

‘Growth mindset gaat over geloof in jezelf en in je potentie’

Sleutel tot succes



Carola Riemens

Mindset is een woord dat je heel vaak hoort tegenwoordig. Maar wat we nog lang niet allemaal weten, is dat bewezen is dat de juiste mindset voor een groot deel ons persoonlijke succes bepaalt. Carola Riemens, trainer/adviseur bij Bazalt Groep*, onderschrijft de woorden van Carol Dweck: ‘We worden niet allemaal Einstein, maar we worden allemaal wel beter als we hard werken. Met de juiste instelling en de juiste aanpak is er echt heel veel winst te behalen.’

* Bazalt, HCO en RPCZ vormen samen de Bazalt Groep.

NOT 2017
Seminars en stand 08.E010
Wo. 25/1: Hoe je denkt over leren, je mindset, is het geheim voor succes in jouw leven én dat van je leerlingen

Tekst:
Frank Stienissen

Fotografie:
Shutterstock
en aangeleverde foto's

Mindset – een goed Nederlands woord is er eigenlijk niet – staat voor het geheel van overtuigingen dat je hebt. ‘Alle bewuste, maar vooral ook de onbewuste’, zegt Riemens. ‘Overtuigingen sturen je emoties en je gedrag. Naarmate je meer onbewuste overtuigingen bewust kunt maken, krijg je meer ruimte om ongewenste overtuigingen te veranderen.’

De internationaal vermaarde psychologe Carol Dweck toonde aan dat een growth mindset heel belangrijk is voor de ontwikkeling van kinderen én volwassenen. Hierbij gaat het over het hebben van vertrouwen in je eigen kunnen en weten dat je door oefening kunt groeien. Riemens spreekt uit ervaring als ze zegt: ‘Een growth mindset draagt bij aan de motivatie van leerlingen, hun leerprestaties, hun doorzettingsvermogen en creativiteit. Maar – het woord zegt het eigenlijk al – een growth mindset is geen statisch gegeven. Je moet er toch echt iets voor doen. Dat geldt overigens niet alleen voor de leerlingen, ook de leraren moeten hiervan overtuigd zijn en ermee aan de slag gaan.’

Growth versus fixed mindset

Als je een growth mindset hebt, geloof je dat je vaardigheden kunt ontwikkelen door toewijding en door hard te werken. Riemens: ‘Je hersencapaciteiten en talent zijn nog maar het begin. Als dat je overtuiging is, leer je graag en sta je jezelf toe fouten te maken om ervan te leren. Dit is onmisbaar om grootse dingen te bereiken. Bijna alle mensen die echt ver gekomen zijn, hadden een growth mindset.’

Als je ervan overtuigd bent dat je basiskwaliteiten zoals intelligentie of talent voor iets vaststaan (je wordt ermee geboren), dan heb je een fixed mindset. ‘Mensen met een fixed mindset besteden vaak meer tijd aan het inventariseren hoe slim en talentvol ze zijn in plaats van het ontwikkelen van hun intelligentie en talent. Ze geloven ook dat als je talent hebt, je succes zult hebben. Dat komt lang niet altijd uit.’

Al vroeg in haar loopbaan omarmde Dweck de attributietheorie en deed zij intensief onderzoek naar de wijze waarop mensen het gedrag van zichzelf en van anderen verklaren in termen van oorzaak en gevolg en hoe dit van invloed is op hun motivatie. Een van de studies van Dweck bracht de verschillen van leerlingen aan het licht die zich richtten op het behalen van hun master (leerlingen die de uitdaging aangaan en doorgaan ondanks tegenslagen) en leerlingen die niet op hun master waren gefocust (die een minimale inspanning deden, uitdagingen uit de weg gingen en voor wie cijfers belangrijker waren dan het echte leren). De leerlingen verschilden wezenlijk in hun kijk op intelligentie. Leerlingen die dachten dat intelligentie een vaste, onveranderlijke grootheid is, gingen uitdagingen uit de weg en richtten zich meer op het behalen van cijfers dan op kennisverwerving. Leerlingen die geloofden dat intelligentie iets is dat kan groeien en zich door inspanningen in de loop der tijd verder kan ontwikkelen, gingen echter de uitdaging aan en zagen tegenslag als een leermoment.

