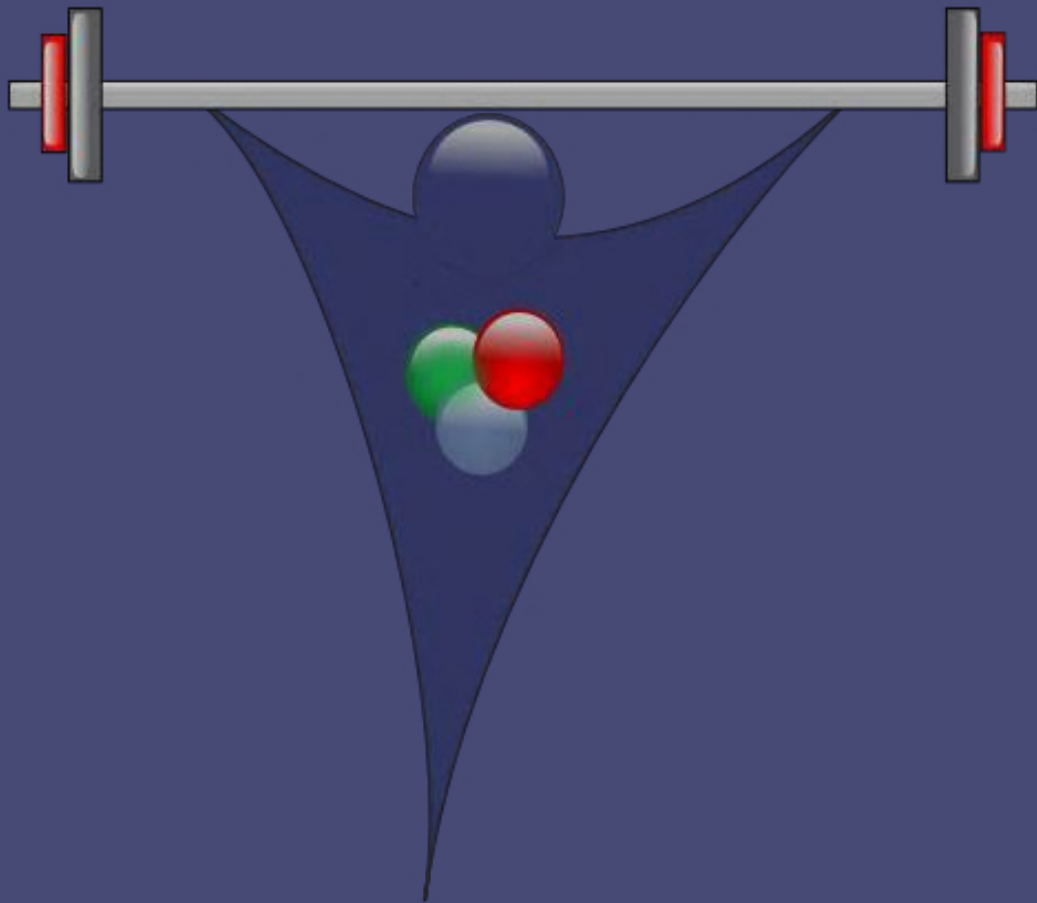


Hoe een juiste
Mindset
het hoogbegaafde kind helpt



Janet van der Veen
XL-Talent

INHOUD

Wat is MINDSET?.....	3
Een onderzoek.....	3
Fixed mindset	4
Growth mindset	5
De rol van feedback.....	6
Nog een onderzoek	7
Veranderingen in je brein.....	9
Zelfinzicht	9
Pesten.....	9
En nu het hoogbegaafde kind	10
Wat kan ik doen?.....	12
Hulp voor het hoogbegaafde kind (eigenlijk voor alle kinderen met een fixed mindset)	15
Tot slot.....	18
Wat doet Janet van der Veen?	19
Geraadpleegde literatuur	20

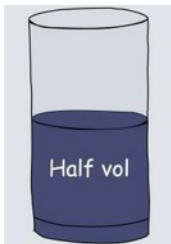
Heb je dit e-Boek doorgestuurd gekregen? Ga dan naar www.xl-talent.nl en vraag je eigen gratis exemplaar aan, zodat je zeker weet dat je de meest recente versie hebt. Je ontvangt dan bovendien de maandelijkse **XL-Talent-Tips** met veel waardevolle tips voor ouders die hun kind met plezier willen opvoeden!

Illustraties: met medewerking van Koen vd Veen

©2013 Janet van der Veen. Doorsturen, (delen van) teksten kopiëren of herpubliceren van dit e-Boek is niet toegestaan. Gratis exemplaren van dit e-Boek zijn echter verkrijgbaar via www.xl-talent.nl

Hoe een juiste mindset het hoogbegaafde kind helpt

WAT IS MINDSET?



MINDSET ZIJN OVERTUIGINGEN OVER MENSELIJKE CAPACITEITEN. JOUW MINDSET BEPAALT DUS WELKE OVERTUIGINGEN JIJ HEBT OVER O.A. JOUW INTELLIGENTIE EN TALENTEN. DEZE ZIJN DEELS BEWUST, DEELS ONBEWUST.



Carol Dweck, een Amerikaanse psychologe, doet al ruim 30 jaar onderzoek naar prestaties en succes. Zij was gefascineerd door het doorzettingsvermogen van sommige mensen, in het bijzonder in periodes van tegenslag. Zij onderzocht de manier waarop mensen naar zichzelf kijken en hoe dit zelfconcept doorwerkt in hun motivatie voor leren en in de prestaties die ze behalen. Met haar onderzoek ontdekte Dweck de belangrijkste oorzaken van faalangst en motivatieproblemen en toonde ze aan hoe we dit gedrag kunnen voorkomen en corrigeren. De mate van succes blijkt niet alleen van talent af te hangen.

