

Groeigericht begeleiden

Soms wil het met de begeleiding van een leerling gewoon niet zo lukken. Het kind komt niet in beweging, lijkt de moed al bij voorbaat te hebben opgegeven of laat faalangstig gedrag zien. Tijd om eens te kijken naar de overtuigingen die de leerling over zichzelf heeft: zijn mindset.

Tekst: drs. Floor Raeijmaekers



Er zijn twee typen mindset: de vaste mindset en de groei-mindset. Vanuit de vaste mindset geloof je dat je bent zoals je bent en dat je hier niet heel veel aan kunt veranderen. Je bent, met andere woorden, met een bepaald genpakketje op de wereld gezet en je zult het daar de rest van je leven mee moeten doen. De vaste mindset gaat ervan uit dat in dit pakketje allerlei eigenschappen zijn opgeslagen, zoals de grootte van je wiskundeknobbel, je sportieve aanleg, je IQ-score of je tekentalent.

Een vaste mindset leidt er onder andere toe dat kinderen uitdagingen het liefst uit de weg gaan ('Dat lukt me toch niet') en snel opgeven bij tegenslagen of fouten ('Zie je wel, ik ben er gewoon slecht in'). Ook zorgt een vaste mindset ervoor dat kinderen zich dom voelen wanneer ze merken dat ze hard moeten werken om iets onder de knie te krijgen ('Ik kan dit gewoon niet, dus waarom zou ik er überhaupt moeite voor doen?'), dat ze moeite hebben met kritiek ('Ze vindt me gewoon dom') en dat ze zich bedreigd voelen door het succes van anderen ('Hij is nou eenmaal slimmer dan ik'). Dit alles leidt ertoe dat kinderen de neiging hebben om leersituaties te vermijden, waardoor ze zich niet optimaal ontwikkelen.

Grondlegger mindset-denken

Carol Dweck is een Amerikaanse psychologe die al jarenlang wetenschappelijk onderzoek doet naar het gedrag van kinderen (en volwassenen). Zij ontdekte dat de manier waarop je denkt over je intelligentie, je talenten en je kwaliteiten, van grote invloed is op de wijze waarop je met allerlei situaties omgaat. Dweck onderscheidt hierbij twee soorten overtuigingen: de vaste mindset en de groei-mindset.

Groeimindset

Vanuit de groeimindset geloof je dat intelligentie, talenten en kwaliteiten ontwikkelbaar zijn en dat je daardoor op voorhand nooit kunt weten wat iemand kan bereiken. Groei en ontwikkeling zijn vanuit deze manier van denken altijd mogelijk door zaken als doorzettingsvermogen, veerkracht en inzet.

Een groeimindset zorgt ervoor dat kinderen uitdagingen aangaan ('Ik ga het gewoon proberen') en dat ze doorzetten wanneer iets niet meteen goed gaat ('Ik moet dit nog vaker oefenen'). Ook leidt een groeimindset ertoe dat kinderen hard werken vanzelfsprekend vinden wanneer ze iets nieuws leren ('Hoe vaker ik oefen, hoe beter het gaat'), dat ze openstaan voor kritiek ('Ik moet het de volgende keer anders aanpakken') en dat ze inspiratie vinden in successen van anderen ('Even vragen hoe ze dat heeft aangepakt').

Een groeimindset zorgt ervoor dat kinderen gemotiveerd zijn om te leren en te ontwikkelen. Het goede nieuws is, dat je leerlingen kunt helpen om meer vanuit een groeimindset te gaan denken en handelen. Hieronder vind je een aantal praktische tips voor een groeigerichte begeleiding.

Daag kinderen uit in hun lefzone

Oefenen met het denken en handelen vanuit een groeimindset gaat het best op de momenten waarop je deze manier van denken het hardst nodig hebt, namelijk buiten je comfortzone.

Wanneer een kind dingen doet (of moet doen) die hij nog moeilijk of spannend vindt, speelt zijn mindset namelijk een cruciale rol in zijn reactie op de situatie. Gaat hij de uitdaging aan of trekt hij zich terug? Geeft hij op of zet hij door?

