

OEFENINGEN VOOR EEN GROWTH MINDSET

Hoe jij kijkt naar mogelijkheden om bepaalde kwaliteiten te ontwikkelen, heeft belangrijke consequenties voor je leerhouding. Carol Dweck onderscheidt twee mindsets, die iedereen beide in zich heeft:

GROWTH MINDSET

Met deze mindset ga je er vanuit dat je kwaliteiten kunt ontwikkelen door er moeite voor te doen; dit betekent dat je géén genoegen neemt met de huidige situatie en blijft kijken naar manieren om dingen te verbeteren.






FIXED MINDSET

Met deze mindset ga je er vanuit dat kwaliteiten vaststaan; dit betekent dat je geen mogelijkheden ziet om de huidige situatie te verbeteren.

De overtuiging dat kwaliteiten ontwikkeld kunnen worden (growth mindset), opent mogelijkheden om te leren. Vanuit een op groei gerichte mindset ben je blij met uitdagingen en geef je niet op bij tegenslag. Met een growth mindset ben je vaak ook veerkrachtig(er). Je leert van kritiek en laat je inspireren door het succes van anderen, waardoor je je kwaliteiten steeds verder ontwikkelt. Hieronder vind je een aantal kleine oefeningen om te komen tot een growth mindset. In het begin zal dit focus vragen, maar hou vol, want het wordt steeds makkelijker.

OEFENING 1

Kijk naar onderstaande afbeelding en bepaal naar welke mindset jij neigt. Vervang eventuele gedachten vanuit een fixed mindset met gedachten vanuit een growth mindset. Herhaal de gedachten vanuit een growth mindset iedere dag een paar keer tot de gedachten als vanzelf in je opkomen.

	VASTE MINDSET	MIXED MINDSET	GROEIMINDSET
 FOUTEN MAKEN & FALEN	Fouten verbergen en falen zoveel mogelijk vermijden.	Fouten maken bij het leren en je fouten verbeteren.	Fouten zien als kans om nieuwe dingen te leren en te groeien.
 HARD WERKEN	Iets moet je gemakkelijk af gaan. Anders kun en doe je het niet.	Hard werken is niet leuk maar noodzakelijk. Gaat liever voor makkelijk.	Ervaren dat inzet leidt tot succes. Plezier in hard en smart werken.
 OMGAAN MET HINDERNISSEN	Opgeven zodra het moeilijk wordt of niet eens proberen.	Uitproberen en alleen als je vooruitgang opmerkt, doorzetten.	Lange tijd doorzetten en dealen met nieuwe obstakels.
 FEEDBACK KRIJGEN	Kritiek negeren, alleen focus leggen op complimenten.	Feedback helpt je als deze specifiek en procesgericht is.	Actief om feedback vragen als kans om te groeien.
 HULP VRAGEN EN KRIJGEN	Hulp weigeren. Hulp krijgen laat zien wat je niet kan.	Accepteert hulp, maar vraagt niet actief om hulp als iets lastig is.	Zoekt hulp en weet dat het een manier is om te kunnen groeien.

OEFENING 2

Lees het onderstaande gedicht:

ik ben hier heel slecht in
 daarom geloof ik het niet als je zegt
 dat ik het wél kan leren
 en nu ik erover nadenk, beseft ik
 dat ik gewoon dom ben
 dat ik geen talent heb
 dus ik ga niet tegen mezelf zeggen
 dat ik nieuwe dingen kan leren
 ik overtuig mezelf steeds weer
 dat ik hier niet voor gemaakt ben
 ik geloof het niet als je stelt
 dat ik in staat ben om veel te leren
 want ik weet
 dat dit onmogelijk is
 het klopt niet als je zegt
 dat ik nog zoveel kan leren en groeien
 ik denk soms
 is het waar dat ik hier slecht in ben?

LEES DIT NU VAN ONDER NAAR BOVEN!

OEFENING 3

Kies elke dag een andere zin uit onderstaande BINGO-kaart en streep die weg als je die in een situatie hebt gebruikt.
 Wanneer heb jij BINGO? Welke prijs heb je dan verdiend?

