



Ilse Vande Walle

Haal

het beste

uit

**Growth mindset
thuis en op
school**

je kind

Lannoo

Voor Lucy, George, Ernest en Fedor



INHOUD

Inleiding	9
------------------	----------

HOOFDSTUK 1

Wat is growth mindset?	15
Je mindsetbril	15
Wij spreken Bruegels	21
Heb je het of heb je het niet?	25
Er is meer dan één weg naar succes	28
8 stappen naar een growth mindset	30

HOOFDSTUK 2

Alles begint bij je eigen mindset	33
<i>If you do the talk, you must do the walk</i>	34
Word je bewust van je mindset	36
Je hoeft niet in alles beter te worden	39
Het olievlekeffect	43

HOOFDSTUK 3

Je hersenen kunnen groeien	45
De bouwstenen van ons brein	46
<i>Neurons that fire together, wire together</i>	48
Het weggennetwerk in je hoofd	51
Het kinder- en tienerbrein: een brein in ontwikkeling	56
Eerst de fundamenten, dan pas het huis	59
<i>Ceci n'est pas</i> een puberbrein	62
Pubers of aliens?	64
Hoe vroeger, hoe beter	67

HOOFDSTUK 4

Van fouten kun je leren	69
Executieve functies	70
Leren omgaan met fouten in 5 stappen	76

HOOFDSTUK 5

Uitdagingen maken het leven interessanter	87
Welkom in Groeiland!	88
Houd de 3 C's in je achterhoofd	93
Niet altijd fixed, niet altijd growth	99
Motivatie én een goede voorbereiding: een gouden duo	101
De gouden 5 voor een gezond brein	102
De boog mag niet altijd gespannen staan	107

HOOFDSTUK 6

De stress mindset	109
Vechten, vluchten of bevroren	110
Stress zorgt voor verandering in gedrag	113
Ballon, baksteen of rots?	114
De rivier van comfort	117
Het dak vliegt eraf	119
Versterk het bovenbrein en kalmeer het benedenbrein	122
Word stressdetective	123
BoBe-BuBi-BeBo	126
Vertaal stressfactoren in behoeften	129
Stressfactoren verminderen	131
Zorg voor een vaste structuur	132
Wat geeft jouw kind rust?	134
Maak stress bespreekbaar	138
De stress mindset	139
Eerst je eigen zuurstofmasker	140

HOOFDSTUK 7

Strategieën voor een growth mindset	143
Het belang van een duidelijk doel	143
Focus op waar je controle over hebt	145
Van resultaatgericht naar procesgericht	146
Van een groot doel naar kleinere doelen	148
Focus op inspanning en strategie	149

Focus op meten	153
Focus op positieve dingen	154
Focus op gewenst gedrag	156
Focus op helpende gedachten	157
Focus op zelfredzaamheid en autonomie	158
<i>Team up</i>	161
Vraag hulp	163
Geniet van de top van de berg, maar ook van elke stap ernaartoe	164
Focus op je persoonlijke best	168
Opgeven is ook groeien	171

HOOFDSTUK 8

Na de <i>walk</i>, de <i>talk</i>	175
Wat is feedback?	175
Verbinding is de basis	177
Focus op het proces	179
Feedback als deel van het leerproces	183
Nogmaals: focus op inspanning en strategie	186
Nogmaals: de kracht van 'nog' niet	188
Wat als je als ouder teleurgesteld bent?	189
Wat als je kind teleurgesteld is?	191
Hoe zit dat met complimenten?	194
En met belonen?	196
Focus op zelfreflectie	198
Focus op de behoeften van je kind	200
Jouw <i>walk</i> bepaalt jouw <i>talk</i>	203
Mijn kind blijft fixed, wat nu?	204
Van zorgfiguur naar coach	210
Je doet veel meer dan je denkt!	211
Dankwoord	215
Bibliografie	219
Verder lezen	225

WAT IS GROWTH MINDSET?

