

MINDSET

Bij het woord 'mindset' leggen we tegenwoordig al snel de link naar Fixie & Growie, bedacht en verder uitgewerkt door Floor Raeijmaekers van het Talentenlab. Het is zeer de moeite waard eens een kijkje te nemen op haar website www.growiefixie.nl.

Veel kinderen hebben het afgelopen jaar samen met Fixie & Growie hun 'Makkieland' en 'Lefland' vormgegeven. Zo ook in mijn praktijk van De WijsWijzer. Het is een mooie tool, vind ik, omdat kinderen hiermee leren een 'vaste mindset' los te laten (Makkieland) en zich een 'groeimindset' eigen te maken (Lefland). In dit artikel ga ik dieper in op de twee mindsets en wat ze betekenen voor hoogbegaafde kinderen.

TOOL

Werken met Fixie & Growie is een mooie tool wanneer deze ingezet wordt waarvoor de tool bedoeld is: kinderen leren om inzicht te krijgen in hun talenten en belemmeringen, en vooral in dat wat ze graag willen leren. Kinderen ervaren ook dat ze lef en moed ontwikkelen om uitdagingen aan te gaan. Een mindsettraining (welke dan ook) is geen wondermiddel om kinderen een positief en goed gevoel over zichzelf te geven. Er is inspanning voor

nodig, hard werken en vooral reflectie op eigen handelen om te ontdekken dat vanuit mogelijkheden en inspanning durven en kunnen werken DAT energie en een fijn gevoel oplevert.

Carol S. Dweck, een psychologe uit de Verenigde Staten, deed jarenlang onderzoek naar de manier waarop kinderen en volwassenen over zichzelf denken. Ze was benieuwd waarom sommige mensen succesvol worden en andere niet. Dweck liet in meerdere onderzoeken overtuigend zien dat het vermogen om door te zetten voortkwam uit de manier waarop iemand naar zijn vaardigheden kijkt. Die manier noemt zij mindset.

Het gebruik van het woord 'yet' (nog) - als in 'not yet' - ziet zij trouwens als een belangrijke aanmoediging om door te zetten. 'Yet' betekent namelijk dat je het mag gaan leren: je hoeft het nog niet allemaal te kunnen, je mag oefenen. Je bent er nóg niet, not yet, maar je komt er wel. Dat geeft lucht en moedigt het leveren

van inspanning aan. Haar lezing over 'The power of yet' kun je bekijken op <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKNzlc>

Om in een groeimindset te komen is meer nodig dan alleen het werkboek volgen en zeggen dat je aan het eind een Growie bent. Het gaat erom dat je ervaart dat je elke dag, elke keer een beetje beter wordt, in plaats van steeds de beste te willen zijn.

Pas wanneer een kind terug kan kijken op wat het gedaan heeft zal denken vanuit een groeimindset onderdeel van hem of haar worden. Het gaat dan niet langer om 'de beste zijn', het gaat er dan om wat je gedaan hebt om beter te worden.

VERANDEREN VAN MINDSET

Het veranderen van je mindset is een bewustwordingsproces. Als je in je vaste mindset al jaren heerlijk in je hangmat hebt kunnen bungelen en weinig of niets hebt hoeven doen voor succesvolle acties (lees: cijfers op school) dan is het leven maar wat fijn: dit is wat je kunt en dat is genoeg. Maar er komt een moment van verveling. Zeker wanneer je hoogbegaafd bent. Je hersenen willen van dat cognitieve dieet af en willen eindelijk eens een vol bord voorgeschoteld krijgen zodat je uitgedaagd wordt je bord helemaal leeg te eten.

