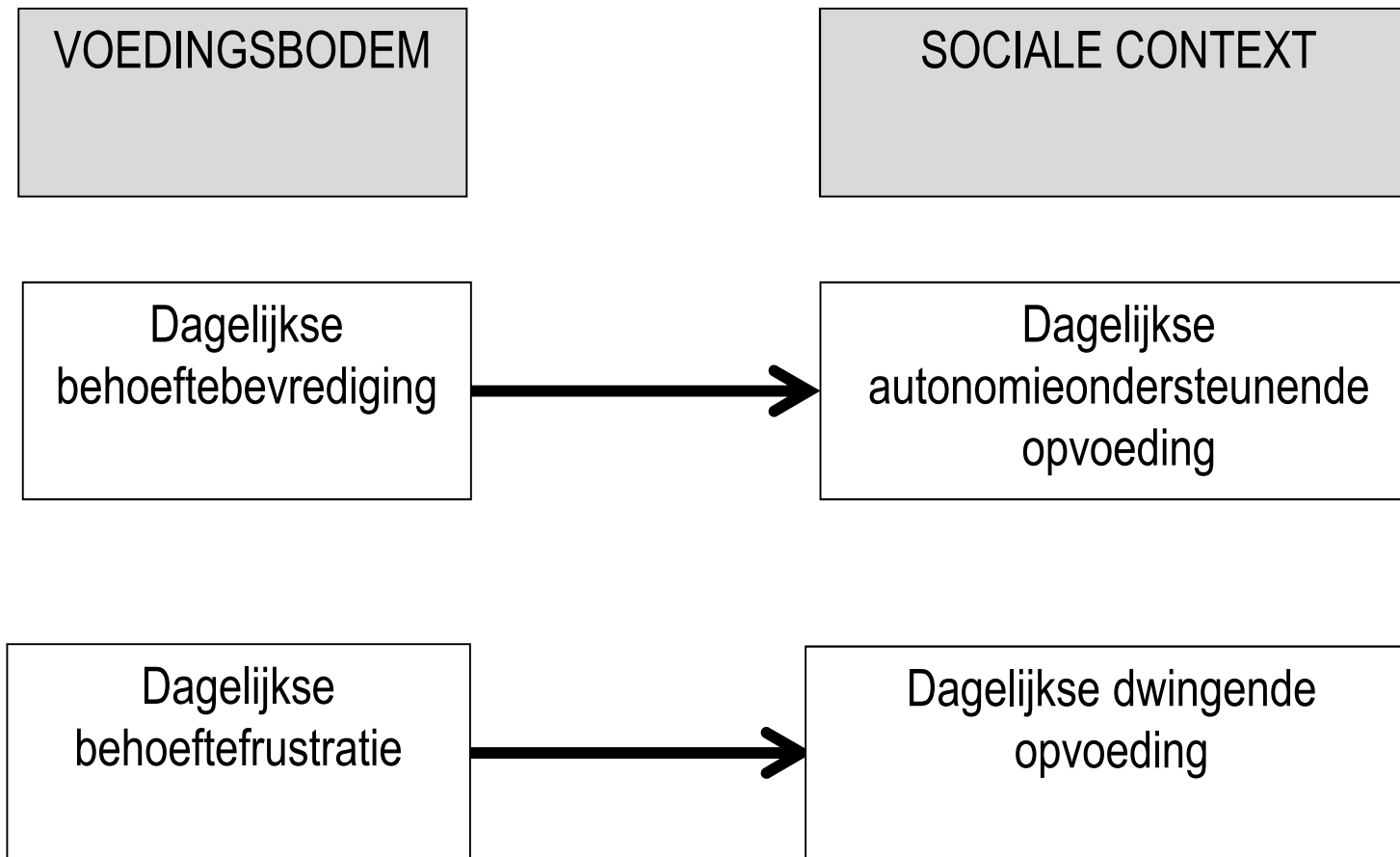
⇒ Laat ons afstappen van het **categoriseren** van ouders = stigmatiserend & beschuldigend; er is veel dag-tot-dag variatie!

Heeft deze variatie in opvoedgedrag zo zijn gevolgen op  
dagelijkse basis?



# Wat is de **voedingsbodem** van deze dagelijkse variatie in opvoedgedrag?





## Conclusie 3:

### De cruciale rol van dagelijkse autonomie-ondersteuning

- Pro-actief: Autonomie-ondersteunende ouders zijn vooruitziend en gaan **in overleg** gaan met jongeren over wat kan en niet kan en nemen hen hierin echt serieus.
- Reactief: Autonomie-ondersteunende ouders veren met de weerstand van jongeren en het vermijden het gebruik van dwingende taal.

