

'DIT GING MIS, DUS IK MOET NOG EVEN OEFENEN'

Wat je morgen kan doen om een growth mindset te stimuleren.

Leerlingen die graag een uitdaging aangaan. Leerlingen die doorzetten als het tegenzit. Leerlingen die fouten zien als een kans om te leren. Wie wil dat nou niet? De *growth mindset* helpt je om dit voor elkaar te krijgen. Geen wonder dat deze theorie van Carol Dweck populair is op scholen.

WAT IS EEN GROWTH MINDSET?

Je hebt een growth mindset als je gelooft dat je je intelligentie kunt beïnvloeden. Wie gelooft dat je slimmer kunt worden door te oefenen, heeft een growth mindset. Je denkt dat intelligentie veranderbaar is en dat je hier zelf invloed op hebt. Dit zijn de leerlingen die zeggen: 'Dit ging mis, ik moet nog even oefenen.' Daartegenover staat de *fixed mindset*: je denkt dat eigenschappen, kwaliteiten en vaardigheden vaststaan.

Growth en fixed mindset blijkt toepasbaar op allerlei eigenschappen, kwaliteiten en vaardigheden^{1,2}. Denk je dat je je sociale vaardigheden kunt verbeteren? Denk je dat je beter kunt worden in rekenen? Denk je dat uithoudingsvermogen aan te leren is? In al deze gevallen heb je een growth mindset. Je mindset is niet voor elke eigenschap hetzelfde. Een leerling kan een growth mindset hebben voor spelling en een fixed mindset voor sport.

WAT IS HET NUT?

Uit onderzoek blijkt dat een growth mindset veel voordelen heeft. Leerlingen met een growth mindset doen hard hun best. Bij tegenslag zoeken ze naar manieren waarop het toch lukt en vragen ze om hulp². Ze willen nieuwe dingen leren, zien inzet als de sleutel tot succes en gaan nog beter hun best doen als iets niet lukt³.

Of een growth mindset ook leidt tot hogere cijfers wordt betwist. Toch blijkt het stimuleren van de growth mindset vaak de moeite waard⁴. Voorstanders van de theorie hebben verschillende onderzoeken uitgevoerd naar de voordelen van een growth mindset. Uit die onderzoeken blijkt dat een growth mindset leidt tot minder onderpresteren en hogere cijfers^{3,5}. Echter, een groot onderzoek onder 12.542 leerlingen vond gemiddeld erg kleine effecten⁴. Een recente analyse van 273 onderzoeken maakt duidelijk dat een growth mindset geen wonderen verricht, maar bij risicogroepen kan zorgen voor hogere cijfers⁶. Leerlingen die lage cijfers halen, zullen na instructie over growth mindset beter presteren⁵.

AUTEUR: Marie-Claire van Busschbach

Marie-Claire is leerkracht in het basisonderwijs. Als student van de master Onderwijs en Innovatie aan de Vrije Universiteit loopt ze stage bij In Opbouw.

In deze stage doet ze een praktijkonderzoek naar manieren om growth mindset te stimuleren op school. Wil je meer weten of meedoen als leraar? Mail naar mcavanbusschbach@hotmail.com.



WAT KAN JE ALS LERAAR DOEN?

Goed nieuws, het is mogelijk een growth mindset te stimuleren. Wat je als leraar doet en zegt, heeft invloed op de mindset van de leerlingen⁷. Ook de mindset van de leraar zelf speelt hierbij een rol⁸. Verschillende studies tonen aan dat een combinatie van strategieën nodig is voor een blijvende verandering in de mindset van leerlingen^{9,10}. Welke acties kun je morgen in de klas inzetten om een growth mindset te stimuleren?

LEREN OVER LEREN

Lesgeven over de werking van de hersenen stimuleert de growth mindset. Goed inzetbaar zijn filmpjes of teksten waarin de hersenen worden voorgesteld als een spier die sterker wordt door te trainen³. Je hersenen vormen immers nieuwe verbindingen als je iets nieuws leert en door het geleerde te oefenen worden die verbindingen sterker. Als leerlingen dit weten, leren ze dat ze hun intelligentie kunnen beïnvloeden. Zo wordt hun mindset meer growth^{5,11}. Op internet staan veel materialen die je hiervoor kunt gebruiken.

Ook succesverhalen kunnen lessen zijn die de mindset veranderen. Niemand wordt geboren als succesvol zakenman en ook Cristiano Ronaldo moet veel trainen en schiet wel eens een bal mis. Door zulke verhalen leren leerlingen hoe belangrijk hard werken is als je iets wil bereiken¹². Dit kan bijvoorbeeld met een video, waarin topsporters laten zien hoeveel ze moeten trainen om de top te bereiken.

SPECIFIEKE, VERDIENDE COMPLIMENTEN

‘Heel goed’, hoor je in veel klassen. Bij het geven van complimenten neig je snel naar algemene uitspraken. Uit een experiment in kleuterklassen blijkt echter dat leerlingen die algemene complimenten krijgen, sneller opgeven na tegenslag¹³. Door specifieke taal te gebruiken en nadruk te leggen op groei voorkom je dit en help je de leerling naar een growth mindset¹³. ‘Kijk eens, je hebt vandaag veel netter geschreven dan gisteren’. Subtiele veranderingen in je uitspraken kunnen hierbij het verschil maken¹⁴. ‘Wat heb je goed gerekend’ doet meer voor een growth mindset dan ‘Wat kun je goed rekenen’.

