



Foto's: www.fotolia.nl

©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. Hoe denk jij?	p. 4
2. Makkie!	p. 14
3. Uitdagingen	p. 19
4. Fouten maken en leren	p. 25
5. Doorzettingsvermogen	p. 33
6. Denken als Growie	p. 42
7. De Growie-truc	p. 51
Knipbladen	p. 60



1. Hoe denk jij?

Vandaag ontdek je hoe jij denkt over **slim zijn** en **ergens goed in zijn**.

Hoe slim je bent of hoe goed je je hersenen kunt gebruiken noem je ook wel **intelligentie**.

De dingen waar jij goed in bent en die bij jou passen, noem je je **kwaliteiten**.

Opdracht A: Welke kwaliteiten heb jij?

Opdracht B: Wat is intelligentie volgens jou?

Noem **minstens 3 dingen** die ermee te maken hebben.



Stelling:

"Je bent zo **slim** als je bent en daar kun je **niet** echt veel aan **veranderen**."

Ben je het hiermee **eens** of **oneens**?



EENS



ONEENS

Nu ga je iets leren over **MINDSET** (spreek uit: *maintset*). Komt dat woord je misschien bekend voor? Dat zou best kunnen, want dit werkboekje heet zo! 😊

Met '**mindset**' bedoelen we:

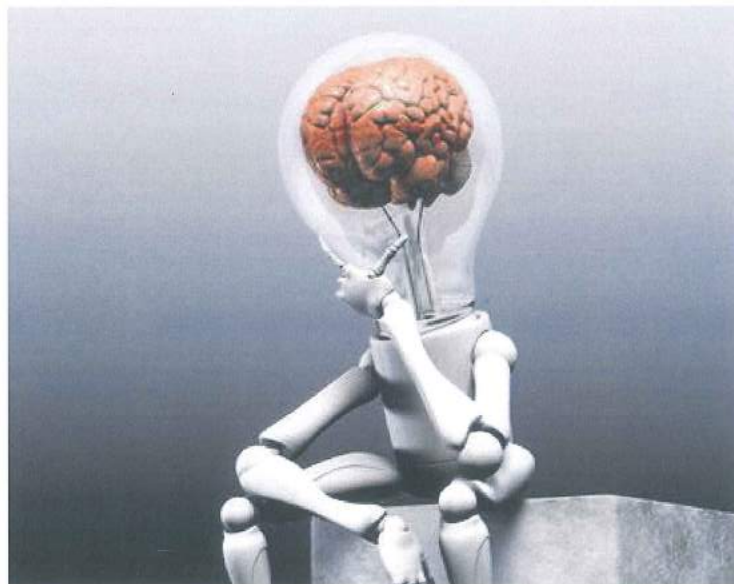
- de manier waarop mensen over dingen **denken** en
- hoe ze met dingen **omgaan**

Carol Dweck is een Amerikaanse wetenschapper die heel veel **onderzoek** heeft gedaan op dit gebied.

Ze ontdekte dat volwassenen en kinderen op **twee** heel verschillende manieren kunnen denken:

- vanuit een **fixed mindset**
- of vanuit een **growth mindset**

"**Fixed**" kun je vertalen met "**vast**" en "**growth**" kun je vertalen met "**groei**".



Even kennismaken....

Dit is **Fixie**



Hij heeft een **vaste (fixed) mindset**

En dit is **Growie**



Hij heeft een **groei (growth) mindset**

Fixie en **Growie** zullen je helpen alles over **mindset** te begrijpen. Omdat het robots zijn, hebben we het in de verhaaltjes steeds over 'hij'. In het echt gelden alle voorbeelden natuurlijk voor jongens **en** meisjes!

We gaan nu eens wat beter kijken naar de **vaste mindset** 🧑🏻 en de **groei mindset** 🧑🏻.

Mensen (en kinderen) die een **vaste mindset** 🧑🏻 hebben, vinden dat de dingen die bij ze passen **vast staan**.

Denk maar eens aan **intelligentie**. Mensen met een **vaste mindset** 🧑🏻 geloven dat je met een bepaalde **hoeveelheid** 'slimheid' wordt geboren en dat dat de rest van je leven **niet** meer **verandert**.

Je kunt je intelligentie bijvoorbeeld meten met een **IQ-test**. Misschien heb jij ook wel eens zo'n test gedaan? Uit de IQ-test komt een **cijfer**. Mensen met een **vaste mindset** 🧑🏻 vinden dat dit cijfer aangeeft hoe **slim** je bent. Zij zeggen: je weet dan precies wat je allemaal kan!

Of denk maar eens aan een **kwaliteit** die je kunt hebben. Iemand kan bijvoorbeeld heel goed rekenen. Mensen met een **vaste mindset** 🧑🏻 vinden zo iemand een **natuurtalent**! Ze zeggen dat hij of zij is geboren met een '**wiskundeknobbel**' en daarom zo supergoed is in rekenen.



Mensen (en kinderen) met een **groeimindset**  geloven dat iedereen kan **groeien**. En ze hebben het dan niet over groeien in de lengte! 😊 Ze bedoelen dat de dingen die bij je passen **beter** en **sterker** kunnen worden. En dus kunnen 'groeien' of ontwikkelen.

Mensen met een **groeimindset**  vinden dat iedereen zijn of haar intelligentie kan **ontwikkelen**. Ze zeggen: iedereen kan **slimmer** worden!

En hoe doe je dat? Door heel veel te **oefenen** en goed je **best** te doen!

Wat doen kinderen met een **groeimindset**  die spelling bijvoorbeeld lastig vinden? Ze geven niet op, maar gaan **keihard** aan de slag! Ze **oefenen** veel met allerlei moeilijke woorden, **vragen** de juf of meester om extra uitleg, **letten** heel goed **op** in de klas enzovoort, enzovoort.

Kortom: Ze doen er **alles** voor om te leren wat ze willen leren.



Het is tijd voor een...



Let op: er zijn **geen** goede of foute antwoorden. Het gaat om wat **jij** zou doen of denken. Hoe eerlijker je antwoord geeft, hoe beter!

Probeer je de situaties bij **opdracht C** goed voor te stellen en kies het antwoord dat het best bij jou past.

Kleur het **bolletje** dat voor het antwoord staat dat jij kiest.

Succes!



Opdracht C: QUIZ!

1

■ Wanneer voel jij je het slimst op school?

- ☐ a. Als ik een opdracht zonder veel moeite en zonder fouten kan maken.
- ☐ b. Als ik steeds wat beter in iets word.

2

■ Wat denk je wanneer iets dat je vaak hebt geoefend nog niet goed lukt?

- ☐ a. Ik heb het gevoel dat ik iets aan het leren ben.
- ☐ b. Ik ben er waarschijnlijk niet erg goed in

3

■ Wat denk je als je slechte punten haalt op school?

- ☐ a. Ik moet de volgende keer harder werken.
- ☐ b. Ik ben gewoon niet goed in het vak waarvoor ik slechte punten haal.

4

■ Wat denk je wanneer je juf of meester zegt dat je een opdracht niet goed genoeg hebt gemaakt?

- ☐ a. Ik probeer het snel weer te vergeten.
- ☐ b. Ik probeer er iets van te leren.

5

■ Wat betekent het wanneer andere kinderen uit je klas iets beter kunnen dan jij?

- ☐ a. Zij zijn beter dan ik.
- ☐ b. Zij hebben harder gewerkt dan ik.

6

■ Aan wat voor opdracht werk je het liefst?

- ☐ a. Een opdracht die lekker moeilijk is en waarbij ik mijn hersens moet laten kraken.
- ☐ b. Een opdracht die vrij gemakkelijk is, zodat ik het goed zal doen.

Laten we eens kijken of jouw antwoorden passen bij **Fixie** met zijn **vaste mindset**  of bij **Growie** met zijn **groei mindset** .

Opdracht D: Kleur het goede vakje

Kijk goed, want de antwoorden staan door elkaar!

	Fixie	Growie
Vraag	Kleur jouw antwoord	
1.	antwoord A	antwoord B
2.	antwoord B	antwoord A
3.	antwoord B	antwoord A
4.	antwoord A	antwoord B
5.	antwoord A	antwoord B
6.	antwoord B	antwoord A
Tel het aantal gekleurde vakjes per rijtje		
Extra: Stelling op blz. 4	eens	oneens
Totaal		

Bij wie passen jouw antwoorden het vaakst? Omcirkel de juiste robot!

De **vaste mindset** van

De **groei mindset** van



Opdracht E: Bedenk een (strip)verhaal

Schrijf een **verhaal** of teken een **stripverhaal** waarin **Fixie** en **Growie** voorkomen. Lees eerst de beschrijvingen van **Fixie** en **Growie** nog een keer door en bedenk wat typisch iets voor **Fixie** is en wat echt bij **Growie** hoort. Verzin dan een gebeurtenis en bedenk wat **Fixie** en **Growie** zouden doen.

2. Makkie!

Welkom bij les 2! Voordat we gaan beginnen, herhalen we eerst even wat we al geleerd en ontdekt hebben.

De wetenschapper **Carol Dweck** heeft twee manieren van **denken** ontdekt:

de **vaste (fixed) mindset**  van **Fixie**
en de **groei (growth) mindset**  van **Growie**

Kinderen met een **vaste mindset**  - zoals **Fixie** - geloven dat de dingen die bij je passen (zoals je intelligentie en je kwaliteiten) **vaststaan** en niet veel veranderen.



"Ik ben zoals ik ben. Dat staat vast!"

Kinderen met een **groei mindset**  - zoals **Growie** - geloven dat je altijd **beter** en **slimmer** kunt worden.



"Ik kan altijd beter in iets worden. Daar werk ik aan!"

Zo, en dan gaan we het nu hebben over een **stoel**.

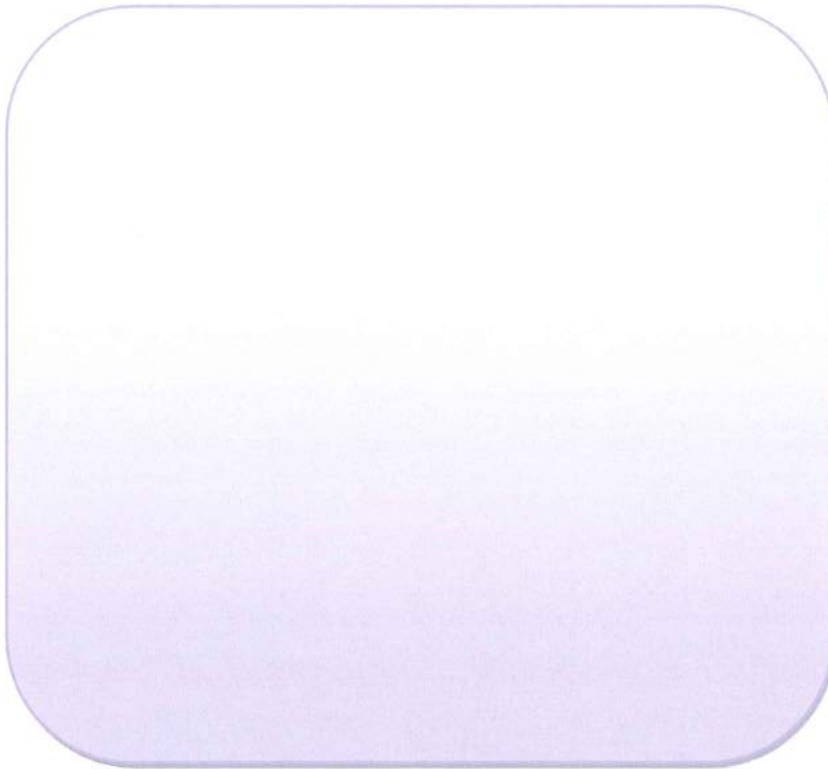
Een stoel???