⇒ Opvoeding = **dynamisch gegeven**

⇒ Dit lukt niet dagelijks, maar dit biedt ouders **troost**

⇒ **Zelfzorg** van ouders = cruciaal

## Thema IV

Stellen autonomie-ondersteunende ouders nog grenzen?

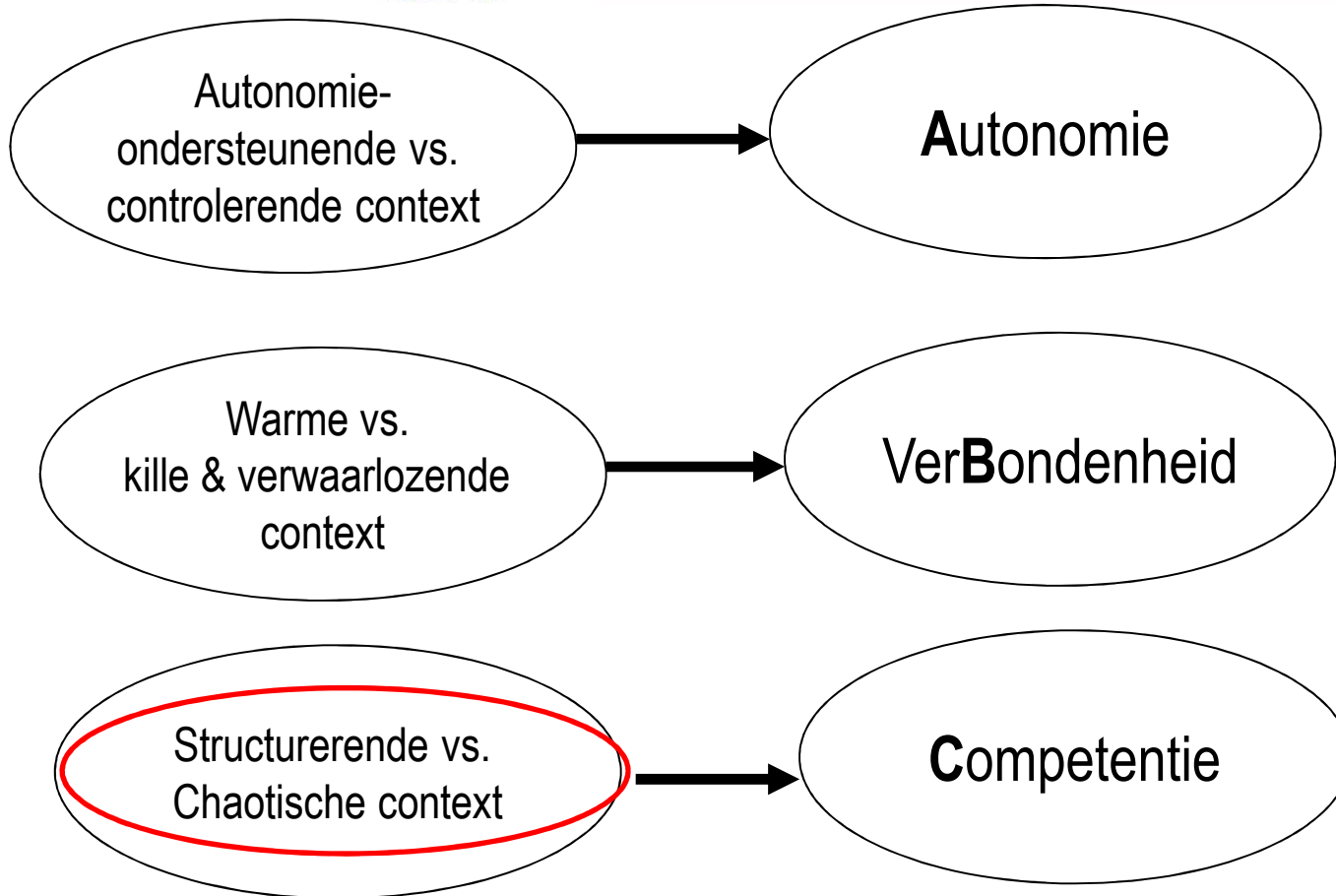
## Stelling

Een dergelijke autonomie-ondersteunende aanpak slaat om in een laissez-faire houding, waarbij ouders geen grenzen meer stellen en kinderen hun eigen weg gaan.

