

Oefening met mindset, voor docenten zelf

Opdrachten

1. Geef aan of je het met de volgende stellingen eens of oneens bent.
 - (a) “Het maakt niet uit hoe hard ik oefen, dit zal mij nooit lukken.”
 - (b) “Gwendoline kan dit type vergelijking heel snel oplossen. Ik wil nog veel leren om ook dat niveau te bereiken.”
 - (c) “Ik krijg te horen dat ik meer met anderen zou moeten samenwerken. Het probleem is dat ik denk dat het me nooit zal lukken om met anderen samen te werken.”
 - (d) “Mijn vader noch mijn moeder heeft een wiskundeknobbel. Het is dan ook logisch dat ik slecht kan rekenen.”
 - (e) “Dit soort oefeningen is te makkelijk voor mij. Ik vind het fijn om een wat moeilijkere opgave te krijgen.”
2. Je hebt leren lezen, schrijven, fietsen en lesgeven. Beantwoord voor jezelf de volgende vragen.
 - Bedenk voor jezelf een andere vaardigheden die je op dit moment beheerst, maar eerder nog niet en die je destijds heel moeilijk vond.
 - Zijn er dingen die je nu niet doet, omdat je denkt dat je ze niet kunt leren? Wat houdt je tegen?
3. Lees het artikel “You can grow your intelligence” van Mindset Works (een organisatie van Carol Dweck), en bekijk de afbeeldingen nauwgezet.

Beantwoord dan de volgende vragen:

 - Wat was voor jou het meest verrassende idee?
 - Wat waren voor jou de belangrijkste boodschappen in dit artikel?
 - Schrijf bij iedere paragraaf (genummerd 2 tot en met 6) een citaat of fragment op dat belangrijk voor je is.
 - Hoe kun je de informatie in deze tekst gebruiken in je eigen lessen?
4. Kun je nieuwe dingen leren? Beantwoord de volgende vragen.

- Zijn of waren er sporten, hobby's, schoolvakken, etc. waarvan je dacht dat je er een talent voor had of dat je het juist niet kon? Hoe voelt of voelde dat?
- Kies nu een onderwerp, activiteit, sport, bekwaamheid of vaardigheid waarvan je denkt dat je er geen talent voor hebt, maar je wel zou willen leren.
- Kun je een heel kleine taak bedenken waarvan je denkt dat je die niet kan, en die je wel zou willen leren? Probeer deze taak eens uit te voeren, of neem je voor dit te oefenen. Als het je niet lukt om uit te voeren, zelfs niet na enige oefening, maak de taak dan kleiner en probeer het nog eens.
- Wat kunnen de redenen zijn dat je bij deze gebieden op een bepaalde manier denkt? Welke overtuigingen heb je hierbij?

Terugkoppeling

1. Tel met onderstaande tabel je punten op:

	eens	oneens
(a)	2	1
(b)	1	2
(c)	2	1
(d)	2	1
(e)	1	2

Hoe meer punten, hoe meer je geneigd bent dingen vanuit een fixed mindset te bekijken (op basis van dit kleine onderzoek).

2. Marloes: ‘Ik had eerst het idee dat ik niet in de wieg was gelegd om een hond op te voeren. Nu heb ik er een en voel ik echt hoe ik gegroeid ben in het leren begrijpen van honden en hoe ik dat kan gebruiken om haar goed op te voeren en een liefdevol baasje te zijn. Wat betreft wiskunde kan ik soms nog steeds voor de klas staan en een soort black-out krijgen als een leerling een vraag stelt. Dan bekruipt het gevoel me dat ik door de mand val en toch niet zo slim ben als ik dacht. Gelukkig durf ik het nu zelfs te benoemen, heb ik vertrouwen dat het geen kwestie is van slim of dom zijn of door de mand vallen, maar dat ik soms even rust en aanvullende informatie nodig heb om leerlingen goed te kunnen helpen.’
3. Een belangrijke boodschap uit dit artikel is dat je brein werkt als een spier. Je kan beter worden, door regelmatig te oefenen en te leren van je fouten.

Andere belangrijke boodschappen uit het artikel zijn:

- Hoe meer je je hersenen uitdaagt om te leren, hoe sterker de verbindingen tussen de neuronen, of hersencellen, worden.
- Uit onderzoek bij dieren blijkt dat als dieren bij elkaar zitten, ze dingen leren en uitzoeken, waardoor hun hersenen er echt anders uitzien.
- Als baby’s leren praten, doen ze steeds volgens drie verschillende fases.
- Iedereen kan nieuwe dingen leren, het gaat om het oefenen.
- Door te blijven trainen en oefenen, en niet te zeggen: ‘Ik kan het niet’, worden de verbindingen tussen de zenuwcellen of neuronen steeds sterker en leer je de nieuwe vaardigheid.

4. Greg: “Ik had het idee dat ik geen stuk van Chopin op de piano zou kunnen spelen. Door deze oefening ben ik die overtuiging gaan onderzoeken, en gaan oefenen op een actieve manier. Nu kan ik een stuk van Chopin foutloos spelen. En het leukste vond ik de weg erheen, ieder klein stapje maakte me blij.”

Iets kleins dat je bijvoorbeeld kunt oefenen is om je ‘andere’ hand te gebruiken. Als je bijvoorbeeld rechtshandig bent, probeer je naam dan eens met je linkerhand te schrijven. Je kunt eerst letter voor letter oefenen of meteen een heel woord opschrijven.

Belangrijk bij het oefenen is om steeds je eigen houding ten opzichte van wat je doet te onderzoeken. Geloof je inderdaad dat je het kunt leren of neig je toch naar opgeven? Als dat laatste het geval is, onderzoek dat dan. Niemand heeft altijd alleen een fixed mindset of een growth mindset; ze hebben allemaal elementen van alletwee de mindsets. Het is aan te raden jezelf hierin zo goed mogelijk te leren kennen.

De invloed van jouw mindset op je leerlingen is groot en veel daarvan gebeurt onbewust. Hoe bewuster jij je hiervan wordt, hoe makkelijker het is om erover te praten en hoe meer je je leerlingen kunt uitnodigen om ook vanuit een growth mindset te werken. Door je houding tijdens een bepaalde mindset te onderzoeken, zoals bij deze oefening van je gevraagd wordt, leer je hoe jij vanuit die mindset reageert.