

Handleiding

Werkboek Mindset



Voor begeleiders, leerkrachten en ouders

©2015 Floor Raeijmaekers | Het TalentenLab

Het WERKBOEK MINDSET mag door de koper worden gekopieerd voor eigen gebruik.
Doorgeven aan derden is niet toegestaan.



www.hettalentenlab.nl



www.fixiegrowie.nl



Talentenlab



Talentenlab



Afspeellijst Talentenlab (Mindset)



Het Talentenlab

Inhoudsopgave

1. Over de auteur	p. 4
2. Over mindset	p. 5
Mindset: de basis van talentontwikkeling!	
Hoogbegaafdheid en mindset	
Leerproblemen en mindset	
De invloed van je mindset	
3. Tips voor het pedagogisch klimaat	p. 10
4. Algemene tips bij het werkboek mindset	p. 13
5. Aanvullende producten	p. 15
6. Les 1: Hoe denk jij?	p. 16
7. Les 2: Makkie!	p. 17
8. Les 3: Uitdagingen	p. 18
9. Les 4: Fouten maken en leren	p. 20
10. Les 5: Doorzettingsvermogen	p. 21
11. Les 6: Denken als Growie	p. 22
12. Les 7: De Growie-truc	p. 23

1. Over de auteur

Het WERKBOEK MINDSET is ontwikkeld door Het TalentenLab, specialist in talentontwikkeling, onderwijs en hoogbegaafdheid. Het TalentenLab verzorgt workshops, adviseert scholen en begeleidt (hoog)begaafde kinderen en jongeren. Het WERKBOEK MINDSET is nadrukkelijk bedoeld voor ALLE kinderen, niet alleen voor (hoog)begaafde kinderen.

Het TalentenLab is opgericht door drs. Floor Raeijmaekers. Zij is universitair Specialist in Gifted Education (ECHA) en vertaalt wetenschappelijke theorieën naar de dagelijkse praktijk. Zij is van mening dat ieder kind het recht heeft zijn of haar talenten optimaal te ontwikkelen en zet zich hier vol passie voor in. Floor heeft een groot sociaal netwerk en deelt haar kennis graag via Facebook, Twitter, YouTube, Pinterest en haar weblog. In 2014 schreef zij samen met haar dochter het boek Hartstikke Hoogbegaafd! - Praktische gids voor kinderen en ouders.

Floor deed wetenschappelijk onderzoek naar mindset en zet zich vol overgave in om dit onderwerp onder de aandacht te brengen van ouders, leraren en andere professionals die met kinderen werken. Naast het creëren van de fictieve personages Fixie en Growie en het ontwikkelen van het WERKBOEK MINDSET, houdt zij zich onder andere bezig met het verzorgen van workshops, ouderavonden en studiedagen over mindset. In haar praktijk in Breda begeleidt Floor kinderen en jongeren die belemmerd worden door een vaste mindset. Begeleidingsverzoeken en boekingen kunnen worden aangevraagd via info@hettalentenlab.nl.

www.hettalentenlab.nl

www.linkedin.com/in/floorraeijmaekers



2. Over mindset

MINDSET: DE BASIS VAN TALENTONTWIKKELING!

Motivatie voor leren

Ieder kind wordt geboren met een sterke wil om te leren. Heel jonge kinderen zijn dagelijks bezig met leren (eten, lopen, praten) en doen dit vol overgave. Ze vinden het nooit te moeilijk, zijn niet bang om fouten te maken en geven niet op. Vreemd genoeg kan deze passie voor leren verdwijnen en zijn er kinderen die hun motivatie lijken te verliezen wanneer het lastig wordt. Dat kan op school zijn, wanneer ze daadwerkelijk worden aangesproken op hun talenten, maar ook bijvoorbeeld bij pianoles of turnen. Zolang alles goed gaat, blaken ze van zelfvertrouwen, maar wanneer ze uitgedaagd worden het beste uit zichzelf te halen, haken ze het liefst zo snel mogelijk af. De mindsettheorie van Carol Dweck verklaart waarom.

Hoe denkt het kind over zichzelf?

De term 'mindset' staat voor de manier waarop kinderen (en volwassenen!) denken over zichzelf en in het bijzonder over hun intelligentie en kwaliteiten. Hierbij kan onderscheid worden gemaakt tussen een vaste mindset en een groeimindset. Kinderen met een vaste mindset geloven (bewust of onbewust) dat hun persoonlijke eigenschappen vaststaan. Je bent met een bepaalde 'hoeveelheid' intelligentie en kwaliteiten geboren en hiermee zul je het de rest van je leven moeten doen. Kinderen met een groeimindset daarentegen geloven dat ze zichzelf steeds kunnen blijven verbeteren en ontwikkelen. Je talenten zijn slechts het startpunt en je kunt steeds blijven groeien door hard te werken en ervaring op te doen.

De vaste mindset

Omdat kinderen met een vaste mindset het gevoel hebben dat hun kwaliteiten onveranderlijk zijn, vinden ze het belangrijk dat ze vaak kunnen laten zien dat ze over een behoorlijke portie aangeboren talent beschikken. Dit verlangen om slim of goed over te komen heeft echter een keerzijde. Kinderen met een vaste mindset voelen zich slim wanneer ze iets snel en perfect doen. Ze doen daarom liever geen dingen die lastig zijn. Wanneer je een uitdaging aangaat, is de kans dat je fouten maakt namelijk erg groot. En kinderen met een vaste mindset vinden fouten maken vreselijk: als je slim bent wanneer alles snel en goed gaat, ben je vanzelfsprekend dom wanneer je fouten maakt!

Een tweede probleem is dat kinderen met een vaste mindset liever geen moeite voor iets doen. Voor deze kinderen is het duidelijk: òf je kan het, òf je moet er hard voor werken. Het feit dat je inspanning voor iets moet leveren betekent voor kinderen met een vaste mindset dus dat je er eigenlijk helemaal niet zo goed in bent. Oefenen en hard werken hoort volgens hen bij kinderen die niet zo slim of goed zijn. Dus wanneer je wilt overkomen als een natuurtalent, moet je dat dus vooral niet doen!

De groeimindset

Wanneer je ervanuit gaat dat je altijd beter kunt worden, vind je uitdagingen geweldig. Kinderen met een groeimindset genieten van moeilijk werk, omdat ze hierdoor het gevoel krijgen dat ze zich aan het ontwikkelen zijn. Fouten maken hoort er voor deze kinderen gewoon bij: je kunt er iets van leren en jezelf verbeteren. Kinderen met een groeimindset zullen niet opgeven wanneer het even tegenzit of wanneer iets veel moeite kost. Ze accepteren het leerproces dat hoort bij groeien. Ze weten dat ze hard moeten werken om verder te komen en leveren die inspanning graag.

