

# No pressure

## Doel

De leerlingen ontdekken hoe zij hun brein kunnen trainen.

## Opdracht

### *Onderbouw: Ti-Ta-Tovenaar*

Ga met de groep in de kring zitten en zeg dat je vandaag gaat toveren: woorden omtoveren!

Voorbeeldzinnen die je zou kunnen gebruiken:

- 'Ik kan dit niet.' → 'Ik wil dit graag leren.'
- 'Jij bent stom!' → 'Ik vind het niet leuk wat je doet.'
- 'Ik vind lezen moeilijk.' → 'Ik wil graag beter worden in lezen.'
- 'Ik vind dit saai.' → 'Kun je me helpen?'

Uiteraard kun je ook zelf een aantal voorbeelden bedenken.

### *Bovenbouw: Groeimindset*

Vertel de kinderen over de werking van het brein. Gebruik hiervoor het document met achtergrondinformatie (zie bijlagen). Daarna vraag je welke negatieve zinnen zij weleens tegen zichzelf en elkaar zeggen. Vervolgens bedenk je samen hoe je dit kunt ombuigen naar een positievere formulering. Hier kun je gedurende de week mee oefenen.



## Groeimindset in een notendop

Carol Dweck (2006) heeft jarenlang empirisch onderzoek gedaan naar de *growth mindset* – het idee dat we de hersencapaciteit om te leren en problemen op te lossen kunnen verbeteren. Zij is ervan overtuigd dat je je capaciteiten kunt ontwikkelen en daarmee dus grip hebt op je eigen ontwikkeling. Het werk van Dweck toont aan dat mensen die gebruikmaken van de groeimindset vaak meer groeien en meer bereiken in minder tijd dan mensen met een vaste (*fixed*) mindset. En dat ongeacht de aangeboren kwaliteiten of talenten.

Mensen die meer een vaste mindset hebben, geloven dat menselijke capaciteiten vaststaan (Murphy, 2008). Alles wat je kunt is een kwestie van het wél in je hebben of niet. Volgens hen zijn sommige mensen van nature goed in dingen, terwijl anderen dat niet zijn. En hiermee geloven zij dus dat je als persoon geen controle hebt over datgene wat je in jezelf kunt ontwikkelen.

Tijdens haar onderzoek ontdekte Carol Dweck dat kinderen met een groeimindset in de klas veel beter presteren dan kinderen met een vaste mindset. Dat komt omdat de kinderen met een groeimindset geloven dat ze ergens beter in kunnen worden. Ze zijn gericht op ontwikkeling, zijn niet vies van hard werken en zien fouten maken als een vanzelfsprekend onderdeel van het leerproces. Kinderen met een vaste mindset geloven juist dat hun intelligentie vaststaat. Zij richten zich meer op het bewijzen van hun intelligentie of het verbergen van antwoorden die zij niet weten. Ze zijn bang voor het oordeel van anderen en vermijden situaties waarin ze kunnen falen.

Hieronder vind je een aantal concrete voorbeeldzinnen vanuit de twee mindsets:

Groeimindset	Vaste mindset
Ik kan alles leren wat ik wil. Als ik gefrustreerd raak, zet ik door. Ik wil mezelf uitdagen. Als ik fouten maak, leer ik. Ik wil graag horen dat ik goed mijn best doe. Als jij iets goed doet, raak ik geïnspireerd. Mijn inzet en houding bepalen alles.	Ik ben wel goed in iets, of niet goed. Als ik gefrustreerd raak, geef ik het op. Ik houd er niet van om uitgedaagd te worden. Als ik fouten maak, ben ik niets waard. Ik wil graag horen dat ik slim ben. Als jij iets goed doet, voel ik me bedreigd. Mijn vaardigheden bepalen alles.

Wil je een nog meer wetenschappelijke onderbouwing van de groeimindset? Zoek dan eens online op de term 'neuroplasticiteit van het brein' of duik dieper in het onderzoek van Carol Dweck.