

STIMULEER JE EEN VASTE OF EEN GROEIMINDSET

IK KAN HET (NOG) NIET

COMMUNICEREN MET ONZE KINDEREN, WE DOEN HET IEDERE DAG VAN 'S MORGENS VROEG TOT 'S AVONDS LAAT. WE LUISTEREN, STUREN, GEVEN ADVIEZEN, BERISPEN EN COMPLIMENTEREN HEN. DE MANIER VAN COMMUNICEREN BEÏNVLOEDT ONZE ÉN HUN GEDACHTEN. SPREKEN WE VANUIT HET EINDPRODUCT 'VASTE MINDSET' OF VANUIT HET PROCES ERNAARTOE, 'GROEIMINDSET'?

"We werken over Australië en ik ga een landkaart tekenen", vertelde mijn oudste zoon een paar jaar geleden toen hij opgetogen thuiskwam van school. "Als ik klaar ben met de landkaart, ga ik een koalabeer kleien en dan kun je alles komen bekijken op de kijkavond", deelde hij me mee. Ik herinner me de kijkavond nog als de dag van gisteren. De klas ademde Australië. "En waar is je landkaart?", vroeg ik zoonlief. "Oh mam, die was mislukt", zei hij met een bedroefd gezicht. "Mag ik dan je koalabeer zien?", vroeg ik. Hij keek me aan en wees naar de prullenbak: "Daar ligt-ie misschien nog, ik kon er niks van." Nog steeds doet het me zeer als ik aan die avond terugdenk, mijn zoon die zo enthousiast was, stond op die bewuste kijkavond met lege handen. Het gevoel dat bij hem overheerste was: 'ik kan het niet'.

NIET OKÉ

"Je zoon keek naar het eindproduct en dat vond hij niet oké", zegt pedagoge Ingeborg Dijkstra. "Dit is een typisch voorbeeld van een 'vaste mindset'. Hij had waarschijnlijk exact in zijn hoofd hoe de koalabeer eruit moest komen te zien. Het

eindproduct voldeed totaal niet aan zijn verwachtingen." Voor de leerkracht zou het de uitdaging zijn geweest om hem te coachen in het proces. Niet het eindproduct is het belangrijkste maar het proces ernaartoe. Dit noemen we ook wel de 'groeimindset'. De leerkracht had samen met je zoon kunnen kijken naar voorbeelden van een koalabeer en kunnen vragen naar de stappen die je kan zetten om een koalabeer te kleien, waar begin je mee en wat is de volgende stap."

De Amerikaanse psychologe Carol Dweck, verbonden aan de Stanford University, deed onderzoek naar de motivatie van prestaties van leerlingen en daarbij concludeerde zij dat er twee soorten mindsets (denkstijlen) zijn: de fixed mindset (vast) en growth mindset (groeien).

Growth mindset oftewel groeimindset

De mensen die hierachter staan – of met deze mindset rondlopen – hebben de overtuiging dat je capaciteiten kunt ontwikkelen. Alhoewel iedereen op een eigen tempo ontwikkelt, is iedereen met de juiste begeleiding en overtuiging in staat zijn of haar capaciteiten te vergroten. Het gaat hier vooral om de groei-instelling: 'nog niet', in plaats van 'onvoldoende'.

Fixed mindset oftewel vaste mindset

De mensen die hierachter staan – of met deze mindset rondlopen – hebben de overtuiging dat capaciteiten vaststaan. Op het moment dat je ergens succes in hebt, dan heb je daar talent voor. Dingen waar je minder goed in bent probeer je te vermijden: op die manier maak je geen fouten en krijg je geen negatieve feedback.

gaan communiceren en leren. "We zijn zo geneigd om te praten vanuit een vaste mindset. Het zit ook wel in ons systeem om te denken: het is zoals het is, of: zo ben ik nu eenmaal."

Tegen onze kinderen roepen we zo vaak: 'Je bent altijd zo'n sloddervos', of 'Jij bent ook altijd te laat'. In beide opmerkingen zit een oordeel. Ook in de complimenten die we onze kinderen geven schuilt vaak een oordeel: 'Jij kan dat altijd zo goed' of 'Jij bent knap'. Het klinkt heel positief maar eigenlijk plak je je kind hiermee een label op. Gaat het om het zijn of om het proces? Ik zeg vaak tegen mijn cliënten: gebruik het werkwoord 'zijn' zo min mogelijk! Met het werkwoord 'zijn' plakken we labels op onze kinderen. In plaats van 'jij kan dat altijd zo goed', benoem je het proces, dat wat hij doet: 'ik zie dat jij het heel goed probeert!' Op deze manier benoem je dat wat hij doet in het proces, op weg naar het eindproduct.

Neem bijvoorbeeld het kind dat bibberend op het startblok van het zwembad staat. De moeder die vanaf de kant haar kind bemoedigend toeroept: 'Kom op, ik weet dat je dit kan.' Vanuit een groeimindset zou je kunnen zeggen: 'Kijk, je staat op het startblok, durf je met je teen het water aan te raken?' Eigenlijk zeg je met zo'n aanmoediging: 'We zijn er nog niet, maar we komen er wel.'

"Het mooie van de groeimindset vind ik de ruimte die er is om fouten te maken", zegt Ingeborg. "Eigenlijk een heel bijbels principe, we maken fouten en we mogen weer opnieuw beginnen van God. We mogen groeien in ons geloof, we zijn er nog niet maar we gaan stap voor stap door. Een prachtige tekst vind ik Filippienzen 4 vers 13 waarin staat: ik vermag alles door Hem die mij kracht geeft. Met vallen en opstaan!"

HET KLINT HEEL POSITIEF MAAR EIGENLIJK PLAK JE JE KIND HIER-MEE EEN LABEL OP

In haar praktijk 'Stepping Stones Coaching', begeleidt Ingeborg kinderen en ouders om vanuit een groeimindset te

MEER LEZEN?

- *Tijger, tijger is het waar?* Kathy Bryon (prentenboek)
- *Je fantastische, elastische brein*, Joann Deak
- *Ken je brein!*, Joann Deak