Een groeimindset leidt kortom tot een passie voor leren. Wil je een kind zijn talenten optimaal laten benutten, dan is het dus van belang dat hij een groeimindset ontwikkelt. Het goede nieuws is: je kunt je mindset veranderen en volwassenen kunnen kinderen helpen een groeimindset aan te leren of te behouden!

Wie voor een dubbeltje geboren is...

De vaste mindset en de groeimindset zijn sterk verweven in onze cultuur. Kijk maar eens naar de volgende spreekwoorden en gezegden:

"Dat gaat me boven de pet", "Dat is de aard van het beestje", "Eerste viool willen spelen", "Ergens als een berg tegen opzien"... De vaste mindset is hier duidelijk aan het woord.

Gelukkig kennen we ook volop uitdrukkingen die de groeimindset ondersteunen, bijvoorbeeld "Oefening baart kunst", "Al doende leert men", "Waar een wil is, is een weg", "Door de zure appel heen bijten" en "Bergen kunnen verzetten".

Help het kind

Gelukkig kun je een kind helpen bij het ontwikkelen van een groeimindset. Bedenk wel dat de overgang van een vaste mindset naar een groeimindset niet eenvoudig is. Alles wat het kind eerder het liefst vermeed, zoals uitdagingen aangaan, fouten maken en inspanningen leveren, moet het nu ineens omarmen. Dat is best spannend en een kind kan jouw hulp er goed bij gebruiken.

HOOGBEGAAFDHEID EN MINDSET

Wanneer je aan kinderen vraagt wat hoogbegaafdheid is, krijg je over het algemeen antwoorden als deze: "Dat je superslim bent", "Het slimste kind van de klas" of "Alles goed kunnen". Kinderen (en volwassenen) gebruiken bij het beschrijven van hoogbegaafdheid vaak termen die te maken hebben met intelligentie, beter zijn dan anderen en goed zijn in iets. Helaas refereert dit soort bewoordingen naar vaste eigenschappen en impliceren ze dat hoogbegaafdheid inhoudt dat je de beste bent of moet zijn.

Daarnaast loopt de ontwikkeling van hoogbegaafde kinderen vaak voor op die van hun leeftijdgenoten. Ze leren zichzelf bijvoorbeeld al heel jong lezen of weten als klein kind al alles over planeten. Natuurlijk worden kinderen hier vaak om geprezen, maar de kans is groot dat deze complimenten gericht zijn op hun intelligentie en het gemak waarmee ze leren, met andere woorden: op vaste eigenschappen.

Tot slot zijn hoogbegaafde kinderen vaak al op heel jonge leeftijd in staat om kritisch naar zichzelf te kijken. Ze zijn zich bewust van zichzelf in de omgeving en kunnen zich al vroeg met anderen (grotere kinderen of volwassenen) vergelijken. Wanneer ze zien dat anderen dingen kunnen die zijzelf nog niet beheersen, kunnen ze zich dom of niet goed genoeg gaan voelen en zich gaan schamen voor de fouten die ze maken.

Je kunt je voorstellen dat de kans dat een hoogbegaafd kind een vaste mindset ontwikkelt groot is. In de praktijk zie je dan ook regelmatig gedrag dat past bij de vaste mindset. Er zijn hoogbegaafde kinderen die het vreselijk vinden om verrijkingsopdrachten te maken en die hun werkboekjes zo diep mogelijk in hun laatje verstoppen of alleen de gemakkelijke opdrachten maken.

Onderzoek (Raeijmaekers, 2012) onderschrijft dit en het blijkt dat de volgende zaken vaker waarneembaar zijn bij hoogbegaafde kinderen dan bij kinderen zonder label:

- Van mening zijn dat intelligentie niet veranderbaar is
- 'Vaste' uitleg geven bij het beantwoorden van vragen
- Slechte punten wijten aan een gebrek aan capaciteiten
- Hoge inspanning relateren aan een gebrek aan capaciteiten
- Negatieve reacties geven op kritiek
- Het gevoel hebben niet goed of slim te zijn bij falen
- Onzekerheid bij falen
- Negatieve emoties ervaren bij falen

Interesse in het volledige onderzoek "Vast en zeker hoogbegaafd"? Stuur een mailtje naar info@hettalentenlab.nl en ontvang het PDF-bestand.

LEERPROBLEMEN EN MINDSET

Een kind met leerproblemen loopt het risico een vaste mindset te ontwikkelen waardoor het gelooft dat verbetering van de situatie onmogelijk is. Deze manier van denken heeft verregaande (negatieve) consequenties voor de ontwikkeling van het kind. Gelukkig is het mogelijk een kind een groeimindset aan te leren waardoor het ontdekt dat het meer kan dan het aanvankelijk dacht.

“Ik ben gewoon slecht in rekenen”

“Ik snap dit niet en zal het ook nooit leren”

“Ik ben gewoon dom”

Bovenstaande uitspraken zijn regelmatig te horen bij kinderen die moeite hebben met onderdelen van de leerstof. Zeker wanneer ze hiervoor ook remedial teaching krijgen, kunnen dit soort ideeën ingeprent raken in het brein van het kind. Het kind gaat geloven dat het gewoon niet goed genoeg is en nooit beter zal worden. Psychologe Carol Dweck deed hier jarenlang onderzoek naar en ontdekte dat er twee manieren zijn waarop een kind (maar ook een volwassene) over zichzelf kan denken. Ze spreekt over de vaste (fixed) mindset en de groei (growth) mindset.