Het is daarom allereerst van belang dat je een goed beeld krijgt van de leerling:

- Welke zaken beheerst het kind al en kosten hem weinig moeite? (Comfortzone)
- Waar liggen zijn uitdagingen en leermomenten? (Lefzone)
- Welke zaken zijn op dit moment nog te hoog gegrepen of te spannend voor hem? (Paniekzone)

Vanuit de lefzone kun je vervolgens samen met het kind een concreet en haalbaar doel stellen. Concreet, zodat hij precies weet wat de bedoeling is en wat er van hem verwacht wordt; haalbaar, zodat hij naar een succeservaring kan toewerken en zodoende zelfvertrouwen kan opbouwen.

Vanuit de lefzone kun je samen met het kind doelen stellen

Maak groei zichtbaar

Op het moment dat de leerling met zijn doel aan de slag gaat, is het belangrijk om de groei die hij al doende doormaakt, zichtbaar te maken. Zodoende kan hij zien dat de inspanningen die hij levert tot vooruitgang leiden. Bedenk zelf een passende manier om zijn groei, hoe minimaal deze misschien ook is, te visualiseren. Denk bijvoorbeeld aan een grafiek ('Kijk, twee weken geleden maakte je tien tafelsommen in één minuut en vandaag waren dat er vijftien!') of een trap ('Doordat je zo hard gewerkt hebt, sta je nu al twee treden hoger dan de vorige keer!').

Wie voor een dubbeltje geboren is...

De vaste mindset en de groeimindset zitten verweven in onze cultuur. Dat kun je bijvoorbeeld zien aan de uitdrukkingen, spreekwoorden en gezegden die we gebruiken. 'De appel valt niet ver van de boom'; 'Schoenmaker blijf bij je leest' en 'Al draagt een aap een gouden ring, het is en blijft een lelijk ding' zijn duidelijk voorbeelden van de vaste mindset. Aan de andere kant zijn er ook genoeg voorbeelden te noemen van de groeimindset. Denk onder andere aan 'Het onderste uit de kan willen halen'; 'Bergen kunnen verzetten'; 'Waar een wil is, is een weg' of 'Al doende leert men'.

Wanneer je groei zichtbaar wilt maken, is het essentieel dat je kijkt naar de ontwikkeling die het individuele kind doormaakt en hem nadrukkelijk niet vergelijkt met anderen of met gemiddelden. De leerling heeft er niets aan om te weten dat hij ten opzichte van zijn klasgenoten nog 'onvoldoende' scoort. Dit motiveert hem niet en benadrukt slechts een vaste manier van denken ('Ik ben de slechtste rekenaar van de klas').

Gebruik groeitaal

De taal die je als begeleider gebruikt, heeft grote impact op de mindset van je leerlingen. Het advies is dan ook: gebruik zoveel mogelijk 'groeitaal', die kinderen helpt een groeimindset te ontwikkelen. Groeitaal is positief, geeft hoop, stimuleert en motiveert. Groeitaal geeft een groeigerichte reactie op 'vaste' taal van kinderen. Groeitaal richt de aandacht op het proces in plaats van het resultaat, op leren in plaats van presteren. Een aantal voorbeelden:

Als een kind zegt 'Ik ben hier gewoon niet goed in', antwoord jij:

- 'Dit gaat je tijd en moeite kosten om te leren.'
- 'Super, hier is een mogelijkheid voor jou om te groeien.'
- 'Welke aanpak helpt jou om dit toch te leren?'

Als een kind tegen je zegt: 'Dit is goed genoeg', antwoord jij:

- 'Fijn dat het lukt, hoe zou je het nog kunnen verbeteren?'
- 'Wat heb je van de opdracht tot nu toe geleerd?'
- 'Op een schaal van 0-10, hoe hard heb je gewerkt?'

Als een kind tegen je zegt: 'O jee, ik heb een fout gemaakt!', antwoord jij:

- 'Fouten zijn het bewijs dat je aan het leren bent.'
- 'Super, nu weet je in ieder geval hoe het niet moet.'
- 'Wat vertelt deze fout jou over de aanpak van je taak?'