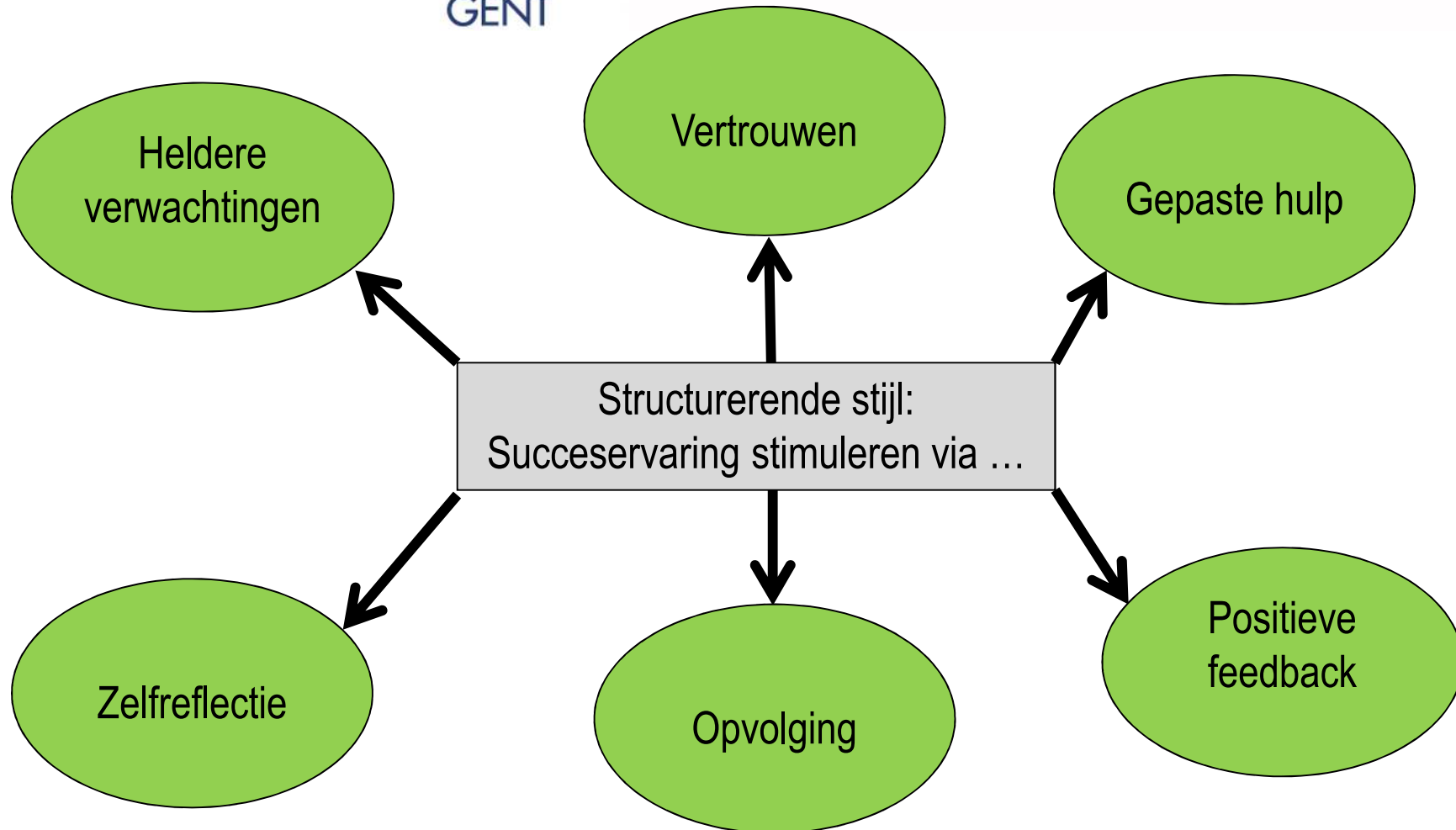
- A) Ja
- B) Neen
- C) Het hangt er van af

In de opvoeding worden jongeren heel wat ongezonde zaken verboden

- Verbod om te SMS'en in bed, te veel TV te kijken, te gamen
- Verbod om te roken, alcohol te drinken, te snoepen
- Verbod om te liegen, anderen te slaan, beloftes te doorbreken
- Verbod om met je mond vol eten te praten, zonder fluo-hesje naar school te gaan
- Verbod om te veel te snoepen, frisdrank te drinken
- Verbod omtrent kledij, haarkapsel, vrienden
- ...



