

# Groei mindset

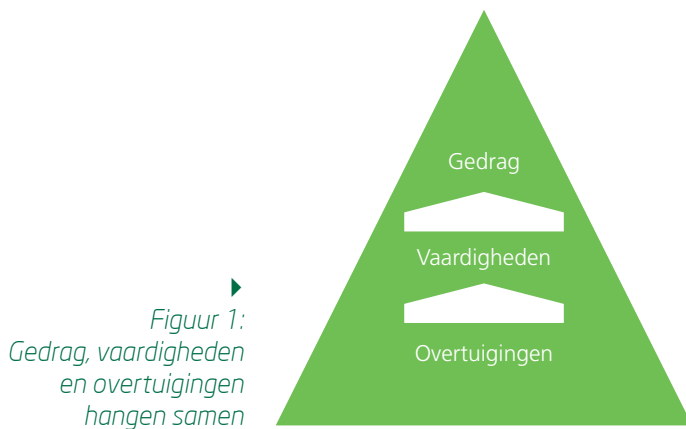
## in de praktijk van LO

Hoe komt het dat de ene leerling doorzet bij tegenslag, terwijl de ander opgeeft? Waarom ontwikkelen sommige leerlingen zich goed en blijven andere op hun niveau steken? Hoe komt het dat de ene leerling inzet toont, terwijl de ander ongemotiveerd langs de lijn staat? Vragen en antwoorden met gevolgen voor de praktijk.

TEKST BART HEUVINGH FOTO'S ANITA RIEMERSMA







Figuur 1:  
Gedrag, vaardigheden  
en overtuigingen  
hangen samen

### Groei mindset theorie

Versillende vragen waar veel LO- docenten mee worstelen, maar waar weinig praktische antwoorden op worden gegeven. De groei mindset theorie biedt volgens Bart Heuvingh, topsportbegeleider bij AZ en eigenaar van SportMindset, een kader waarbinnen voor deze vragen een duidelijk antwoord te vinden is.

In dit artikel zal getracht worden om bovenstaande vraag te beantwoorden. Eerst zal aangegeven worden waarom mindsets belangrijk zijn. Vervolgens zal in het tweede deel beschreven worden hoe mindsets werken in de praktijk. Tenslotte zal, in het derde deel, aangegeven worden wat je als LO-docent kunt doen om een juiste mindset te stimuleren.

### Deel 1: Waarom zijn mindsets belangrijk?

Laten we beginnen met een voorbeeld uit de praktijk: een leerling gaat weinig uitdagingen aan en probeert weinig nieuws in de lessen LO. Hoe ga je als docent hier dan mee om? Als een leerling weinig probeert, dan zeggen we bijvoorbeeld dat hij meer initiatief moet tonen en uitdagingen moet opzoeken om zich te ontwikkelen. We proberen zijn gedrag direct te sturen. Op korte termijn zal dit misschien effect hebben, maar veel interessanter is proberen te achterhalen waarom een leerling geen initiatief toont. Welke overtuigingen heeft een leerling over leren en ontwikkelen die hem beperken.

### Zorgt een groeimindset voor een (leer)omgeving waarin alle leerlingen zich willen ontwikkelen?

Misschien denkt de leerling wel: "Ik kan gewoon niet gymmen, dus waarom mijn best ervoor doen en uitdagingen aangaan?" Pas wanneer deze beperkende overtuiging wordt veranderd, zal dit een langdurig effect hebben bij de leerling.



Pas wanneer de overtuiging is dat gymmen iets is wat je kan leren, zal er duurzame verandering optreden bij de leerling.

### Overtuiging als basis

In Figuur 1 is het verhaal bovenstaand verhaal visueel weergegeven. Hierin is duidelijk te zien dat overtuigingen aan de basis staan van gedrag. Bij overtuigingen gaat het over geloven in ontwikkeling; een leerling is ervan overtuigd dat talent te ontwikkelen is. Bij vaardigheden gaat het vervolgens over het kunnen; een speler heeft het vermogen om een handeling goed uit te voeren. Tenslotte gaat het bij gedrag over doen; een speler laat daadwerkelijk een actieve leerhouding zien en hij zet zijn vaardigheden optimaal in. Gras groeit niet door eraan te trekken, maar het moet het hebben van een goede voedingsbodem. Zo zouden wij de overtuigingen van een leerling moeten beïnvloeden in plaats van enkel het juiste gedrag te stimuleren.