Dat klinkt best handig zo'n growth mindset, vind je niet? Ben je daarmee geboren? Hoe krijg je dat? En kun je die aan je kinderen doorgeven of niet? Het korte antwoord is: ja, het blijft altijd mogelijk om je mindset te veranderen, hoe jong of oud je ook bent.

Het uitgebreide antwoord is – uiteraard – ook ja, en kun je lezen in dit hoofdstuk.

JE MINDSETBRIL

Onze mindset is de bril waarmee we kijken naar onszelf, naar anderen en naar de wereld om ons heen. Wie we zijn, welke genen we hebben, hoe we zijn opgevoed, waar we naar school zijn gegaan, welke vrienden we hebben: alle interacties en alles wat we meemaken, bepalen mede onze bril, onze kijk op het leven. Die bril bepaalt dan weer hoe we denken, reageren en handelen in een bepaalde situatie. En dat zal voor iedereen anders zijn.

Zoals ik in de inleiding al aangaf, is het psycholoog Carol Dweck, verbonden aan de universiteit van Stanford, die de mindsettheorie op de kaart heeft gezet. Veertig jaar geleden al is zij zich gaan verdiepen in hoe studenten omgaan met falen en uitdagingen. Ze wilde vooral onderzoeken of kinderen en jongeren verschillende strategieën gebruiken als ze met fouten geconfronteerd worden.

In een van haar onderzoeken liet ze kinderen drie soorten puzzels maken, van makkelijke tot zeer moeilijke. Nadat de kinderen verschillende puzzels geprobeerd hadden, mochten ze vrij kiezen op welke puzzel ze zich zouden focussen. Het grootste deel van de groep koos voor een veilige puzzel, een waarvan ze zeker wisten dat ze die zouden kunnen maken. Maar er was ook een andere groep die voor de moeilijkste puzzel koos. Deze kinderen kozen dus voor een puzzel waarvan ze niet zeker wisten of ze hem zouden kunnen oplossen. Ook al moesten ze zoeken en steeds opnieuw proberen, toch raakte deze groep kinderen niet gefrustreerd. Integendeel: ze leken er juist veel plezier aan te beleven. Dweck vroeg hun vervolgens waarom ze voor de moeilijke puzzel hadden gekozen. De kinderen antwoordden dat ze het tof vonden om iets nieuws te leren, iets wat ze nog niet kenden.

Carol Dweck was geïntrigeerd: wat hadden deze kinderen dat de andere, grotere groep niet had? Waarom vonden ze het leuker om iets te doen waarvan ze niet zeker wisten of ze het zouden kunnen? Waarom kozen deze kinderen voor iets waaruit ze konden leren, in plaats van te kiezen voor de veiliger weg die gegarandeerd resultaat opleverde?

Dweck verdiepte zich in deze groep kinderen. En ze verdiepte zich ook in een aanvullende vraag: hoe komt het dat bepaalde mensen succes hebben terwijl andere mensen, met dezelfde talenten en intelligentie, dat niet hebben?

Na jaren onderzoek kwam ze tot een antwoord. Het had te maken met hun mindset. De bril die je op hebt, bepaalt hoe je denkt, en dat denken bepaalt op zijn beurt je gevoelens en je gedrag. Kortom: je mindset is bepalend voor wat je effectief doet.

Ik geef een eenvoudig voorbeeld. Een aantal jaar geleden organiseerde mijn zus een groot familiefeest. Het was dat jaar al een heel mooie lente geweest en het leek vrij risicoloos om dat feest in de tuin te plannen. Mijn man Stephen, die tuinarchitect is, had net gras gezaaid. Op vrijdagochtend, de dag voor het feest, hoorde hij

op de radio dat het weer de komende dagen zou omslaan: er werd regen voorspeld. Hij was opgetogen, want door de regen ging zijn gras sneller groeien. Ongeveer op hetzelfde moment kreeg ik telefoon van mijn zus: 'Heb je het weerbericht al gehoord? Het is een ramp, mijn feest valt letterlijk en figuurlijk in het water!'


