

De mindsettheorie van Carol Dweck: een korte uitleg

De term mindset werd ontwikkeld door psychologe Carol Dweck. Carol Dweck is een professor psychologie aan de Stanford University. Zij doet al jarenlang onderzoek naar motivatie, persoonlijkheid en ontwikkeling en merkte dat kinderen op verschillende manieren kunnen reageren op uitdagende oefeningen. Na veel onderzoek kwam ze tot de bevinding dat iemand, afhankelijk van diens overtuigingen, eerder handelt volgens een vaste mindset of volgens een groeimindset.

Personen met een groeimindset zijn ervan overtuigd dat ze altijd intelligenter en beter in iets kunnen worden en dat het vanzelfsprekend is dat ze zich hiervoor moeten inspannen. Falen hoort volgens hen ook gewoon bij een normaal leerproces en is volgens deze personen ook nuttig omdat ze hieruit kunnen leren hoe ze het in de toekomst op een meer succesvolle manier kunnen aanpakken. Personen die het beter dan hun doen, zien ze als een bron van inspiratie. Door hun strategieën en werkwijzen te observeren, kunnen zij immers van deze mensen bijleren en zelf ook weer een stukje groeien. Personen met een vaste mindset daarentegen kijken anders aan tegen intelligentie en leren. Zij zijn ervan overtuigd dat hun intelligentie en eventuele andere talenten aangeboren en vrij onveranderbaar zijn. Het verrichten van inspanningen is volgens hun dan ook vooral een bewijs dat ze niet intelligent zijn of niet over een ander talent beschikken. Falen wordt door hun gezien als een teken dat ze weinig aanleg hebben voor een bepaalde vaardigheid of dat ze dom zijn. Wanneer iemand beter dan hun presteert, vinden ze dat vervelend want volgens hun overtuiging betekent dit dat deze persoon een hoger IQ heeft meegekregen van moeder natuur of gewoon ergens meer getalenteerd in is. Vermits deze zaken toch onveranderbaar zijn, valt er van hun ook niets te leren.

Afhankelijk van welke overtuiging iemand heeft in een bepaalde context kan men eerder volgens een vaste mindset of een groeimindset reageren. Het kan dus zijn dat iemand tijdens de muziekles een groeimindset hanteert maar in de sportles helemaal blokkeert vanuit een vaste mindset. Je kan een mindset dus nooit los zien van een context. Wanneer personen een groeimindset hanteren, staan ze stil bij hun fouten en proberen hieruit te leren. Het gevolg daarvan is dat ze na verloop van tijd ook meer bijleren en ook op een meer diepgaande manier zullen leren. Wanneer je overtuigingen echter meer samenhangen met een vaste mindset, zal je ook minder uit je fouten leren en hierdoor ook minder diepgaand bijleren. Op vlak van prestaties zijn er na verloop van tijd verschillen te zien tussen beide groepen. Personen die voornamelijk een groeimindset hanteren, proberen namelijk altijd een stapje extra te groeien omdat ze geloven in die groei. Maar bij de groep personen die eerder een vaste mindset hanteren, bestaat de kans dat ze na verloop van tijd hun potentieel niet ten volle ontwikkelen omdat ze minder gebruik maken van leerkansen.

Het is niet de bedoeling dat we de gedachten die horen bij een vaste mindset als slecht gaan bestempelen. Bepaalde situaties (of contexten) triggeren jammer genoeg automatisch voor jezelf of je kind bepaalde gedachten. Je brein zegt: "Hola, dit kennen we. Dat loopt misschien niet goed en dan voel ik me slecht. Daar ga ik me niet aan wagen." Het volgen van dergelijke gedachten zorgt ervoor dat je op korte termijn geen risico loopt. Je hoeft het spannende gevoel dat hoort bij iets nieuws doen, nog niet te ervaren. Op zich heel logisch van je brein. Alleen heb je dan ook niet de kans om te ervaren hoe het voelt als iets wat eerst moeilijk was toch lukt en op lange termijn loop je de kans mis om je ten volle te ontwikkelen.