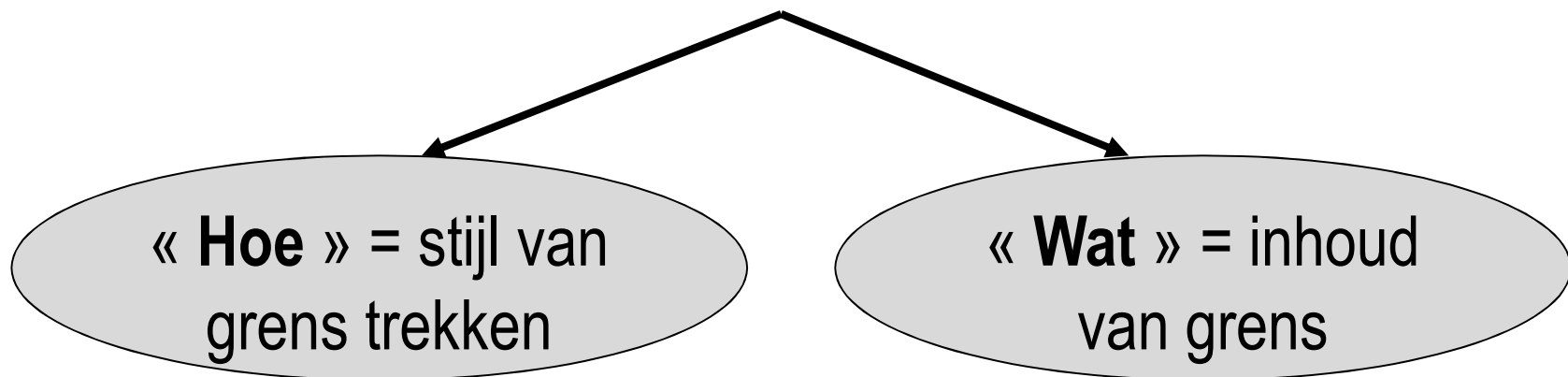
## Zes **bouwstenen** onderscheiden structurerende van choatische ouders





# **Aandachtspunten bij het communiceren van verwachtingen en trekken van grenzen**

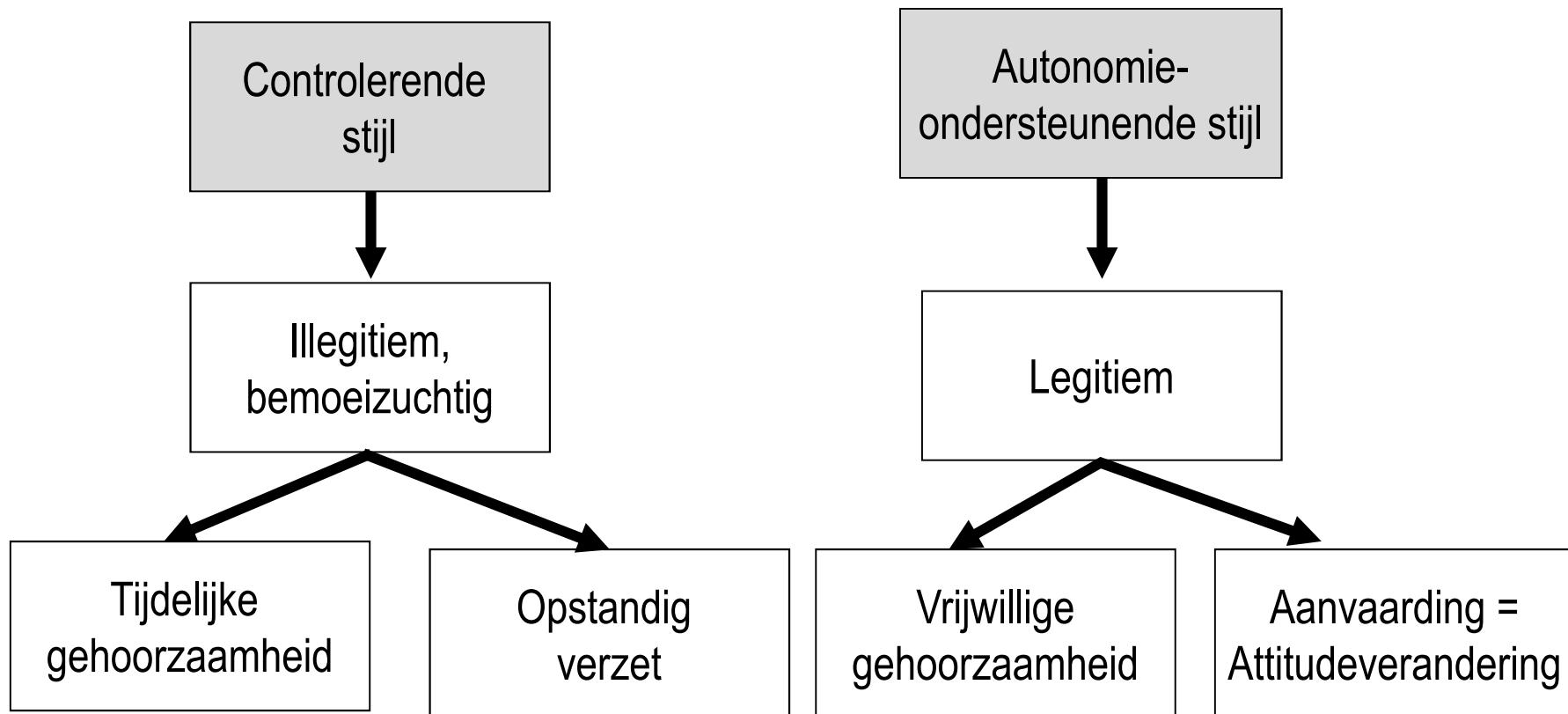
De vraag of grenzen motiverend zijn dan wel  
verzet uitlokken is afhankelijk van minstens twee  
voorwaarden:

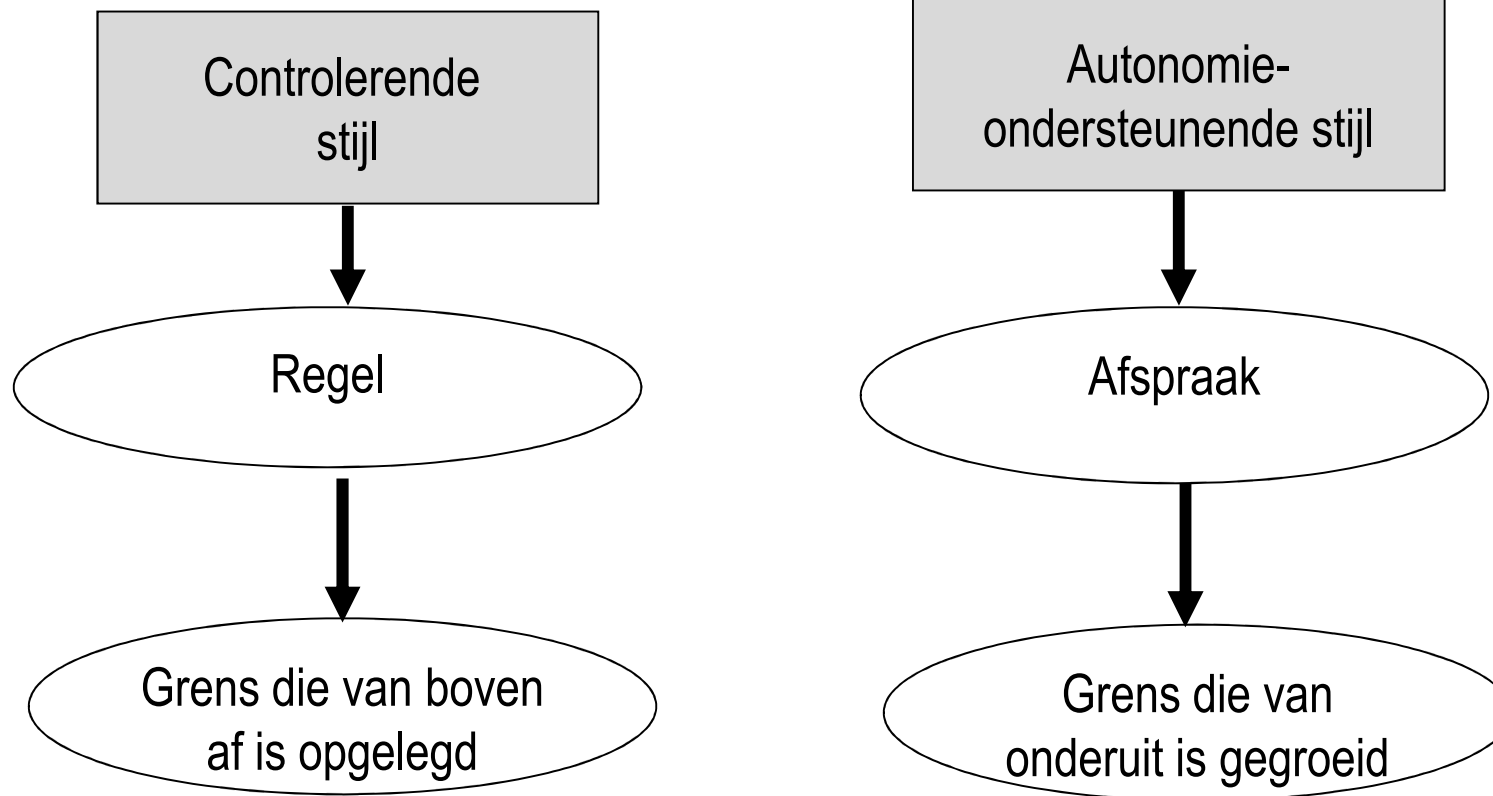


Aandachtspunt 1: Probeer te letten op de stijl waarmee je grenzen trekt

|                             | Verbieden = vorm van<br>houvast & structuur | Gebrek aan verbod =<br>chaos |
|-----------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| Autonomie-<br>ondersteunend |                                             |                              |
| Controlerend                |                                             |                              |

Aandachtspunt 1: Probeer te letten op de **stijl** die je hanteert bij het introduceren en handhaven van grenzen



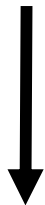


Aandachtspunt 2: Als je grenzen stelt en verwachtingen duidelijk maakt, pas dan op **welk terrein** je jou begeeft!