Ja, een stoel! 😊

Stel je eens voor dat je een stoel mag ontwerpen. Een lekkere, luxe, luie stoel die heerlijk zit en waarin je perfect kunt relaxen. Hoe ziet die stoel er dan uit?



Opdracht A: Jouw lekkere, luie, luxe stoel



Wanneer jij lekker zit te chillen in jouw stoel, voel je je waarschijnlijk helemaal happy en relaxt. Je zit heerlijk en hoeft niets te doen. Weet je waar deze stoel perfect thuishoort? In **MAKKIE-land**!

In **MAKKIE-land** is alles een makkie. Je kunt er allerlei dingen doen die je gemakkelijk vindt. Het gaat dan om dingen die **geen moeite** kosten en die je **snel** en **zonder problemen** kunt doen.

In **MAKKIE-land** heb je **geen** lef nodig, want nieuwe of moeilijke dingen bestaan er niet.

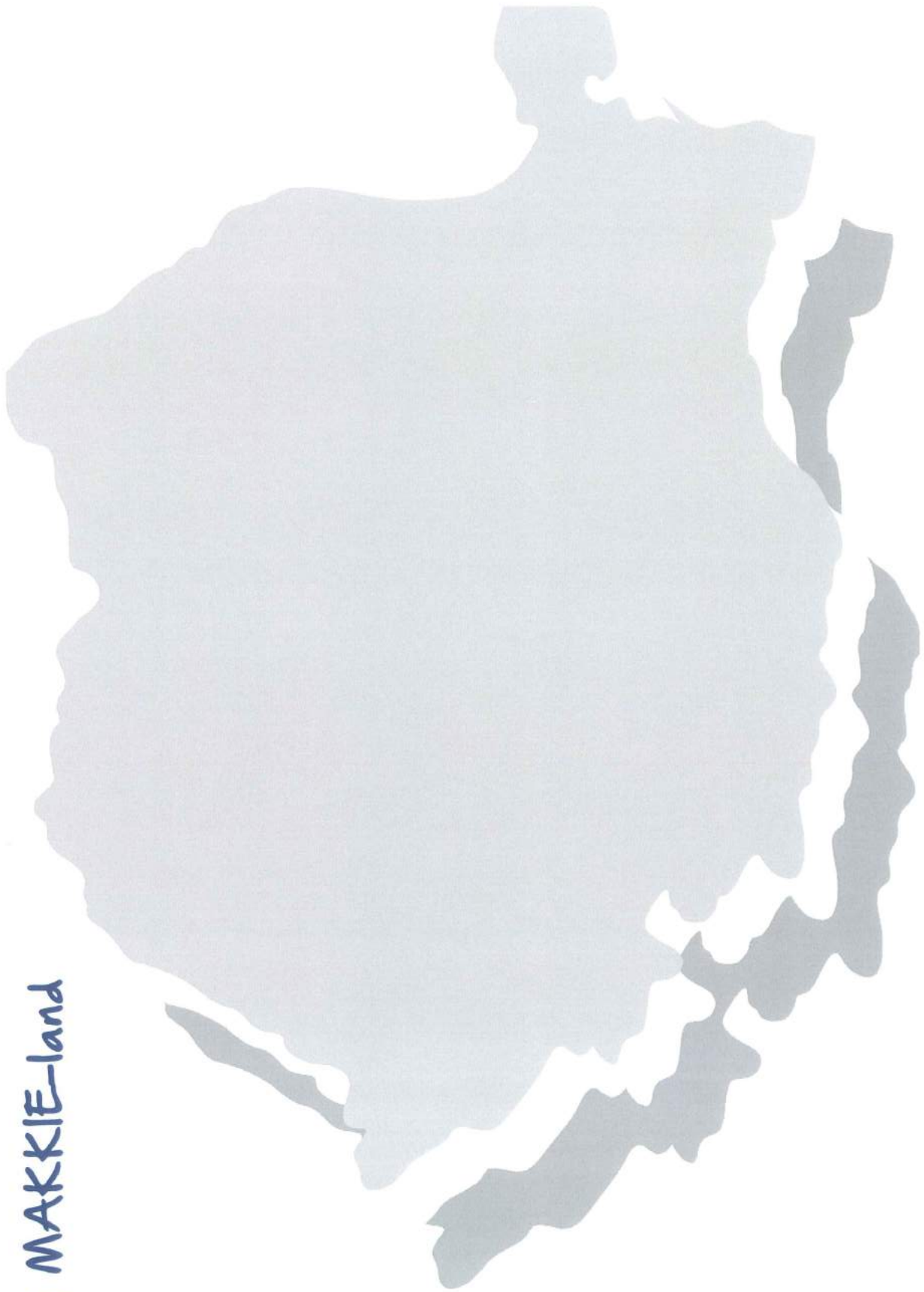
Opdracht B: Ontwerp je eigen MAKKIE – land

Teken op de volgende bladzijde je eigen **MAKKIE-land**. Dit moet er in ieder geval in terugkomen:

=> Welke dingen vind jij **makkelijk** en horen **voor jou** bij **MAKKIE-land**?

Denk verder bijvoorbeeld aan: Wat voor **dieren** wonen er? En wat voor **mensen**? Hoe ziet het **landschap** eruit? Wat kun je er allemaal **doen**? Hoe ziet de **vlag** eruit?

Mijn MAKKE-land



Opdracht C : Welke gevoelens passen erbij?

Kleur de gevoelens die bij **MAKKIE-land** horen.



Heel soms gebeuren er bijzondere dingen in **MAKKIE-land**. Je zou in dit land namelijk iets speciaals over jezelf kunnen ontdekken: je **talent**! Bij een talent horen drie dingen:

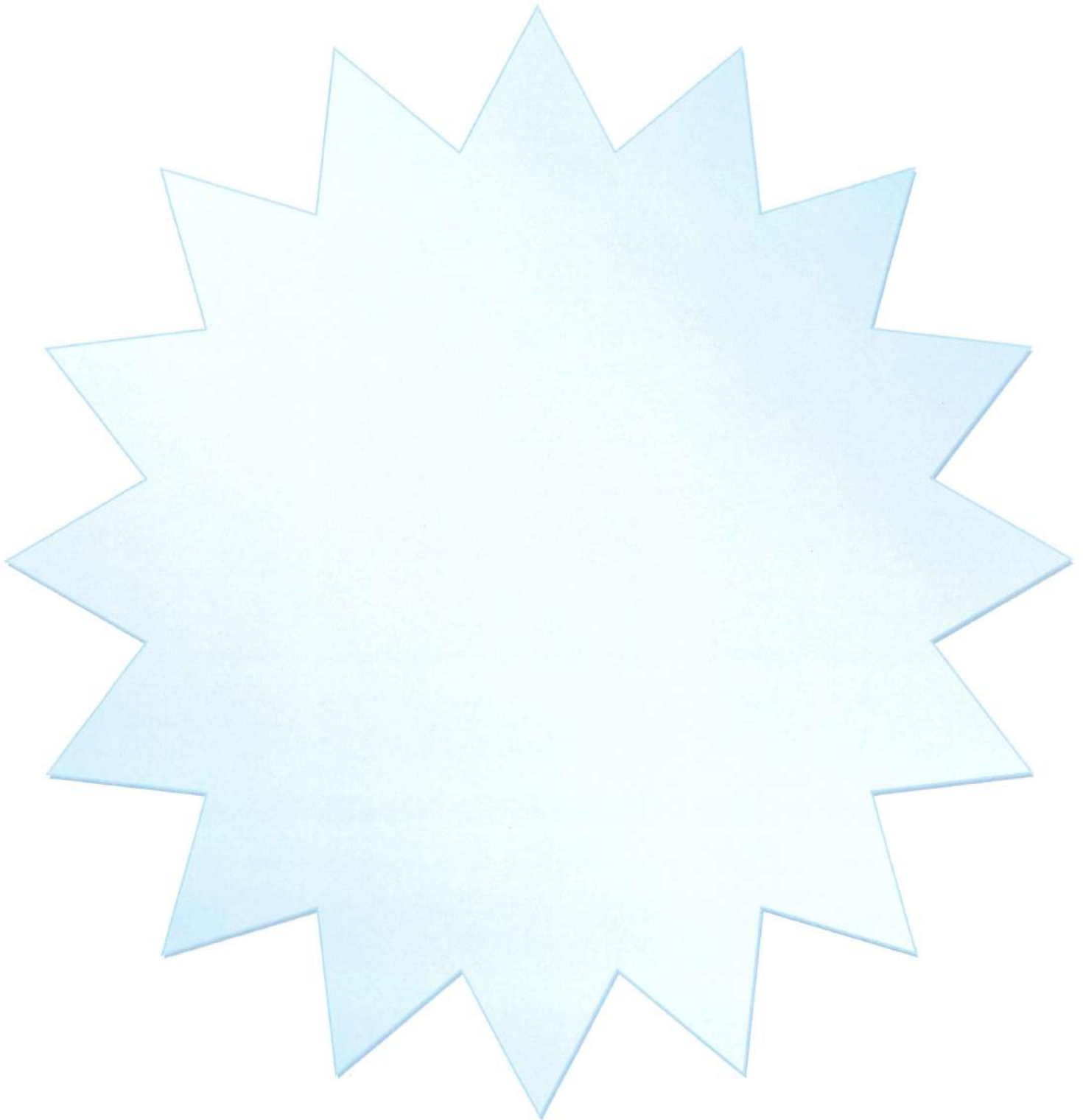
- => Het gaat voor jou eigenlijk vanzelf,
- => én andere mensen vinden wat jij doet of kan heel speciaal,
- => én je krijgt energie als je ermee bezig bent!



Opdracht D: Wat is jouw talent?

Kijk nog eens naar je eigen **MAKKIE-land**. Zit er misschien een talent tussen?
Zet daar een rondje omheen!

Schrijf of teken over jouw talent en de energie die je ervan krijgt:



3. Uitdagingen

Wie je ook bent of wat je ook doet, je zult in je leven altijd **uitdagingen** tegenkomen. Uitdagingen zijn de dingen die **niet** zomaar vanzelf gaan en die best heel **moeilijk** kunnen zijn. Denk maar aan het maken van een ingewikkeld werkstuk of het leren van een nieuwe voetbaltruc.

Fixie met zijn **vaste mindset**  houdt **niet** zo van uitdagingen. Hij gelooft dat hij zo slim is als hij is en niet veel **slimmer** kan worden. En dat hij **niet** veel beter in iets kan worden dan hij al is. Als **Fixie** een uitdagende opdracht krijgt die niet meteen goed gaat, voelt hij zich soms best **dom**. En omdat **Fixie** zich graag slim en knap voelt, is hij dol op gemakkelijke werkjes waar hij **goed** in is!

Stel je voor...