In een ander experiment (Dweck, 2000) werden leerlingen geconfronteerd met succesverhalen van Helen Keller en Albert Einstein. In een versie werd hun succes

toegeschreven aan hun onveranderlijke, maar superieure intelligentie en in een andere versie was het succes van deze mensen te danken aan hard werken en toewijding. Na lezing van een van de versies moesten de leerlingen kiezen uit een aantal taken. Sommige van die taken waren betrekkelijk eenvoudig en konden gemakkelijk worden uitgevoerd met de al aanwezige kennis. Andere taken waren moeilijker en er werd bij gezegd dat de leerlingen daar fouten zouden maken maar dat ze ook iets nieuws zouden leren. De leerlingen die de versie hadden gelezen over de onveranderlijke intelligentie waren meer geneigd om de gemakkelijke taken te kiezen. De leerlingen die de andere versie hadden gelezen, kozen de moeilijkere taken.

‘Slimme leerlingen nemen dus lang niet altijd een verstandig besluit. Ook zijn er nog veel leraren die menen dat het hebben van een growth mindset tussen de oren zit en vreselijk opgeklopt wordt. Ze zitten er goed naast’, weet Riemens. Minder getalenteerde leerlingen die echte doorzetters worden, ziet ze opbloeien. ‘Ze houden vol als het moeilijk wordt en bereiken daardoor veel meer. Leerlingen die zijn gericht op de volgende stap in het leerproces, denken heel anders over leren. Ze hoeven niet te bewijzen hoe slim ze zijn. Als ze tegenslag ervaren, richten ze zich op hun inzet en strategieën in plaats van zich zorgen te maken dat ze incompetent zijn.’

Invloed leraren

Leraren hebben volgens Riemens een grote invloed op de mindset van leerlingen. ‘Daarbij moet de focus vooral gericht zijn op de inzet en niet op de capaciteiten’, stelt ze. ‘Alles moet op groei gericht zijn. Iedereen kan altijd groeien door inzet te tonen en moeite te doen. Dat geloof in je eigen potentie heeft ontegenzeggelijk invloed op de prestaties.’ Volgens Riemens vervult de leraar daarbij een cruciale rol. Door middel van uitdagende opdrachten, de vragen en de feedback die hij geeft. Zo laat hij zien dat hij vertrouwen heeft in de leerling. Riemens: ‘Je laat zien dat je gelooft in groeimogelijkheden. Dat je in jezelf moet geloven. Je leert ze dat inzet loont. Je leert ze communiceren over hoe ze leren, wat inspanning en moeite doen is en wat dat met hen doet. Ook neem je de ouders mee in je visie en leert hun hoe ook zij invloed kunnen hebben op de attributies van hun kinderen.’ Daarnaast is het volgens haar van groot belang dat leraren zelf ook de juiste houding aannemen. ‘Als een leraar zeer geschokt reageert als hij een fout maakt, zullen leerlingen dit gedrag overnemen. Als hij op voorhand al zegt dat iets heel moeilijk is en het waarschijnlijk niet gaat lukken, dan is de kans van slagen een stuk kleiner. Een leraar moet een voorbeeld voor de leerlingen zijn. In al zijn uitingen, zowel verbaal als non-verbaal, moet hij uitstralen dat hij erin gelooft en dat hij zelf ook wil blijven groeien.’

Volgens Riemens laten de resultaten zien dat er grote sprongen voorwaarts gemaakt kunnen worden als leerlingen op de juiste manier uitgedaagd worden. ‘Maar niet alles is goed. Zeker niet. We willen dat leerling en leraar een kritische zelfreflectie

Complimenten kunnen zorgen voor lagere prestaties

‘In tegenstelling tot wat veel mensen denken, geven complimenten over hun intelligentie leerlingen geen zelfvertrouwen en zorgt het er niet voor dat ze beter gaan leren’, zegt Carol Dweck. ‘De sleutel is om specifiek te zijn in de complimenten die je geeft. Leraren en ouders zouden hun kinderen moeten prijzen om hun inzet, hun concentratie, om hun strategieën.’