Tips voor ouders om een groeimindset te stimuleren

- Let als ouder op de soort van complimenten die je geeft. Richt je daarbij liever niet te veel op het eindresultaat (“Wauw, je haalde een tien!”) en zeker niet op het zijn (“Wauw! Jij bent een talent!” of “Wat ben je slim!”). In plaats daarvan richt je je complimenten beter op de geleverde inspanningen van je kind (tenminste indien die er ook daadwerkelijk waren) en/of op de gebruikte strategieën die tot een positief resultaat leidden.
- Bespreek ook situaties die niet goed afliepen. Vermijd ook hier troostende opmerkingen die gericht zijn op de persoon zelf zoals: “Ach ja, je bent nu eenmaal geen taalknobbel, maar in wiskunde ben je wel heel goed!”. Deze commentaar is waarschijnlijk zeer goed bedoeld maar houdt een vaste mindset in stand. In plaats daarvan kan je best even ruimte maken voor de gevoelens die deze teleurstelling met zich meebrengen en daarna kan je vervolgens bespreken wat er toe geleid heeft dat het resultaat tegenviel en wat je kind in de toekomst zou kunnen doen om er alsnog beter in te worden (wat valt er te leren uit de gemaakte fouten?).
- Ook bepaalde hobby’s kunnen een groeimindset stimuleren. Denk aan hobby’s waar doorzettingsvermogen nodig is om op lange termijn resultaten te (blijven) boeken. Kies hobby’s uit waar je kind zelf ook achter staat. Hoe groter de intrinsieke motivatie van je kind hoe groter de kans dat je kind ook zal doorzetten.

Voorbeelden:

- Het leren bespelen van een muziekinstrument
- Heel wat sporten (bijvoorbeeld: gevechtssporten, skateboarden, muurklimmen, paardrijden, atletiek, zwemmen, turnen, ...)
- Circusschool
- Bespreek met je kind dat je talenten niet van bij de geboorte vastliggen maar dat je door het hanteren van gepaste strategieën en het leveren van inspanningen altijd ergens beter in kan worden. Prentenboeken kunnen een fijn aanknopingspunt vormen hiervoor. Voor inspiratie: <http://voluit.be/prentenboeken-groeimindset-stimuleren/>
- Soms hoor je je kind gedachten hardop uitspreken die hem of haar niet vooruit helpen. Maak hun hiervan bewust en probeer hun met een ander perspectief naar deze situatie te laten kijken.

Enkele voorbeelden:

- Je kind zegt: “Ik kan dat niet”. Als ouder kan je dan bijvoorbeeld zeggen: “Dat is juist. Je kan dat nu **nog** niet. Maar je gaat dat leren en dan kan je het wel. Als je wil, zal ik je daarbij helpen.”
- Je kind komt thuis van school met een tafeltoets en is in alle staten. Hij of zij haalde “slechts” een 5/10. Je kind zegt: “Ik ben gewoon slecht in die tafels. Ik ga dat nooit kunnen.”. Als ouder kan je dan in eerste instantie meevoelen en zijn gevoelens terugspiegelen. Zeg bijvoorbeeld: “Je bent erg teleurgesteld dat je niet meer hebt op die toets, hè?” Op die manier merkt je kind dat je hem begrijpt en krijgt hij/zij ook even de kans om te ventileren zodat zijn of haar gevoelens wat kunnen zakken. Vervolgens kan je samen bekijken wat er precies voor heeft gezorgd dat zijn/haar punten minder goed waren. Heeft hij/zij misschien te weinig geoefend? Als dat niet

het geval is, kan je inzoomen op de gebruikte strategieën. Heeft hij/zij wel op de juiste manier de tafels ingeoeffend? Misschien vinden jullie samen een manier die beter voor jouw kind werkt. Dit doe je trouwens ook best bij goede toetsen. Door dit te doen, leert je kind dat het behalen van goede resultaten gekoppeld zijn aan factoren waar men zelf invloed op heeft.