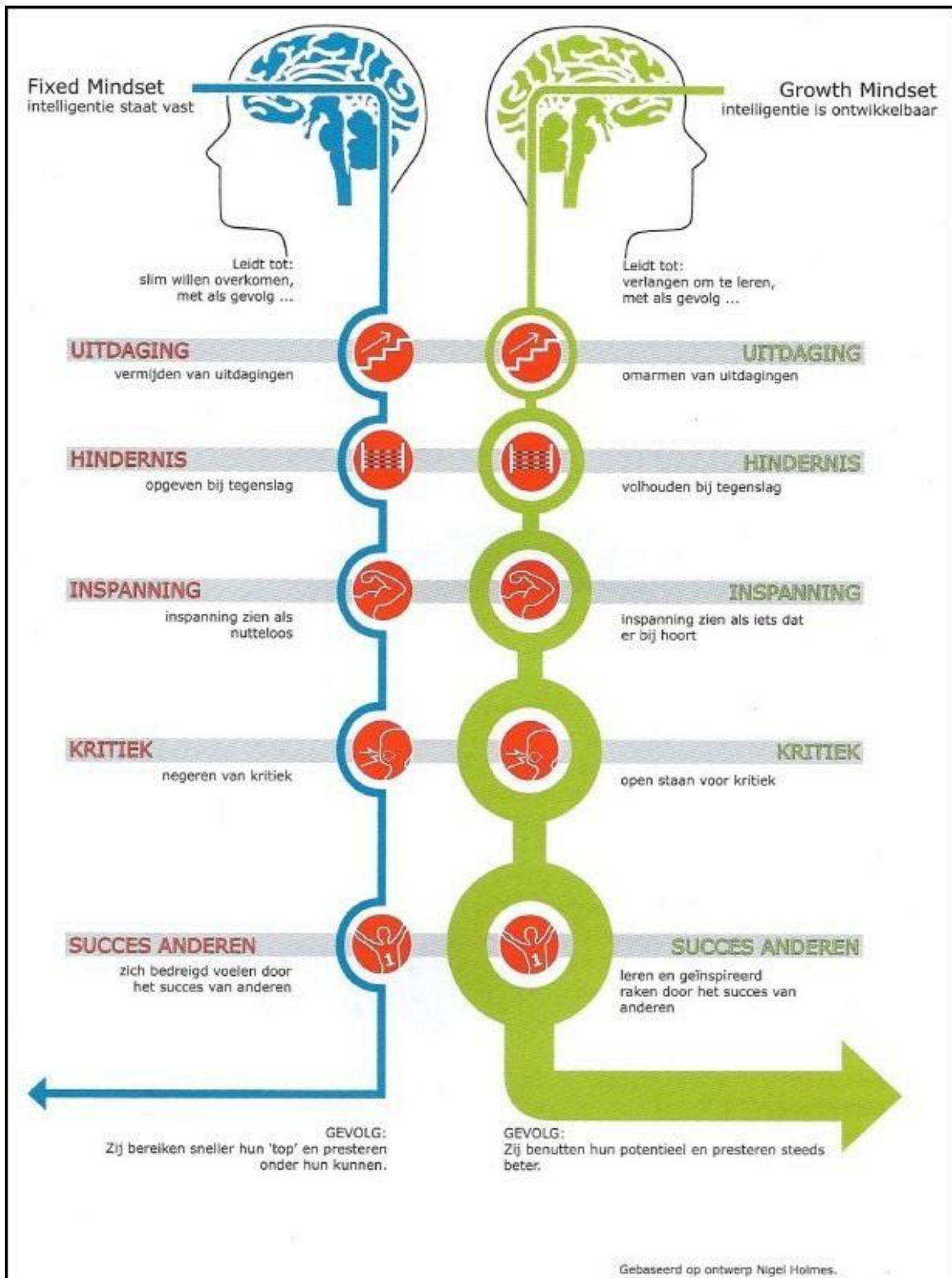
Mensen met een vaste mindset geloven dat hun kwaliteiten, eigenschappen en intelligentie vaststaan. Als kinderen met een vaste mindset op school ervaren dat ze moeite hebben met bepaalde leerstof, zien zij dit als een vaststaand gegeven waar ze niets aan kunnen veranderen. Een vaste mindset heeft als gevolg dat kinderen uitdagingen vermijden omdat ze liever geen fouten maken. Want die tonen naar hun idee aan dat ze slecht in iets zijn, of erger nog: dat ze dom zijn. Daarnaast geven kinderen met een vaste mindset snel op bij tegenslagen, zien ze hard werken als iets zinloos, negeren ze kritiek en voelen ze zich bedreigd door kinderen die iets beter kunnen dan zichzelf. Dit alles leidt ertoe dat deze kinderen vaak onder hun kunnen presteren.

Kinderen met een groeimindset geloven in hun eigen ontwikkelingsmogelijkheden en zien steeds kansen om beter en sterker te worden. Ze omarmen uitdagingen, tonen doorzettingsvermogen bij tegenslagen, zien het leveren van inspanning als iets onmisbaars, staan open voor kritiek en raken geïnspireerd door successen van anderen. Dit alles leidt tot een passie voor leren waardoor kinderen hun potentieel optimaal benutten en steeds beter gaan presteren.

Het goede nieuws is dat een vaste mindset kan worden omgezet in een groeimindset. Dit is geen eenvoudig proces, maar door de juiste randvoorwaarden te creëren en kinderen inzicht te geven in de mindsettheorie van Dweck is het wel degelijk mogelijk.

DE INVLOED VAN JE MINDSET

Onderstaand schema (gebaseerd op Holmes, 2007) laat nog eens zien op welke wijze je mindset van invloed is op allerlei aspecten van het leven.



3. Tips voor het pedagogisch klimaat

Hieronder vind je verschillende tips waarmee je een kind kan helpen bij het ontwikkelen van een groeimindset.

Wat zeg je tegen een kind?

Iedereen weet dat je het zelfvertrouwen van een kind stimuleert door het complimenten te geven. Toch schuilt hier een addertje onder het gras. Sommige goedbedoelde uitspraken van ouders en leerkrachten kunnen namelijk een vaste mindset in de hand werken, doordat ze gericht zijn op 'vaststaande' kwaliteiten of intelligentie. Denk aan complimenten als: "Jij hebt echt een wiskundeknobbel", "Weer een 9, wat ben je toch slim!" of "Jij bent het voetbaltalent van de familie".

Natuurlijk vinden kinderen het heerlijk wanneer ze om hun kwaliteiten geprezen worden. Het geeft hen een kick, maar deze is slechts van tijdelijke aard. Zodra deze kinderen obstakels tegenkomen, zoals een onvoldoende voor een toets of een verloren sportwedstrijd, verdwijnt hun zelfvertrouwen als sneeuw voor de zon. Wanneer je slim en goed wordt genoemd als alles lukt, wat ben je dan als het misgaat?

Zorg dus dat je termen als 'slim', 'knap' en 'natuurtalent' vermijdt wanneer je kinderen prijs. En leg vooral geen nadruk op snelheid en perfectie ("Wauw, je was als eerste klaar en had niet één fout!"), want dit zijn de 'vijanden' van de groeimindset. Daadwerkelijk leren kost tijd en moeite en het maken van fouten is onmisbaar om vooruit te komen!