Een kind kan met dat volle bord voor de neus twee dingen tegen zichzelf zeggen:

1. 'Ik heb nog nooit zo'n bord vol leeggegeten, dat lukt me vast niet.'
2. 'Wauw! Dat is een vol bord. Dat heb ik nog niet eerder gehad. Ik vind het een uitdaging om dat leeg te eten.' Of, zoals Pippi Langkous zegt:

DAT LUKT ME NIET

'Dat lukt me vast niet' is een uitspraak die typisch is voor een vaste mindset. Een kind probéert dan niet eens het bord leeg te eten, want hij of zij is ervan overtuigd dat dat veel te vol is. De vaste overtuiging dat je iets niet kunt zorgt ervoor dat het ook niet gaat lukken. Je hoeft het niet eens te proberen van jezelf en je gaat terug in je hangmat. Dat kan even een gevoel van opluchting geven. Ik zeg met nadruk *even*. Dat licht ik graag toe.

Bij een hoogbegaafd kind is de hersenstructuur zo opgebouwd dat het snelle verbindingen kan leggen bij nieuwe uitdagingen. Dat komt omdat één van de eigenschappen die we aan hoogbegaafde kinderen toekennen een grote mate van nieuwsgierigheid is. Nieuwsgierigheid maakt dopamine in de hersenen aan en dat stofje zorgt ervoor dat nieuwe verbindingen soepel en snel verlopen. Dat is fijn! Belangrijk? Ja, best wel. Nieuwe verbindingen zorgen voor een nog groter netwerk in je hersenen.

En dat maakt dat je kind steeds 'slimmer' wordt en dat het voor hem of haar steeds makkelijker wordt om iets nieuws te leren. Het leren gaat bijna als vanzelf. Als je in je hangmat blijft hangen is de hersen-activiteit niet zo actief als bij nieuwsgierige kinderen die de uitdaging wél aangaan. Daar lijkt een hoogbegaafd 'hangmat' kind op dat moment niet veel last van te hebben. Het is zelfs wel lekker rustig. Tótdat er een uitdaging langskomt die hij of zij wel aan zou willen gaan.

Vaste (of 'Fixed') Mindset:

De overtuiging dat (jouw) intelligentie vaststaat en dus bepaalt waartoe je in staat bent.

Gevolg: Je bereikt sneller je – zelf bepaalde – 'top' en je presteert onder je kunnen.

UITDAGING

Neem Jasper. Hij moet, als toelating voor de plusklas, een betoog houden over zichzelf waarin hij vertelt waarom hij geschikt is om aan de plusklas deel te nemen. Hij weet dat er vier keer zoveel liefhebbers zijn om naar de plusklas te gaan als er plek is. Dus er hangt veel vanaf. Zijn beste vriend Bram is ook uitgenodigd een betoog over zichzelf te houden. Bram onderzoekt altijd van alles. Hij zoekt dingen uit en komt elke dag met iets nieuws naar school. 'Bram is zo slim!', denkt Jasper. Zou het Jasper wel lukken om de plusklascommissie ervan te overtuigen dat ze echt niet om hem heen kunnen? Dat hij, net als Bram, echt in de plusklas thuishoort? Er wordt gevraagd over je hobby te vertellen. 'Oeps,' denkt Jasper, 'ik heb één hele fijne hobby: hangmat hangen.'

Nu komt het moment dat Jasper heel graag uit die hangmat zou willen stappen. Maar hij denkt: 'Dat kan ik toch niet, dat lukt me nooit, ik ben vast niet zo slim'. Zo heeft hij een excuus verzonnen om het betoog niet te houden. En hij wil boos worden op de toelatingscommissie, omdat hij zelf verantwoordelijk wordt gehouden voor zijn toelating.

NOG NIET

Maar de plusklas lijkt Jasper geweldig. Of niet? Zou het niet te moeilijk voor hem zijn? Kan hij het wel allemaal? Hoe komt het dat Bram alle nieuwe dingen zo snel onder de knie heeft zonder er iets voor te hoeven doen? Hoe zou Bram dat doen? Zou Jasper dat ook kunnen leren?