### Juiste mindset stimuleren

Het stimuleren van de juiste onderliggende overtuigingen kan een docent doen door de juiste mindset te stimuleren. Een mindset is de overtuig-



▲  
Succesbeleving geeft vleugels

ging die een leerling over de ontwikkelbaarheid van zijn talent en vaardigheden heeft. Er kunnen twee soorten mindsets onderscheiden worden: een statische mindset en een groei mindset. Een statische mindset is de overtuiging dat talent en vaardigheden aangeboren zijn en daarom vastliggen. Een groei mindset is de overtuiging dat talent te ontwikkelen is door veel te oefenen en de juiste leerstrategieën toe te passen. Uit zowel de sportpraktijk als wetenschappelijk onderzoek (Carol Dweck, 2006) blijkt dat een groei mindset aan de basis staat van veel positieve gedragingen ten aanzien van ontwikkelen. In de volgende paragraaf worden jullie meegenomen in de denkwereld van beide mindsets en hun beide gevolgen in gedrag.

## Deel 2: Hoe werken beide mindsets?

Ten eerste leiden beide mindsets tot verschillende doelen. Bij een statische mindset heeft de leerling als doel te bewijzen dat hij over genoeg talent beschikt. Talent staat vast en dus kun je maar beter aan de docent laten zien dat jij er genoeg van hebt. Dit leidt tot het hebben van prestatiedoelen: gericht zijn op het beter zijn dan anderen. Daarentegen ligt bij een groei mindset leerling de focus niet op het bewijzen, maar op het ontwikkelen van zijn talent en vaardigheden. Hij heeft als doel om zoveel mogelijk te leren, wat leidt tot leerdoelen: gericht zijn op eigen verbetering.

## Omgaan met fouten

Naast het verschil in de doelen zijn er ook verschillen bij het omgaan met fouten en tegenslagen. Een statische mindset leerling ziet fouten als indicatie van weinig talent. Fouten moeten dus kosten wat het kost vermeden worden en faalangst ligt op de loer. Uitdagingen zal deze leerling dus ook niet zo snel aangaan. Mocht deze speler dan toch een fout maken, dan ziet hij geen mogelijkheid tot verbetering, hij gelooft tenslotte in de onveranderlijkheid van zijn talent. Opgeven is het logische gevolg.

Groei mindset leerlingen gaan heel anders om met fouten. Zij zien fouten als een logisch onderdeel van het leerproces. Wanneer je iets nieuws aan het leren bent, zal je fouten maken. Dit is geen indicatie van een gebrek aan talent, maar juist een teken dat je iets nog moet leren door veel oefenen en de juiste leerstrategie. Fouten worden

dus niet vermeden, maar ze worden gemaakt en er wordt van geleerd. Deze leerling zal dus ook eerder uitdagingen aangaan, want een fout is helemaal niet erg. Leerlingen met een groei mindset tonen na een fout doorzettingsvermogen, omdat zij geloven in de mogelijkheid tot ontwikkeling en verbetering.

## Tonen van inzet

Groei mindset leerlingen zien 'inzet tonen' daarnaast als noodzakelijk om zich te ontwikkelen. Dit zijn de leerlingen die graag hun best doen omdat zij deze inzet als nuttig ervaren. Statische mindset leerlingen echter zien inzet als een indicatie dat je eigenlijk over te weinig talent beschikt. Als je echt talentvol bent, dan hoef je niet zo je best te doen. Inzet tonen is volgens hen meer iets voor de mindere leerlingen en er wordt dan ook vaak lacherig over gedaan.

