

The background of the magazine cover is a dense, repeating floral pattern. It features various flowers in shades of pink, red, and white, interspersed with green leaves and stems. The overall aesthetic is soft and decorative.

# gifted@248

magazine over (hoog)begaafde kinderen

Lenny 2022 - € 10,50

## 'Denken is een vaardigheid die ontwikkeld en gekoesterd moet worden'

PAG 2

Met deugden werken aan de basis van het mens-zijn

PAG 10

Signaleren van dyslexie en/of leesproblemen bij hoogbegaafde kinderen

PAG 24

Op avontuur met de gevoelsverkenners

# Een trigger en een 'fout'

Dat heb ik dus fout aangepakt, bedenk ik me wanneer ik me na een lange dag onder een plaid op de bank nestel. Ik baal. Zojuist heb ik ons drietal naar bed gebracht en onze oudste was nog steeds van slag. We praatten over wat er vanmiddag gebeurd was, maar tijdens het gesprek voelde ik langzaam maar zeker irritatie en ongeduld opborrelen. 'Kom op, het was maar een kleurplaat. Maak je niet zo druk. Gewoon gaan slapen nu,' besloot ik het gesprek. De woorden galmen nog na in mijn hoofd en klinken hoe langer hoe onbenulliger. Maak je niet druk? Natuurlijk maakt ze zich druk! Ze is een meisje van krap zeven jaar dat alles intens voelt. Voor mij is het wellicht een kleinigheidje, maar voor haar is zoiets van enorme betekenis. Ik zucht. Maar is het dan echt zo gek dat het me irriteerde en dat mijn geduld op was? Na jarenlang extra begeleiding en ondersteuning mag je toch verwachten dat zulke dingen niet meer in deze hevigheid voorkomen?!

door Alie Boll-Groenberg

## Circulaire kleurplaat

Eerder die middag begon ik aan een zogenaamde circulaire kleurplaat. Jolijn schoof naast me aan tafel en bekeek het blad vol interesse. 'Wat is dat voor iets?' vroeg ze verbaasd. Ik legde uit wat de bedoeling was en het vooruitzicht dat het zorgvuldig inkleuren van de lijnen van de spiraal zou resulteren in een prachtige afbeelding, stond haar wel aan. 'Mag ik er ook een maken?' vroeg ze, druk bladerend in het spiraalkleurboek. Ik knikte. Niet veel later begon ze – dicht tegen mij aangekropen – de lijnen met een fineliner in te kleuren. Voorzichtig, bedachtzaam, met zo nu en dan een blik op mijn kleurplaat. 'Mooi, zeg!' klonk er dan naast me, terwijl Jolijn waarderend mijn kant op keek.

Geconcentreerd op het zorgvuldig zwart maken van de lijnen schrok ik ineens op van een luid gejammer vlak naast me. 'Neeeee!' kermde Jolijn. 'Nu is het helemaal mislukt!' ik verwachtte te zien dat haar glas water over haar kleurplaat heen was gevallen of dat de fineliner waarmee ze werkte op haar kunstwerk had gelekt, maar tot mijn ver-

bazing zag ik niets. 'Mislukt?' vroeg ik haar. Boos schoof ze de kleurplaat van zich af, gooide haar pen op tafel, balde haar handen tot vuisten en riep luidkeels: 'Ik kan ook helemaal niks. Dit ziet er toch niet uit?! Nu is het he-le-maal mislukt!' Stomverbaasd bekeek ik haar kleurplaat. Ze had nog maar amper 30 centimeter gekleurd en daar zag ik weinig bijzonders aan. Hooguit een piepklein stukje dat buiten de lijn gekleurd was. 'Wat bedoel je?' vroeg ik haar, maar ik kreeg geen antwoord. Terwijl mijn man Jolijn bij zich op schoot nam, zuchtte ik inwendig. Mijn gedachten gingen terug naar de trainingen die Jolijn in de afgelopen jaren had gekregen. Een daarvan was een uitgebreide mindsettraining. Nou, daar is niet veel van blijven hangen, schoot er door mijn hoofd. Dat zal nog wat worden in de toekomst, met zo'n 'fixed mindset'...