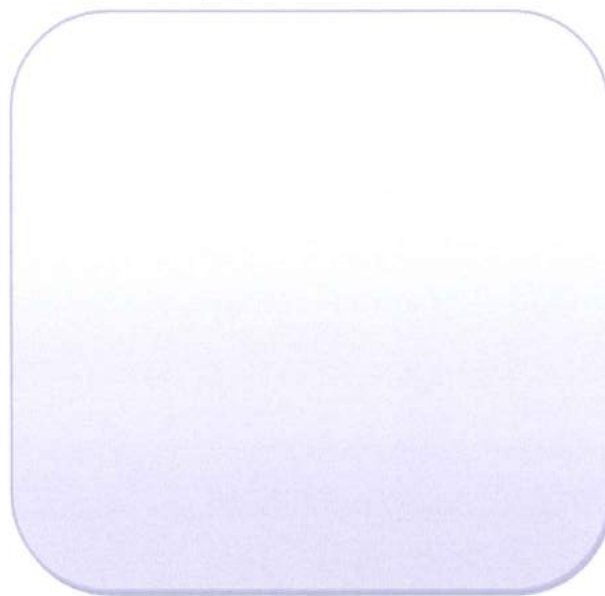
***Fixie** had totaal geen moeite met de lessen uit zijn rekenboek. Hij maakte de sommen snel en **gemakkelijk**. Daarom kreeg hij van zijn juf een werkboekje met leuke, maar **moeilijke** puzzels. Een echte **uitdaging** dus! Maar wat bleek na een paar weken toen de juf in zijn werkboekje keek?*

Opdracht A: Wat denk je dat er was gebeurd?

Dit dacht **Fixie**:



Dit had hij gedaan:

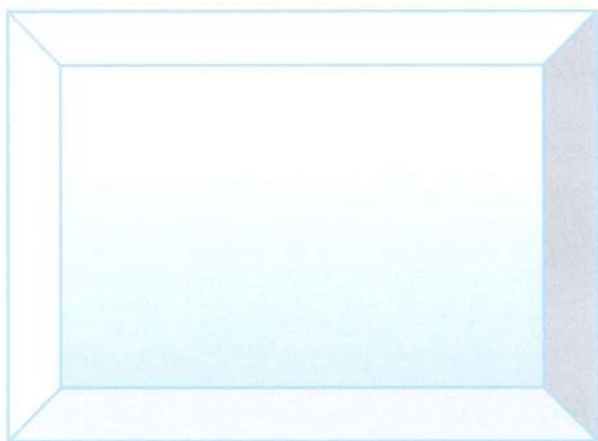
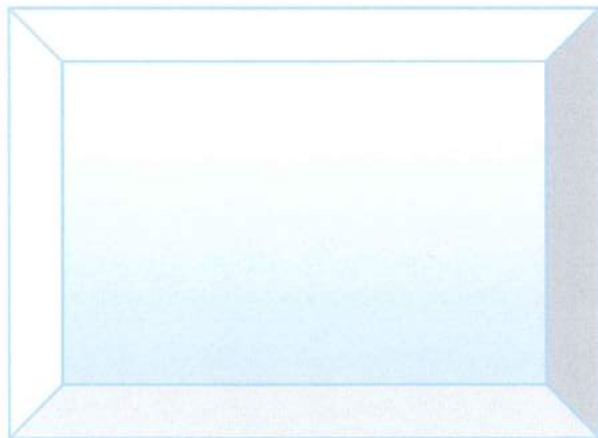
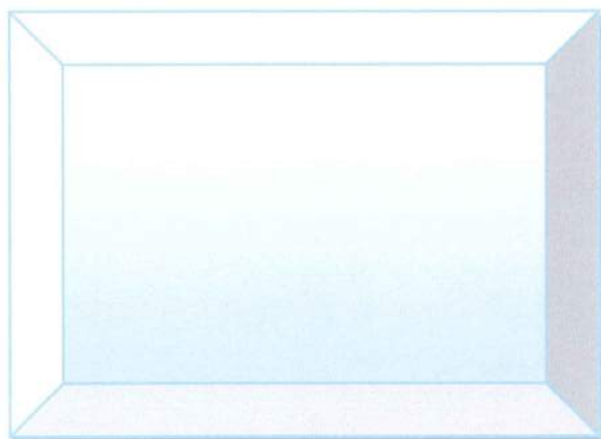


Growie met zijn groei mindset  vindt werkjes die hij al goed kan maar saai. Wat leer je daar nou van? Geef hem maar een pittige uitdaging. Daar kan hij echt van genieten. Lekker je hersens laten kraken of iets dat je lastig vindt onder de knie proberen te krijgen. Daar houdt Growie van!

Stel je voor...

Growie zat met veel plezier op hockey. Op een dag hoorde hij dat hij aan het eind van het seizoen mocht meespelen in een selectiewedstrijd. In die wedstrijd zou bekeken worden of hij misschien in het eerste elftal geplaatst zou worden. Growie wist het meteen: deze uitdaging wilde hij aangaan. Hij wilde namelijk héél graag in het eerste spelen! Dus wat deed hij?

Opdracht B: Teken drie dingen die Growie deed



Vertel bij **opdracht C** over een **uitdaging** die **jij** weleens bent tegengekomen. Wat gebeurde er? Hoe reageerde je hierop? Paste jouw reactie bij **Fixie** of bij **Growie**? Vul maar in! Je mag schrijven of tekenen.

Opdracht C: Jouw eigen voorbeeld

	Dit gebeurde er:
	
	Dit was mijn reactie:
	

De manier waarop ik op deze uitdaging reageerde, hoort bij:



Welkom in **LEF-land**!

In **LEF-land** heeft iedereen lef en kun je dingen doen waar je **lef** voor nodig hebt. Weet je wat lef is? Dat is dat je dingen **durft** te doen of durft te proberen. Zelfs als je niet zeker weet of het gaat lukken. Het zijn dingen waar je **moed** voor nodig hebt. In **LEF-land** wonen dus moedige mensen en dieren, die het lef hebben om nieuwe of moeilijke **uitdagingen** aan te pakken.



Opdracht D: Ontwerp je eigen LEF-land

Ontwerp op de volgende bladzijde je eigen **LEF-land**. Dit moet er in ieder geval in terugkomen:

=> Welke dingen vind jij nog **moeilijk** en horen **voor jou** bij **LEF-land**? Denk ook aan dingen die met **school** te maken hebben.

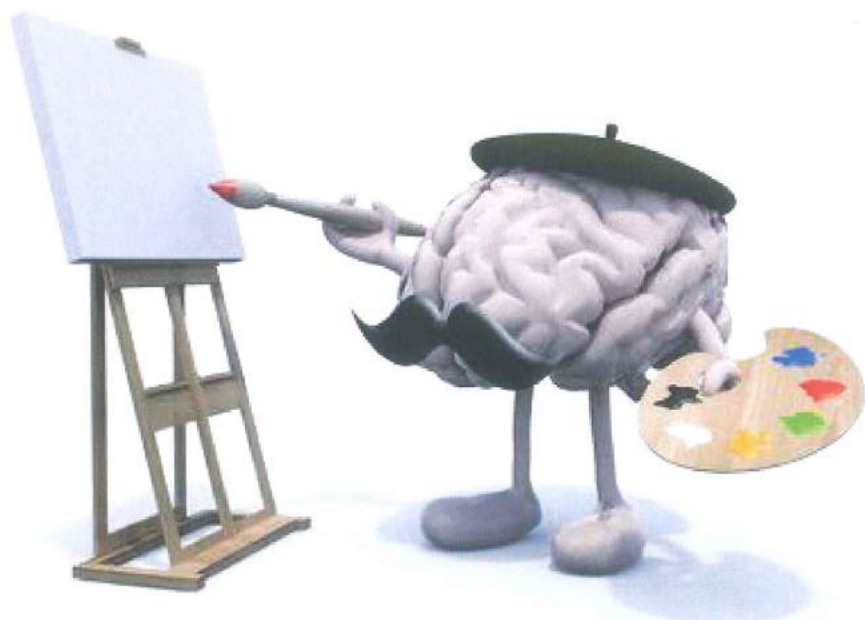
Denk verder (net als bij **MAKKIE-land**) bijvoorbeeld aan:

=> Wat voor **dieren** wonen er? En wat voor **mensen**?

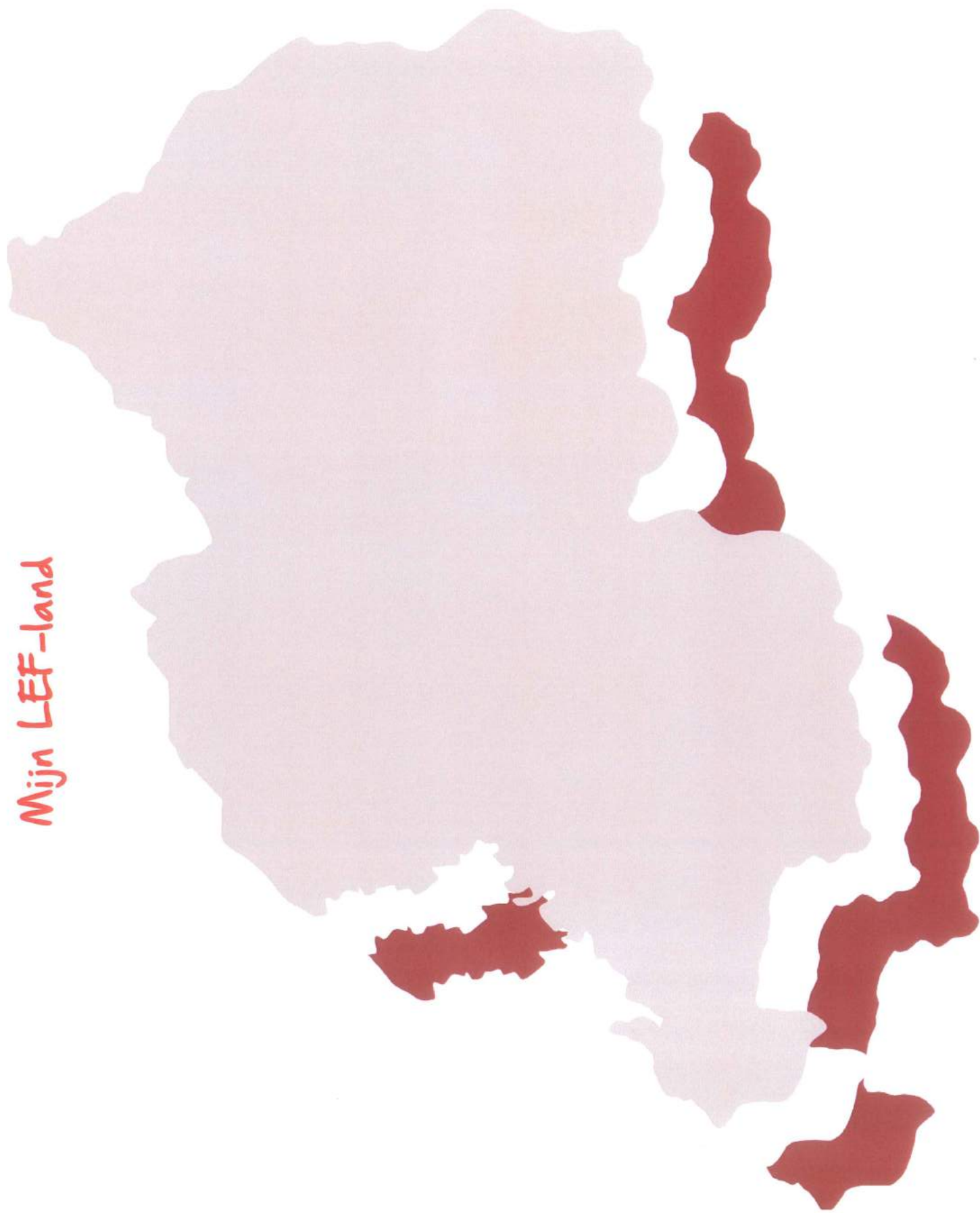
=> Hoe ziet het **landschap** eruit?