Je reactie op zo'n objectief bericht – 'het gaat regenen' – is volledig afhankelijk van de bril die je op dat moment op hebt: mijn man reageerde totaal anders dan mijn zus.


Uiteraard spelen de omstandigheden mee: het is niet zo makkelijk om ineens twintig familieleden in je woonkamer te puzzelen. Maar vaak heeft het ook te maken met wat je hebt meegekregen en hoe je in de realiteit staat: kijk je vooral naar de hindernissen of focus je op de oplossingen?

Even terug naar Carol Dweck. Zij is uiteraard niet gaan onderzoeken hoe kinderen reageren op een weerbericht. Ze heeft wél gekeken naar hoe kinderen denken over intelligentie, talenten, vaardigheden en mogelijkheden. In haar onderzoek begon ze een duidelijk patroon van fixed en growth mindset te zien.

Laten we wat dieper inzoomen op de twee mindsets.

Overtuiging

 **Fixed mindset:** Je bent ervan overtuigd dat je **geen controle** hebt over je mogelijkheden. Dingen als talenten, vaardigheden en intelligentie staan vast. Je wordt ermee geboren, je moet ermee verder en je hebt zeer weinig zelf in de hand om iets te veranderen.

 **Growth mindset:** Je bent ervan overtuigd dat je je hele leven kunt **blijven groeien en ontwikkelen**. Je bent geboren met een bepaalde basis, maar de talenten, vaardigheden en intelligentie

HOE DENK IK IN EEN BEPAALDE SITUATIE?



FIXED MINDSET

Je bent ervan overtuigd dat je geen controle hebt over je mogelijkheden.

Je focus ligt op het **resultaat**, het vergelijken met anderen.

Inspanning is nutteloos.

Uitdagingen ga je uit de weg.

Fouten en tegenslagen demotiveren jou.

Feedback negeer je, want het is niet helpend.



GROWTH MINDSET

Je bent ervan overtuigd dat je je hele leven kunt blijven groeien en ontwikkelen.

Je focus ligt op het **proces**.

Inspanningen horen erbij.

Uitdagingen zijn kansen tot groei.

Fouten en tegenslagen maken deel uit van het leerproces.

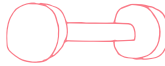
Feedback is noodzakelijk in een leerproces.



OVERTUIGING



FOCUS



INSPANNING



UITDAGING




FOUTEN



FEEDBACK

waarmee je geboren bent, zie je als een startpunt. Door je in te zetten, uitdagingen aan te gaan, fouten te maken, door te zetten en door te kijken welke vaardigheden je kunt bijleren, ontwikkel je je mogelijkheden en kun je steeds slimmer en beter worden in wat je doet.


Focus

 **FIXED MINDSET:** Je focus ligt op het **resultaat**, het vergelijken met anderen. Je wilt niet slecht overkomen en tonen dat je beter bent dan een ander. En dan gaat het niet alleen over punten. Kinderen willen uitblinken. Ze willen de slimste of de coolste zijn. Ze spannen zich in om de reputatie ‘stoerste van de klas’ of ‘grootste clown’ te krijgen. Je hebt een extrinsieke motivatie.


 **GROWTH MINDSET:** Je focus ligt op het **proces**. Je vergelijkt met jezelf. Het resultaat is van ondergeschikt belang. Wat telt is bijleren en beter worden in wat je doet. Je hebt een intrinsieke motivatie.

Om jezelf te ontwikkelen en ergens beter in te worden zijn er vier belangrijke factoren: inspanning, uitdaging, niet bang zijn om fouten te maken en feedback. Het spreekt voor zich dat de overtuigingen en de focus die we hebben vanuit een fixed of een growth mindset ervoor zullen zorgen dat we met deze factoren om bij te leren anders omgaan.


Inspanning


 **FIXED MINDSET:** Inspanning is nutteloos. Het wordt gezien als iets negatiefs. Je gaat ervan uit dat wanneer je talent hebt, ergens goed in bent of slim bent, iets dan vanzelf wel lukt. Moet je hard

werken om resultaat te behalen? Dan is dat het beste bewijs dat het niets voor jou is en dat je het niet kunt.