- Geef als ouder zelf het goede voorbeeld. Onderzoek je eigen mindset. Indien jij als ouder van je kind een groeimindset verwacht en zelf doorgaans volgens een vaste mindset handelt, dan is het goed om daar zelf ook even bij stil te blijven staan. Als je het belangrijk vindt dat je kind een groeimindset hanteert, geldt dat dan ook niet voor jou? Geef zelf het goede voorbeeld en begeef je ook buiten je comfortzone.
- Bespreek je eigen mislukkingen. Voor je kind is het erg leerzaam om te merken dat in hun ogen succesvolle volwassenen ook fouten maken. Nog leerzamer wordt het wanneer je als ouder vervolgens ook bespreekt wat er precies is misgelopen volgens jou en hoe je met deze moeilijkheden of fouten omgaat (zowel emotioneel als praktisch).
- Je kind moet kunnen oefenen met uitdagende situaties. Laat ze dus gerust ook eens tegen te lamp lopen. Dit is voor hun erg leerrijk.
- Probeer er ook voor te zorgen dat je kind in de schoolse setting voldoende uitdagende taken voorgeschoteld krijgt. Hoe vaker je kind de kans krijgt om echt te kunnen leren (dus iets te doen wat hij of zij nog niet kan), hoe meer vertrouwen hij of zij zal ontwikkelen in zichzelf dat ook toekomstige uitdagingen wel zullen lukken. Echt zelfvertrouwen kan je niet ontwikkelen als je kind altijd in zijn of haar comfortzone blijft zitten. Kinderen met een ontwikkelingsvoorsprong hebben hiervoor op school nood aan compacting en verrijking van het reguliere lesaanbod.

Gehanteerde bronnen:

Bodien, G. S. (2016). Hersenvitaminen. Meer succes met de groeimindsetmix. Culemborg: anderZ.

Dirksen, G., & Möller, H. (2011). Breinlink voor ouders. Schiedam: Scriptum.

Dweck, C. S. (2011). Mindset, de weg naar een succesvol leven. Ouderschap, bedrijfsleven, sport, school, relaties. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Ricci, M. C., & Lee M. (2016). Mindset for parents. Strategies to encourage growth mindsets in kids. Waco, Texas: Prufrock Press Inc.

Schrover, E. (2015). Uitdagend onderwijs aan begaafde leerlingen. Verrijkingstrajecten met effect. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV.

<http://www.eduratio.be/dweck.pdf>

Boekenlijst mindset voor ouders

Interessante boeken voor jou als ouder met de focus op wat je als ouder kan doen om je kind te helpen evolueren naar een groeimindset:

- *Mindsets for parents van Mary Cay Ricci en Margaret Lee:*
Dit boek bevat heel wat praktische tips voor jou als ouder om een groeimindset bij je kind te stimuleren.

Interessante boeken voor jou als ouder indien je je eigen mindset onder de loep wil nemen of indien je aan je eigen mindset wil sleutelen:

- *Mindset, de weg naar een succesvol leven van Carol S. Dweck:*
Dit boek legt uitgebreid de twee verschillende mindsets uit en laat zien waarom je verder in het leven komt met een groei mindset. Er worden ook een aantal tips gegeven om van mindset te veranderen.
- *Hersenvitaminen, meer succes met de groeimindsetmix van Gwenda Schlundt Bodien:*
Dit boek is bedoeld voor volwassenen en legt de mindsettheorie uit maar besteedt ook veel aandacht aan hoe je als volwassene een groeimindset kan ontwikkelen.
- *Piek: hoe gewone mensen buitengewoon kunnen presteren van Anders Ericsson en Robert Pool:*
Dit boek overloopt heel wat wetenschappelijk onderzoek en verhalen die je ervan zullen overtuigen dat het belang van aangeboren talent om uit te kunnen groeien tot de top zwaar overschat wordt.

Prentenboeken om samen met je kind te lezen:

- <http://voluit.be/prentenboeken-groeimindset-stimuleren/>