Complimenten kunnen ook een negatieve invloed hebben op de mindset als ze onterecht of overbodig zijn. Stel dat je een leerling prijst voor het afronden van een taak die onder zijn niveau is. De leerling kan dan gaan denken dat inzet niet nodig is en wordt niet gemotiveerd. Een leerling die altijd positieve feedback krijgt, leert bovendien niet om te gaan met tegenslagen. Dit staat een growth mindset in de weg¹⁵. Geef dus alleen verdiende complimenten.

REACTIES OP FOUTEN

Niet alleen bij successen, maar ook bij falen heeft je reactie invloed op de mindset van de leerling. ‘Spelling is gewoon niet jouw ding. Jij bent weer goed in andere dingen’ is misschien goed bedoeld, maar het demotiveert en maakt dat de leerling lagere verwachtingen van zichzelf krijgt voor spelling⁸. Dit gebeurt niet als je fouten toeschrijft aan een gebrek aan inzet¹⁶. De nadruk leggen op inzet, verbetering, strategieën en hulp vragen leidt tot een growth mindset¹¹. Je kunt dus beter zeggen ‘Spelling gaat vast beter als je veel oefent en we je helpen om de spellingsregels te begrijpen’.

WAT KUN JE MORGEN DOEN?

Vraag je ten eerste af wat je eigen mindset is. Leg ook aan leerlingen uit dat je hersenen veranderen als je leert. Laat ze [dit](#) filmpje zien of [deze](#) tekst lezen en leer leerlingen dat niemand vanzelf successen behaalt. Vraag je bij je complimenten af of ze specifiek en verdiend zijn. Leg bij fouten de nadruk op manieren om te verbeteren. Realiseer je bovendien dat ook jij als leraar dit niet in een keer goed hoeft te doen. Het gaat steeds beter als je oefent.

Filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=QUe2Yc0bb48>

*De hersenen als een
spier die sterker wordt
door te trainen.*

- ¹ Mercer, S., & Ryan, S. (2009). A mindset for EFL: Learners' beliefs about the role of natural talent. *ELT journal*, *64*, 436-444.
- ² Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational psychologist*, *47*(4), 302-314.
- ³ Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child development*, *78*(1), 246-263.
- ⁴ Yeager, D. S., Hanselman, P., Paunesku, D., Hulleman, C., Dweck, C., Muller, C., ... Duckworth, A. (2018, March 9). MANUSCRIPT UNDER REVISION: Where and For Whom Can a Brief, Scalable Mindset Intervention Improve Adolescents' Educational Trajectories?.
- ⁵ Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2015). Mind-set interventions are a scalable treatment for academic underachievement. *Psychological science*, *26*(6), 784-793.
- ⁶ Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L., & Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological science*, *29*(4), 549-571.
- ⁷ Esparza, J., Shumow, L., & Schmidt, J. A. (2014). Growth Mindset of Gifted Seventh Grade Students in Science. *NCSSMST Journal*, *19*(1), 6-13.
- ⁸ Rattan, A., Good, C., & Dweck, C. S. (2012). "It's ok—Not everyone can be good at math": Instructors with an entity theory comfort (and demotivate) students. *Journal of Experimental Social Psychology*, *48*(3), 731-737
- ⁹ Donohoe, C., Topping, K., & Hannah, E. (2012). The impact of an online intervention (Brainology) on the mindset and resiliency of secondary school pupils: a preliminary mixed methods study. *Educational Psychology*, *32*(5), 641-655.
- ¹⁰ Mills, I. M., & Mills, B. S. (2018). Insufficient evidence: mindset intervention in developmental college math. *Social Psychology of Education*, 1-15.
- ¹¹ Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., ... & Trott, J. (2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school. *Journal of educational psychology*, *108*(3), 374-391.
- ¹² O'Brien, M., Fielding-Wells, J., Makar, K., & Hillman, J. (2015). How Inquiry Pedagogy Enables Teachers to Facilitate Growth Mindsets in Mathematics Classrooms. *Mathematics Education Research Group of Australasia*. In M. Marshman, V. Geiger, & A. Bennison (Eds.). *Mathematics education in the margins* (Proceedings of the 38th annual conference of the Mathematics Education Research Group of Australasia), pp. 469–476. Sunshine Coast: MERGA.
- ¹³ Fraser, D. M. (2017). An exploration of the application and implementation of growth mindset principles within a primary school. *British Journal of Educational Psychology*, *88*, 645-658.
- ¹⁴ Cimpian, A., Arce, H. M. C., Markman, E. M., & Dweck, C. S. (2007). Subtle linguistic cues affect children's motivation. *Psychological Science*, *18*, 314-316.
- ¹⁵ Masters, G. N. (2014). Towards a growth mindset in assessment. *Practically Primary*, *19*, 4-7.
- ¹⁶ Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of personality and social psychology*, *31*, 674-685.