=> Wat kun je er allemaal **doen**?

=> Hoe ziet de **vlag** eruit?



Mijn LEF-land



Opdracht E: Wie woont waar?

In welk land woont **Fixie**?



MAKKIE-land



LEF-land

Waarom denk je dat?

In welke land woont **Growie**?



MAKKIE-land

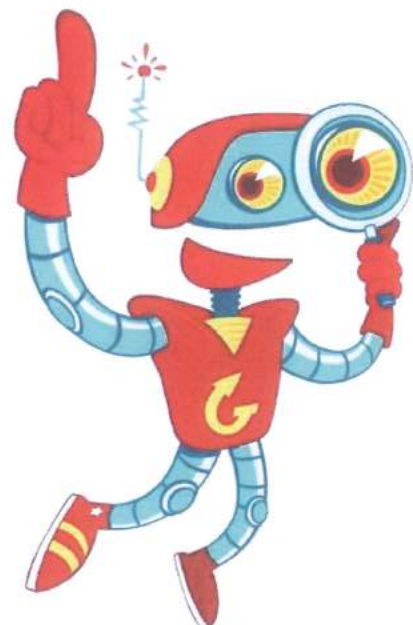


LEF-land

Waarom denk je dat?

Bonusopdracht

Knip **Fixie** en **Growie** uit en plak ze in het land dat bij ze past.



4. Fouten maken en leren

Niet alles gaat altijd zoals jij dat **gepland** had. Soms gaan dingen niet goed en maak je **fouten**. Hoe je hiermee omgaat heeft ook te maken met je **mindset**, wist je dat?

Opdracht A: Wanneer ging er bij jou iets mis?

2	Dit gebeurde er:
2	
2	Dit was mijn reactie:
2	

Fixie met zijn **vaste mindset**  houdt niet zo van fouten maken. Weet je waarom? Omdat hij door die fouten het gevoel heeft dat hij er niets van **kan**. Als hij er echt goed in zou zijn, zou hij toch **geen** fouten maken?! Dan zou alles toch snel en goed gaan? Voor **Fixie** is een fout eigenlijk een **bewijs** dat hij er gewoon **niet** goed in is.

Fixie moest voor het eerst thuis leren voor een **toets**. Het was een topografietoets, waarvoor hij alle provincies van Nederland uit zijn hoofd moest leren. **Fixie** vond het een **makkie**. Twaalf namen leren, wat stelde dat nou voor? Hij besloot dat één keer **overlezen** wel genoeg was. Maar wat bleek? **Fixie** maakte teveel **fouten** op de toets en haalde een onvoldoende. Toen wist **Fixie** het zeker: hij was gewoon totaal **niet goed** in topografie. Leren voor een volgende toets had weinig zin, want hij kon het **toch** niet.



Growie met zijn **groei mindset**  maakt ook regelmatig fouten. Maar hij laat zich daardoor niet van de **wijs** brengen. Hij weet namelijk dat **fouten** erbij horen wanneer je iets wilt **leren**. Als je geen fouten maakt, **kàn** je het namelijk al en heb je **niets** nieuws geleerd. Een fout geeft **Growie** dus het gevoel dat hij stap voor stap **beter** in iets aan het worden is.

Opdracht B: Wat zou Growie doen?

Stel je voor dat **Growie** een onvoldoende voor zijn topo-toets had gehaald. Wat zou hij de volgende keer anders doen? Noem minimaal drie dingen!



Opdracht C : Hoe ga jij met fouten om?

Kijk eens terug naar je eigen voorbeeld. Bij wie hoort jouw reactie het meest?



Kijk naar de plaatjes hieronder. Hoe wil jij liever **niet** kijken naar je fouten? Zet daar een kruis door.

Hoe kijk jij naar je fouten?

Ik kan er niets aan doen

Ik kan er iets aan doen



Zoals **Growie** al zei: **leren** en **fouten** maken horen bij elkaar. Sommige kinderen **geven snel op** als ze fouten maken of als dingen niet goed gaan. Andere kinderen **verwachten** van zichzelf dat ze iets wat ze nog niet kunnen **in één keer** wel moeten kunnen. Al deze kinderen hebben het **mis**!

Leren gaat namelijk **stap voor stap**. Alsof je stap voor stap een **trap** opklimt.

Wist je dat...?

Wist je dat... er iets in je **hersenen** verandert wanneer je iets nieuws **leert**?

Wist je dat... er in je hersenen tientallen miljarden **hersencellen** zitten? Die worden ook wel **neuronen** genoemd. Zo ziet 1 miljard eruit:

1.000.000.000

Hoe schrijf je 50 miljard?

Wist je dat... neuronen **piepklein** zijn? Je kunt ze alleen onder een **microscop** zien. Ze zien er dan ongeveer zo uit:



Wist je dat... hersencellen met elkaar **verbonden** zijn door een soort **takjes**? Hoe **meer** van dit soort takjes (verbindingen) je in je hersenen hebt, hoe **sneller** je kunt denken!

En weet je wat het goede **nieuws** is? Steeds als je iets nieuws **leert**, ontstaan er **nieuwe verbindingen** tussen je hersencellen! Wanneer je nieuwe dingen **oefent**, maak je je brein dus echt **slimmer**!

Kijk maar eens naar deze plaatjes van hersencellen:

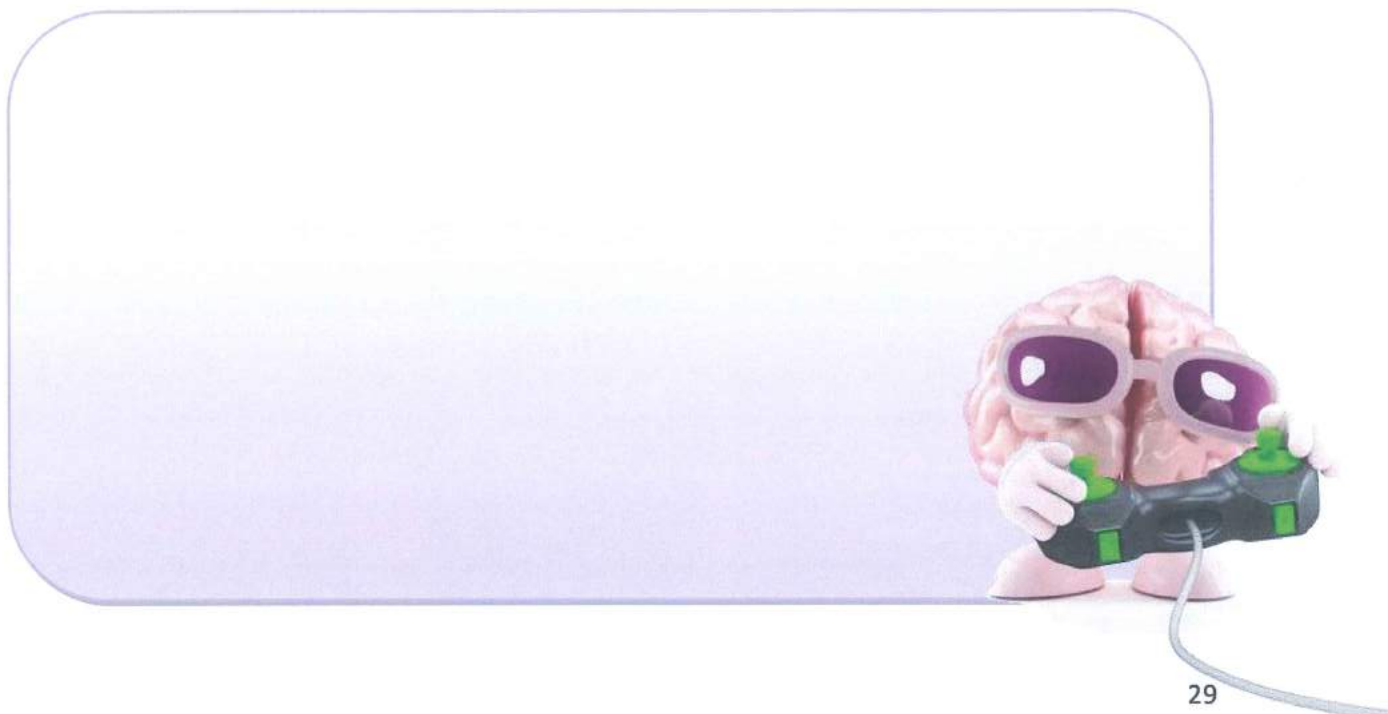


bij de geboorte 7 jaar oud

(Bron: breitlinks.com)

Opdracht D: Wat leert een kind allemaal?

Wat heeft een kind van 7 allemaal al geleerd vanaf zijn geboorte? Dus: waardoor zijn er zoveel nieuwe verbindingen tussen de neuronen ontstaan? Noem minstens acht dingen!



Opdracht E: Wat ga jij leren?

Kijk eens terug naar je eigen **LEF-land**. Voor welke dingen heb jij **lef** nodig? Kies **één** ding uit, waaraan je de komende tijd wilt werken!

Dit is mijn **doel**:

Ik...

Op **welke** traptrede vind je dat je op dit moment staat als je kijkt naar je doel?
Teken het maar in het plaatje hieronder.



Wat zou **Growie** allemaal **doen** als hij hetzelfde doel had als jij?

Bedenk **5** dingen:

1

2

3

4

5



Kijk naar de **5** punten hierboven. Wat wordt jouw **eerste** stap en waarmee ga jij dus vanaf **vandaag** aan de slag?

Zet hierboven een **rondje** om het cijfer dat bij jouw stap hoort.

Wat gebeurt er als jij aan je doel gaat werken? Zet de volgende zinnen in de juiste **volgorde**:

=> meer verbindingen in je hersenen

=> werken aan je eerste stap

=> slimmer worden

=> iets nieuws leren en oefenen

1

2

3

4

GEFAALD?

E
W
O
O
N

E
N

A
U
T
J
E

L
S

L
L
E
R
B
E
S
T
E

E
E
R
M
O
M
E
N
T

U
S
!

Bonusopdracht: Kun jij ook zo'n puzzel maken?

FOUT

Succes met het werken aan je doel!

In de volgende les mag je vertellen hoe het is gegaan.

5. Doorzettingsvermogen

De afgelopen tijd heb je **gewerkt** aan het **eerste** stapje richting je eigen **doel**.
Hoe is dat gegaan?

Opdracht A: Schrijf of teken over het werken
aan jouw eerste stap!

 Mijn doel is:

En zo heb ik gewerkt aan de eerste stap richting mijn doel:



Waar stond je de vorige keer en waar sta je nu?



Opdracht B: En nu?

Hoe ga je nu verder? Kies uit A, B of C!

- A. Het eerste stapje richting mijn eigen doel was een succes en ik ben klaar voor een tweede stap.**

Kijk nog eens op bladzijde 31 bovenaan en kies jouw tweede stap:

Hoe ga je hieraan werken?

- B. Ik ben nog niet klaar met mijn eerste stap en moet er nog aan blijven werken.**

Hoe ziet jouw nieuwe plan eruit?

- C. Door de eerste stap heb ik mijn eigen doel meteen bereikt.**

Kijk nog eens naar **LEF-land**. Wat wordt jouw volgende doel?