- ⇒ Afhankelijk van **wat** je verbiedt, zal je als meer of minder bemoeizuchtig overkomen
- ⇒ Belang van leeftijd! Naarmate jongeren ouder worden vallen ook meer zaken binnen het private domein  
vb. Vrienden, GSM, kapsel, gaming, kledij etc.

## Welk soort regels bestaan er?

- |                                                             |                                                                   |                                                 |                                       |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| - Fysieke & psychische welzijn van anderen (vb. niet slaan) | - Tafel-etiquette                                                 | - Gezondheid (vb. fruit eten, niet roken)       | - Keuze van vrienden, kledij & kapsel |
| - Rechtvaardigheid & fairheid (vb. niet liegen)             | - Gezinsgewoontes (vb. apertief op vrijdag boterkoeken op zondag) | - Voorzichtigheid (vb. fietshelm dragen gaming) | - Gebruik GSM                         |
| - Regels m.b.t. rollen                                      |                                                                   |                                                 |                                       |



Morele  
Domein



Conventionele  
Domein

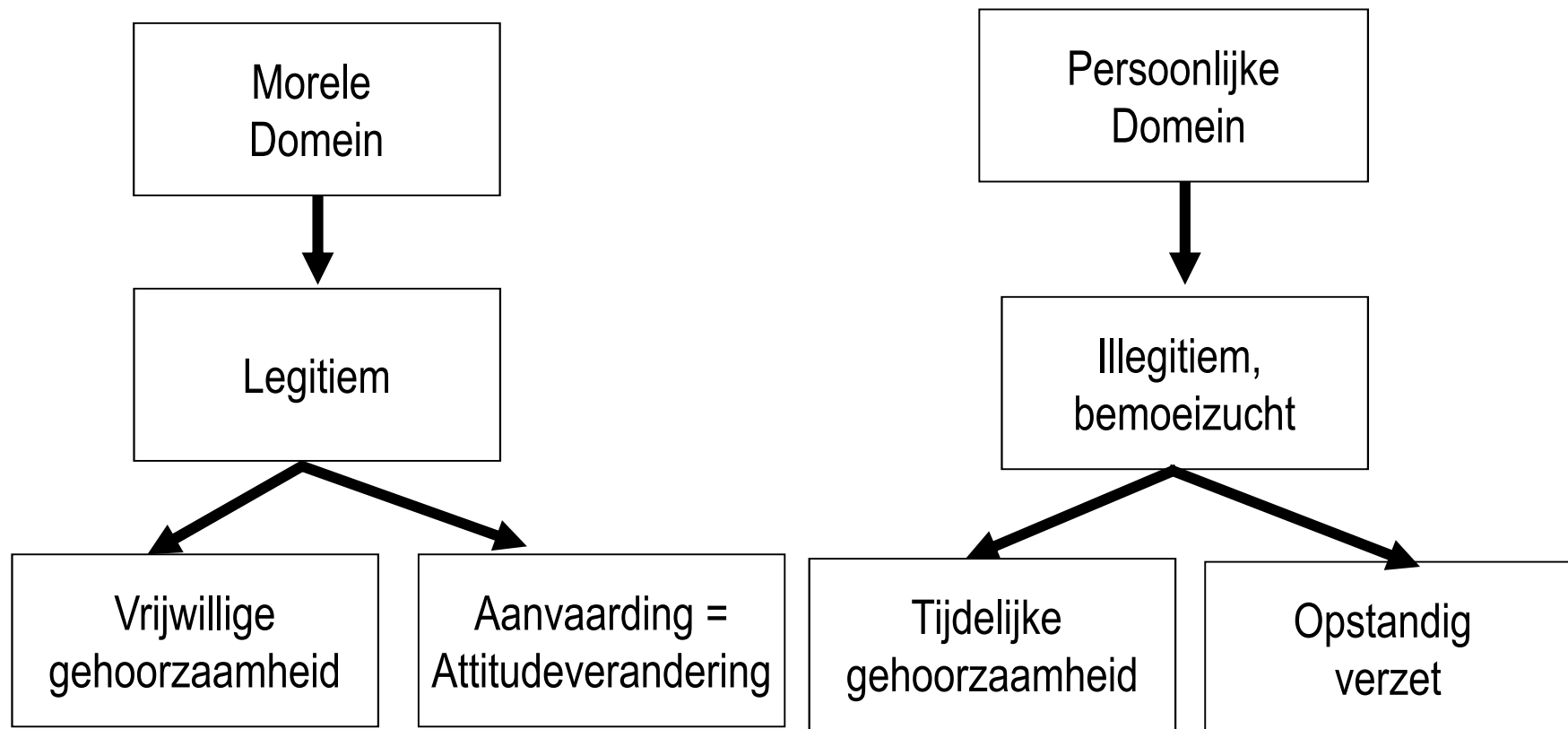


Prudentiële  
Domein



Persoonlijke  
Domein

- De mate van verzet is afhankelijk van het **soort regels** dat wordt geïntroduceerd





## Conclusie 4

Autonomie-ondersteuning en het trekken van een grens kunnen hand in hand gaan!

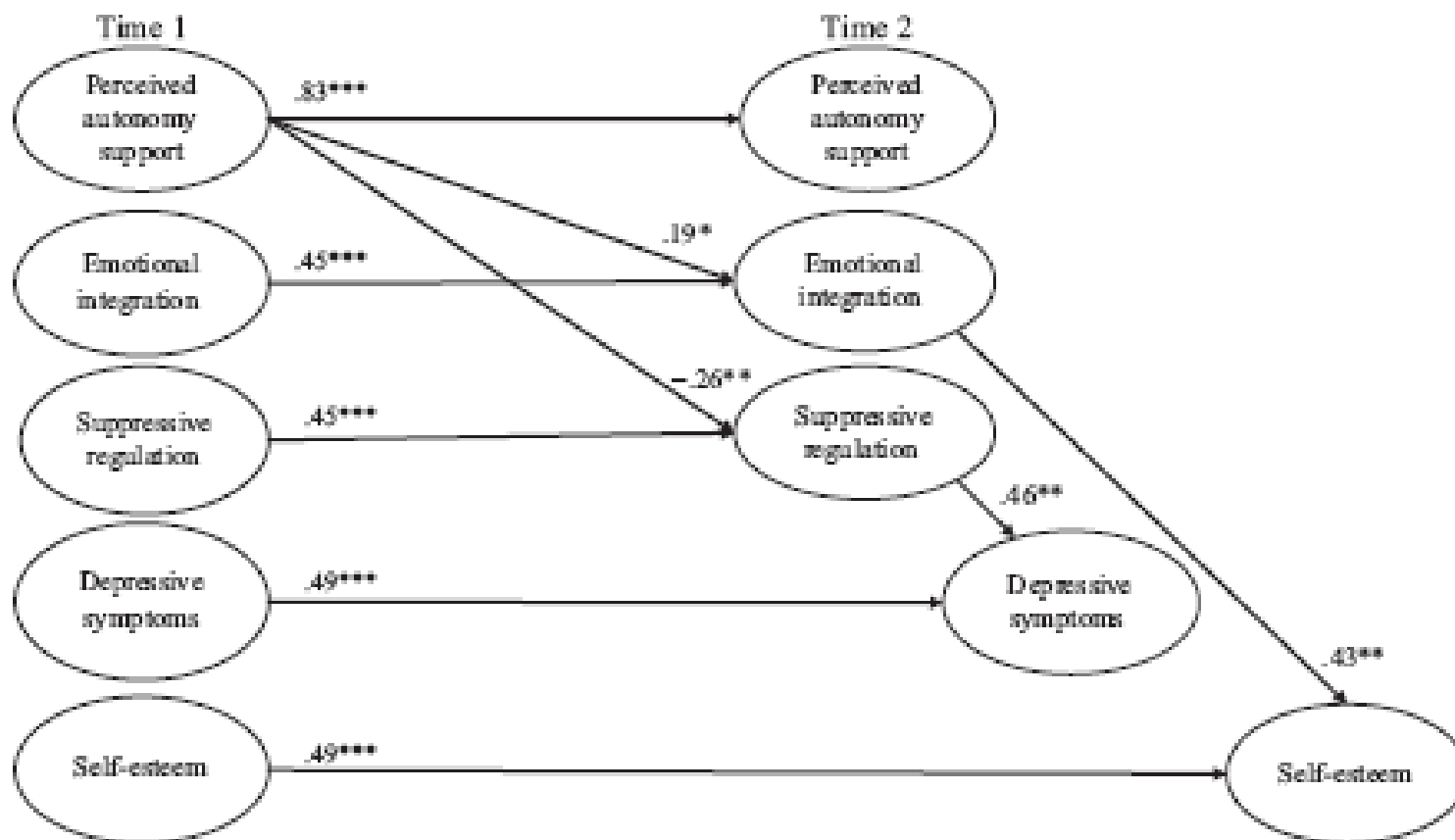
Grenzen trekken betekent dat je met de kinderen in **dialog** gaat, zodat je **afspraken** maakt. Dit betekent niet noodzakelijk dat kinderen alles zelf kiezen, maar wel dat ze zich **kunnen terugvinden** in wat je hen opdraagt, zelfs in de consequenties die gekoppeld zijn aan het niet naleven van de afspraak. Er is dus ruimte voor het “sanctioneren” van kinderen, maar dit zal niet per se aanvoelen als eens sanctie! Het vastleggen van grenzen kan, zeker met toenemende leeftijd, een **delicate evenwichtsoefening** zijn daar je het persoonlijk terrein van kinderen betreedt!

