

Alles valt óf staat met mindset!

Ik hoor je misschien denken: 'weer zo'n populair woord, dat je de laatste tijd te vaak hoort'. Ja, dat kan kloppen, dat is niet omdat het ineens een populair woord is maar omdat er steeds meer onderzoek naar gedaan wordt. Het hebben van een goede mindset is helpend voor jong en oud, man en vrouw, hoog of lager opgeleid. Het maakt niets uit. Nu is het ook weer niet zo dat al je dromen uitkomen met een goede mindset maar.....het maakt vooral het leven voor jezelf een stuk gemakkelijker.

Carol Dweck

Carol Dweck, misschien zegt die naam je iets, is een Amerikaanse psychologe. Carol raakte 30 jaar geleden al geïnteresseerd in hoe met name, kinderen omgaan met successen en teleurstellingen. Hiervoor bestudeerde zij en haar collega's het gedrag van duizenden kinderen. Zij introduceerde de begrippen Fixed en Growth mindset, een vaste of een groei mindset. In gewone taal gezegd: Carol en haar collega's kwamen erachter dat er een duidelijk verschil is tussen de twee mindsets. Kinderen die hun successen vooral toeschrijven aan anderen, toeval of geluk (vaste mindset). Én kinderen die hun successen toeschreven aan zichzelf (groei mindset).

Als je weet!

En wow, wat een verschil kan dit maken! Als je toch gelooft dat je tot alles in staat bent, altijd meer kunt leren én wat je hebt bereikt vooral aan jezelf kunt toeschrijven. Als je weet dat je elke dag een beetje meer kunt leren, wil je dit toch bereiken? Als je weet dat wat eerst moeilijk is, steeds gemakkelijker wordt, dan blijf je jezelf toch inzetten?! JA! Toch hebben veel kinderen én volwassenen een vaste mindset. Denk maar eens na, zeg jij wel eens iets als: 'Ik ben niet goed in tekenen' of 'Uit mijn hoofd rekenen heb ik nooit gekund'. Hele simpele voorbeelden van een vaste mindset. Misschien wil je niet leren tekenen maar dit wil niet zeggen dat je het niet kunt leren.

Verander je mindset

De resultaten van meerdere onderzoeken laten zien dat het hebben van een groei mindset, een zeer grote rol speelt in schoolprestaties en -motivatie. Verander de mindset van je kind en dit zal effect hebben op schoolwerk, zelfbeeld, motivatie én welbevinden! Wij als ouders en leerkrachten van de huidige generatie kinderen, kunnen alle kinderen leren met de juiste mindset naar zichzelf te kijken. *Bloemen bloeien immers waar ze ruimte krijgen, mensen ook.*

Lieve groet,

Danielle van Meenen
Kinderpraktijk Veerkracht