Groeiend- B	I	Oefening 4 N	G	O voor teams
We zoeken samen naar verschillende oplossingen	Wat zou nu zeggen/doen?	Dat ging mis. Nu weet ik goed hoe het niet moet	Proberen lukt altijd	Ik kan hier een beetje beter in worden door te
We kunnen altijd proberen een stap(je) verder te komen	Ik ben al goed gelukt en dat hoef ik aan niemand te bewijzen!	PLATFORM MINDSET	Ik heb het nog nooit gedaan en ik denk dat ik het kan leren	Het gaat nog niet goed. Dit is onze kans om iets nieuws te leren
Langzaam maar zeker gaan we stapjes vooruit	Je kunt als je wilt overal een beetje beter in worden, hè?	Als we ons brein stretchen dan hoort daar 'spierpijn' bij	Ik kan/wil/ doe/durf het NU NOG niet	Welke keuzes hebben bijgedragen aan ons succes?
Wie of wat hebben we nodig om verder te komen?	Ons harde werk en inspanning wordt beloofd	Mijn brein legt nieuwe verbanden aan als ik dingen anders doe	We kunnen dit leren/ uitvogelen/ doen/proberen	Eerst konden we ook niet Dat hebben we ook voor elkaar gekregen

OEFENING 4

Kijk eens zo objectief mogelijk terug op je dag en besef waarin je gegroeid bent. Het is geen probleem als er iets mis is gegaan, want daar kun je blijkbaar nog in groeien. Om een growth mindset te oefenen is het belangrijk dat je leert te erkennen waarin je nog kunt leren. Je mag dus fouten maken, daar kun je van leren. Ieder mens maakt fouten, dus ook jij. Bedenk maar eens wat je van je fouten al hebt geleerd en wat je wellicht nog van je fouten zou kunnen leren. Zo kun je als mens groeien!

OEFENING 5

Stimuleer een growth mindset bij de leerlingen in de klas, dat stimuleert ook jouw growth mindset. De overgang van een vaste naar een groeimindset is voor kinderen ook niet eenvoudig. Dat is best spannend en gaat niet vanzelf. Daarom kan een leerling jouw hulp en geduld er goed bij gebruiken.

STIMULEER EEN GROEIMINDSET IN DE KLAS!



MAAK BEWUST

Maak leerlingen bewust van hun mindset. Geef ze het vertrouwen dat iedereen kan groeien. Leg uit hoe het brein verbindingen aanlegt als je oefent en hoe een leerproces verloopt.



FOUTEN

Help leerlingen om te leren van hun fouten. Leer ze doorzetten als iets moeilijk is. Geef ze de kans om nieuwe dingen te proberen en ruim obstakels niet bij voorbaat uit de weg.

FEEDBACK



Geef eerlijke complimenten, specifiek over het proces en de gebruikte strategieën. Benadruk de inzet van leerlingen. Zo stimuleer je het ontwikkelingsproces en niet alleen het eindresultaat.

UITDAGING



Geef leerlingen mogelijkheden om steeds weer een nieuwe leerkuil in te gaan. Leer ze uitdagingen te omarmen en te zien als kansen om te groeien.



INZET

Laat leerlingen ervaren dat hard werken een voorwaarde is om iets te bereiken: hard werken verslaat talent, als talent niet hard werkt.



ROLMODEL

Word je bewust van je eigen overtuigingen en laat zien hoe jij oefent met denken en handelen vanuit een groeimindset.



PSYCHOLOGISCHE VEILIGHEID



De voedingsbodem voor een groeimindset. Geef elk kind de mogelijkheden om zichzelf te laten zien en zich te ontwikkelen, zonder angst voor negatieve gevolgen voor zelfbeeld, status of carrière.

Bovenstaande afbeeldingen en ook andere posters, tools en inspiratie zijn gratis te downloaden van:

<https://platformmindset.nl/download-items/?v=796834e7a283>

Bronnen:

Platform Mindset. (z.d.). Downloads om te groeien! Platform Mindset. <https://platformmindset.nl/download-items/?v=796834e7a283>
vande Walle, I. (2023). Haal het beste uit je kind: Growth mindset thuis en op school. Terra-Lannoo.