Moet je complimenten dan achterwege laten? Zeker niet! Prijs een kind zoveel je wilt, maar richt je op het groeiproces. Bewonder vooruitgang, prijs hard werken en oefenen en complimenteer doorzettingsvermogen. Op deze manier stimuleer je een groeimindset, waarbij kinderen leren genieten van uitdagingen en plezier krijgen in de inspanningen die ze hiervoor moeten leveren.

Focus op het proces

Maak punten en resultaten minder belangrijk en richt je op het proces dat het kind doormaakt. Prijs doorzettingsvermogen, de aanpak van het kind en zijn (of haar) inzet. "Jammer dat je niet tevreden bent met die 6 voor rekenen op je rapport. Want kijk eens: je hebt een 'goed' voor inzet! Ik ben hartstikke trots op je!" Vraag een kind regelmatig wat hij geleerd heeft en laat hem vertellen hoe hij dat voor elkaar heeft gekregen.

Focus op inspanning

Maak het kind duidelijk dat het niet gaat om de beste, de slimste of de snelste zijn, maar om de inspanning die je levert om iets te bereiken. Richt je complimenten op hard werken en oefenen: "Als je net zo hard blijft oefenen als vandaag, dan zul je zien dat je dit muziekstuk

steeds beter gaat spelen!" Zorg er op school voor dat het kind lesstof krijgt die is afgestemd op zijn niveau, zodat hij dagelijks kan ervaren dat het leveren van inspanningen noodzakelijk is om verder te komen. Vertel waar jijzelf moeite voor hebt moeten doen en wat je daarmee hebt bereikt.

Focus op groei

Laat het kind zien dat je gelooft in de groeimogelijkheden van talenten en intelligentie en laat het kind zijn eigen groei ervaren: "Jammer dat je je tafeltoets niet hebt gehaald, maar kijk eens: vorige keer had je er 8 goed en nu 15! Zie je hoe je vooruit bent gegaan door extra hard te oefenen?" Zorg dat het kind zich niet vergelijkt met anderen, maar zich richt op het verbeteren van zichzelf en het behalen van zijn eigen doelen. En natuurlijk: 'vier' iedere vooruitgang die het kind boekt door hard te werken

Focus op leren

Sta model voor 'een leven lang leren' en vertel het kind hoe je jezelf steeds bent blijven ontwikkelen. Geef het kind mogelijkheden om nieuwe dingen te leren, zonder dat hij het gevoel heeft direct de beste te moeten zijn. Geef het kind inzicht in de vaardigheden die hij nog moet ontwikkelen (bijvoorbeeld zich concentreren of hulp durven vragen) en help hem bij het aanleren ervan.

Focus op het leren van fouten

Laat het kind zien dat ook jij geregeld fouten maakt en vertel wat je ervan hebt geleerd. Geef het kind de kans om fouten te maken, dus ruim niet alle obstakels voor hem uit de weg. Help het kind van een fout een leermoment te maken. Zoek samen op welke fouten de held (sporter, popster e.d.) van het kind heeft gemaakt in zijn of haar carrière en ontdek hoe hij of zij daar beter van geworden is.

Fixie & Growie

Natuurlijk kun je het kind ook inzicht geven in de mindsettheorie van Carol Dweck. Vertel hem op een begrijpelijke manier over de vaste mindset en de groeimindset en de gevolgen daarvan. Je kunt hierbij gebruik maken van Fixie en Growie. Fixie heeft een vaste mindset en ziet overall problemen. Growie zet deze problemen om in kansen. Bespreek allerlei situaties met het kind en laat het verwoorden hoe Fixie hierop zou reageren en vooral: wat Growie zou zeggen en doen. Het kind oefent zo op een speelse manier het denken vanuit een groeimindset!

"Nog niet"

De Engelse taal heeft een prachtig woord dat de focus automatisch op groei en ontwikkeling legt: "yet". Door dit woord toe te voegen aan negatieve ('vaste') uitspraken van een kind, geef je voortdurend aan dat je gelooft in de ontwikkelingsmogelijkheden van het kind: "I'm not good at math." - "Yet", "I tried this and I couldn't do it." - "Yet". In het Nederlands klinkt "nog

niet" minder vloeiend, maar deze woorden helpen een kind wel degelijk om de aandacht te blijven richten op vooruitgang.



4. Algemene tips bij het werkboek mindset

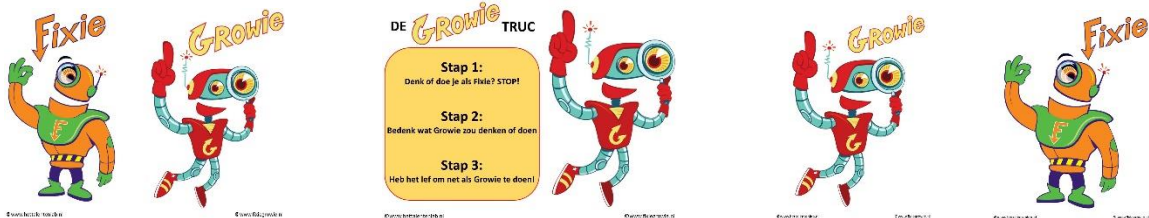
Hieronder volgt een overzicht van algemene tips voor begeleiders, leerkrachten en ouders die met het WERKBOEK MINDSET aan de slag gaan:

