

Groeimindset begint bij jezelf

door Floor Raeijmaekers

De afgelopen jaren is de mindsettheorie van Carol Dweck steeds bekender geworden in Nederland. En dat is goed nieuws, want een groeimindset helpt kinderen (en volwassenen) het beste uit zichzelf te halen. Het zorgt ervoor dat je uitdagingen aangaat, dat je niet opgeeft bij tegenslagen, dat je het oké vindt om hard te werken, dat je openstaat voor kritiek en dat je inspiratie vindt in het succes van anderen. Nu heel veel mensen mindset hebben omarmd en ermee aan de slag zijn gegaan, ontstaan echter de eerste 'barstjes' in de praktische uitwerking van de theorie. Tijd voor een aantal overdenkingen.

Valse groeimindset

Kortgeleden heeft Dweck terecht aangegeven dat je niet gewoonweg kunt verklaren dat je een groeimindset hebt: 'Groeimindset is lastig. Veel mensen proberen de weg ernaartoe over te slaan.' Dweck waarschuwt daarom voor een 'valse' groeimindset: er zijn mensen die claimen een groeimindset te hebben, maar waarbij je dit niet terugziet in hun woorden en/of daden. Denk aan leraren die veel waarde hechten aan toetsen en resultaten of ouders die hun kind een euro geven voor iedere 8 op hun rapport. Valse groeimindsets ontstaan

doordat men heeft geleerd dat het 'goed' is om een groeimindset te hebben. Mensen zien zichzelf daarom graag als een persoon met een groeimindset. In werkelijkheid staat groeimindset echter voor een ontwikkelingsproces dat je doormaakt en niet voor iets dat je zomaar 'hebt'. Je kunt ervan overtuigd zijn dat je gelooft dat je altijd kunt blijven groeien en ontwikkelen, maar zolang dit niet terugkomt in je denken en handelen is er geen sprake van een echte groeimindset.

'Misschien moet je jezelf eerst tegenkomen voordat je het kunt zijn' (Loesje)

Voordat je kinderen gaat helpen bij het ontwikkelen van een groeimindset, is het van belang dat je eerst naar jezelf kijkt. Hoe ga jij om met tegenslagen? Wat voel en doe je als je iets maar niet onder de knie krijgt? Hoe reageer je op kritiek? Wat doet succes van anderen met je? En hoe zit het met het aangaan van uitdagingen? Is het niet zo dat wij als volwassenen over het algemeen een heel comfortabele omgeving voor onszelf hebben gecreëerd? Je doet vaak werk dat je leuk vindt en waar je goed in bent en je kiest hobby's die bij je passen. Dus de vraag is: hoe vaak stap of spring je als volwassene nog uit je comfortzone? Misschien minder vaak dan je denkt. Maar juist op die momenten



Drs. Floor Raeijmaekers is Specialist in Gifted Education (ECHA*) en eigenaar van Het TalentenLab. Het TalentenLab verzorgt workshops en trainingen, adviseert scholen en leerkrachten en begeleidt (hoog)begaafde kinderen. Floor is de bedenker van Fixie & Growie en medeoprichter van Platform Mindset. Ze is kindercoach en Blij Met Mij! trainer. Samen met haar dochter schreef ze het boek *'Hartstikke Hoogbegaafd!'*.

*European Council for High Ability

www.hettalentenlab.nl | Facebook: Talentenlab



Foto: René Lous

wordt duidelijk of je daadwerkelijk een groeimindset hebt. Of beter gezegd: hoever je al bent in het ontwikkelen ervan.

Groeimindset ≠ doorzettingsvermogen

In de praktijk blijkt dat groeimindset vaak in één adem genoemd wordt met doorzettingsvermogen en inzet. Het is bijvoorbeeld algemeen bekend dat je vanuit de mindsetgedachte nadruk legt op het proces en niet zozeer op het resultaat. Complimenten als 'Jij bent slim!' proberen we zoveel mogelijk te vermijden en te vervangen door procesgerichte feedback, die gericht is op inzet. 'Wauw, wat heb jij hard gewerkt!' en 'Wat heb je goed doorgezet!' lijken dus complimenten die een groeimindset versterken. Dit is echter niet altijd het geval. Inzet is weldegelijk belangrijk, maar niet het enige dat telt wanneer je gericht bent op groei. Doorzettingsvermogen is alleen zinvol en effectief wanneer het gekoppeld is aan een doel en leidt tot ontwikkeling en vooruitgang. Dat betekent dat inzet een middel is om tot leren te komen en niet een doel op zich. In de praktijk krijgen kinderen echter te vaak complimenten voor hard werken, terwijl er eigenlijk niets geleerd wordt.