Dweck maakt onderscheid tussen een Fixed mindset (vaste, statische mindset) en een Growth mindset (groei mindset).

JARENLANG ONDERZOEK HEEFT AANGETOOND DAT HET TYPE OVERTUIGING DAT JIJ HEBT, BELANGRIJKE CONSEQUENTIES HEEFT VOOR HET WEL OF NIET HEBBEN VAN SUCCES.

EEN ONDERZOEK

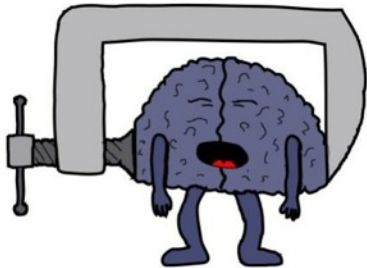
EEN VAN DE ONDERZOEKEN VAN DWECK

Een groep leerlingen met hetzelfde niveau werd in 2 groepen verdeeld. De ene groep kreeg informatie te horen die bevestigde dat de capaciteiten van iemand vastliggen, dat je daar niets aan kunt veranderen. De fixed mindset.

De tweede groep kreeg te horen dat capaciteiten door middel van inspanning, oefenen en doorzettingsvermogen verbeterd kunnen worden. De growth mindset.

Het bleek dat de leerlingen die te horen hadden gekregen dat intelligentie en talent onveranderbaar zijn, in de periode daarna beduidend slechter presteerden dan de groep die informatie over de maakbaarheid van het brein had ontvangen. Bij de tweede groep zag je een duidelijke toename in inspanning en toewijding.

FIXED MINDSET



Mensen met een fixed mindset gaan er vanuit dat hun capaciteiten (zoals intelligentie en talent) zo goed als vastliggen. Volgens hen zijn deze bij de geboorte meegegeven en is er niet veel wat je daar aan kunt veranderen.

DE GEVOLGEN VAN EEN FIXED MINDSET

Mensen met een fixed mindset koppelen hun capaciteiten aan hun zelfbeeld. Dit heeft vergaande gevolgen.

Om hun zelfbeeld in stand te houden moeten deze capaciteiten steeds opnieuw bewezen worden. Ze willen niet de indruk wekken dat hun capaciteiten onvoldoende aanwezig zijn. Elke situatie verlangt een bevestiging van hun intelligentie, persoonlijkheid of karakter. Elke situatie wordt beoordeeld in de zin van: Zal ik succes hebben of zal ik falen? Maak ik een domme of een slimme indruk? Word ik geaccepteerd of afgewezen? Zal ik een winnaar zijn of een verliezer? Wanneer dit negatief uitvalt, gaat dit ten koste van het zelfbeeld.

Ze vermijden daarom uitdagingen en willen graag alleen dat doen waarvan ze zeker weten dat ze het kunnen. Als iets moeilijk is, worden ze erg onzeker en zijn bang om te falen.

Falen betekent voor hen "Ik ben een mislukkeling." De mislukking vanuit een actie (ik faalde) wordt omgezet naar een identiteit.

Een fixed mindset maakt dat mensen niet willen leren en oefenen: leren is voor domme mensen. Ze zien inspanning als het bewijs dat je ergens niet goed in bent.

Wanneer iets niet snel tot succes leidt concluderen ze: blijkbaar heb ik hier geen aanleg voor, en haken ze af. Ze blijven dus alleen gemotiveerd wanneer ze snel goede resultaten behalen.

Succes van een ander wordt als een bedreiging gezien omdat dit zou kunnen aangeven dat de ander meer talent heeft, intelligenter is.

Succes schrijven ze toe aan zichzelf. De oorzaak van falen zoeken ze buiten zichzelf omdat ze niet snappen waarom iets niet lukt. Ze zijn ervan overtuigd dat ze er zelf niets aan kunnen veranderen. Daarmee onttrekken ze zich aan hun verantwoordelijkheid. Ze schieten bij het krijgen van kritiek dan ook meteen in de verdediging.

Ook zijn mensen met fixed mindsets eerder geneigd om te stereotyperen, labelen en straffen. Door te stereotyperen en te labelen (vaak het naar beneden halen van anderen) kun je een beter gevoel over jezelf krijgen. Wanneer je iemand straft kun jij je superieur voelen. Dit kan iemand met een fixed mindset nodig hebben om zijn zelfbeeld in stand te houden.

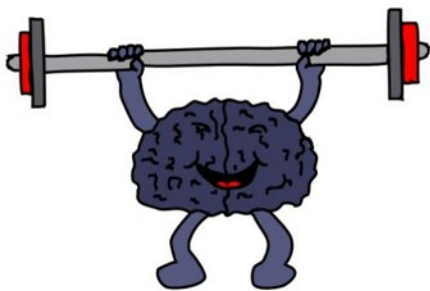
Carol Dweck en haar collega's kwamen er in enkele onderzoeken achter dat hoe meer fixed de mindset van mensen was hoe eerder geneigd ze waren om zich negatieve gebeurtenissen te herinneren en hoe meer ze zich hulpeloos voelden wanneer negatieve gebeurtenissen plaatsvonden en hoe depressiever ze zeiden te zijn.

Iemand met een fixed mindset voelt zich goed wanneer:

- ✓ hij/zij geen fouten maakt
- ✓ wanneer het perfect is
- ✓ wanneer hij/zij iets snel af heeft en het goed is
- ✓ wanneer hij/zij wint
- ✓ wanneer hij/zij het kan en anderen niet

Dit alles heeft een negatief effect op de eigen ontwikkeling. Dit wordt dan weer ervaren als bevestiging van de eigen fixed mindset.