Hoe ga je hieraan werken? Maak een goed plan!

Als je iets wilt **leren** of een **doel** wilt bereiken, is het nodig dat je er je **best** voor doet. Dat je er **moeite** voor doet en dat je er **hard** voor werkt.

Fixie met zijn **vaste mindset**  en **Growie** met zijn **groei mindset**  denken heel **verschillend** over hard werken voor iets. Kijk maar eens naar de volgende opdracht!

Opdracht C : Wie zegt wat?

Uitspraak	F of G?
1. "Ik vind het fijn als dingen goed en gemakkelijk gaan."	
2. "Als je iets wilt leren, hoort hard werken er nu eenmaal bij."	
3. "Als je een doel hebt, zul je daar je best voor moeten doen."	
4. "Als je echt slim bent, hoef je op school niet hard te werken."	
5. "Ik zet door, wanneer ik merk dat iets niet meteen lukt."	
6. "Ik vind het heerlijk om als eerste klaar te zijn met een werkje."	
7. "Als je ergens hard voor moet werken, ben je er gewoon niet goed in."	
8. "Ik weet dat nieuwe dingen vaak niet meteen goed gaan."	
9. "Als je heel goed in iets wilt worden, moet je veel oefenen."	
10. "Ik stop ermee, wanneer ik merk dat het niet meteen lukt."	

Vind je de opdracht lastig? Misschien helpen deze verhaaltjes:

Fixie had een heel moeilijk proefwerk. Hij wist dat het lastig zou zijn om een goed punt te halen. Weet je wat hij deed? Hij leerde bijna **niet**. Weet je waarom? Als hij dan een onvoldoende zou hebben, kon hij nog altijd zeggen: "Maar **ALS** ik had geleerd, had ik vast een hoog punt gehaald!" Mensen zouden dan in ieder geval niet gaan **twijfelen** aan zijn slimheid.

Growie wilde blind leren typen. In het begin vond hij het best heel **lastig** om al zijn vingers (zonder te kijken!) de juiste letters te laten raken. Hij maakte dan ook behoorlijk veel fouten. Maar **Growie** gaf niet op. Geconcentreerd **oefende** hij iedere dag een halfuurtje. Na een paar lessen merkte hij dat het typen al veel **sneller** ging dan in het begin en dat hij minder fouten maakte.

Wil je hierboven nog iets veranderen aan je antwoorden? Dat mag!

Hier zie je welke uitspraken van Opdracht C bij **Fixie** horen en welke bij **Growie**:



1 - 4 - 6 - 7 - 10



2 - 3 - 5 - 8 - 9

Kijk bij Opdracht C of je het goed had!

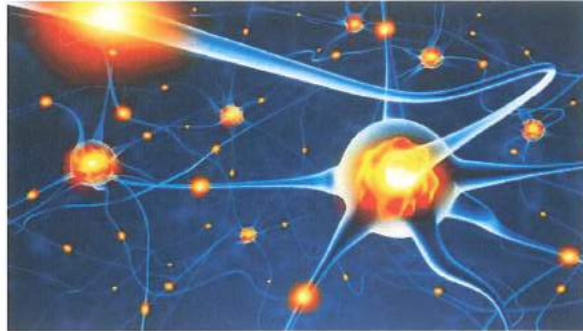
Wat ben jij nou
aan het doen op
je vrije dag?
HUISWERK???

Ja, ik snapte het
niet precies, dus
ik ben het nog
een keer aan het
leren.

Nou ja zeg! Ik
dacht dat jij SLIM
was!?!

Opdracht D: Wie is wie?

Kijk naar de strip op de vorige bladzijde. Wie denkt als **Growie** met zijn **groeimindset** ? En wie als **Fixie** met zijn **vaste mindset** ? Schrijf het er maar bij!



Je weet al dat er iets in je hersenen verandert wanneer je iets nieuws leert:

Er ontstaan nieuwe verbindingen tussen je hersencellen



Waardoor informatie sneller door je hersenen gaat



Waardoor je iets steeds beter kan



Waardoor je hersenen slimmer zijn geworden

Je weet ook welke dingen er **belangrijk** zijn als je wilt blijven '**groeien**' en steeds een beetje beter en slimmer wilt worden:

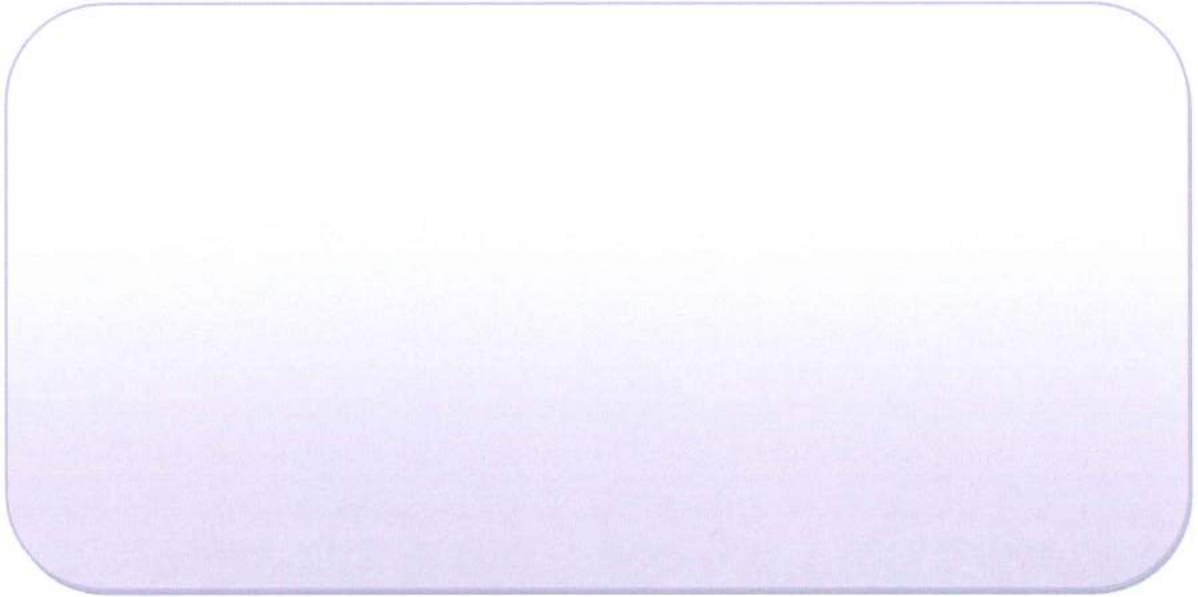
- Je moet het **leef** hebben om nieuwe of moeilijke dingen te doen
- **Fouten** maken hoort erbij wanneer je iets wilt leren
- Leren gaat **stap** voor stap
- Als je een doel wilt bereiken, moet je daar je **best** voor doen

Weet je wat je hiervoor het allerbeste kunt gebruiken?

DOORZETTINGSVERMOGEN

Opdracht E: Ik ben een doorzetter

Wanneer was jij een echte doorzetter? Schrijf of teken over iets dat bijvoorbeeld te maken heeft met school, met je hobby, met sport of met muziekles.



Wat voor dingen zeg je tegen jezelf als het even wat minder goed gaat en je echt moet doorzetten?



Gouden Tip

Growie heeft een gouden tip voor je:

Als je het gevoel heb dat je iets niet weet of kan, zijn er twee woorden die je kunnen helpen:

"NOG NIET"

Als je bijvoorbeeld denkt: "Ik kan niet skaten", kun je tegen jezelf zeggen: "Ik kan *nog niet* skaten".

Opdracht F: Voorbeelden met "nog niet"

Over welke dingen zeg jij weleens dat je ze niet kan of niet weet? Bedenk minimaal 3 en maximaal 5 voorbeelden en maak er een zin van met "nog niet".

1

2

3

4

5



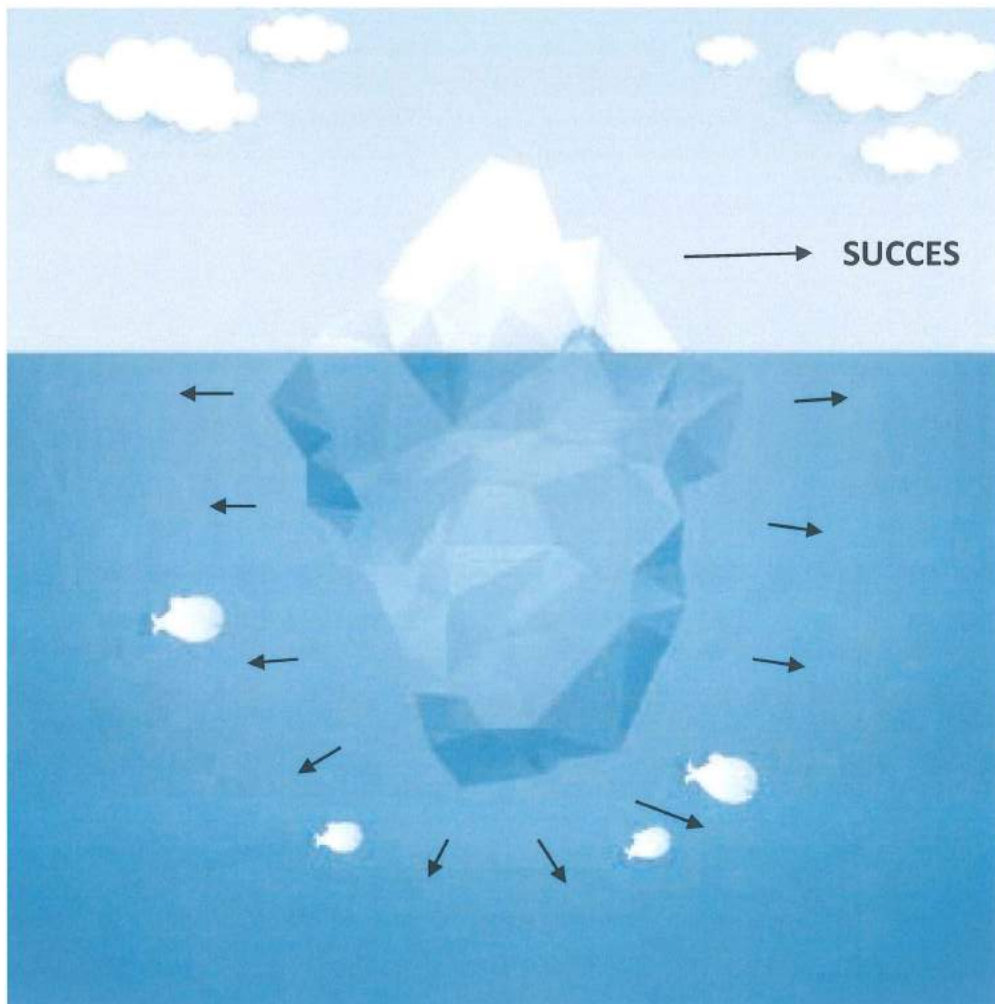
Ken je **Picasso**, **Mozart**, **Messi** of **Lady Gaga**? Het zijn voorbeelden van wereldberoemde mensen die **bekend** zijn omdat ze iets heel **goed** kunnen. In dit geval gaat het om: schilderen, muziek componeren, voetballen en zingen.