## Omgaan met feedback

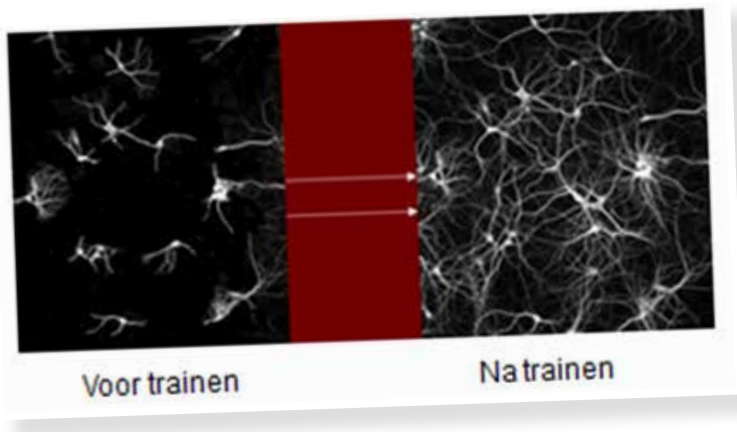
Het laatste aspect waarop beide mindsets van elkaar verschillen is het omgaan met feedback. Statische mindset leerlingen zien feedback als een aanval, het is namelijk een indicatie dat ze niet goed/talentvol genoeg zijn. Zij zullen naar excuses gaan zoeken en defensief reageren. Feedback is voor hen een bedreiging. Uit neuropsychologisch onderzoek blijkt dat in de hersenen van statische mindset personen de alarmbellen afgaan bij feedback. Hierdoor is er geen aandacht meer voor inhoud van de feedback. Een groei mindset persoon daarentegen ziet feedback niet als aanval, maar als hulp om zich verder te ontwikkelen. Het geeft aan waar hij zichzelf nog in kan verbeteren. Hij zal de feedback ter harte nemen en proberen er van te leren.

**Fouten worden dus niet vermeden, maar ze worden gemaakt en er wordt van geleerd**

In de tabel hieronder zijn de gevolgen van beide mindsets in gedrag samengevat. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de invloed van mindsets op leerlingen tijdens de lessen LO. Zo concludeert Ommundsen (2010) dat dat leerlingen met een groei mindset meer zelfregulatie van het leren toepassen gedurende de lessen. Leerlingen met een groei mindset (de overtuiging dat talent te

	Statische mindset	Groei mindset
<b>Doelen stellen</b>	Beter zijn dan anderen	Jezelf verbeteren
<b>Fouten</b>	Fout = falen Opgeven na tegenslag	Fout = leermoment Doorzettingsvermogen
<b>Inzet</b>	Is nutteloos	Nodig om te ontwikkelen
<b>Feedback</b>	Aanval en dus defensief reageren	Hulp en dus aannemen

▶  
Tabel 1: Gevolgen van beide mindsets zijn te zien



▲  
 Figuur 2: Neurologische groei: oefenen zorgt voor het ontstaan van nieuwe verbindingen in de hersenen

ontwikkelen is) lieten onder andere een actievere leerhouding zien, toonde meer inzet en vroegen vaker om feedback. Vandaar dat Ommundsen aanraadt om een groeimindset te stimuleren of om met zijn eigen woorden te spreken:

*"The results underscore the educational value of reappraising pupils' implicit theories of ability (red. mindsets), making them believe in the modifiability of ability through effort and hard work and learning". (Ommundsen, 2003, p.141)*

"Kennis krijgt pas waarde als het wordt toegepast" en daarom zal in het laatste deel van dit artikel aangegeven worden hoe je als docent een groeimindset kunt stimuleren bij leerlingen.

### Referenties

- Chatfield, T. (2010). *7 ways games reward the brain*. Verkregen op 18 december 2014 van: [http://www.ted.com/talks/tom\\_chatfield\\_7\\_ways\\_games\\_reward\\_the\\_brain?language=nl](http://www.ted.com/talks/tom_chatfield_7_ways_games_reward_the_brain?language=nl)
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset, How you can fulfil your potential*. New York: Robinson
- Kasimatis, M., Miller, M. & Marcussen, L. (1996). The Effects of Implicit Theories on Exercise Motivation. *Journal of research in Personality*, 30, 510 – 516
- Ommundsen, Y. (2003). Implicit Theories of Ability and Self-regulation Strategies in Physical Education Classes. *Educational Psychology*, 23(2), 141-157

### Over de auteur

Bart Heuvingsh is topsportbegeleider bij de Jeugopleiding van AZ Alkmaar en eigenaar van SportMindset (website: [www.sportmindset.nl](http://www.sportmindset.nl) en twitter: @BartHeuvingsh)

### Contact:

[Bart\\_Heuvingsh@hotmail.com](mailto:Bart_Heuvingsh@hotmail.com)

### Deel 3: Wat kun je doen?

Wat betekent dit voor de docent LO in de praktijk van het lesgeven? Er worden vijf leerprincipes gedeeld.