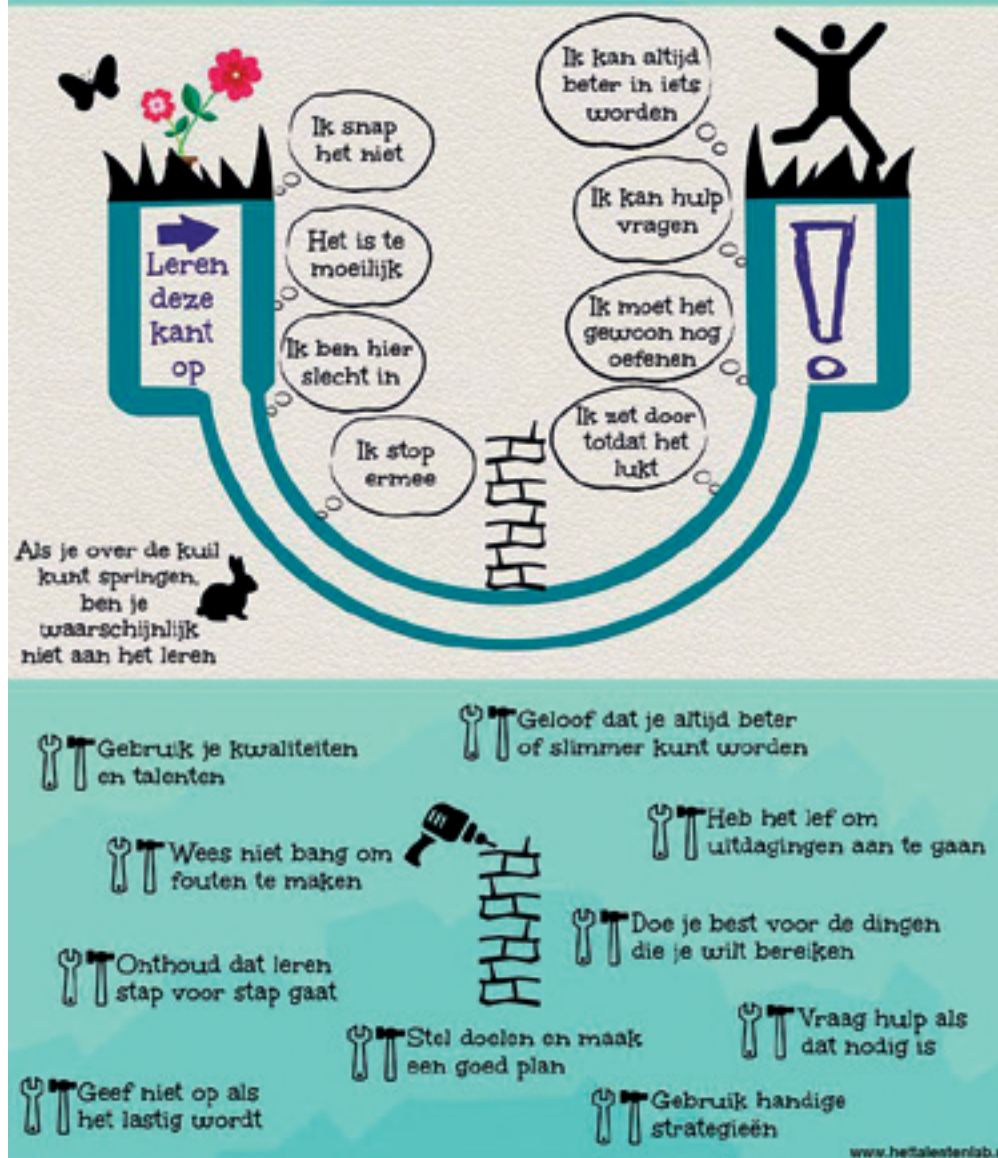
Als een kind tegen je zegt: 'Dit is te moeilijk voor mij', antwoord jij:

- 'Dit gaat je inderdaad wat moeite kosten voordat het lukt.'
- 'Moeilijk is toch niet hetzelfde als onmogelijk?'
- 'Met een handige aanpak en genoeg tijd kom je vast ver.'