- Het WERKBOEK MINDSET is bedoeld voor kinderen die belemmerd worden door een vaste mindset. Daarnaast is het werkboek geschikt voor kinderen in het algemeen, aangezien iedereen baat heeft bij het ontwikkelen of versterken van een groeimindset.
- Het werkboek is bedoeld voor basisschoolkinderen van ongeveer 7 tot 12 jaar.
- Het werkboek bestaat uit 7 lessen van circa 45 minuten.
- Na aanschaf mag het werkboek gekopieerd worden voor eigen gebruik. Doorgeven aan derden is niet toegestaan.
- Het werkboek kan één op één worden gebruikt, maar is ook geschikt voor kleine of grotere groepen. Bij kinderen die sterk belemmerd worden door een vaste mindset wordt individuele begeleiding aangeraden. Bij de tips die volgen, wordt uitgegaan van individuele begeleiding.
- Start een begeleidingstraject met een intake met ouders en/of leerkracht. Vraag hierin bewust naar mindset-gerelateerde onderwerpen zoals het omgaan met uitdagingen, tegenslagen, kritiek en succes van anderen. Ook thema's als doorzettingsvermogen, hulp durven vragen en faalangst kunnen aan bod komen.
- Plan een kennismakingsgesprek met het kind. Tijdens dit gesprek van bijvoorbeeld een uur, kun je het kind laten vertellen over zichzelf en zijn (of haar) beleving van school. Hiervoor kun je bijvoorbeeld de Junior Coachkaarten gebruiken. Bied bij voorkeur ook een uitdagend spel aan, zodat je kunt zien hoe hij hiermee omgaat.
- Plan voor een begeleidingstraject 7 sessies van een uur, zodat je ruim voldoende tijd hebt per les en je wellicht aanvullende activiteiten kunt doen. Het heeft de voorkeur om de lessen wekelijks in te plannen.
- Geef ouders en leerkrachten informatie over mindset. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld hoofdstuk 2 en 3 van deze handleiding of download de artikelen 'Mindset: de basis van talentontwikkeling!' en 'Mindset: je kunt meer dan je *denkt*' op www.hettalentenlab.nl onder 'Producten en downloads'.
- Maak per sessie een mindmapverslag, waarin je alles wat er besproken is kort en bondig samenvat.
- Zorg voor een mapje voor het kind, zodat hij de gemaakte lessen kan verzamelen. Stop na iedere sessie ook het mindmapverslag in het mapje, zodat het kind met zijn ouders en/of leerkrachten kan bespreken wat hij gedaan heeft. Maak indien gewenst een foto van het mindmapverslag voor in je eigen (digitale) dossier.

- Zorg tijdens de lessen voor een positief, stimulerend en veilig pedagogisch klimaat.
- Over het algemeen heb je voor de lessen alleen schrijf- en tekenmaterialen nodig.
- Lees de teksten van de lessen hardop voor of laat het kind dit zelf doen.
- Zet ter aanvulling op de lessen spelmaterialen in. Dit maakt de begeleiding aan de ene kant speels en zorgt daarnaast ook voor verdieping van de lesstof. Door uitdagende spellen te gebruiken, *praat* het kind niet alleen over mindset, maar *ervaart* hij ook hoe hij met uitdagingen omgaat. Kies spelmateriaal dat aansluit bij het ontwikkelingsniveau van het kind. Twee typen spellen zijn bijzonder geschikt als aanvulling op het WERKBOEK MINDSET: spellen waarin je beter wordt naarmate je meer oefent en spellen met een oplopende moeilijkheidsgraad.
 - Werkwijze bij spellen waarin je beter wordt naarmate je meer oefent: Vertel het kind dat jij het spel al vaak gespeeld hebt en vraag of hij denkt dat hij het beter kan dan jij. De meeste kinderen zullen dit beamen. Zo niet, speel dan het spel gewoon, zodat het kind vanzelf ontdekt dat je bewering klopt. Wanneer hij aangeeft dat jij het spel waarschijnlijk beter speelt dan hij, vertel je het kind dat hij daarom per beurt een voorsprong krijgt. Het kind mag zelf aangeven hoeveel seconden voorsprong hij per beurt wil. Gedurende het herhaaldelijk spelen van het spel zal het kind ervaren dat hij steeds minder seconden voorsprong nodig heeft en dus beter is geworden door te oefenen. Voorbeelden van bruikbare spellen zijn: Vlotte Geesten, Set en Panic Lab.
 - Werkwijze bij spellen met een oplopende moeilijkheidsgraad: Het voordeel van dit soort spellen is dat kinderen (wat hun ontwikkelingsniveau ook is) altijd frustratiemomenten zullen ervaren. Op deze momenten ervaart het kind hoe hij omgaat met lastige situaties. Observeer (en noteer) het gedrag van het kind en bespreek achteraf of dit gedrag bij de groeimindset of de vaste mindset hoort. Stimuleer het gebruik van groeimindset-gerelateerde strategieën, zoals doorzetten, een plan maken en uitdagingen aangaan. Voorbeelden van bruikbare spellen zijn: Rush Hour, Anti Virus en Pinguins on Ice.
- Maak ter aanvulling op de lessen vrijblijvend gebruik van de inspiratiekaarten van Het TalentLab op Pinterest (www.pinterest.com/hettalentenlab). Je vindt hier ‘pins’ over allerlei mindset-gerelateerde onderwerpen, zoals fouten maken, doorzettingsvermogen, leren en je comfortzone.
- Maak daarnaast zeker ook gebruik van mindset-gerelateerde video’s. Deze zijn door Het TalentLab verzameld op YouTube (www.youtube.com/c/hettalentenlabbedra → Afspeellijsten → Mindset).
- Sluit het begeleidingstraject af met een evaluatiegesprek met de ouders van het kind. Betrek hierbij waar mogelijk ook de leerkracht. Bespreek je bevindingen ten aanzien van het kind en benadruk dat met de gegeven begeleiding een eerste stap is gezet richting een gedragsverandering. Het kind moet het nieuwe gedrag nu zelf gaan oefenen. Hiervoor is het nodig dat hij voldoende wordt uitgedaagd buiten zijn comfortzone. Daarnaast is het essentieel dat de omgeving hem helpt bij het durven toepassen van groeimindset-gericht gedrag. Hiervoor is geduld en begrip onmisbaar.

5. Aanvullende producten

Bij het WERKBOEK MINDSET zijn aanvullende producten verkrijgbaar, die helpen bij het oefenen en volhouden van het nieuwe Growie-gedrag. Hieronder een overzicht:



POSTER FIXIE & GROWIE

POSTER GROWIE-TRUC

POSTER GROWIE

POSTER FIXIE

Met bovenstaande posters op A3-formaat zijn Fixie en Growie altijd aanwezig in je huis, klas of praktijk. Ze helpen kinderen herinneren aan de groeimindset en stimuleren hen om te denken en doen als Growie.

De kosten van de posters zijn: € 8,50 excl. € 2,14 verzendkosten (Nederland) en 21% BTW. Bij meerdere bestellingen betaal je per 2 posters eenmaal de verzendkosten.

Bestellingen kunnen worden gedaan via info@hettalentenlab.nl onder vermelding van de naam van de poster(s) en verzend- en factuurgegevens.

BUTTON GROWIE



Wie wil er nu niet trots rondlopen met deze button van Growie. Leuk als cadeautje aan het eind van het WERKBOEK MINDSET. Handig als reminder voor het blijven werken aan het denken en doen als Growie!

