

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



VÁLTUNK FEJLŐDÉSI SZEMLÉLETMÓDRA!



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

GRUND

Irány a Grund!

Az elmúlt héten a Tudástérben megismerkedhettetek Carol Dweck-kel és a fejlődési szemléletmóddal, ami egy fantasztikus téma, és az egyik legfontosabb a gyermeknevelés szempontjából. Hiszen az önmagunkkal kapcsolatos szemléletünk egész életünket meghatározza. A fejlődési szemléletmód elsajátításával, és gyermekeink ilyen szemléletben való nevelésével **elősegíthetjük, hogy gyermekeink olyan emberré válhassanak az életben, amilyenné szeretnének, és elérjék a számukra fontos célokat.**

Ebben a hónapban olyan gyakorlatokat, játékos feladatokat hoztunk nektek, amelyek segítségével megtapasztalhatjátok a fejlődési szemléletmód előnyeit, és családi életetek részévé tehetitek. Válasszátok ki a hozzátok legközelebb állót, és vágjatok bele a gyakorlásba!



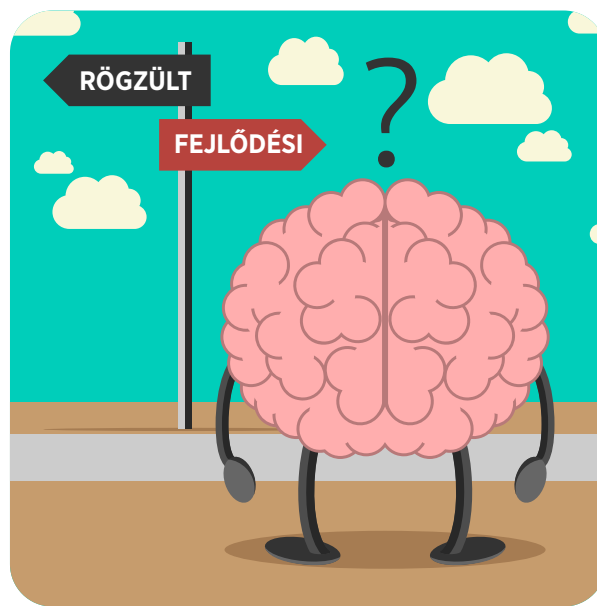
Szinte azonnal felismerhetjük magunkon, családjunkon, hogy mikor alkalmazzuk a rögzült és mikor a fejlődési szemléletmódot. Az egyértelműen fejlődési szemléletmódú ember és az egyértelműen rögzült szemléletmódú ember között azonban igen széles skála húzódik. Bizonyos dolgokra tekintetünk fejlődési szemléletmóddal, míg más témákban előfordulhat, hogy rögzültebben reagálunk. Ezeket érdemes figyelni, és ha észre vesszük, hogy bizonyos helyzetekben rögzült szemlélettel reagálunk, változtathatunk rajta.

1. Teszteld magad, hogy alapvetően rögzült vagy fejlődési szemléletmód jellemző rád!

Tedd fel magadnak ezt a három kérdést és válaszolj!

1. Mikor érzed magad okosnak?
 1. Amikor semmilyen hibát nem követsz el, vagy gyorsan és tökéletesen befejezel valamit.
 2. Ha valami neked könnyű, de mások nem, vagy nehezen tudják teljesíteni.

3. Ha nehéz a feladat és keményen próbálkozol, ennek eredményeként pedig sikerül magadból olyat kihozni, amit korábban nem.
 4. Ha már régóta töröd a fejed a megoldáson és végül sikerül rájössz.
2. Mit gondolsz az intelligenciáról?
 1. Az IQ alapvető tulajdonság, nem lehet változtatni rajta.
 2. Az ember tanulhat új dolgokat, de az IQ-t nem lehet megváltoztatni.
 3. Akármennyi is az ember IQ-ja, bármikor, jelentősen megváltoztatható
 4. Az ember egész élete során alapvetően megváltoztathatja az intelligenciaszintjét.
 3. Mit gondolsz a személyiségről?
 1. Mindenkinek van egy fajta személyisége és nem sokat tehet azért, hogy ez megváltozzon.
 2. Módosíthatunk bizonyos szokásokon, de személyiségünk fontos részei nem változnak meg.
 3. Akármiről van szó, a személyisége bármikor jelentősen megváltoztatható.
 4. Bármikor jelentősen változtathatunk a személyiségünkön.