GROWTH MINDSET



Mensen met een growth mindset geloven dat hun kwaliteiten ontwikkeld kunnen worden door middel van gerichte inspanning, oefenen, inzetten van goede leerstrategieën en doorzettingsvermogen. Hersenen en talent zijn slechts het uitgangspunt.

DE GEVOLGEN VAN EEN GROWTH MINDSET

Mensen met een growth mindset genieten van uitdagingen omdat deze leerzaam kunnen zijn en kunnen leiden tot groei.

Geloof dat goede kwaliteiten ontwikkeld kunnen worden, kan een liefde voor leren teweeg brengen.

Mensen met een growth mindset begrijpen dat ook mensen met een talent zoals Mozart, Darwin, of Lionel Messi nooit zoveel hadden kunnen bereiken wanneer zij niet jarenlang geleerd, geoefend en doorgezet hadden.

Wanneer zij tegenslag ervaren of falen zien zij dit als een aanwijzing om zich meer te moeten inspannen en/of een andere strategie te gaan toepassen. Het is een mogelijkheid om jezelf te verbeteren en te leren.

Ze geloven dat, hoewel ieder mens van elkaar verschilt in zijn talenten en vaardigheden, iedereen kan veranderen en groeien door middel van inspanning en doorzettingsvermogen.

Zij nemen de eigen voortgang als maatlat, niet het succes van anderen.

Bij het krijgen van kritiek zijn ze onderzoekend en geïnteresseerd. Ze willen er graag iets van leren.

Ze zijn geïnteresseerd in het proces, los van het resultaat.

Ze beschouwen het succes van een ander als inspirerend, omdat ze hier zelf van kunnen leren.

Iemand met een growth mindset voelt zich goed genoeg wanneer:

- ✓ hij/zij goed zijn/haar best doet
- ✓ wanneer hij/zij lang met iets bezig is en het begint te begrijpen
- ✓ wanneer hij/zij hard gewerkt heeft en daardoor iets kan wat hij/zij daarvoor niet kon.

Dit alles heeft een positief effect op de eigen ontwikkeling. Dit wordt dan weer gezien als bevestiging van de eigen growth mindset.

DE ROL VAN FEEDBACK

HOE ONTSTAAT NU HET VERSCHIL IN MINDSET?

Dweck sluit niet uit dat de manier waarop kinderen reageren op bepaalde situaties deels in aanleg aanwezig is. Toch is volgens haar de belangrijkste oorzaak van hulpeloze of juist doorzettende reacties de manier waarop kinderen feedback krijgen. Ook dit heeft zij middels verschillende onderzoeken aangetoond.

VEEL MENSEN DENKEN DAT DOOR HET GEVEN VAN COMPLIMENTEN HET GEVOEL VAN EIGENWAARDE EN PRESTATIES GESTIMULEERD KUNNEN WORDEN.



Onderzoek van Dweck laat zien dat de manier waarop mensen positieve feedback geven zeer belangrijk is.

Dweck vergeleek twee vormen van complimenten:

- ✓ complimenten over eigenschappen ("Wat ben jij toch slim, braaf, knap, enz.") en
- ✓ complimenten over het proces. ("Wat werk jij hard, jij hebt het goed aangepakt.").

Beide vormen van complimenten geven mensen een gevoel van trots en tevredenheid. Het verschil is, dat het geven van een compliment op een eigenschap een fixed mindset en het geven van een compliment over het proces een growth mindset opwekt.

Wanneer een kind steeds complimenten krijgt over 'hoe slim het is' voelt het zich alleen gewaardeerd om zijn/haar slimheid. Ook verbindt het iets kunnen of weten met 'slim zijn'. Wanneer het kind vervolgens iets moet doen dat niet lukt of dat hij/zij niet weet, kan het logischerwijs de conclusie trekken: dan ben ik dus dom. Het kind kan niet ter plekke zijn intelligentie veranderen en voelt zich dus hulpeloos, het kan niets veranderen aan de situatie.

Een kind dat altijd te horen krijgt dat het 'hard gewerkt heeft', 'goede strategieën heeft toegepast' of 'goed doorgezet heeft', zal hier anders mee om gaan. Dit kind kan denken dat het beter zijn best moet doen of het op een andere manier moet proberen. Dit kind ziet mogelijkheden om het toch voor elkaar te krijgen.

NOG EEN ONDERZOEK

Dweck heeft ook onderzoek gedaan naar de invloed van het geven van complimenten na een prestatie.

Eerst kreeg een groep leerlingen een aantal opdrachten die tamelijk moeilijk waren. De meesten deden het redelijk goed. De groep werd in tweeën gedeeld en de eerste groep kreeg feedback op hun intelligentie (een capaciteit): "Je hebt een prima score, jij moet wel heel slim zijn." De tweede groep kreeg feedback op het proces: "Je hebt een prima score, je moet wel hard gewerkt hebben."

Nadat de groepen hun feedback hadden gekregen begonnen ze verschillen te tonen.

De complimenten over een capaciteit bracht de leerlingen in een fixed mindset en ze vertoonden daar alle kenmerken van: toen ze de keuze kregen om een nieuwe, uitdagende taak, waarvan ze hadden kunnen leren, uit te voeren, sloegen ze deze af. Ze wilden geen risico lopen dat hun gebreken aan het licht zouden komen waarbij hun talent in twijfel getrokken kon worden.