De kosten zijn: € 1,50 per stuk excl. verzendkosten (€ 0.69 voor 1 - 9 stuks, € 1,38 voor 10 - 26 stuks).

Bestellingen kunnen worden gedaan via info@hettalentenlab.nl onder vermelding van "button growie" en verzend- en factuurgegevens.

6. Les 1: Hoe denk jij?

In deze eerste les ontdekt het kind hoe hij denkt over intelligentie en kwaliteiten. Impliciet ontdek je als begeleider of het kind denkt vanuit een vaste mindset of een groeimindset. Let op 'vaste' uitspraken die het kind doet, zoals: 'Ik ben echt niet goed in tekenen' of 'Ik ben de beste rekenaar van de klas' en noteer deze in het mindmapverslag.

Tip bij opdracht A: Gebruik bijvoorbeeld het KinderKwaliteitenSpel om kinderen inzicht te geven in hun kwaliteiten.

Tip bij opdracht B: Gebruikt het kind 'vaste' termen als het over intelligentie gaat? Denk aan: 'slim', 'alles weten' of 'beter zijn dan anderen'.

Het kind krijgt de eerste informatie over mindset en maakt kennis met Fixie met zijn vaste mindset en Growie met zijn groeimindset. Geef hierbij niet teveel aanvullende informatie. Het concept mindset wordt gedurende de lessen vanzelf duidelijk.

Tip bij opdracht C: Ga uit van de antwoorden die het kind geeft. Wellicht weet je dat hij in werkelijkheid heel anders denkt of zou doen, maar dat maakt niet uit. Soms weet een kind heel goed wat er van hem verwacht wordt (namelijk 'groei-antwoorden' geven) en vult hij alles zodanig in. Je kunt dit sociaal wenselijk noemen, maar je kunt het ook zien als eerste stap richting een groeimindset: het kind beseft namelijk al dat je op twee verschillende wijzen met een situatie om kan gaan, waarbij de ene optie effectiever is dan de andere.

Tip bij opdracht D: Laat het kind bij elke vraag opzoeken wat zijn antwoord was en laat hem het juiste vakje ('antwoord A' of 'antwoord B') inkleuren. Zijn antwoord bij 'Stelling 4' kleur je ook en tel je op bij het aantal antwoorden onder 'Fixie' en 'Growie'. Het kind krijgt een indruk van zijn mindset op dit moment, maar beter nog: hij leert op de achtergrond over het verschil tussen de vaste mindset en de groeimindset.

Tip bij opdracht E: Laat het kind geheel vrij in de verwerking. Vraag door op de gebeurtenis die hij bedenkt en de bijbehorende reacties van Fixie en Growie. Praat verder gezellig en versterk de band met het kind.



7. Les 2: Makkie!

In de tweede les verkent het kind zijn comfortzone via het concept 'MAKKIE-land'.

Tip bij opdracht A: Benadruk hoe comfortabel een lekkere, luie, luxe stoel is. Stimuleer een creatieve uitwerking van de opdracht. Een alternatieve verwerkingsopdracht kan natuurlijk ook. Denk hierbij aan het knutselen van een stoel of het maken van een ontwerp met computerprogramma's als Paint of SketchUp. Praat intussen gezellig met het kind en vraag luchtig naar bijvoorbeeld zijn hobby's en zijn beleving van school.

Tip bij opdracht B: Sommige kinderen hebben de neiging om MAKKIE-land al schrijvend in te vullen. Stimuleer het kind om te tekenen en schrijf in je mindmapverslag wat de tekeningen betekenen. Hierop kun je later nog terugpakken.

Tip bij opdracht C: Deze opdracht spreekt voor zich. Begrijpt het kind goed wat MAKKIE-land inhoudt? Waar nodig kun je wat sturende vragen stellen. Wanneer je dieper wilt ingaan op gevoelens, kun je aanvullend bijvoorbeeld de 'Gesprekskaarten Gevoelswoorden' van uitgeverij Pica gebruiken.

Tip bij opdracht D: Voorkom dat je MAKKIE-land te negatief neerzet. Iedereen vindt het weleens lekker om iets te doen dat geen moeite kost. Daar is niets mis mee. Daarnaast bevinden je talenten zich ook in MAKKIE-land. Een talent kenmerkt zich door drie zaken: het is iets dat voor jezelf heel vanzelfsprekend is, anderen bewonderen je erom en vooral: je krijgt energie wanneer je met je talent bezig bent. Wil je de talenten van het kind verder verkennen? Maak dan bijvoorbeeld gebruik van de toolbox 'Ik kies voor mijn talent – junior'.



8. Les 3: Uitdagingen

In de derde les staat het aangaan van uitdagingen centraal. Het kind leert dat Fixie en Growie verschillend omgaan met uitdagingen: Fixie vermijdt ze het liefst, terwijl Growie uitdagingen gebruikt om te groeien en te ontwikkelen.

Tip bij opdracht A: Ontdek of het kind begrijpt hoe Fixie omgaat met uitdagingen. Geef zo nodig extra uitleg, zodat het voor het kind duidelijk wordt dat Fixie vermijdend gedrag vertoont. Ten aanzien van het gegeven voorbeeld zal hij bijvoorbeeld denken dat hij te dom is voor de rekenpuzzels en het werkboekje onderin zijn laatje verstoppert of alleen de gemakkelijke opdracht invullen.

Tip bij opdracht B: Laat het kind bedenken wat Growie voorafgaand en tijdens de selectiewedstrijd doet om zijn doel te bereiken. Denk aan: extra trainingen volgen, thuis oefenen of zijn best doen.

Tip bij opdracht C: Bij opdracht C wordt de relatie gelegd met de eigen ervaringen van het kind. Sommige kinderen vinden dit best spannend. Houd het luchtig en stimuleer het kind om open en eerlijk te zijn. Het eigen voorbeeld mag van toepassing zijn op het heden of het verleden. Het kan gaan over bijvoorbeeld school, sport of muziekles. Laat het kind een onderscheid maken tussen de gebeurtenis en zijn reactie hierop.

Tip bij opdracht D: Met deze opdracht verkent het kind wat voor hem buiten zijn comfortzone ligt. Hieruit volgen later zijn persoonlijke doelen, dus zorg ervoor dat het kind realistisch en eerlijk is. Focus zeker ook op school en breng 'probleemgebieden' die leerkrachten of ouders hebben aangegeven (voorzichtig) ter sprake. De centrale vragen zijn: 'Wat vind jij nog lastig?', 'Waar heb jij lef voor nodig?' en 'Wat moet jij nog leren?'