## Mindset genuanceerd

Het voorval laat me niet los. Die avond denk ik nog veel na over wat er is gebeurd. Wat maakte dat Jolijn vanmiddag zo sterk reageerde en het direct opgaf? Was er inderdaad sprake van een totale



vaste mindset, of lag het wat genuanceerder? In haar dagelijkse functioneren zien wij immers ook dat Jolijn door de jaren heen uitdagingen steeds beter aan durft te gaan, meer openstaat voor feedback en doorzettingsvermogen toont wanneer zaken niet direct lukken. Dat rijmt toch totaal niet met een volledig vaste mindset?!

Houtmans en Van der Waals geven aan dat het inderdaad niet zo zwart-wit is als het gaat om de mindset van een mens. Zij schrijven: 'Doordat Carol Dweck de twee mindsets zo zwart-wit heeft neergezet, wordt er te vaak gedacht dat er een tweedeling te maken is van mensen met of een vaste of een groei mindset. Dit is echter veel te simpel. Iedereen denkt namelijk vanuit een mix van beide mindsets. Afhankelijk van de vaardigheid die gevraagd wordt en de omstandigheden waaronder je moet presteren, kun je meer naar de ene of de andere mindset neigen.'

Benadrukt wordt dat de groei mindset niet een ultiem doel moet worden dat te allen tijde en op alle gebieden moet worden bereikt. Houtmans en

Van der Waals: 'Het inzetten van de mindsettheorie is namelijk pas aan de orde als je een leerproces of uitdaging aangaat (dit kan ook een situatie zijn waar je tegenop ziet of die je lastig vindt). Dus niet de hele dag bij alles wat je doet. Daarbij is het belangrijk je te realiseren dat beide mindsets voordelen hebben op verschillende momenten. Er zijn situaties waarin het denken vanuit een groei mindset zelfs onnodig of onhandig is.' Hierbij valt te denken aan gemakkelijke en geautomatiseerde taken en aan nieuwe taken waarvan de bedoeling niet duidelijk is.

### **Mindsettriggers**

Bij moeilijke taken en situaties waarbij de bedoeling duidelijk is, die veel bewuste oefening en doorzettingsvermogen vragen en/of waar je last van hebt en waar je tegenop ziet, kan een groei mindset het verschil maken, aldus Houtmans en Van der Waals. Juist bij deze taken is er echter ook een grote kans dat de vaste mindset wordt getriggerd door zogenaamde 'mindsettriggers'.

'De vaste mindsettriggers zijn grofweg onder te brengen in een vijftal categorieën en zijn per persoon, per vaardigheid en omstandigheden verschillend.

- Zo zijn er mensen bij wie de vaste mindset getriggerd wordt wanneer ze voor uitdagingen komen te staan. Ze vinden het niet fijn dat ze bij nieuwe dingen het gevoel hebben nog niet competent te zijn. Als ze met hun aanpak niet gelijk succes ervaren of als ze tegen hun fouten aan lopen (falen), zullen ze het idee hebben dat hun doel te hoog gegrepen is.
- Ook tegenslagen kunnen een trigger zijn voor de vaste mindset. Hierbij gaat het om tegenslagen waar we weinig invloed op hebben, bijvoorbeeld ziek worden, slecht weer, het digibord dat niet werkt enzovoort. Als tegen-

slagen een trigger zijn, worden ze ervaren als onoverkomelijk, waardoor plannen gedomd zijn te mislukken.