Van de andere groep wilde negentig procent de uitdaging van de nieuwe taak wel aangaan, zodat ze er van konden leren.

Daarna kregen alle groepen weer een aantal opdrachten maar deze waren zeer moeilijk en werden niet zo goed gedaan.

De eerste groep leerlingen vond zichzelf nu helemaal niet zo slim. Als succes betekent dat je intelligent bent, betekent minder succes dat je dom bent.

De tweede groep dacht dat de moeilijkheidsgraad betekende dat ze beter hun best moesten doen. Ze zagen het niet als een mogelijke afgang en ze beschouwden het niet als een afspiegeling van hun intelligentie.

Daarnaast werd waargenomen dat de beide groepen na behalen van succes op de eerste opdrachten, dol waren op de vraagstukken. Nadat de moeilijke vraagstukken niet zo goed gingen, vonden de leerlingen uit de eerste groep er niets meer aan terwijl de tweede groep het nog steeds leuk vond en veel van hen juist plezier hadden in de moeilijkere vraagstukken.

Vervolgens werd er naar de prestaties van de leerlingen gekeken. Deze kelderden bij de eerste groep, zelfs bij opdrachten die gemakkelijker waren. Ze presteerden slechter dan toen ze begonnen waren. De andere groep presteerde steeds beter.

De kinderen uit de eerste groep toonden hulpeloze reacties. Ook gingen zij op allerlei manieren om met de bezorgdheid en het twijfelen aan zichzelf. Zij begonnen bijvoorbeeld de aandacht te verleggen naar dingen die ze wel goed konden. Ook probeerden een aantal de regels te veranderen zodat ze het probleem wel met succes konden oplossen. Deze kinderen waren dus met allerlei zaken bezig, behalve met de eigenlijke problemen.

Het was ook verontrustend om te zien dat de eerste groep in plaats van de prima oplossingsstrategieën die zij bij de eerste opdracht hadden toegepast, nu compleet ineffectieve strategieën gebruikten. Ze bleven bijvoorbeeld maar wild gokken of steeds het antwoord aan de rechterkant kiezen.

De hulpeloze reactie is dus niet gewoon een correcte inschatting van een situatie. Het is een reactie op falen, die negatieve gevolgen heeft voor de manier waarop kinderen hun brein effectief kunnen en zullen gebruiken.

HET IS POPULAIR OM TE ZEGGEN DAT WE MOETEN "LEREN VAN ONZE FOUTEN" MAAR HET IS EVEN BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN DAT WE OOK VAN ONZE SUCCESSEN KUNNEN LEREN .

VERANDERINGEN IN JE BREIN

Wat je doet, denkt of voelt verandert je brein. Wanneer iets vaak voorbij komt of met emotie, denkt jouw brein dat het belangrijk is en gaat de contacten/verbindingen tussen hersencellen versterken. Je traint jouw brein, net als een spier. Ook gedachten die je vaak hebt, worden sterker. Dus ook gedachtes als "Ik kan het toch niet", "Dit is te moeilijk voor mij" en "Ik leer het nooit."

ZELFINZICHT

Lopen mensen met een growth mindset niet het risico dat ze zichzelf overschatten, dat ze dingen gaan doen die ze gewoon niet kunnen? Uit onderzoek is gebleken dat juist de mensen met een fixed mindset hun eigen capaciteiten slecht kunnen inschatten. Wanneer je er van overtuigd bent dat je jezelf kunt ontwikkelen, sta je open voor exacte informatie over je huidige capaciteiten, ook wanneer dit minder positief is. Degenen met een fixed mindset beoordelen de informatie over hun capaciteiten voornamelijk als goed of slecht, waardoor ze een vertekend beeld van zichzelf krijgen. Sommige informatie wordt uitvergroot en andere weggeredeneerd (de schuld van falen wordt buiten henzelf gelegd).

In een onderzoek waarbij de hersengolven gemeten werden, kwam naar voren dat mensen met een fixed mindset alleen geïnteresseerd zijn in feedback op hun bekwaamheden. De onderzoekers hadden hun volle aandacht wanneer ze verteld werd of het antwoord goed of fout was. Zodra hen uitgelegd werd waarom iets goed of fout was, lieten de hersengolven zien dat ze niet meer geïnteresseerd waren, met andere woorden, ze sloten zich af voor leren. De onderzoekers zagen aan de hersengolven dat mensen met een growth mindset juist met hun volle aandacht erbij waren wanneer ze informatie krijgen die hun kennis kon vergoten.

PESTEN

Dweck schrijft het volgende over pesten.

Ten eerste heeft pesten te maken met oordelen, wie is belangrijk en wie niet. Sterke kinderen veroordelen de minder sterke kinderen. Door de minder sterke kinderen onderuit te halen gaat de pester zichzelf beter voelen. Ook wordt er vaak naar hen opgekeken. Er zit dus een flinke dosis fixed mindset in het denken van pesters.

De reactie van het slachtoffer is afhankelijk van zijn of haar mindset. De fixed mindset zorgt er voor dat het kind zich afgewezen voelt en aan zichzelf gaat twijfelen. De kinderen met een growth mindset waren veel minder geneigd het pesten te zien als een afspiegeling van wie ze waren. Ze zagen het meer als een probleem van de pester, als een manier om zijn/haar eigenwaarde op te krikken.

Dweck stelde wel vast dat ook de kinderen, die in eerste instantie een growth mindset hadden, onder invloed van langdurige pesterijen toch een fixed mindset ontwikkelden. Dit gebeurde vooral wanneer anderen bij de pesterijen toekeken en niets deden of misschien zelfs meededen.