 **GROWTH MINDSET:** Inspanningen horen erbij. Niets gaat vanzelf. Als je jezelf wilt ontwikkelen en doelen wilt bereiken, dan moet je daar hard voor werken. Je zet je in en gaat op zoek naar strategieën om beter te worden.


Uitdagingen

 **FIXED MINDSET:** Uitdagingen ga je uit de weg. Ze zijn een bedreiging die je maar beter vermijdt. Waarom kiezen voor iets moeilijks als het ook makkelijk kan? Waarom het risico nemen om slecht over te komen of te tonen dat je iets niet kunt?



 **GROWTH MINDSET:** Uitdagingen zijn kansen tot groei. Je omarmt uitdagingen en ziet ze als een mogelijkheid om je doel te bereiken en beter te worden in wat je doet.

Fouten en tegenslagen

 **FIXED MINDSET:** Fouten en tegenslagen demotiveren jou. Je geeft maar beter op, want het is duidelijk dat je iets niet kunt en waarschijnlijk ook nooit zult kunnen. Waarom proberen als iets niet mogelijk is? Wanneer iets niet lukt, zoek je excuses of leg je de schuld bij een ander.

 **GROWTH MINDSET:** Fouten en tegenslagen maken deel uit van het leerproces. Ze zijn een hindernis op de weg om je doel te bereiken. Ze tonen dat je iets *nog* niet kunt en bieden je een kans om bij te leren.

Feedback

-  **FIXED MINDSET:** Feedback negeer je, want het is niet helpend. Het is kritiek van anderen die focust op waar je niet goed in bent.
-  **GROWTH MINDSET:** Feedback is noodzakelijk in een leerproces. Het is bruikbaar en nuttig advies om je verder te ontwikkelen. Je vraagt actief naar feedback, luistert ernaar en leert ervan.

WIJ SPREKEN BRUEGELS

Is dat nieuw eigenlijk, die mindsettheorie? Volgens Pieter Bruegel de Oude, die meer dan 450 jaar geleden het bekende schilderij *Nederlandse spreekwoorden* schilderde, in ieder geval niet. Zegswijzen als ‘schoenmaker blijf bij je leest’, ‘de appel valt niet ver van de boom’ en ‘dat is de aard van het beestje’ gebruiken we als we eigenlijk zeggen: ‘Ik geef het op, ik kan niet anders, het lukt me niet.’ Maar andere, zoals ‘Rome is niet op één dag gebouwd’, ‘je ergens in vastbijten’ en ‘de koe bij de hoorns vatten’, zeggen zoveel als doorzetten en iets nieuws aandurven.

Waarom was de mindsettheorie van Carol Dweck dan zo baanbrekend, als die eigenlijk al honderden jaren bestond? Dat was omdat ze bekeek welke impact een growth mindset heeft op de mate van succes. En wat bleek? Mindset had een gigantische invloed, zowel op de motivatie en het studiegedrag van kinderen en jongeren als op de manier waarop ze omgingen met succes en tegenslagen in het algemeen! Zo toetste ze de prestaties van 140.000 studenten in Chili, waaruit bleek dat de kinderen met een growth mindset tot drie keer meer kans hadden op een score in de bovenste 20 procent dan kinderen met een fixed mindset. In een ander onderzoek volgde ze de schoolcarrière van enkele kinderen vanaf hun twaalfde tot hun achttiende jaar. Kinderen met een growth mindset die in het begin van hun traject lager scoorden, kwamen uiteindelijk verder,

gaven minder snel op en veranderden in hun verdere schoolcarrière minder snel van studierichting.

Ook in onze contreien is onderzoek gevoerd naar de mindset van kinderen. Platform Mindset, een organisatie in Nederland, deed een oefening met kinderen rond de vraag: 'Wanneer voel je je slim?'

Een grote groep kinderen antwoordde met 'als ik geen fouten maak', 'als ik ergens geen moeite voor hoeft te doen', 'als ik een hoger cijfer heb dan de rest', 'als ik als eerste klaar ben', 'als ik iets kan wat een ander minder goed doet'.