(bron: PlatformMindset)

Zo voelt het
als je aan
het leren bent

De Leerkuil



Figuur 1: De leerkuil (bron: www.hettalentenlab.nl)

'The power of yet'

Carol Dweck (zie kader op pagina 28) spreekt in het kader van groeimindset en groeitaal over *The power of yet*, de kracht van 'nog niet'. Steeds wanneer een kind aangeeft dat hij iets niet kan, zet hij als het ware een stopstreep voor zijn voeten: waarom zou hij het überhaupt proberen als het toch niet gaat lukken? Wanneer je aan dit soort uitspraken het woordje 'nog' toevoegt, ontstaat er direct ruimte. 'Ik kan niet goed tekenen' wordt 'Je kunt nog niet goed tekenen', 'Ik kan niet skaten' wordt 'Je kunt nog niet skaten'. Een logische vervolgvraag is dan: 'Wat heb je nodig om het wel/beter te kunnen?' Je zet een kind hiermee weer in beweging en je laat zien dat je vanuit een groeimindset gelooft dat je altijd een beetje beter in iets kunt worden.

Spreek over leerkuilen

Het helpt een kind om lastige leermomenten te zien als 'leerkuilen'. Steeds wanneer er iets op zijn pad komt wat hij moeilijk of spannend vindt, kan de leerling zich namelijk voorstellen dat hij bovenaan een kuil staat. Zodra hij de uitdaging aangaat, glijdt hij deze kuil eerst als het ware in. Dit voelt niet heel comfortabel, omdat hij geconfronteerd wordt met zaken die hij nog niet kan of durft. Dit brengt onzekerheid met zich mee en vooral: gedachten die bij de vaste mindset horen, zoals 'ik snap het niet', 'het is te moeilijk', 'ik ben hier slecht in' of 'ik stop ermee'. Onderin de leerkuil ontstaat daardoor een denkbeeldige muur, waarbij het kind de keuze heeft tussen opgeven of doorzetten.

Groeitaal helpt hem door te zetten, niet op te geven, over het muurtje heen te komen en er aan de andere kant van de leerkuil weer uit te klauteren. Hoe meer groeitaal het kind tijdens de begeleiding heeft gehoord, hoe beter het hem zal lukken om dit soort taal zelf te gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan zinnen als 'ik zet door totdat het lukt', 'ik moet het gewoon nog oefenen', 'ik kan hulp vragen' of 'ik kan altijd beter in iets worden'.

Wanneer je de leerkuil aan het begin van een begeleidingstraject met het kind bespreekt, kun je hier gedurende het traject steeds naar verwijzen. De leerling leert daardoor leermomenten herkennen en kan oefenen met leerkuilen en groeitaal.

Eigen mindset

Bovenstaande tips zullen je helpen leerlingen groeigericht te begeleiden. Dat is voor alle kinderen van belang, of ze nu

Sta ook eens stil bij je eigen mindset. Wat gebeurt er als je fouten maakt?

'vast' zitten of niet. Sterker nog, je zou kunnen zeggen dat het een voorwaarde is om tot bloei te komen. Het is daarom belangrijk deze manier van werken in al je begeleidingstrajecten te integreren. Sta in dit kader ook eens stil bij je eigen mindset. Wanneer ben jij voor het laatst uit je comfortzone gekomen? Wat gebeurt er als je fouten maakt? Hoe ga je om met kritiek? Welke leerkuil herinner je je als de dag van gisteren?

Het is heel waardevol om je bewust te zijn van je eigen overtuigingen en leerprocessen. Je bent zelf namelijk ook voortdurend in ontwikkeling en ook voor jou is denken vanuit een groeimindset van belang. Bedenk tot slot dat denken vanuit een vaste mindset niet fout of slecht is, maar normaal wanneer je aan doelen uit je lefzone werkt. Het is de kunst om vaste gedachten om te buigen naar groeitaal, zowel voor je leerlingen als voor jezelf!

Literatuur

- Brock, B. & Hundley, H. (2016). *The growth mindset coach*. Berkeley: Ulysses Press.
- Dweck, C.S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- Mraz, K. & Hertz, C. (2015). *A mindset for learning*. Portsmouth: Heinemann.

In de materialenbank op www.lbbo.nl vind je onder meer het volgende artikel over mindsets:

- *Good Practice: mindset (december 2016)*

TIP



Floor Raeijmaekers is ECHA Specialist in Gifted Education, eigenaar van Het TalentenLab en medeoprichter van Platform Mindset. Zij ontwikkelde onder andere het Werkboek Mindset (met Fixie & Growie), het Werkboek Lef (mindset voor tieners) en de Groeikaarten. Daarnaast verzorgt zij lezingen, adviseert ze scholen en begeleidt ze (hoogbegaafde) kinderen.

AUTEUR