Strategieën en vaardigheden

Voor échte groei is de focus op het aanleren en gebruiken van effectieve strategieën en vaardigheden onmisbaar. Of in Dwecks woorden: 'Laten we eens kijken wat je al geprobeerd hebt en wat je hierna zou kunnen doen.' Wanneer je de beginlevels van een denkspel met gemak doorloopt door op goed geluk wat uit te proberen, zul je vastlopen wanneer het echt moeilijk wordt en trial and error geen effectieve strategie meer is. Wanneer je het blijft proberen met je eigen (ineffectieve) strategie, krijg je misschien complimenten voor je doorzettingsvermogen, maar je wordt pas echt geholpen wanneer iemand je bewustmaakt van je aanpak en je alternatieve strategieën aanleert of laat ontdekken. Door uitdagingen aan te pakken die buiten je comfortzone liggen, kun je dus nieuwe strategieën en vaardigheden aanleren en oefenen met het op het juiste moment inzetten ervan. Al doende kun je leren omgaan met de uitdagingen en tegenslagen die gepaard gaan met een leerproces. En met een sti-

mulerende en oplossingsgerichte begeleiding vanuit je omgeving kun je dan zelfvertrouwen en een échte groeimindset ontwikkelen. Dit geldt natuurlijk zowel voor jezelf als voor de kinderen die je begeleidt.

Je hebt het of je hebt het niet

Je zou kunnen zeggen dat het woord mindset nogal 'vast' klinkt. Met andere woorden: je hebt een groeimindset of je hebt het niet. Vanuit de mindsetgedachte klopt dit natuurlijk niet. Ten eerste is een groeimindset iets dat je kunt ontwikkelen. Ten tweede kan het lijken alsof een vaste mindset iets 'slechts' is. Dit beeld moeten we zeker voorkomen, want het leidt rechtstreeks tot een valse groeimindset. Wanneer je wordt uitgedaagd om dingen te doen die buiten je comfortzone liggen en die je nog heel spannend of moeilijk vindt, is het namelijk normaal dat er 'vaste' gedachten in je opkomen: 'Dit is veel te moeilijk voor mij', 'Ben ik hier wel slim genoeg voor?', 'Hier ben ik echt heel slecht in'. Els Pronk (grootklein.nl) spreekt daarom terecht over vast en groei denken. Ben je met andere woorden in staat om 'vaste' gedachten bij jezelf (en anderen) te herkennen en deze om te zetten in 'groei' gedachten ('Ik ga het gewoon proberen', 'Welke eerste stapje durf ik wel te nemen?', 'Ik kan altijd hulp vragen'). Groeimindset kun je dus zien als een vaardigheid, die je steeds opnieuw toepast als iets lastig voor je is, oftewel: wanneer je iets aan het leren bent.

Het is duidelijk dat een échte groeimindset begint bij jezelf. Onderzoek daarom hoe ver jij al bent in het toepassen van groei denken. Je kunt dit alleen doen in situaties die een uitdaging voor je zijn. Kom daarom regelmatig bewust uit je comfortzone, zodat je kunt ervaren wat dit met je doet. Misschien kun je al heel goed met kritiek omgaan, maar vind je fouten maken eigenlijk nog heel vervelend. Of wellicht blijkt dat je geen problemen hebt met het aanpakken van een uitdaging, maar dat je geneigd bent om snel op te geven als het niet meteen lukt. Door met je eigen mindset aan de slag te gaan, oefen je stap voor stap in het groei denken. Hoe beter je hierin wordt, hoe beter je anderen kunt helpen bij hun eigen ontwikkelingsproces op het gebied van hun groeimindset. ■