Sommige kinderen gaven heel andere antwoorden: 'Als ik iets geleerd heb wat ik nog niet kon', 'als ik iets zonder fouten maak, dan heb ik niet zoveel geleerd', 'als ik hard gewerkt heb voor iets en dat is gelukt', 'als ik mijn best doe en vooruitga, waardoor ik er beter in word', 'als ik een tip krijg van iemand hoe ik het beter kan doen, dan kan ik iets leren'.

De eerste groep in dit onderzoek linkt 'slim zijn' duidelijk aan het beter doen dan een ander. De kinderen vergelijken zich met anderen, willen weinig inspanning doen en weinig fouten maken. De tweede groep kijkt vooral naar zichzelf in plaats van naar de ander en houdt rekening met de weg die ze afleggen. Punten doen er op zich niet zo toe, wel dat ze vooruitgang hebben geboekt en voelen dat ze er hard voor gewerkt hebben.

Het is wel duidelijk welke groep kinderen een fixed mindset heeft en welke groep kinderen een growth mindset.

Is het belangrijk om een growth mindset te hebben? Ja, absoluut. Succes is één ding, maar recenter onderzoek rond mindset toonde nog iets anders aan. Iets wat, volgens mij, nog veel relevanter is dan succes. Je mindset heeft namelijk ook een grote impact op mentale problemen, zoals depressie en angst. Je mindset bepaalt voor een groot deel je mentale weerbaarheid en hoe je omgaat met stress. Een groot onderzoek bij tieners wees bijvoorbeeld uit dat jongeren met een fixed mindset 58 procent meer kans hebben op ernstige

symptomen van depressie, angst of agressie dan kinderen met een growth mindset.

Wat is ons ultieme doel als ouder, als leerkracht of als coach? Als ik die vraag stel aan ouders, is het antwoord steevast: 'Ik wil dat mijn kind gelukkig is.' Leerkrachten en coaches willen dat het goed gaat met kinderen en dat ze zich goed voelen. En allemaal willen we kinderen veerkrachtig maken. We willen ze inzichten geven en vaardigheden aanleren om zich sterker te voelen in bepaalde situaties. Growth mindset is een prachtige tool om kinderen die veerkracht te geven.

Talent is geen garantie op succes

Ik hou eigenlijk niet zo van het woord 'talent'. Vooral omdat het woord voor nogal wat misvattingen kan zorgen. Niet dat ik niet geloof dat je meer of minder talent voor iets kunt hebben. Het is nu eenmaal een feit dat als je talent hebt om talen te leren, een muzikaal oor hebt of heel snel sociale contacten kunt leggen in groep, je dat een voorsprong geeft. Maar wel omdat ik merk dat talent vaak gezien wordt als iets waarmee je geboren bent en waar je weinig aan kunt veranderen. Dat het geassocieerd wordt met iets waar je goed of heel goed in bent. En dat het ook als excuus gebruikt wordt als je ergens niet goed in bent.

De realiteit is dat als je niets met je talent aanvangt, er ook niets spectaculairs zal gebeuren. Talent leidt immers niet automatisch tot succes. In haar boek *Grit* legt Angela Duckworth dat uit met een heel eenvoudig schema:

Talent x **Inspanning** = Vaardigheid

Vaardigheid x **Inspanning** = Succes

Het woord dat we hier tweemaal zien staan, is 'inspanning'. Om een talent om te zetten in succes is heel veel inspanning nodig.

En dan is er nog een andere realiteit. Ook als je geen aangeboren talent hebt voor iets, maar er wel hard voor werkt, kun je het heel ver schoppen.

