

# MINDSET IS ALLES

## 4

*'s Ochtends is het druk op de weg. Het schiet voor geen meter op en ik kom op het nippertje op tijd. Ik haast me naar het lokaal waar de leerlingen al staan te wachten. Een van de leerlingen zegt "meneer u bent te laat." Ik tel even tot drie en knipoog dan met de opmerking "bijna". Het liefst wil je er iets uit sneren, maar eigenlijk heeft de leerling wel een beetje gelijk.*

*Wanneer ik eenmaal met de les ben begonnen komt er nog een leerling binnen. De leerling kijkt naar mij en hoe ik zal reageren.*

*"Ga snel zitten, ik was ook iets later."*

Je hebt vast wel eens gehoord van de uitspraak "de klas spiegelt zich naar hoe jij bent". Ben jij negatief, dan kan de klas dat ook zijn, maar andersom ook: een negatieve klas kan impact hebben op jouw humeur. Het is heel makkelijk om negatief te gaan denken en vanuit deze negativiteit te reageren, maar op de lange duur win je hier niets mee.

Mindset is een krachtig iets. Het bepaalt hoe je je voelt, maar ook hoe je reageert. Je hebt vast wel eens gehoord van de growth en fixed mindset. "Ik kan dit leren!" in tegenstelling tot "ik ben ergens goed in of niet." Bij leerlingen, die volop in het leerproces zitten, kan zo'n mindset veel uitmaken. "Ik kan het niet, ik wil het niet, ik doe het niet." Fixed. Negatief. Als je zo denkt is het al mislukt voordat je bent begonnen.

Hierin moet je als onderwijzer de leerling positief zien te triggeren. Een gericht compliment doet vaak veel goeds (gericht is "top van je dat je zo goed hebt nagedacht over die zinnen", ongericht is "goed bezig!"), maar soms moet je iets meer moeite doen.

Succeservaringen kunnen hierbij helpen. Dat zijn momenten waarbij iets goed ging en de leerling ervaart dat dit het gevolg was van zijn inzet. Het bouwt vertrouwen op en laat de growth mindset groeien, zoals het woord growth ook is bedoeld. Ik vind het vaak leuk om, nadat een leerling een succeservaring heeft meegemaakt de les van mindset aan hem te vertellen.

Mindset kan veel betekenen; positiviteit brengt je verder (groeten van de ANWB).

## IDEËN BIJ DEZE LES

- Het klinkt gek, maar ik merkte dat wanneer ik aan het begin van de dag in de lerarenkamer kwam en kon lachen, ik meteen positief aan mijn eerste les begon. Vind iets waar je positiviteit uit kan halen op verschillende momenten gedurende de dag en houd dat momentum vast.
- Schrijf aan het einde van je dag één, twee of drie dingen op waar je tevreden, blij of positief over was die dag. Wanneer je even negatief bent of er doorheen zit, kun je dit teruglezen om misschien net even een kleine oppepper te krijgen. Het traint je daarnaast om positief te denken.
- Houd leuke grappen en anonieme anekdotes bij die tijdens je werk voorbijkomen. Leerlingen en collega's vinden het vaak grappig wanneer je deze met ze deelt.
- Relativeer. Er zijn veel ergere dingen die in het leven kunnen gebeuren en wat maakt één zo'n vervelende les dan uit? Wanneer je jezelf af en toe aan de grond zet blijf je voor ogen houden wat belangrijk is.