Minden kérdésnél az első két válasz rögzült, az utolsó két válasz fejlődési személyiségre vall. Aki fejlődési szemlélettel rendelkezik, számára nem az a lényeg, hogy tökéletesen teljesítsen, hanem hogy szembenézzen a kihívással, és fejlődjön általa, erőfeszítése eredményeként tanuljon valamit. A rögzült szemléletűek az intelligenciaszintet és személyiséget megváltoztathatatlannak gondolják, és ha el is fogadják a fejlődést, úgy vélik, az sem az IQ-t, sem a személyiséget nem befolyásolja.

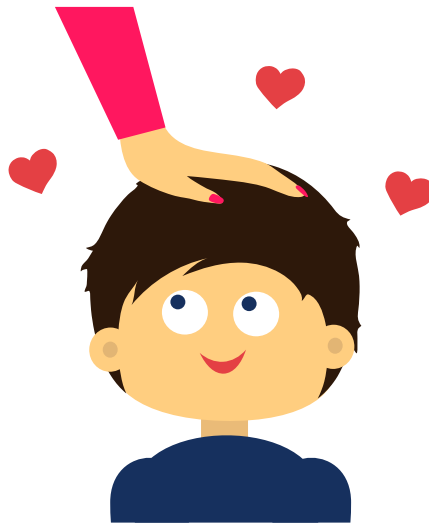
Figyeld magadat, figyeld a családot, vajon ki, mikor, melyik szemléletmódot alkalmazza? Beszélgetsetek róla!

A fenti rövid kérdőívet átbeszélhetitek a gyerekekkel is. Figyeljétek a reakcióikat, tekintetek erre, mint egy lehetőségre, ahol jobban megismerhetitek a gyermekek gondolkodásmódját!

2. Dicsérjünk jól!

Tanuljunk meg jól dicsérni, és tanítsuk meg erre gyermekeinket is, hiszen pozitív visszajelzést bármelyikünk adhat a családon belül is. Adhatunk mi a gyermekünknek, gyermekeink egymásnak, és adhatnak gyermekeink nekünk is.

Fontos, hogy amikor dicsérünk, ne a tehetséget, a képességeket, adottságokat emeljük ki, hanem magára a folyamatra, a haladásra, az erőfeszítésre, a kitartásra, a megküzdésre, az odafigyelésre adjunk pozitív visszajelzést. Ha ezeket jutalmazuk, az segíti a gyermekeket, hogy kitartóbbak legyenek a nehézségek ellenére is, és újra lelkesen, bátran lendüljenek neki egy feladatnak akkor is, amikor egyszer már látszólag kudarcot vallottak benne.



Hogyan fogalmazzuk meg dicséreteinket?

Legyünk benne mi magunk, a saját véleményünk, és dicsérjünk olyan szavakkal, hogy abból a gyermekünk egyértelműen pozitív, de valós képet alakíthasson ki saját magáról.

Egy szimpla **Ügyes vagy! helyett** mondjuk inkább ezt:

- *Köszönöm, hogy kitakarítottad a szobádat, olyan jó érzés ide belépni.*
- *Nagy segítség volt számomra, hogy megpucoltad a répát a leveshez, így sokkal gyorsabban elkészültünk vele.*
- *Nagyon tetszik a rajzod, igazán szép színeket választottál, és mókásak rajta a figurák.*
- *Örülök, hogy könnyen összebarátkoztál az új osztálytársaiddal, és nyitottan fogadták a közlekedésedet.*
- *Hálás vagyok, hogy türelmesen vártál rám a meseolvasás előtt.*
- *Igazán kitartóan hajtod a bringát az egész túra alatt a fáradtságod ellenére.*

Mivel a szemléletmódunk megnyilvánul a kommunikációnkban, nagyon fontos, hogy megtanuljunk használni azokat a mondatokat, kifejezéseket, amelyek segítik a fejlődési szemléletmód kialakulását, megerősödését. Ehhez kétféle játékos megoldást is hoztunk nektek. Egyet a kicsiknek, és egyet a nagyobb gyermekek számára.