Ik toon je wat ik bedoel met een heel eenvoudig voorbeeld. Je bent zes jaar en krijgt een viool in handen. Iedereen hoort dat je blijkbaar aanleg hebt en luistert bewonderend naar wat je intuïtief met het instrument doet. Vervolgens leg je de viool aan de kant en kijk je er niet meer naar om, tot je op je twintigste verjaardag ineens weer aan die viool denkt. Je zult zien dat je eigenlijk niet verder bent – of zelfs minder ver – dan toen je als zesjarige speelde. Misschien ben je nog wel muziekgevoelig of heb je nog de natuurlijke vingerzetting, maar je zult niet plots een vioolconcert van Beethoven kunnen spelen. Pas als je begint te oefenen, lessen gaat volgen en elke dag met die viool bezig bent, zul je er beter in worden.

Stel nu dat je geen talent hebt om viool te spelen, maar je doet het wel heel graag en je steekt er gepassioneerd al je vrije tijd in. Als zesjarige zul je misschien slechter spelen dan de getalenteerde persoon, maar als jij veertien jaar lang wél geoefend hebt, dan ben jij misschien wel degene die op zijn twintigste dat vioolconcert van Beethoven zal kunnen spelen...

Als ik op scholen in het middelbaar onderwijs workshops geef en aan jongeren vraag wat hun talent is, krijg ik meestal geen of hooguit een paar aarzelende antwoorden. 'Goh, ik kan redelijk goed tekenen,' 'ik ben goed in atletiek', of 'ik ben een kei in spelling'. Kinderen en jongeren zien talent vaak als iets waar je weinig aan kunt veranderen, iets waarin je uitblinkt én iets waarvoor je vaak ook weinig of geen moeite hoeft te doen, want het is immers aangeboren.

Wat ik bedoel met talent is wat je graag doet, waar je met plezier energie in steekt. Het is zo veel breder dan alleen met welke extra troeven je bent geboren. Als ik aan diezelfde jongeren vraag wat ze graag doen of waar ze goed in zijn, dan gaan alle vingers in de lucht: ze knutselen graag, kunnen goed feestjes organiseren, zijn dol op babysitten of ze kunnen goed problemen oplossen en hebben altijd een luisterend oor.

Talent zit voor mij dus meer in de vaardigheden: wat zorgt ervoor dat je goed of slecht bent in iets? Voor een deel zal dat genetisch zijn, maar het gaat vooral ook om de inspanning die je ervoor levert en de energie die je erin stopt.

HEB JE HET OF HEB JE HET NIET?

Je vraagt je misschien af: oké, Ilse, maar wat kan ik er dan concreet aan doen? Als ik een fixed mindset heb, kan ik die dan veranderen in een growth?

Natuurlijk. Een mindset kan veranderen, in beide richtingen zelfs. Als we opgroeien, gebeurt dat zelfs een beetje automatisch: we worden tenslotte allemaal geboren met een growth mindset, alleen blijft dat niet zo.

Kijk eens naar een kind dat leert lopen. Dat gaat niet vanzelf, het is een lang proces van vallen en opstaan. Elke dag opnieuw probeert het te lopen, eerst met wankele beentjes, dan steeds vaster en stabielier, tot het op een dag lukt, waarna het lijkt alsof het nooit iets anders heeft gedaan. Is dat kindje ongelukkig tijdens dat proces? Absoluut niet. Ik ben nog nooit een baby tegengekomen die denkt: zie mij hier nu, 13 maanden oud en ik kan nog niet lopen en het jongetje van hiernaast is nog maar 11 maanden en kan het wel, ik kap ermee, het lukt toch niet.

We worden allemaal geboren met die intrinsieke motivatie om bij te leren, te onderzoeken en nieuwe dingen te ontdekken. Baby's

Interesse in een lezing, workshop of coachingsessie?

Ilse Vande Walle
Coaching Mindset
www.coachingmindset.be
ilse@coachingmindset.be

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

OMSLAGONTWERP EN VORMGEVING Studio Lannoo (Mieke Verloigne)
REDACTIE Marie D'haenens – De Taalmolen
ILLUSTRATIES Emma Thyssen
AUTEURSFOTO Björn Comhaire

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023 en Ilse Vande Walle
D/2023/45/368 – ISBN 978 94 014 8760 3 – NUR 854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.