EN NU HET HOOGBEGAAFDE KIND

Hoogbegaafde kinderen kunnen al heel jong dingen die hun leeftijdsgenootjes nog niet kunnen. Ook is hun kennis groter. Wanneer deze kinderen hiervan iets laten zien, krijgen ze al gauw te horen: "Oh, wat knap van jou!" of "Wat ben jij toch slim." Zoals je hebt kunnen lezen zijn dit de complimenten die een fixed mindset opwekken.

Omdat deze kinderen op veel gebieden voorlopen, krijgen ze ook veel van dit soort complimenten. Daar komt nog bij dat ze meestal de dingen kunnen en weten zonder er inspanning voor te hebben geleverd, het gaat vanzelf.

Verder hebben hoogbegaafde kinderen in eerste instantie alleen maar succeservaringen. Ze leren niet om te gaan met het maken van fouten en tegenslag. Ze krijgen dus ook geen feedback over hoe je dingen anders kunt aanpakken. Ook hier zie je een hulpeloze reactie wanneer deze kinderen op een dag toch een fout maken.

Kinderen zijn al vanaf peuterleeftijd in staat zichzelf te beoordelen, zeker kinderen met een ontwikkelingsvoorsprong.

Hoogbegaafde kinderen hebben een of meer duidelijke talenten. Talentvolle mensen met een fixed mindset denken vaak dat ze er alleen met hun talent wel komen.

PERFECTIONISME

Bij de kenmerken van hoogbegaafde kinderen wordt altijd perfectionisme genoemd. Wanneer we aan de hand van de informatie van Dweck kijken naar hoe perfectionisme ontstaat, kun je je afvragen of het aangeboren is of dat het een gevolg is van de gekregen feedback.

N.B. Perfectionisme is niet persé een negatieve eigenschap. Het zorgt er namelijk ook voor dat je zorgvuldig te werk gaat. Pas wanneer perfectionisme leidt tot té veel twijfelen en/of tot faalangst, is het een probleem.

MOTIVATIEPROBLEMEN

Hoogbegaafde kinderen hebben van nature een zeer sterke intrinsieke motivatie om te leren. Toch zie je regelmatig dat deze motivatie in de loop van de jaren vermindert of zelfs verdwijnt. De oorzaak hiervan kan velerlei zijn. Dé oplossing die bijna altijd wordt aangedragen is: we moeten het kind meer uitdagen! Wanneer het kind daar vervolgens niet zoals verwacht op reageert, wordt al snel gezegd dat het kind niet gemotiveerd is of dat het blijkbaar toch te moeilijk is. Nu we weten dat mensen met een fixed mindset juist geen uitdagingen willen aangaan in de angst om te falen, wordt ook duidelijk dat het dus niet altijd een motivatieprobleem is of dat de uitdaging te groot is, maar dat het een gevolg kan zijn van een fixed mindset.

FAALANGST

Faalangst is ook iets dat je bij veel hoogbegaafde kinderen ziet. De omgeving begrijpt vaak niet hoe een kind dat zo slim is en zoveel kan, bang is om te falen. Ook hier zie je weer een gevolg van een fixed mindset. Daarnaast hebben ze niet geleerd om fouten te maken.

Tegenslag kan in de fixed mindset traumatisch zijn. Bovendien maakt deze manier van denken ook dat het moeilijk wordt de tegenslag te boven te komen.

COMPETITIEGEDRAG

Er is niets op tegen wanneer er een gezonde competitie is tussen kinderen. Dit kan het leren, de inzet en het doorzettingsvermogen stimuleren. Anders wordt het wanneer een kind de beste wil zijn omdat het anders aan zichzelf gaat twijfelen. Dit gebeurt namelijk wanneer je een fixed mindset hebt. Omdat de meeste hoogbegaafde kinderen de slimste in de klas of zelfs van de hele school zijn, kan het voor hen die een fixed mindset hebben, behoorlijk confronterend zijn wanneer ze in contact komen met ontwikkelingsgelijken. Wanneer je je zelfbeeld ontleent aan het 'slimste zijn', wie ben je dan wanneer dat niet meer het geval is?

DOORZETTINGSVERMOGEN

Het gebrek aan doorzettingsvermogen is een veel voorkomend probleem bij hoogbegaafde kinderen. Je hebt kunnen lezen dat mensen met een fixed mindset denken dat ze iets meteen moeten kunnen. Kun je iets niet na één of twee keer oefenen, dan ben je daar te dom voor of heb je te weinig talent. Dan doe je het dus niet nog een keer. Daar komt natuurlijk bij dat hoogbegaafde kinderen in eerste instantie (bijna) alleen maar succeservaringen hebben, dingen in één keer kunnen en dus ook niet geleerd hebben om door te zetten.

ONDERPRESTEREN

Ook de oorzaak van onderpresteren kan velerlei zijn. Wanneer je bovenstaande dingen bij elkaar neemt, is duidelijk dat ook een fixed mindset de kans op onderpresteren verhoogd.

Kinderen met een fixed mindset kunnen bewust iets niet goed gaan leren zodat ze dat als excuus kunnen gebruiken wanneer het niet goed gaat.

Wanneer deze kinderen een slecht cijfer halen, kan het zijn dat ze zich er de volgende keer minder voor gaan inzetten. Waarom zou je je tijd verdoen wanneer je de capaciteiten toch niet hebt. In plaats van te leren van hun fouten en proberen ze te verbeteren, zijn ze er alleen maar mee bezig hoe ze hun eer kunnen herstellen. Ze gaan bijvoorbeeld kijken naar kinderen die het nog slechter hebben gedaan dan zij.