#### Geef procescomplimenten

*Complimenten aan leerlingen stimuleren vaak een van beide mindsets.* Complimenten die op de hele persoon gericht zijn (eigenschapscomplimenten) stimuleren een statische mindset: "Wat een mooie bal, je bent een natuurtalent". Complimenten die op het gedrag/proces gericht zijn (procescomplimenten) stimuleren een groeimindset: "Wat een mooie bal, je hebt er hard voor getraind". Geef procescomplimenten over de inspanning, het doorzettingsvermogen en ontwikkeling om zodoende een groeimindset te stimuleren.

#### Geef aan dat sportvaardigheden te ontwikkelen zijn

Zorg ervoor dat je duidelijk maakt dat jij er als docent van overtuigd bent dat iedereen zich kan ontwikkelen. Vertel verhalen over leerlingen die eerst vaardigheden binnen een sport niet beheersten, maar daarna door veel oefenen heel goed werden. In een onderzoek van Kasimatis et al. (1996) kwam bijvoorbeeld naar voren dat leerlingen die te horen kregen dat beweegvaar-

digheden te leren zijn (in vergelijking met leerlingen die te horen kregen dat beweegvaardigheden aangeboren waren) betere resultaten haalden tijdens lichamelijke opvoeding. Dit omdat zij meer motivatie, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen toonden.

#### Leg uit hoe ontwikkelen werkt

Wanneer spelers weten wat er tijdens leren en oefenen verandert in hun lichaam, zullen ze veel eerder in ontwikkeling van hun talent gaan geloven. Vertel bijvoorbeeld dat tijdens leren nieuwe hersenverbindingen worden gemaakt en dat een fout enkel betekent dat een verbinding nog niet sterk genoeg is. Ook is het mogelijk om figuur 2 te laten zien en te bespreken met leerlingen.

#### Geef feedforward (ontwikkelingsgerichte feedback)

Met feedback kijk je terug en geef je vaak aan wat een leerling niet goed heeft gedaan in het verleden. Het is vaak oordelend en in veel gevallen zal een leerling defensief reageren of balen van de feedback. Maar nog belangrijker: een leerling heeft er geen invloed meer op, omdat het al is gebeurd. Daarom kun je beter feedforward geven. Je focust dan op de toekomst en op de gewenste situatie. Benoem dus niet wat er in het verleden fout ging, maar geef een toekomstgerichte tip. Een leerling heeft over de toekomst controle, dus zal hij gemotiveerder zijn om iets met je tip te doen. Met feedforward geef je aan dat je gelooft in de ontwikkeling van een leerling. Je nodigt een leerling uit om zich te ontwikkelen!

#### Individuele ontwikkeling zichtbaar maken

Maak individuele ontwikkeling voor een leerling zichtbaar door meerdere meetmomenten in een schooljaar/periode. Door eigen ontwikkeling van een leerling zichtbaar te maken, stimuleer je zijn geloof in groei. Games zijn erg goed in het zichtbaar maken van ontwikkeling/voortgang en daarom spelen kinderen zo graag games. Ze zien zichzelf vooruitgaan en dat motiveert. Chatfield (2010) heeft hier een interessante TED-talk over gehouden.

**Complimenten die op het gedrag/proces gericht zijn (procescomplimenten) stimuleren een groeimindset**

Bovenstaande vijf leerprincipes helpen de docent om voor de leerling een groeimindset te stimuleren. Een groeimindset die voor een leeromgeving zorgt waarin alle leerlingen zich willen ontwikkelen! ■