## Thema V

Is autonomieondersteunend opvoeden  
werkzaam voor alle leeftijden en karakters?

# Is de rol van ouders in de pubertijd uitgespeeld?

## Neen!



*Figure 1.* Structural Model of the Associations Among Perceived Maternal Autonomy Support, Emotion Regulation Styles, and Early Adolescents' Well-being.

*Notes:* Coefficients are standardized path coefficients. Effects of age and within-time correlations are not shown. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

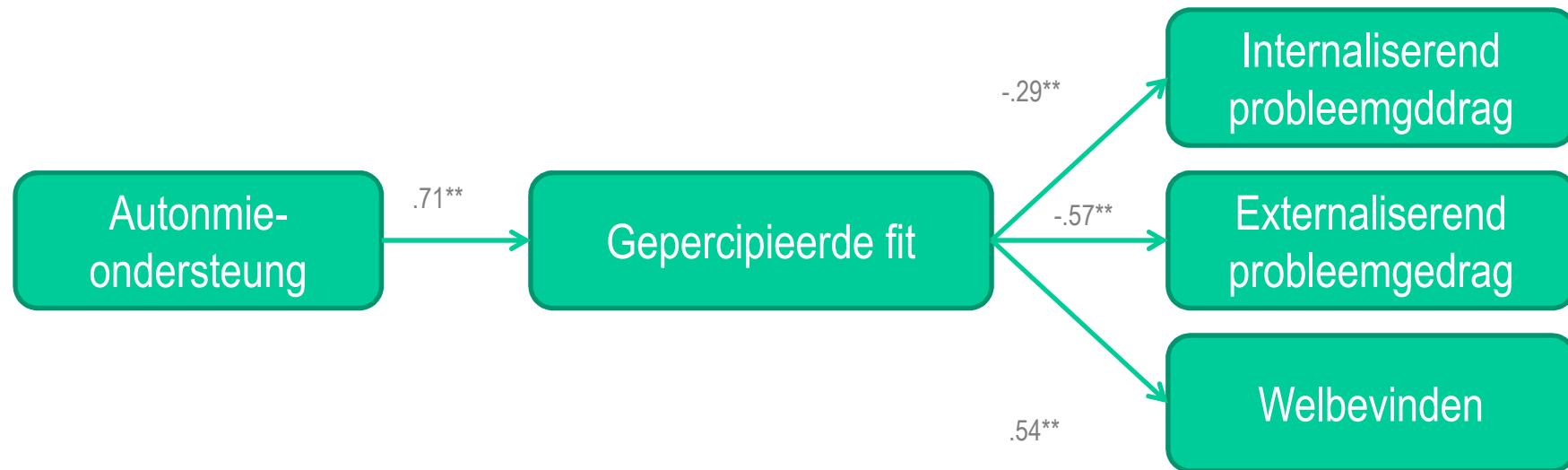
**Kan je zeer jonge kinderen wel autonomieondersteunend  
opvoeden?**

**Ja!**

- Voorbeeld 1: **verantwoordelijkheid** geven aan kinderen in de kleuterklas door hen een **rol** toe te bedelen; “kinderen wil baas
- Voorbeeld 2: Kinderen willen zelf graag boeken en materiaal van thuis uit meebrengen => inspelen op hun zin voor **initiatief**
- Voorbeeld 3: Is beloningen geven aan 20 maanden oude hulpvaardige peuters een goed idee? Neen (Warneken & Tomasello, 2008)! 53% ⇔ 89% spontaan hulpgedrag nadien

## **Is autonomieondersteunend opvoeden goed voor alle karakters?**

Ja, want autonomieondersteunende ouders houden rekening met karakter/persoonlijkheidsverschillen





VITAMINES VOOR GROEI

MAARTEN VANSTEENKISTE EN BART SOENENS

acco

MAARTEN VANSTEENKISTE EN BART SOENENS

# VITAMINES VOOR GROEI



ONTWIKKELING VOEDEN VANUIT  
DE ZELF-DETERMINATIE THEORIE

acco