3. Szemléletváltó társasjáték

Egy olyan egyszerű otthon is elkészíthető társasjátékot hoztunk a legkisebbek számára, amellyel játékosan sajátíthatjátok el a fejlődési szemléletmódhoz tartozó stratégiákat, vázsmondatokat, és erősíthetitek vele a gyermekek önbizalmát.

Szemléletváltó társasjáték >>



4. Bátorító ceruzák

Ezeket a ceruzára való bátorító zászlócskákat a nagyobb gyermekeknek szántuk a fejlődési szemléletmód mondatainak begyakorlására, elsajátítására.

Amikor a házi feladatukat vagy a fogalmazásukat írják éppen, és úgy érzik, nem tudnak megbirkózni a feladataikkal, vagy félnek, hogy hibáznak, jól jöhet, ha valami emlékezteti őket arra, hogy bármit képesek véghez vinni, ha elég kitartóan próbálkoznak vagy gyakorolnak.

Ehhez készítettük ezeket a bátorító üzeneteket, amelyek a fejlődési szemléletmódot erősítik. Minél többször ismétlik el ezeket a mondatokat, annál jobban fognak hinni magukban, új erőre kapnak, és könnyebbé válnak a feladatok is.

Jól véssétek az eszetekbe, ha valamit nem tudtok, sose azt mondjátok: „Nem tudom.” Helyette használjátok ezt: „**Még nem tudom.**” Ahogyan azt már a Tudástérben is olvashattátok és Carol Dweck videójában is hallhattátok, egy egyszerű **MÉG** szócscsa képes sokkal nagyobb magabiztosságot adni a gyerekeknek.



Elkészítése:

1. Töltsétek le és nyomtassátok ki a bátorító zászlócskákat vagy az üres sablonokat, amelyekre saját üzeneteket is írhattok!
2. Vágjátok ki a zászlócskát és vágjátok be a két kis vonal mentén! Figyeljete rá, hogy ne legyen túl nagy a nyílás, mert akkor lecsúszik a ceruzáról.
3. Illesszétek a ceruza vagy toll végére!

Bátorító ceruzák >>

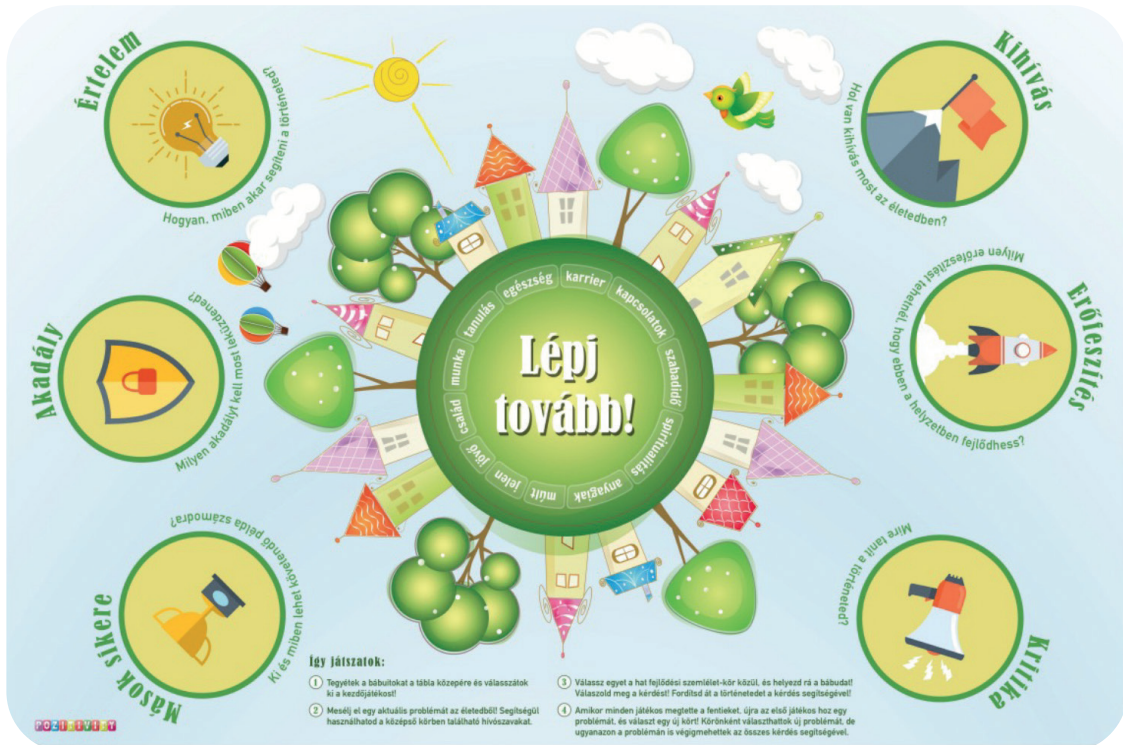
Ha szeretnétek, saját mondatokkal is elkészíthetitek a zászlócskákat. Ehhez adunk néhány ötletet:

- Gyakorlat teszi a mestert.
- Csak az nem hibázik, aki nem is dolgozik.
- Bármilyen történik, megoldom.
- Legyél te a változás, amit látni szeretnél a világban.
- Minden nehéz, mielőtt könnyűvé válik.
- Nem vagyok tökéletes, tanuló.
- Életemben minden rendben van.
- Képes vagyok megváltoztatni a gondolkodásomat.
- Minden hiba lehetőség a tanulásra.
- Imádom a kihívásokat!
- Remélem, ma is tanuló vagyok valami újat!
- A képességeim fejleszthetőek!
- Az erőfeszítéseimért jutalom jár.
- Kitartó vagyok.
- Ha valami nem megy, megpróbálom másképp.
- Mindig tudok fejlődni.

5. Pozitív Fókusz Lépj Tovább!

Ha van már Pozitív Fókusz társasjátékotok, akkor nagyobb gyermekekkel, vagy akár barátaitokkal játszhattok az ajánlóban bemutatott **Pozitív Fókusz Lépj tovább!** táblájával is!

Ez a tábla segíthet a gyermekeddel is újfajta megközelítésben feldolgozni a mindennapi életének a küzdelmeit, kihívásait. **Olyan történetek is előjöhethetnek, amik a táblajáték nélkül nem biztos, hogy előkerülnének.** A legfontosabb szeretettel és elfogadással fogadni mindazt, amiket megoszt, biztonságos légkört teremtve, így legközelebb is számíthatunk arra, hogy megnyílik majd.



Azok az emberek, **akik fejlődési szemléletmóddal rendelkeznek, könnyebben boldogulnak az előttük álló kihívásokkal**, mert abban hisznek, hogy minden, ami körülöttük történik, rejt magában valami hasznos, értéket, fejlődési lehetőséget. Ezt a gondolkodásmódot már gyermekkorban érdemes kialakítani, erősíteni.

Kisgyermekkorban ez a szemléletmód legjobban úgy fejleszthető, ha **pozitív visszajelzéseket adunk a gyermeknek** konkrét tényekre, tevékenységekre, cselekedetekre alapozva.

Tanítsuk meg nekik, hogy **teljesen rendben van, ha hibáznak, ha nem tudnak valamit**. Hiszen mindannyian folyamatosan tanulunk, fejlődünk, és napról napra új készségek birtokába juthatunk, amelyek segítségével egy tegnap még lehetetlennek tűnő feladat megoldása lehetségessé válik.

Segítsük őket, hogy megértsék, **bármilyen képesek megtanulni, ha kellő erőfeszítést tesznek bele**. Ne féljenek a kudarctól, hanem **örüljenek a hibáknak**, hiszen ezek segítenek nekik, hogy még jobbá váljanak. Erre magunkat is érdemes gyakran emlékeztetni.

Ha megérti, hogy a „nem tudom”, az valójában „még nem tudom”, és megfelelő gyakorlással, erőfeszítéssel bármikor tudássá alakítható, akkor bátor, tette kész gyermekből fejlődni képes, mindig tanulásra kész felnőtté válhat.