Bij beroemde mensen lijkt het vaak alsof ze een **supertalent** hebben, waardoor ze gewoon **supergoed** zijn in wat ze doen. Maar wat blijkt? Ook jouw helden moeten er heel veel voor **doen** om succesvol te zijn. Alleen zie je dat vaak niet aan de **buitenkant**. Je ziet meestal alleen het **succes** dat iemand heeft: het **topje** van de ijsberg.

Maar zoals je weet, zit er bij een ijsberg die in het water ligt vaak nog heel veel ijs **onder** water. Ijs dat je niet ziet, maar dat er **wel** is.

Opdracht G: Wat zit er onder water?

Schrijf zoveel mogelijk dingen op die nodig zijn om succesvol te worden, maar die je bij anderen niet altijd ziet.



Bonusopdracht:

Bedenk (of zoek op) wat jouw held er allemaal voor heeft moeten doen om beroemd en succesvol te worden. Wat zou hij of zij jou adviseren wanneer jij een doel wilt bereiken?

Kruip in het hoofd van jouw held en schrijf een brief aan jezelf!

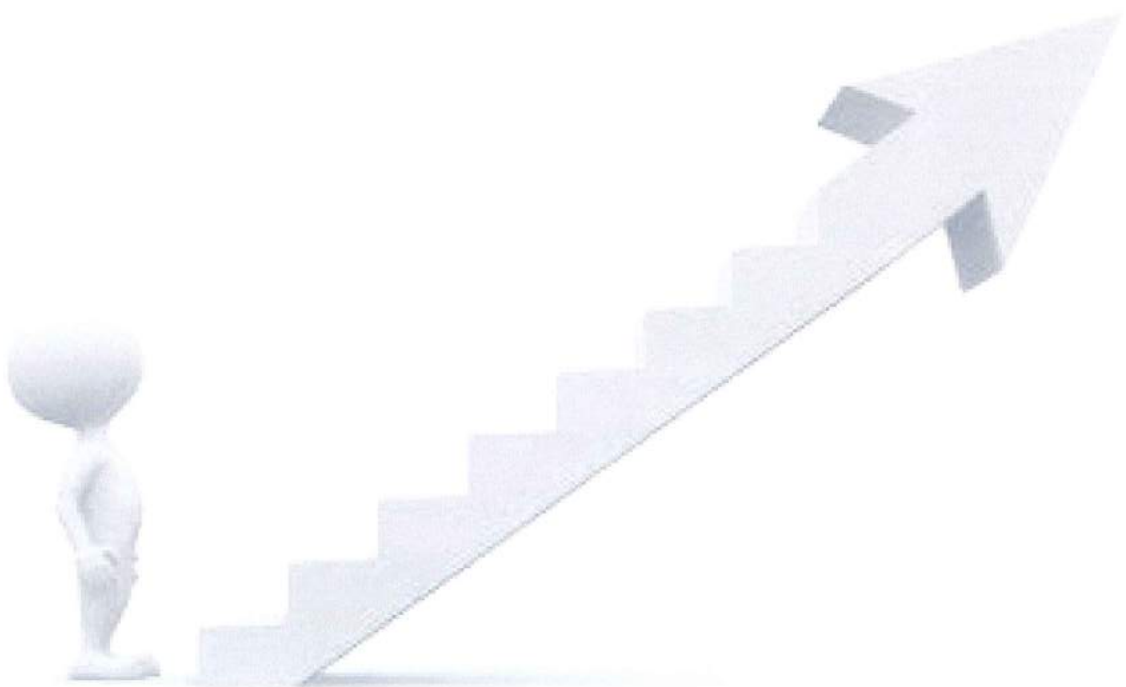
PS: Vergeet je niet aan je doel te werken de komende tijd? Zie bladzijde 34!

6. Denken als Growie

Leuk dat je er weer bent! Vertel eerst maar eens hoe het met je eigen **doel** gaat. Heb je weer een **stapje** in de goede richting gezet?



Waar stond je eerder en waar sta je nu?



Je hebt intussen al heel wat geleerd over mindset! Je hebt bijvoorbeeld ontdekt dat **Fixie** met zijn **vaste mindset**  en **Growie** met zijn **groei mindset**  heel **verschillend** denken over allerlei dingen. We zetten het nog even op een rijtje:

Je intelligentie en kwaliteiten:

Fixie zegt: "Ik ben zoals ik ben. Dat staat vast!"

Growie zegt: "Ik kan altijd beter in iets worden. Daar werk ik aan!"

Uitdagingen:

Fixie: "Ik hou niet van uitdagingen. Ik doe het liefst dingen waarvan ik zeker weet dat ik ze goed kan."

Growie: "Geef mij maar een pittige uitdaging. Daar word ik beter en slimmer van."

Fouten maken:

Fixie: "Ik maak niet graag fouten, want dan kan iedereen zien dat ik er gewoon niet goed in ben."

Growie: "Fouten maken hoort erbij wanneer je iets aan het leren bent."

Hard werken voor iets:

Fixie: "Als ik ergens hard voor moet werken, bewijst dat dat ik er eigenlijk helemaal niet goed in ben."

Growie: "Als je heel goed in iets wilt worden, zul je natuurlijk veel moeten oefenen."

Doorzetten:

Fixie: "Als iets niet meteen lukt, heb ik het gevoel dat ik het toch nooit zal kunnen en geef ik het snel op."

Growie: "Ik zet door totdat het lukt en totdat ik weer een beetje beter in iets geworden ben."

Succes hebben:

Fixie: "Als je ergens talent voor hebt, komt succes vanzelf."

Growie: "Als je succes wilt hebben, moet je daar veel voor doen."

Opdracht A: Waar sta jij?

Geef met een kruisje aan hoe jij denkt en hoe je met dingen omgaat.

De dingen die bij mij horen, staan min of meer vast	<----->	Ik kan altijd beter in iets worden
Ik ga uitdagingen het liefst uit de weg	<----->	Ik heb het lef om uitdagingen aan te gaan
Ik maak het liefst geen fouten	<----->	Ik vind fouten maken niet erg; daar kan ik van leren
Ik vind hard werken voor iets niet fijn	<----->	Ik vind hard werken voor iets geen probleem
Ik geef snel op als iets niet lukt	<----->	Ik zet door totdat het lukt
Als ik maar genoeg talent heb, komt succes vanzelf	<----->	Als ik succes wil hebben, moet ik daar veel voor doen

Zijn er dingen veranderd sinds je in dit werkboekje werkt? Zo ja, wat dan?

Vervolgopdracht:

Vraag aan je vader of moeder én aan je juf of meester of ze hierboven ook kruisjes willen zetten (met een andere kleur). Het gaat dan om hoe ze jou zien!

Ik denk dat je het al wel begrepen hebt:

Als je iets nieuws wilt **leren** en jezelf wilt blijven **ontwikkelen**, is het handig als je net als **Growie** op een “**groei mindset manier**” denkt.

Nu lijkt het misschien zo dat het **slecht** is om als **Fixie** te denken. Nou, dat is niet zo, hoor! Iedereen vindt het weleens **fijn** om lekker lui op **MAKKIE-land** te zijn. Het is toch heerlijk om af en toe op je gemakje dingen te doen die je **goed** kunt en waarvoor je **geen** moeite hoeft te doen? Daar is niets mis mee.

Maar als je **altijd** op **MAKKIE-land** blijft, wordt je leventje wel een beetje **saai**, denk je niet? Het is toch veel leuker om steeds weer nieuwe dingen te leren? Niemand is “**af**” of klaar met leren, wist je dat? Of je nu 7 of 17 of 70 bent! Er zijn altijd dingen die nog niet zo goed gaan en die je nog moet **oefenen**.

Opdracht B: Wat als...

Wat als... je vanaf vandaag precies hetzelfde zou blijven als je nu bent en niets meer bij zou leren. Wat zou er dan gebeuren als je 30 bent en een baan hebt? Maak een grappige tekening!



Het is handig als je net als **Growie** je best doet om nieuwe dingen te leren. Maar dat wil niet zeggen dat iedereen **alles** moet leren of kunnen! Niet iedereen hoeft professor, topsporter of eh.... president van Amerika te worden. Het gaat erom dat je werkt aan je **eigen** doelen. Aan dingen die jij nog **moeilijk** vindt en die voor jou bij **LEF-land** horen.

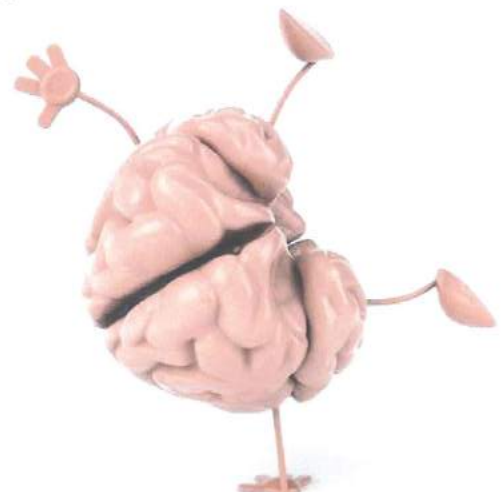
Growie kan je helpen om aan die doelen te werken. Wanneer je probeert te **denken** zoals **Growie** met zijn **groeimindset** , zul je zien dat het steeds **beter** gaat. Even oefenen:

Opdracht C: Wat zou Growie zeggen?

Wat zeg je tegen jezelf?	
In plaats van:	Zeg ik (net als Growie) dit:
Ik kan dit niet	
Ik ben hier echt supergoed in	
Ik geef het op	
Het is gewoon te moeilijk	
Beter dan dit kan ik het niet	
Ik snap er niks van	
Ik heb het weer fout gedaan	
Ik word nooit zo slim als zij	
Ik vind dit goed genoeg	
Plan A werkte niet	