Tip bij opdracht E: Check of het kind het verband begrijpt tussen Fixie & MAKKIE-land en Growie & LEF-land. Lees zo nodig eerdere beschrijvingen samen terug.

Tip bij opdracht F: Deze bonusopdracht kan gedaan worden als er tijd over is. Ook kan deze worden meegegeven als 'huiswerk'.



9. Les 4: Fouten maken en leren

In les 4 ligt de focus op het leerproces en de onvermijdelijke fouten die daarbij horen. Er wordt een relatie gelegd met het brein en het kind gaat een concreet doel stellen waar hij de komende tijd aan gaat werken.

Tip bij opdracht A: Bij deze opdracht wordt opnieuw gevraagd naar de eigen ervaringen van het kind. Sommige kinderen vinden dit lastig, dus houd het luchtig, gebruik humor en benoem zo nodig voorbeelden die de omgeving van het kind gegeven heeft.

Tip bij opdracht B: Jongere kinderen zijn soms niet bekend met leren voor toetsen en de term 'onvoldoende'. Geef in dit geval een korte uitleg. Als het goed is weet het kind inmiddels prima hoe Growie met bepaalde zaken omgaat. Mogelijke antwoorden zijn bijvoorbeeld: meerdere keren oefenen, hulp vragen of laten overhoren. Wanneer het kind het antwoord 'zijn best doen' geeft, kun je doorvragen en hem laten benoemen wat dat concreet inhoudt.

Tip bij opdracht C: Laat het kind vertellen waarom hij voor zijn antwoord kiest. Check of hij het goed begrepen heeft. Zo niet? Geef dan een extra uitleg en zorg ervoor dat het kind een passend antwoord geeft.

De vervolgoopdracht spreekt voor zich. Laat het kind vertellen waarom hij voor zijn antwoord kiest.

Tip bij opdracht D: Benadruk bij de informatie over het brein dat er daadwerkelijk iets in je hersenen verandert wanneer je nieuwe dingen oefent en leert. Laat eventueel het volgende filmpje over aangroeiende (en verdwijnende) verbindingen tussen neuronen zien: Neural Connections (zie Afspeellijst Mindset van Het TalentenLab op YouTube). Vertaal de Engelse teksten voor het kind terwijl je samen naar het filmpje kijkt.

Tip bij opdracht E: Laat het kind een concreet (en haalbaar) doel voor zichzelf stellen. Zorg ervoor dat hij zijn doel positief formuleert, waarbij het woord 'niet' niet voorkomt. Vermijd ook formuleringen als 'ik ga...' of 'ik wil...' en ga uit van de gewenste situatie. Bijvoorbeeld: 'Ik zet door als ik een moeilijk werkje moet maken'.

Laat het kind op de trap aangeven waar hij op dit moment staat wat betreft zijn eigen doel. Volg hierbij de inschatting die het kind zelf maakt. Je kunt de datum er eventueel bij zetten.

Bij de vervolgoopdracht werkt het kind zijn doel uit in sub-stappen. Dit is niet bij alle doelen mogelijk, dus kijk wat passend is. Sub-stappen concretiseren het doel van het kind als specifiek gedrag. Daarnaast zijn succeservaringen gemakkelijker te bereiken bij 'kleine' stappen.

Bij de laatste opdracht wordt nogmaals de link gelegd met het 'slimmer worden' van het brein.

Tip bij de bonusopdracht: Dit is een lastige opdracht. Het idee is dat het kind iets verzint dat qua inhoud bij de les past (dus: fouten maken en leren). Bedenkt het kind iets moois? Post het dan op www.facebook.com/Talentenlab/!

Benadruk aan het eind van de les dat het de bedoeling is dat het kind met zijn doel (oftewel de eerste stap hiervan) aan de slag gaat en dat je de volgende keer zal vragen hoe het gegaan is.



10. Les 5: Doorzettingsvermogen

In les 5 staat het concept doorzettingsvermogen centraal. Het doel van het kind wordt besproken en er wordt een vervolgdoel gesteld. Het kind leert dat Fixie zich al snel dom voelt als hij hard moet werken om iets onder de knie te krijgen: het leveren van inspanningen is volgens de vaste mindset namelijk een bewijs van het ontbreken van talent. Growie daarentegen accepteert hard werken als onderdeel van het leerproces. Tot slot wordt ingegaan op successen van anderen en de moeite die zij daarvoor hebben moeten doen.

Tip bij opdracht A: Laat het kind vertellen over het werken aan zijn eigen doel. Vraag door en laat het kind zoveel mogelijk details geven. Maak zijn vooruitgang zichtbaar door op de trap aan te geven waar hij nu staat in verhouding tot de vorige keer. Benadruk dat hij zelf heeft gezorgd voor deze verbetering.

Tip bij opdracht B: Werk het vervolgdoel van het kind uit op basis van de vooruitgang die hij heeft laten zien. Kies voor A, B of C en reageer enthousiast en positief op de plannen die het kind maakt.

Tip bij opdracht C: Deze opdracht spreekt voor zich. Het kind kan een F of een G achter iedere zin zetten. De juiste antwoorden worden later gegeven.

Tip bij opdracht D: De strip maakt nogmaals duidelijk hoe de vaste mindset en de groei mindset omgaan met het leveren van inspanningen voor resultaat. Laat het kind uitleg geven bij zijn antwoorden.

Tip bij opdracht E: Ga op zoek naar een positieve ervaring van het kind. Laat hem uitgebreid vertellen over zijn eigen voorbeeld en benadruk de positieve gevolgen van doorzetten en volhouden. Ook de positieve gevoelens die hiermee gepaard gaan, kun je ter sprake brengen.

Laat het kind bij de vervolgoopdracht 'helpende gedachten' bedenken, die hij kan gebruiken wanneer het even niet zo goed gaat. Wanneer hij dit lastig vindt, kun je bijvoorbeeld gebruikmaken van 'Helpende gedachten – 55 positieve hulpkaarten' van uitgeverij Pica.

Tip bij opdracht F: Refereer zo nodig aan uitspraken die je eerder zijn opgevallen. Wen eraan om zelf steeds 'nog niet' te zetten achter 'ik kan niet-uitspraken' van kinderen. Je zult merken dat ze dit gaan overnemen.