Meer lezen over growth mindset?
Zie hoofdstuk 2 in het boek *Leren zichtbaar maken met Formatieve Assessment* over het ontwikkelen van een growth mindset in po en vo en over ‘leren over leren’ (metacognitie).



Mindsets op school

Mindsets op school (vertaling van *Mindsets in the Classroom: Building a Culture of Success and Student Achievement in School*, van Mary Cay Ricci) verschijnt op de NOT in de laatste week van januari 2017.

Het behandelt de volgende stappen:

- Stap 1: Reflecteren en een inschatting maken
- Stap 2: Ontwikkel kennis over de ontwikkelbaarheid van intelligentie
- Stap 3: Leer hoe je leerlingen moet prijzen
- Stap 4: Breng leraren kennis bij over de hersenen
- Stap 5: Breng leerlingen kennis bij over de hersenen
- Stap 6: Breng ouders kennis bij

ontwikkelen. Falen is geen issue meer. Fouten maken moet, want daar leer je van! Met de juiste feedback van de leraar kan een leerling de juiste strategie ontwikkelen om tot de oplossing te komen. Te veel leerlingen denken dat inzet alleen nodig is voor leerlingen die de leerstof niet vanzelf beheersen. Maar juist volhardende inzet, dus inzet gedurende langere tijd, is de sleutel tot excellente prestaties.'

Voor veel leraren is een training Growth Mindset anders dan anders. 'Niet zelden krijg ik reacties als: door growth mindset ben ik me veel bewuster van de feedback die ik geef, growth mindset raakt mij als persoon. Dit gun ik alle leerlingen. Growth mindset biedt perspectief, het gaat over geloof in jezelf en in je potentie. En een heel mooie vond ik ook: kinderen hebben recht op dromen dat ze alles kunnen bereiken als ze er echt voor willen gaan en ze hebben recht op volwassenen die in hen geloven en hen stimuleren om de volgende stap te zetten. Mooi gezegd toch. Ze worden zich bewust van hun invloed, successen liggen immers in het verschiet, en ze ervaren dat als een grote uitdaging voor zowel de leerlingen als zichzelf.'

Slimmer worden

Voorheen dachten wetenschappers dat het IQ voor altijd vaststaat en niet kan veranderen. Het blijkt echter dat het IQ in de loop van de tijd wel degelijk kan veranderen. Neurowetenschappers toonden aan dat mensen met een growth mindset meer verbindingen maken in hun hersenen en zo hun IQ een behoorlijke boost geven.

Trainingen growth mindset

Er zijn veel manieren om het hebben van een growth mindset bij jonge kinderen, leerlingen en studenten te stimuleren. Bazalt, HCO en RPCZ enthousiasmeren en trainen scholen in het leerproces.



De Learning Pit laat zien hoe het leerproces er voor iedereen uitziet.

Hoe dat kan:

1. Een introductiebijeenkomst over mindsets, waarin het vooral gaat om ervaren, leren kijken en reflecteren op de eigen mindset en kansen creëren om in het onderwijsaanbod leerlingen te stimuleren hun volgende stap te zetten.
2. Een volgende stap bestaat uit een basistraining van twee bijeenkomsten waarin de trainer met het hele team aan de slag gaat met de kennis over het brein, waarbij leraren tevens leren hoe ze hun leerlingen lesgeven over het brein.
3. Daarna kunnen er keuzemodules worden gevolgd over 'de taal die een growth mindset stimuleert', de kracht van feedback, het informeren en betrekken van ouders.

Er worden basismodules en verdiepende vervolgmogelijkheden aangeboden. Voor meer informatie: www.growthmindsets.nl.