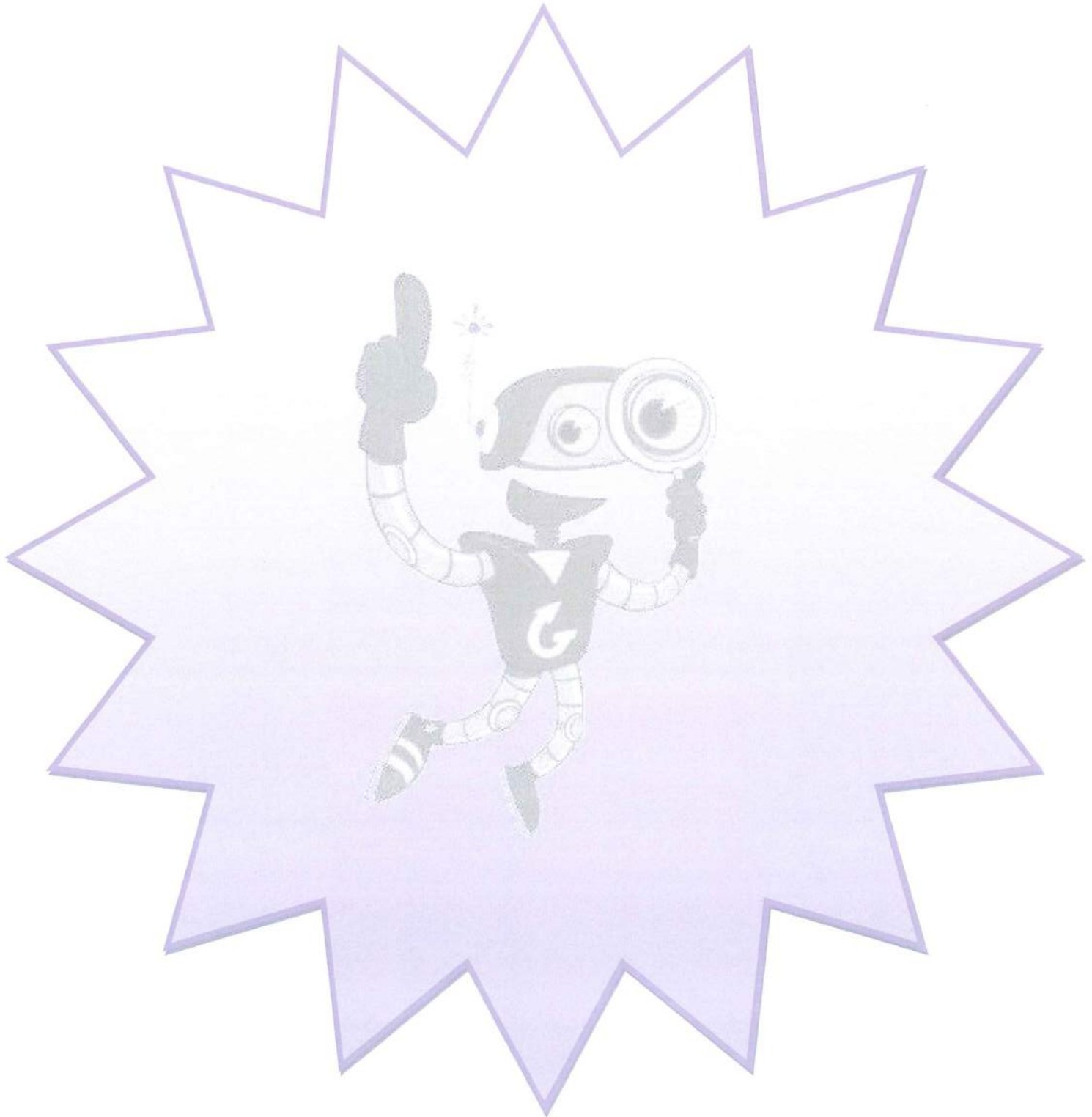
Als je - net als **Growie** - denkt vanuit een **groeimindset**, kom je er al snel achter dat je meer kunt dan je **denkt**! Dit gebeurt er dan bijvoorbeeld:

- ✓ Je vindt het niet erg om fouten te maken.
- ✓ Je geeft niet op wanneer je iets heel erg moeilijks moet doen.
- ✓ Het voelt niet vervelend als iets niet meteen lukt.
- ✓ Je vindt het niet erg om heel hard je best voor iets te doen.
- ✓ Je schaamt je niet om hulp te vragen als je iets niet begrijpt.
- ✓ Je hoeft niet te bewijzen dat je slim bent!



*"Het gaat niet om de beste zijn,
maar om je best doen
om steeds een beetje beter of slimmer te worden."*

Dat is een mooie uitspraak, hè? Schrijf hem hieronder maar in je allermooiste letters op en hang hem boven je bed!



Ken je **Carol Dweck** nog? Zij heeft de verschillen tussen de **vaste** mindset en de **groei** mindset ontdekt. Weet je wat zij zegt?

"Je kunt je brein trainen als een spier."



Denk maar eens aan een **gewichtheffer**. Hoe vaker hij **traint** met gewichten, hoe groter zijn spierballen worden. Hetzelfde geldt eigenlijk voor je hersenen: hoe vaker je iets **oefent**, hoe sterker en slimmer je brein wordt. Er ontstaan namelijk steeds nieuwe verbindingen tussen je hersencellen, waardoor je **hersenen** steeds sneller werken.

Als een gewichtheffer grote spierballen wil krijgen, heeft het weinig zin om met lichte gewichten te trainen. Alleen **zware** gewichten zullen ervoor zorgen dat hij steeds sterker wordt.

Opdracht D: Waarmee train jij je brein?

Wat heb jij nodig om je brein te trainen als een spier? Je mag het tekenen of opschrijven.

A large, empty rectangular box with a light blue gradient background. The box is intended for the student to draw or write their answer to the task. It has a slight shadow and a folded corner effect at the bottom right.

Weet je dat je behalve je brein ook je **kwaliteiten** – zoals bijvoorbeeld tekenen – kan verbeteren door veel te oefenen? Kijk maar eens naar de plaatjes hieronder. Je ziet steeds twee zelfportretten die grote mensen hebben gemaakt. De eerste tekeningen zijn gemaakt vóór een **tekencursus**. De tweede tekeningen erna. Zie je het verschil?



(uit: Dweck, Carol S. *Mindset. The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books, 2006)

Ik denk dat niemand vooraf had gedacht dat hij of zij zulke mooie tekeningen kon maken! En weet je wat nog het meest bijzonder is? Deze mensen hebben maar **5 dagen** les gehad van een tekenleraar!



Zoals je ziet kan het dus heel handig zijn om hulp te zoeken, wanneer je aan je eigen doelen aan het werken bent. Hulp vragen is niet dom, maar juist slim!

Opdracht E: Help!

Aan wie kun jij hulp vragen wanneer je een uitdaging aangaat en je iets nieuws wilt leren? Schrijf zoveel mogelijk "hulpbronnen" op!

Opdracht F: Aan de slag!

Aan welk doel ga jij de komende tijd werken? Kijk als het nodig is nog eens op bladzijde 34 en maak hieronder een goed plan! Denk hierbij bijvoorbeeld aan de volgende dingen:

- Is je doel of stap een echte uitdaging en dus moeilijk genoeg?
- Wat zeg je tegen jezelf als je aan het oefenen bent?
- Wat zeg je tegen jezelf als je het op wilt geven?
- Wie vraag je om hulp?



Let op, niet vergeten!! ➔ denk aan de vervolgoopdracht van Opdracht A! ⬅

7. De Growie-truc

Welkom bij de **laatste** Mindset-les! Als het goed is heb je je vader of moeder en je juf of meester kruisjes laten zetten bij **Opdracht A** op bladzijde 44. Kijk er eens goed naar en maak de volgende opdracht:

Opdracht A: Kijk en vergelijk

Vergelijk jouw kruisjes met die van de anderen. Wat valt je op? Zijn er verschillen? Zijn er dingen hetzelfde? Wat zegt dat over jouw mindset en jouw doelen? Vertel het maar!



Opdracht B: Jouw doel

De afgelopen tijd heb je gewerkt aan je eigen doel. Ik ben benieuwd hoe dat is gegaan. Kleur hieronder de goede bolletjes! (halve bolletjes kleuren mag ook ;-)

Was je doel een echte uitdaging?

☐ Ja ☐ nee

Had je een goed plan gemaakt?

☐ Ja ☐ nee

Heb je tijdens het oefenen gedacht als Growie?

☐ Ja ☐ nee

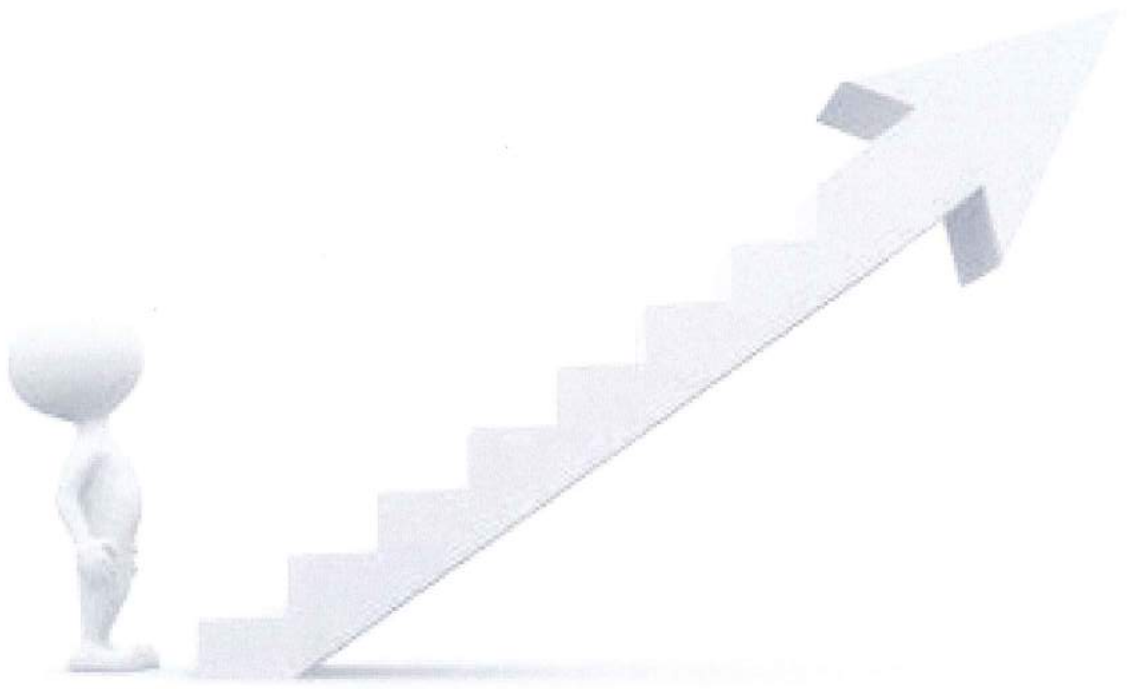
Heb je doorgezet toen het moeilijk was?

☐ Ja ☐ nee

Heb je hulp gevraagd?

☐ Ja ☐ nee

Waar stond je eerder en waar sta je nu?



Het is heel belangrijk om te werken aan doelen die voor jou bij **LEF-land** horen. Dat heeft alles te maken met **zelfvertrouwen**.

Bij kinderen die alleen dingen doen die voor hen bij **MAKKIE-land** horen, gaat alles eigenlijk altijd goed en gemakkelijk. Dat voelt natuurlijk lekker. En het **lijkt** alsof deze kinderen veel zelfvertrouwen hebben. Maar vaak is het nèt even **anders** dan het lijkt.

Het zelfvertrouwen van deze kinderen geldt namelijk **alleen** maar op **MAKKIE-land**. Hoe verder ze van **MAKKIE-land** afgaan, hoe **kleiner** hun zelfvertrouwen wordt.

Dat komt omdat ze alleen vertrouwen in zichzelf hebben, wanneer dingen **gemakkelijk**, goed en snel gaan. Zodra het moeilijk wordt en ze dingen nog moeten oefenen of leren, blijft er **weinig** van hun zelfvertrouwen over.