- *Hard moeten werken* is voor anderen een trigger, zij kunnen het als zinloos ervaren als ze ergens hard voor moeten werken, omdat ze er 'gewoon niet goed in zijn en niet goed in zullen worden'.
- *Kritiek van anderen* kan als vierde vaste mindsettrigger worden gezien. Mensen voor wie dit geldt, zien kritiek als een teken dat ze niet goed genoeg zijn en betrekken dit op zichzelf als persoon in plaats van op hun handelen. Ze vinden het moeilijk kritiek ter harte te nemen en ervan te leren. Ook ongevraagde hulp kan als kritiek ervaren worden ('Je denkt blijkbaar dat ik het niet zelf kan').
- Tot slot kan het succes van anderen de vaste mindset bij mensen triggeren, doordat ze zichzelf vergelijken met anderen die hetzelfde doel hebben en die meer of sneller vooruitgang boeken. In dat geval blijven ze hangen in jaloezie, waardoor ze zichzelf de kans ontnemen om van de ander te leren.'



Houtmans en Van der Waals geven aan dat het belangrijk is om stapsgewijs te (h)erkenken dat de vaste mindset van de ander getriggerd is, te bepalen om welk type mindsettrigger het gaat en vervolgens de ander deze twee vragen te laten beantwoorden: 'Moet ik hier iets mee?' en 'Wil ik hier iets mee?'

De situatie kan daarna verder worden geanalyseerd door in kaart te brengen wat de vaste mindset in negatieve zin met je gedachten, gevoelens en gedrag deed, om deze negatieve gedachten vervolgens om te buigen naar helpende gedachten die passend zijn bij een groeimindset. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van het GGGGG-model (Gebeurtenis → Gedachte → Gevoel → Gedrag → Gevolg) uit de cognitieve psychologie, maar ook van de attributietheorie van de Oostenrijks-Amerikaanse filosoof en psycholoog Fritz Heider, of de Cirkel van invloed van de Amerikaanse organisatiepsycholoog Stephen Covey.

### Tweede kans

Terug naar de situatie met Jolijn. Wat gebeurde hier nu eigenlijk?

Jolijn startte vol enthousiasme met een voor haar nieuwe uitdaging. Het aangaan van de uitdaging zelf leverde geen probleem op en werd door haar vanuit een groeimindset benaderd. Jolijn betrad vol overgave de leerkuil. Met name de mindsettrigger 'het succes van anderen' wakkerde vervolgens echter een tijdelijke vaste mindset aan. Tijdens het werken aan de circulaire kleurplaat – een voor haar nieuwe activiteit die motorisch nogal wat vaardigheden vereiste en dus in haar zone van de naaste ontwikkeling lag – werd ze getriggerd

door de vaardigheden die ze bij mij op dit gebied waarnam. Door zich hieraan te spiegelen – en geen rekening te houden met een leeftijdsverschil van 29 jaar – ontstonden er negatieve gedachten bij haar, met negatieve gevoelens tot gevolg. Het maken van een klein foutje – een beetje buiten de lijn kleuren – zorgde ervoor dat Jolijn onder in de leerkuil terecht kwam, overmand werd door emoties en vluchtgedrag vertoonde, wat zich uitte in externaliserend gedrag. Als de omgeving anders was geweest, bijvoorbeeld wanneer zij de kleurplaat met een leeftijdsgenoot had gemaakt, had haar mindset op dat moment wel eens heel anders kunnen zijn geweest.

Als ik hier de volgende dag met Jolijn over praat, we de Leerkuil 2.0 schuifplaat erbij pakken en bespreken welke gedachten en gevoelens een rol speelden in de situatie, vraag ik haar: 'Weet je eigenlijk wel wat voor soort 'foutje' je – naast dat je mindset door iets werd getriggerd – maakte toen je een heel klein stukje buiten de lijn kleurde?' Nieuwsgierig kijkt ze me aan. Ik leg haar – geïnspireerd door Platform Mindset – uit dat er vier verschillende soorten fouten zijn:

- Allereerst de *stretch-fout*. Dit is een fout die ontstaat wanneer je iets doet wat je nog niet eerder hebt gedaan of wat je nog niet (goed) kunt. Het is doorgaans de meest leerzame fout die je kunt maken. Door deze fout merk je dat je een uitdaging bent aangegaan, dat je de 'leerkuil' in bent gegaan en dat je dus aan het leren bent. Wat bij de stretch-fout nogal eens 'fout' gaat, is dat mensen blijven hangen in het alsmat proberen, zonder te beseffen dat er wellicht een andere aanpak nodig is, of bijstelling van het startniveau van de taak (aangezien het te ver van het huidige beheersingsniveau af ligt) om uiteindelijk een nieuw beheersingsniveau te kunnen bereiken.
- Als tweede de *aha-zit-dat-zo-fout*. Deze fout overkomt je en op basis van voortschrijdend inzicht merk je dat je iets fout hebt gedaan. Gaandeweg kom je erachter dat je eerder kennis en vaardigheden miste om te weten dat iets niet goed was. Net als de stretch-fout is dit vaak een uitermate leerzame fout.
- Ten derde de *slordigheidsfout*. Een slordigheidsfout wordt doorgaans gemaakt in iets wat je al beheerst. Door je concentratie te verliezen of afgeleid te worden ontstaat deze fout, terwijl dat niet nodig zou hoeven zijn.
- Tot slot de *grote-gevolgen-fout*. Dit is een fout die je absoluut wilt voorkomen omdat hij grote gevolgen heeft, bijvoorbeeld voor je eigen veiligheid of die van anderen.

Al snel heeft Jolijn door dat het in haar situatie een stretch-fout (en daarmee een zeer leerzame fout) betreft. Het was immers nieuw en nog heel moeilijk voor haar, en een handige aanpak ont-

brak. Aan de hand van deze conclusie besluiten we de situatie om te denken door de vraag te stellen: 'Waarom en waarin is dit nu eigenlijk een geweldige leerzame ervaring?' Jolijns ogen lichten op: 'Dat weet ik!' Vol overgave begint ze talloze redenen op te sommen. Terwijl ze hier enthousiast over babbelt, bedenk ik me dat voor mij eigenlijk hetzelfde geldt. Ook ik nam in mijn gedachten over de situatie tijdelijk een vaste mindset aan. Natuurlijk is de jarenlange begeleiding en ondersteuning niet voor niets geweest en is het eigenlijk heel normaal en menselijk wat er is gebeurd. Het leverde zelfs een prachtig moment van reflectie op, waardoor er van de trigger en de gemaakte 'fout' geleerd kan worden. Niet alleen voor Jolijn, maar ook voor mij als moeder.

Eerlijk is eerlijk: in mijn rol als ouder probeer ik vaak ook maar wat en kom ik regelmatig – door kennis en inzichten die ik al gaande opdoe – tot de conclusie dat mijn aanpak wellicht niet heel handig of passend was. 'Niet heel handig,' schrijf ik nu... Ach, laten we het maar een aha-zit-dat-zo-fout noemen. Dat klinkt een stuk beter, wetend dat die doorgaans uitermate leerzaam zijn. ■

## Bronnen

*Wijzer in Mindset – Toolkit voor in de klas en bij coaching*, Maaïke Houtman en Tjitske van der Waals, 2019.

Platform Mindset: <https://platformmindset.nl/2018/04/25/van-je-fouten-kun-je-leren-maar-hoe-dan/>

*Mindset – De weg naar een succesvol leven*, Carol Dweck, 2011.

Leerkuil 2.0 schuifplaat: <https://habitsofmind.nl/de-etalage/>



Alie Boli-Groenenberg (36) is getrouwd, moeder van drie kinderen, werkzaam als ambulante begeleider, specialist gedrag bij SWV Driegang en eigenaar van praktijk Support4Kids. Ze heeft naast de pabo en Master

SEN – Gedragsspecialist, de opleiding Talentbegeleider bij Novilo gevolgd en heeft zowel in haar werk- als privésituatie te maken met hoogbegaafdheid.  
[www.support4kids.nl](http://www.support4kids.nl)