OVERGANG NAAR DE MIDDELBARE SCHOOL

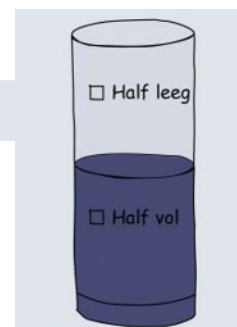
Er is ook onderzoek gedaan naar de gevolgen van een fixed en een growth mindset wanneer kinderen naar de middelbare school gaan. Bij de kinderen met een fixed mindset gingen de cijfers in de loop van de eerste jaren duidelijk naar beneden. Deze kinderen konden niet omgaan met de uitdagingen die nu op ze af kwamen. Het ging niet meer vanzelf zoals op de basisschool. Ze gingen zichzelf dom vinden, waren er van overtuigd 'Toch niet goed in.... te zijn' en legden de schuld bij de leraren. In plaats van beter hun best te doen, gingen ze juist minder moeite doen om een excuus te hebben wanneer ze slechte cijfers haalden. De kinderen met een growth mindset echter presteerden steeds beter juist omdat ze meer uitgedaagd werden.

WAT KAN IK DOEN?

MINDSET IS DENKEN EN DENKEN KUN JE VERANDEREN

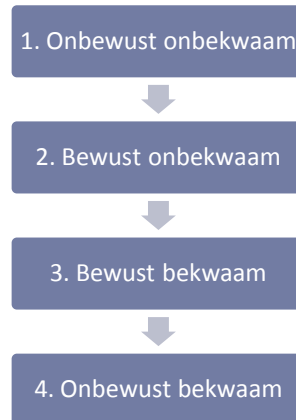
Om een kind te kunnen helpen in het veranderen van een fixed naar een growth mindset, is het belangrijk eerst eens naar je eigen mindset te kijken. Het geven van de juiste feedback is belangrijk zoals we gezien hebben, maar dit is niet het enige. Wij leren van voorbeelden, rolmodellen. Er is wetenschappelijk bewezen dat wij in onze hersenen spiegelneuronen hebben. Wanneer je iemand iets ziet doen, vuren bij jou dezelfde neuronen alsof je het zelf doet. Een mooi voorbeeld daarvan is gapen. De manier waarop jij dus met de dingen omgaat, jouw overtuiging, resoneert in het brein van het kind. Daarom is het belangrijk daar eerst eens naar te kijken.

WIL IK MIJN GLAS HALF LEEG OF HALF VOL?



HET AANLEREN VAN VAARDIGHEDEN

Voor je met de oefeningen gaat beginnen, is het belangrijk kennis te nemen van het volgende. In het aanleren van vaardigheden zijn er vier fasen te onderscheiden.



In de eerste fase ben je je er niet van bewust dat je iets niet kunt. In de tweede fase weet je dat je iets niet kunt. In deze fase ben je je bewust van dat wat je nog niet (goed) kunt en nog (beter) moet leren. Dit is een belangrijke fase want verandering begint bij bewustwording. Mensen met een fixed mindset stoppen bij de tweede fase. In deze fase ga je je volledig inzetten voor dat wat je wilt leren, ook wanneer het soms moeilijk is en veel energie kost. Wanneer je genoeg geoefend hebt, zul je gaan merken dat het steeds makkelijker wordt. Na verloop van tijd kom je dan in de vierde fase, je doet het zonder er bij na te denken.

OEFENINGEN VOOR JEZELF

0.

Om je mindset te veranderen is het belangrijk dat je op de hoogte bent van het feit dat jouw kwaliteiten te veranderen zijn. Door het lezen van dit eBoek heb je oefening 0 al gedaan.



1.

Waarschijnlijk heb je jezelf tijdens het lezen deze vragen ook al gesteld maar sta er nog even goed bij stil. Ga voor jezelf eens na wat jouw overtuigingen zijn wat betreft jouw kwaliteiten: liggen ze vast of kun je ze veranderen? Wat doe jij als iets moeilijk wordt? Hoe ga jij om met kritiek? Leg je de 'schuld' bij falen ergens anders neer? Ga jij uitdagingen aan?

Je zult waarschijnlijk ontdekt hebben dat het per gebied verschillend is of dat je elementen van beide mindsets hebt.

2.

Schrijf een aantal van jouw fixed mindset gedachtes op. Schrijf vervolgens op welke gedachte iemand met een growth mindset in die situatie zou hebben. Zodra je merkt dat je een fixed mindset gedachte hebt (en dat zul je merken) verander je deze in een growth mindset gedachte. Jij kunt kiezen wat je wilt denken. Gedachten die je vaak hebt, worden sterker.

3.

Ga in je geheugen op zoek naar situaties die jij moeilijk vond, waar je het liefst voor weg was gelopen, maar waar je toch hebt doorgezet. Voel nog eens hoe dat was. Wat maakte dat je toch hebt doorgezet?

4.

Beschrijf voor jezelf hoe het jou gelukt is om beter in iets te worden waarin je eerst niet goed was.

5.

Beschrijf een situatie waarin iemand anders iets geleerd heeft waar jij hem of haar van te voren niet toe in staat achtte. Hoe is het diegene gelukt?

6.

Ga voor jezelf eens na welke vaststaande ideeën jij over het kind hebt (en ze misschien zelfs uitspreekt tegenover het kind) en over jezelf, bijvoorbeeld “Hij is lui”, “Zij kan niet goed rekenen”, “Hij is een natuurtalent”, “Ik heb geen verstand van”. Door dit soort gedachtes en uitspraken houd je het kind of jezelf op de plek. Kijk met een open blik naar het kind en jezelf. Wat iemand nu niet kan, kan hij/zij nog wel leren.