Heel voorzichtig vertelt Jasper tegen Bram dat hij ermee zit om het betoog voor de pluscommissie te houden, 'want ik kan dat vast niet zo goed als jij en ik weet niet welke hobby's ik heb'. En dan zegt Bram tegen Jasper: 'Je kunt het nóg niet, maar je kunt het wél leren, ik zal je daar bij helpen, daar zijn we vrienden voor'. En Bram legt Jasper uit hoe hij heeft geleerd om plannetjes te maken, te blijven proberen als hem iets niet lukt. Hij vertelt eigenlijk over zijn 'groeimindset'. 'Stel je eens voor Jasper, wij samen in de plusklas!'

Groeimindset:

De overtuiging dat als je inspanning levert je steeds beter wordt in iets. Doorzetten betekent lef en moed tonen.

VOORZICHTIG EN NIEUWSGIERIG

Die avond besluit Jasper om zelfstandig, heel

voorzichtig, uit zijn hangmat te kruipen en de eerste stap te zetten. Hij schrijft een betoog over zichzelf met de tips die Bram hem heeft gegeven: gewoon beginnen, nadenken wat je wilt vertellen, mindmapje maken, oefenen, oefenen, oefenen. En onthouden dat je het nóg niet kan maar dat je het aan het leren bent.

Jasper begint met rode wangen van opwinding aan het maken van een mindmap over wie hij is. Het voelt zo fijn, om iets te doen dat nieuw is. Hij leert eigenlijk heel veel over zichzelf en ontdekt dat hij in heel veel dingen geïnteresseerd is. Dat wist hij zelf niet eens! Het zorgt voor meer en meer en meer. Jasper weet nu plots waar hij nieuwsgierig naar is en wat hij graag wil leren. Het klepje van nieuwsgierigheid staat wagenwijd open en het spuit als vuurwerk uit zijn brein, zo voelt dat. 'Kom maar op met die dopamine,' denkt hij lachend. Ineens snapt hij waarom Bram elke dag wel iets nieuws te vertellen heeft. Bram herkent dit gevoel natuurlijk ook.

PLUSKLAS

Samen met Bram is Jasper nu elke woensdagmorgen in de plusklas. Vol vuur heeft hij een betoog over zichzelf gehouden voor de commissie om zijn motivatie, doorzettingsvermogen en passie voor leren te laten zien. En de commissie gaf hem een mooi compliment: 'Goed gedaan, je hebt hier vast erg je best voor gedaan!'

Jasper leert tegenwoordig niet langer vanuit zijn hangmat, en zijn vaste mindset, maar vanuit een groeimindset. Hij helpt nu zelfs andere kinderen in de plusklas en in zijn eigen klas om nieuwsgierig te worden naar wat je nog niet weet. Hij heeft zijn 'fijne' hangmat weggelegd in een hoekje van zijn brein. Soms piept de hangmat even tevoorschijn, maar erin liggen doet Jasper niet meer. Bram is trots op zijn beste vriend. Nu delen nog een passie samen: de passie voor leren!

10 goede uitspraken om kinderen doorzettingsvermogen te leren

Doel	Uitspraak
1 Humor	Kom op, lach er maar om!
2 Spanning en perfectionisme inperken	Laat dit niet alles bederven
3 Afleiding	Laten we even pauze houden
4 Omgaan met zorgen en om hulp vragen	Met wie heb je hierover gesproken?
5 Hoop bieden	Ik weet dat het er nu slecht uitziet, maar je komt er wel
6 Positieve wending geven	Wat kun je hiervan leren, zodat 't de volgende keer niet weer gebeurt
7 Acceptatie	Maak je geen zorgen. Ontspan en zie wat er dan gebeurt!
8 Perspectief	Dit is niet het eind van de wereld
9 Flexibel denken	Je zou gelijk kunnen hebben, maar heb je ook nagedacht over...
10 Actie nemen	Wat kunnen we hier aan doen?