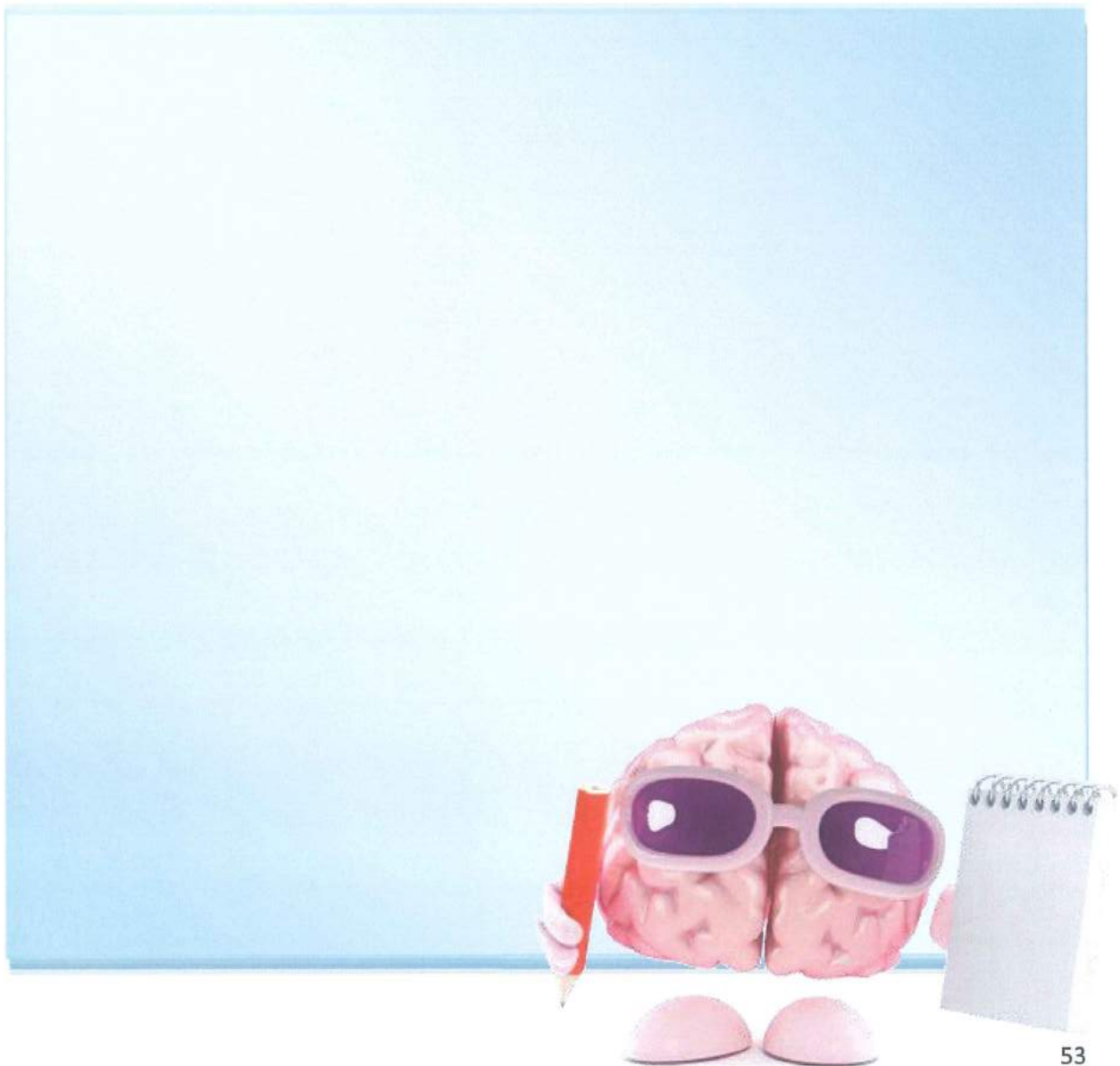
Kinderen die regelmatig aan doelen werken die een **uitdaging** voor hen zijn, bouwen **écht** zelfvertrouwen op. Ze krijgen zelfvertrouwen doordat ze merken

dat dingen steeds een beetje **beter** gaan wanneer ze doorzetten, hard werken en niet opgeven.

Omdat deze kinderen er **moeite** voor hebben gedaan en gemerkt hebben dat het toen **lukte**, krijgen ze echt meer **vertrouwen** in zichzelf. Het gaat er niet om dat ze alles meteen moeten kunnen of weten. Het gaat erom dat ze weten wat ze moeten **doen** om steeds een beetje beter of slimmer te worden. Daar krijg je pas zelfvertrouwen van!

Opdracht C : Zoek uitdagingen voor jezelf!

Aan welke doelen wil je de komende tijd nog gaan werken? Maak een zo lang mogelijke lijst! Kijk als het nodig is nog even naar je **LEF-land** of op bladzijde 31, 34 of 44.



Bonusopdracht: Ik heb zelfvertrouwen!

Stel je voor dat je steeds aan je doelen blijft werken en dat je zelfvertrouwen stap voor stap steeds groter wordt. Hoe zie jij eruit als je vol ècht zelfvertrouwen zit? Teken het maar!



Welke gevoelens horen daarbij? Je mag ze hieronder inkleuren.



Wanneer je werkt aan dingen die voor jou een **uitdaging** zijn, is het handig om als **Growie** te **denken** vanuit een **groeimindset**. Je hebt hier de vorige les al mee geoefend en misschien heb je het ook al geprobeerd tijdens het werken aan je eigen doel.

Weet je waarom denken als **Growie** zo belangrijk is? Omdat jouw gedachten heel veel **invloed** hebben! Want:

Als er iets gebeurt, krijg je daar gedachten bij. Die gedachten bepalen hoe je je voelt. En hoe je je voelt bepaalt wat je doet (dit noem je je gedrag). Dit zie je terug in het **G-schema**:

Gebeurtenis → **G**edachten → **G**evoelens → **G**edrag



Snap je waarom het het **G**-schema heet?

De meeste dingen gebeuren nu eenmaal. Aan zo'n gebeurtenis kun je dan niet veel meer veranderen. Maar waar je wèl iets aan kan **veranderen**, zijn de **gedachten** die je bij een gebeurtenis hebt. Kijk maar eens:

Gebeurtenis:	Ik moet een hele moeilijke toets maken	
		
Gedachten:	Niet-helpende gedachten "Ik snap er helemaal niks van" "Ik ga vast een onvoldoende halen" "Wat ben ik dom zeg"	Helpende gedachten "Ik ga het gewoon proberen" "Ik heb goed geleerd" "Ik doe het zo goed mogelijk"
		
Gevoelens:	Bang Boos op mezelf	Rustig Gewoon (neutraal)
		
Gedrag:	Ik kan me niet concentreren Ik weet ineens niets meer Ik maak de toets minder goed dan ik zou kunnen	Ik ga lekker aan de slag Ik kan me goed concentreren Ik maak de toets zo goed als ik kan

Zie je het verschil? **Niet-helpende** gedachten zorgen ervoor dat je **nare** gevoelens krijgt en dat dingen **niet** gaan zoals je zou willen. **Helpende** gedachten zorgen voor een **fijner** gevoel en helpen je alles zo **goed** mogelijk te doen.

Opdracht D: Even oefenen

Vul dit G-schema maar eens in!

Gebeurtenis: Ik heb iets al vier keer geoefend en het lukt nog steeds niet

Gedachten: Niet-helpende gedachten

Helpende gedachten

Gevoelens:

Gedrag:

Wanneer je wilt werken aan doelen die voor jou bij **LEF-land** horen, kun je **niet-helpende gedachten** vergelijken met **Fixie-gedachten**. En **helpende gedachten** zijn eigenlijk hetzelfde als **Growie-gedachten**!

En dan nu: de **Growie-truc**!

Mag ik **TROMGEROFFEL**?

Hier komt-ie!



De Growie-truc!



Stap 1: Denk of doe je als Fixie? STOP!

Stap 2: Bedenk wat Growie zou denken en doen

Stap 3: Heb het lef om net als Growie te doen!



Opdracht E: Gebruik de Growie-truc!

Achterin dit werkboek vind je twee knipbladen met pictogrammen van de Growie-truc. Knip ze uit en zorg dat de Growie-truc overal is waar jij hem kunt gebruiken!

Waar kun jij de Growie-truc gebruiken? Waarvoor?



Misschien kun je vragen of iemand de pictogrammen wil plastificeren, zodat het mooie kaartjes worden!

Je kunt de **Growie-truc** zéker op **school** gebruiken! En weet je wat ook helpt?
Om '**als Growie**' in de klas te zitten.

Opdracht F: Jij als Growie in de klas

Wat kun jij in de klas allemaal doen, wanneer je net zo denkt en doet als Growie? Maak een woordspin!



Nou, we zijn aan het eind gekomen van dit **Werkboek Mindset**. Ik hoop dat je veel **geleerd** hebt en vooral: dat je alles wat je nu weet gaat **gebruiken** en **oefenen**!

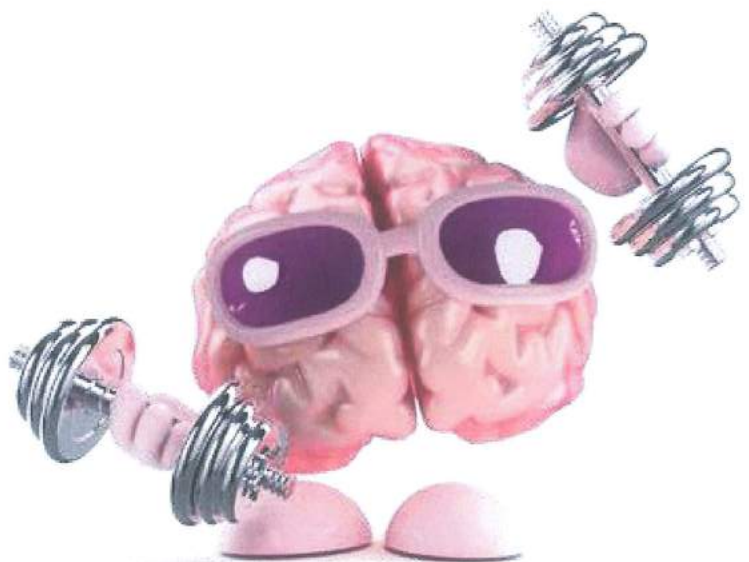
Hier nog wat laatste **tips**:

- ✓ gebruik je **kwaliteiten** en je talenten
- ✓ geloof dat je altijd kunt blijven **leren** en 'groeien'
- ✓ heb het **lef** om uitdagingen aan te gaan
- ✓ ben niet bang om **fouten** te maken
- ✓ onthoud dat leren **stap** voor stap gaat
- ✓ denk aan de verbindingen die je **brein** maakt wanneer je iets leert
- ✓ stel **doelen** en maak een goed plan
- ✓ doe je **best** voor de dingen die je wil bereiken
- ✓ vraag **hulp** als dat nodig is
- ✓ zet door als het lastig wordt en **geef** niet op
- ✓ voel je niet vervelend als iets niet meteen lukt (je kunt het **nog niet**!)
- ✓ bedenk dat andere kinderen **ook** hard moeten werken
- ✓ denk en doe als **Growie** en gebruik de **Growie-truc**

En vooral:

Het gaat niet om de beste zijn, maar om je best doen om steeds een beetje beter of slimmer te worden.

Oefen al deze dingen '**in het echt**', zodat je leert wennen aan het **gevoel** dat erbij hoort. Hoe meer je oefent met het denken en doen zoals **Growie** met zijn **groeimindset** , hoe gemakkelijker het gaat en hoe groter je **zelfvertrouwen** wordt!



Veel **succes** ermee!!!

Knipbladen

De Growie-truc!



Stap 1: Denk of doe je als Fixie? STOP!

Stap 2: Bedenk wat Growie zou denken en doen

Stap 3: Heb het lef om net als Growie te doen!



De Growie-truc!



Stap 1: Denk of doe je als Fixie? STOP!

Stap 2: Bedenk wat Growie zou denken en doen

Stap 3: Heb het lef om net als Growie te doen!



De Growie-truc!



Stap 1: Denk of doe je als Fixie? STOP!

Stap 2: Bedenk wat Growie zou denken en doen

Stap 3: Heb het lef om net als Growie te doen!



De Growie-truc!



Stap 1: Denk of doe je als Fixie? STOP!

Stap 2: Bedenk wat Growie zou denken en doen

Stap 3: Heb het lef om net als Growie te doen!