7.

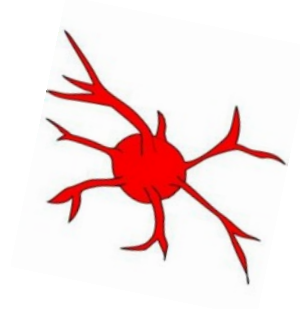
Laat het goede voorbeeld zien en let op dat de manier waarop jij je uit, gebaseerd is op de growth mindset. Zeg dus ook geen dingen over andere mensen als “Dat kind is een hopeloos geval” (klasgenootje) of “Dat gaat hem nooit lukken” wanneer je het over de buurman hebt.

HULP VOOR HET HOOGBEGAAFDE KIND (EIGENLIJK VOOR ALLE KINDEREN MET EEN FIXED MINDSET)

Naast het zelf hebben van een growth mindset kun je kinderen op de volgende manieren helpen ook een growth mindset te ontwikkelen:

1.

Leg het kind uit hoe de hersenen werken. Leg uit dat je hersenen kunt trainen net als een spier, dat hersenen dan sterker worden. Aan iets oudere kinderen kun je vertellen dat ons brein bestaat uit hersencellen, neuronen. Wanneer je iets doet, denkt of voelt geven neuronen een impuls door aan andere neuronen. Wanneer zo'n impuls vaak herhaald wordt of wanneer er een sterke emotie bij komt, gaan de hersenen er vanuit dat het belangrijk is en maken ze meer onderlinge, sterkere verbindingen. Leren is dus het vormen van sterke en uitgebreide netwerken. Bekijk filmpjes over de werking van de hersenen bijv.



www.neurokids.nl/verken/leren-geheugen/breinplasticiteit

www.youtube.com/watch?v=tJ93qXXYRpU

www.youtube.com/watch?v=ELpfYCa87g

2.

Leg het kind uit dat ook al heb je talent je toch zult moeten oefenen om goed te worden. Een voetballer die nooit traint zal nooit een goede voetballer worden, hoe veel talent hij ook heeft.

3.

Bekijk samen met jouw kind het filmpje www.gelukkigbkbkids.nl/mindset en beantwoord de vragen.

4.

Beoordeel de volgende reacties. Stimuleren ze de fixed of de growth mindset?

- Goede score. Je hebt er hard voor gewerkt.
- Goede score. Je bent erg intelligent.
- Je broer bakte er ook al niets van.

- Goede aanpak uitgeknoebeld, want
- Ik merk dat je echt je best hebt gedaan, omdat
- Dat zit er gewoon bij jou niet in. Het is beter om dat te accepteren.
- Je hebt er met de pet naar gegooid.
- Geeft niet. Je hebt je best gedaan.
- Natuurlijk is het lastig en nieuw: je zit op school om te leren.
- Die aanpak werkte blijkbaar niet. Wat ga je nu proberen?

(Antwoorden: reactie 2, 3, 6, en 8 stimuleren een fixed mindset)

5.

Schrijf de feedback/complimenten die je het kind geeft eens op. Geef jij feedback over eigenschappen of over het proces? Schrijf ook eens op hoe je op het falen van je kind reageert.

6.

Verander de feedback/complimenten over eigenschappen in feedback/complimenten over het proces (inspanning, oefenen, doorzettingsvermogen, concentratie, strategieën, uitdagingen aangaan, leren van fouten, vooruitgang). Schrijf deze ook op. Op deze manier kun je in alle rust nadenken over hoe je het anders kunt zeggen.

7.

Breng het geven van feedback op het proces in de praktijk. (Verwacht niet van jezelf dat dat meteen helemaal goed gaat; ook dit is een leerproces!)



8.

Let op dat de feedback die je geeft eerlijk en gegrond is. Wanneer een kind bijvoorbeeld zonder (al te veel) inspanning een heel goed cijfer haalt, zeg dan dat dat betekent dat het blijkbaar te makkelijk voor hem/haar was. Wanneer je kind gefaald heeft, blijf dan eerlijk en leg de schuld niet ergens anders neer. Toon begrip voor de gevoelens van het kind en kijk samen hoe het heeft kunnen gebeuren en wat het kind de volgende keer anders zou kunnen doen.

9.

Ook kun je i.p.v. feedback geven vragen gaan stellen (zonder intentie) om het kind aan het denken te zetten, bijvoorbeeld: "Waarom heb je voor deze kleuren gekozen?", "Begreep je de stof?", "Had je genoeg geleerd?" en "Hoe zou je het ook anders kunnen doen?" Vermijd 'waarom vragen' met een onbedoelde schuldvraag erin.

10.

Bespreek het volgende met het kind:

TALENT x INZET x STRATEGIE = RESULTAAT

$$10 \times 2 \times 2 = 40$$

$$2 \times 10 \times 10 = 200$$

Iemand die veel en gericht oefent, uitdagingen aangaat en leert van fouten, zou dus beter kunnen presteren dan iemand met meer aanleg die dit allemaal niet doet.

11.

Leg uit dat wanneer je iets doet dat buiten jouw kunnen ligt, er soms fouten gemaakt worden. Deze geven aan wat niet werkt, hoe je jouw doel niet bereikt. Deze geven je de kans om nieuwe strategieën/vaardigheden te leren.

12.

Neem het probleem (bijvoorbeeld faalangst) en het kind serieus, wimpel het niet weg. Het kind ervaart het als de werkelijkheid, ook al zie jij het misschien anders. Ga er over in gesprek. "Denk je misschien dat je het niet kunt, dat je er geen aanleg voor hebt? Vertel eens?" Pas daarbij op voor suggestieve gesprekken!