Tip bij opdracht E: Denk bijvoorbeeld aan: doorzetten, hard werken, een doel stellen, oefenen, iets echt willen, hulp vragen en meer.

Tip bij de bonusopdracht: Geef deze opdracht bijvoorbeeld mee als 'huiswerk'.

11. Les 6: Denken als Growie

In les 6 leert het kind hoe hij kan denken vanuit de groeimindset. De verschillen tussen de vaste mindset en de groeimindset worden nogmaals verduidelijkt en het kind maakt een inschatting van zijn eigen mindset op dit moment. Er wordt benadrukt dat een vaste mindset niet 'slecht' is, maar niet helpt wanneer je je wilt ontwikkelen. Daarnaast leert het kind dat het niet gaat om de beste zijn, maar om je best doen om steeds een beetje beter te worden. Ook thema's als moeilijke dingen aanpakken en hulp vragen passeren de revue.

Tip bij de eerste opdracht: Bespreek het werken aan het eigen doel in detail en benadruk de rol van het kind in zijn vooruitgang. Maak de vooruitgang visueel met behulp van de trap.

Tip bij opdracht A: Ga uit van de inschattingen die het kind zelf maakt. Eventuele irreële inschattingen worden vanzelf duidelijk en bespreekbaar via de vervolgoopdracht, waarbij de omgeving van het kind een visie geeft op de mindset van het kind.

Tip bij opdracht B: Stimuleer het kind om met humor en overdrijving een beeld te scheppen van een toekomst waarbij hij vanaf nu niets meer bijleert.

Tip bij opdracht C: Antwoordmogelijkheden zijn bijvoorbeeld: 1. Ik kan dit nog niet, 2. Wat kan ik nog leren?, 3. Ik bedenken een nieuw plan, 4. Aan wie kan ik hulp vragen?, 5. Ik blijf proberen mezelf te verbeteren, 6. Wat heb ik nodig om het te leren?, 7. Ik kan leren van mijn fouten, 8. Ik ga vragen hoe ze dat voor elkaar heeft gekregen, 9. Ik probeer het nog beter te doen, 10. Gelukkig heeft het alfabet nog 25 letters.

Tip bij de tussenopdracht: Lamineer de ster en maak er een mooie kaart van.

Tip bij opdracht D: Het idee is: je hebt uitdagingen nodig om je brein sterker te maken. Met gemakkelijke doelen lukt dat niet. Kijk zo nodig terug naar LEF-land.

Tip bij opdracht E: Ga samen met het kind op zoek naar zoveel mogelijk hulpbronnen: familieleden, vriendjes, juffen, meesters enzovoorts.

Tip bij opdracht F: Werk het plan samen met het kind zo concreet mogelijk uit.

Herinner het kind tot slot aan de vervolgoopdracht van opdracht A.



12. Les 7: De Growie-truc

In deze laatste mindset-les ligt de nadruk op de volgende thema's: eigen doelen, zelfvertrouwen en de invloed van je gedachten op je gevoel en gedrag. Het kind leert bovendien de Growie-truc, die hem helpt bij het denken en handelen vanuit de groeimindset.

Tip bij opdracht A: Zorg ervoor dat het kind een realistisch beeld krijgt van zijn positie ten opzichte van de verschillende mindsets. Doe dit op een neutrale manier (de vaste mindset is niet 'slecht') en focus de aandacht op zaken die het kind nog zou kunnen leren of ontwikkelen.

Tip bij opdracht B: Laat het kind zijn eigen doel evalueren aan de hand van de vragen. Vraag door en focus je op zaken die het kind bij volgende doelen opnieuw kan inzetten en/of die het in het vervolg wellicht anders kan doen.

Maak de vooruitgang zichtbaar met behulp van de trap en benadruk de inspanning die het kind geleverd heeft.

Tip bij opdracht C: Stimuleer het kind om zoveel mogelijk doelen op een rij te zetten. Let erop dat de doelen echte uitdagingen zijn en buiten de comfortzone van het kind liggen.

Tip bij de bonusopdracht: Deze opdracht spreekt voor zich. Straal positiviteit en vertrouwen uit.

Tip bij opdracht D: Bij deze opdracht oefent het kind het G-schema. Dit schema is afkomstig uit de cognitieve gedragstherapie. De achterliggende gedachte is dat je over het algemeen weinig invloed hebt op dingen die je gebeuren, maar dat je wel invloed hebt op hoe je hiermee omgaat. Kinderen hebben vaak het idee dat een gebeurtenis rechtstreeks een emotie veroorzaakt. In werkelijkheid bepaalt niet de gebeurtenis, maar de gedachten die het kind bij een gebeurtenis heeft, de gevoelens die hij ervaart. Door je gedachten te veranderen, kun je dus invloed uitoefenen op je gevoel en daarmee op je gedrag. Bij cognitieve gedragstherapie leren kinderen belemmerende gedachten omzetten in helpende gedachten. In dit werkboek worden belemmerende gedachten gerelateerd aan de vaste mindset en helpende gedachten aan de groeimindset. Wil je dieper ingaan op dit onderwerp, dan kun je bijvoorbeeld gebruikmaken van de methode 'Denk goed, voel je goed' van Paul Stallard of het RET-Kwartet van Onderwijs Maak Je Samen.

Tip bij opdracht E: Lamineer de pictogrammen, zodat het kind ze op verschillende plaatsen kan inzetten. Plak bijvoorbeeld een pictogram op de hoek van zijn tafel op school, zodat het kind op eenvoudige wijze herinnerd kan worden aan het denken en handelen vanuit de groeimindset.

Tip bij opdracht F: Problemen die veroorzaakt worden door een vaste mindset komen vaak duidelijk naar voren in de schoolse situatie. Daarom wordt extra aandacht besteed aan

groeimindset-gerelateerd gedrag in de klas. Denk bijvoorbeeld aan: goed opletten, moeilijke opdrachten kiezen, hulp vragen, de Growie-truc gebruiken enzovoorts.

Neem tot slot de laatste tips door. Bespreek hierbij dat het kind door middel van het WERKBOEK MINDSET een aantal tools ('gereedschappen') heeft gekregen, waarmee hij vanaf nu aan de slag kan gaan. Benadruk dat het kind de eerste stappen heeft genomen en moet blijven oefenen met 'groeimindset-gedrag', zodat hij hier steeds beter in wordt. Hierbij heeft hij vanzelfsprekend een omgeving nodig die hem uitdaagt en steunt in zijn nieuwe gedrag.



