



GROEI MINDSET

Leerkracht



Groei mindset, wat is dat?

In de afgelopen decennia heeft Carol Dweck, professor aan de Stanford University in California, onderzoek gedaan naar mindsets. Ze deed verschillende ontdekkingen over de manier waarop de verschillende mindsets invloed hebben op hoe je leert en leeft. Allereerst is het belangrijk te weten wat je mindset is: Je mindset is de manier waarop je denkt over je eigen intelligentie en of je denkt dat je intelligentie kan veranderen.

Er zijn twee (drie) verschillende soorten mindsets.

Groei mindset = Mensen met een groei mindset denken dat hun intelligentie kan groeien door het aangaan van uitdagingen en worden blij van het maken van fouten. Je geeft niet snel op wanneer het even tegenzit of wanneer iets veel moeite kost. Je weet dat je hard moet werken om verder te komen en levert die inspanning graag. Kritiek is misschien niet altijd leuk om te horen, maar deze gebruik je om jezelf te verbeteren.

Mix mindset = Bijna iedereen heeft de mix mindset. Je kan niet de hele dag een groei mindset hebben, beide mindsets zijn in ons vertegenwoordigd. De ene keer heeft de groei mindset de overhand en de andere keer de vaste mindset. Het is goed om je bewust te zijn van beide mindsets.

Vaste mindset = Mensen met een vaste mindset denken dat ze (bijna) alles al weten en dat hun intelligentie vanaf hun geboorte vast staat. Ze kunnen hierin niet meer groeien. Je vindt het belangrijk te laten zien wat je allemaal al heel lang kan en je doet liever geen moeite om meer te leren. Je vindt dat oefenen en hard werken hoort bij mensen die niet slim zijn. en daarbij denk je dat je veel moet oefenen omdat je het niet kan. Als je kritiek krijgt dan is dat omdat je denkt dat je niet goed genoeg bent. Je legt kritiek liever naast je neer dan dat je het gebruikt om ervan te leren.



Hoe werkt je brein?

Uit onderzoek blijkt dat je brein kan veranderen. Door het aangaan van uitdagingen en het leren van nieuwe dingen legt je brein steeds nieuwe verbindingen.

Hoe meer uitdagingen je aan gaat, hoe sterker het netwerk van verbindingen wordt.