13.

Bedenk samen situaties waarin het kind iets heeft geleerd door te oefenen en waarbij het heeft doorgezet ook al was het moeilijk, bijvoorbeeld leren fietsen, zwemmen of een computergame.

14.

Geef ze uitdagende activiteiten en begeleidt ze daarin met behulp van de growth mindset gedachten. Moedig ze aan zoveel mogelijk zelf te doen, ook wanneer je weet dat het het kind niet gaat lukken. (Doordat veel volwassenen kinderen zoveel mogelijk proberen te behoeden voor het maken van fouten en het ervaren van mislukkingen, leren kinderen hier niet mee om te gaan. Is het juist niet heel belangrijk in het leven dat je daarmee om kunt gaan?) Kijk samen met het kind waarom het niet gelukt is en hoe het de activiteit de volgende keer anders zou kunnen doen. Wanneer het kind erg angstig is, neem dan in eerste instantie heel kleine stapjes.

15.

Ga zelf nieuwe uitdagingen aan en laat het kind zien hoe je er op een goede manier mee om kunt gaan wanneer het niet meteen lukt.

16.

Last but not least: betrek het kind zoveel mogelijk in zijn of haar leerproces!!!! Ga in gesprek en vraag naar zijn of haar ideeën en meningen.

TOT SLOT

Zonder een growth mindset is het vermogen om te veranderen en te groeien zeer beperkt, of kan zelfs volledig geblokkeerd zijn.

Maar Een growth mindset dwingt je niet om iets na te streven. Deze manier van denken zegt je alleen dat je je kwaliteiten kunt ontwikkelen. Het hangt helemaal van jezelf af of je dat wilt. Dit geldt dus ook voor het kind.

Het betekent ook niet dat alles te veranderen is of dat alles wat veranderd kan worden, veranderd moet worden. Het is ook belangrijk tekortkomingen van jezelf en anderen te accepteren, zeker wanneer die bij onszelf of de ander geen schade aanrichten.

En ... een beetje 'fixed' is geen overbodige luxe. Het risico dat je loopt wanneer je continu nieuwe uitdagingen aan gaat en de meetlat alsmaar hoger legt, je jezelf en het kind teveel onder druk zet. Hou het in balans.

ZELFACHTING IS NIET IETS DAT WE AAN DE ANDER KUNNEN GEVEN DOOR HEN TE VERTELLEN HOE GOED ZE ZIJN. HET IS IETS WAARTOE WE ANDEREN UITRUSTEN, ZODAT ZE HET ZELF KUNNEN VERWERVEN.

WAT DOET JANET VAN DER VEEN?

Als ouder van 2 hoogbegaafde kinderen heb ik aan den lijve ervaren dat je bij de opvoeding van hoogbegaafde kinderen tegen specifieke problemen aanloopt en met veel vragen zit. Omdat ik in onze regio niemand kon vinden die mij en mijn kinderen kon helpen, heb ik besloten mijzelf middels opleidingen en cursussen te gaan specialiseren in hoogbegaafdheid.

Om met deze kennis en ervaring andere ouders en kinderen te kunnen helpen, heb ik bureau XL-Talent opgericht. Nu werk ik met veel plezier en enthousiasme met hoogbegaafde kinderen, zodat ze weer goed in hun vel komen te zitten en het beste uit zichzelf kunnen halen.



Veel kinderen zijn gebaat bij de deelname aan een van de GelukkigHB plusgroepen die ik aanbied. Dit zijn groepen hoogbegaafde kinderen die o.a. samen plezier beleven, herkenning bij elkaar vinden en werken aan uitdagende projecten. Ook is individuele coaching mogelijk.

De ouders ondersteun ik bij de opvoeding en begeleiding van hun kind(eren). Dit kan door middel van persoonlijke gesprekken/coaching. Ook zijn er ouders die de voorkeur geven aan de oudercursus om meer te leren over hoogbegaafdheid, tips willen krijgen over de omgang met hun kind en ervaringen willen delen met andere ouders.

Omdat zeer veel hoogbegaafde kinderen een visueel-ruimtelijke leerstijl hebben (beelddenken), heb ik mij daar ook in verdiept. Nu ben ik naast hoogbegaafdenbegeleider, GelukkigHB plusgroeptrainer en kindercoach ook nog gecertificeerd coach: 'Ik leer anders', Woordbeeldtrainer en Jamara rekenmethode. Daardoor ben ik in staat (hoogbegaafde) kinderen met leerproblemen als gevolg van hun visuele leerstijl (beelddenken) onderwijsondersteuning te bieden.

Scholen kunnen bij mij terecht voor het opzetten van een (hoog)begaafdenbeleid, trainingen en coaching van leerkrachten.

Om zoveel mogelijk geïnteresseerden te bereiken verzorg ik workshops en lezingen op locatie.

Meer informatie over XL-Talent vind je op www.xl-talent.nl. Je kunt telefonisch (06-40237827) of via de mail (info@xl-talent.nl) contact met mij opnemen.

Hartelijke groet,
Janet van der Veen

- Dweck, C.S. (2011). *Mindset, de weg naar een succesvol leven*. (Vertaling: Swart, Y. de) Amsterdam: SWP
- Dirksen, G. en Möller, H. (2011). *Breinlink voor ouders*. Scriptum psychologie
- <http://www.eduratio.be/dweck.pdf>
- <http://www.mindsetonline.com/whatisit/about/index.html>
- <http://www.oplossingsgerichtmanagement.nl/boeken-artikelen/twee-minder-bekende-nadelen-van-een-fixed-mindset/>