



GONDOLKODÁSMÓD

MIT NEVEZÜNK GONDOLKODÁSMÓDNAK?

- Azokat a gondolatokat, amelyeket a diákok korlátaikról, lehetőségeikről hordoznak magukban céljaikkal, álmaikkal kapcsolatban.
- Gondolkodási beállítottság: azoknak a hiedelmeknek a gyűjteménye, amit arról gondolunk, hogy mit tudunk elérni az életben.
- A személyes tudati beállítódásunk nagymértékben befolyásolja, hogyan küzdünk meg a kudarcokkal, és képesek vagyunk-e a kudarcainkból tanulva fejlődni.
- Példa: az intelligenciától, az értelmi képességeiktől függ a tanulmányi eredményük, nem pedig a befektetett energiától és a gyakorlástól.

POZITÍV GONDOLKODÁSMÓD

- - *Jaj, de béna vagyok!*
- - *De nem ezt mondjuk, amikor kiborítjuk a szögeket.*
- - *Akkor mit?*
- - *Azt, hogy kiborítottam a szögeket és összeszedem őket!*
- - *Csak ennyit?*
- - *Csak ennyit.*
- - *Köszi, apa!*

**DO YOU HAVE
A FIXED OR
GROWTH
MINDSET?**

KÉRDŐÍV

- 1. **Az intelligenciád egy olyan veled kapcsolatos dolog, amin sokat tudsz változtatni.**
- 2. **Nem számít, hogy ki vagy, az intelligenciaszinteden sokat tudsz változtatni.**
- 3. **Mindig alapvetően képes vagy változtatni azon, hogy mennyire vagy intelligens.**
- 4. **Nem számít, hogy mennyire vagy intelligens, mindig sokat tudsz rajta változtatni.**
- 5. **Jelentősen tudsz változtatni az alapvető intelligenciaszinteden.**
- 6. **Egy csoport mindig alapvetően tud változtatni azon, ahogyan viszonyul egy másik csoporthoz.**
- 7. **Nem számít, hogy milyen egy csoport dinamikája, az mindig alapvetően megváltozhat.**

KÉRDŐÍV

- **8. Nem számít, hogy valaki milyen ember, mindig sokat tud változtatni az alapvető tulajdonságain.**
- **9. Az emberek mindig jelentős mértékben tudnak változtatni azon, hogy ők milyen típusú emberek.**
- **10. Nem számít, hogy valaki milyen ember, mindig sokat tud rajta változtatni.**
- **11. Minden ember tud változtatni még a legalapvetőbb tulajdonságain is.**
- **12. Mindig alapvetően tudok változtatni azon, hogy milyen ember vagyok.**
- **13. A legalapvetőbb tulajdonságaimon is tudok változtatni.**
- **14. Alapvetően rajtam áll az iskolai teljesítményem.**
- **15. Minél több erőfeszítést fektetek a tanulmányaimba, annál jobb leszek benne.**
- **16. Olyannak látom magam, mint aki nagy mértékben felelős az iskolai teljesítményéért.**
- **17. Amikor valamelyik tantárgyból rosszul teljesítek, az gyakran azért van, mert nem adtam bele mindent.**

SZEMLÉLETVÁLTÁS



SZEMLÉLETVÁLTÁS

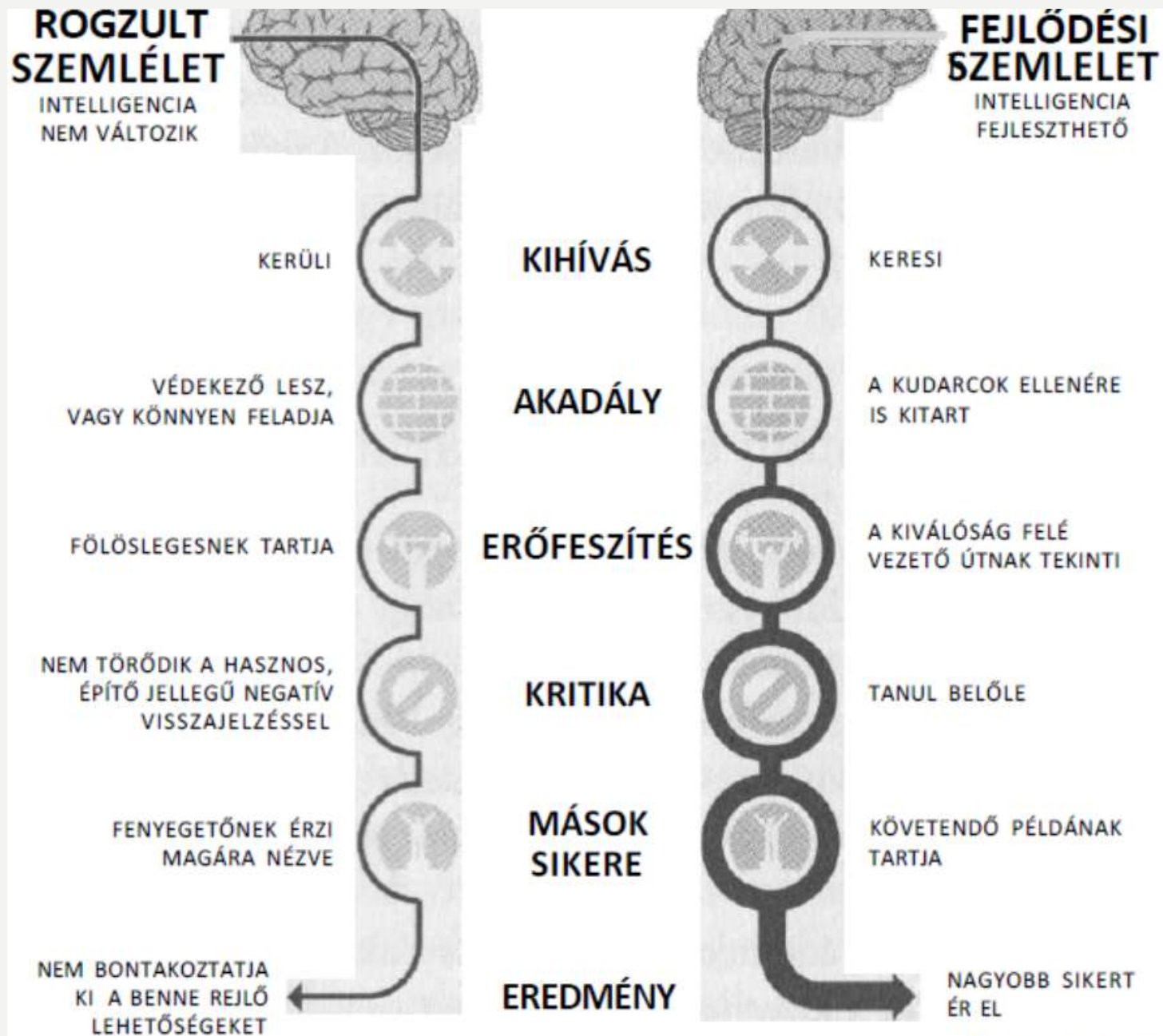
NÖVEKEDÉS, FEJLŐDÉS SZEMLÉLETE

- **Tanulás izgalmas lesz**, a kihívásoknak meglesz a jutalma.
- Úgy tekint a tanulási képességre, megfelelő munkával, hozzáállással **fejleszthető**.
- **Keményebben dolgoznak**, ezért egyre jobbak lesznek.

RÖGZÜLT SZEMLÉLET

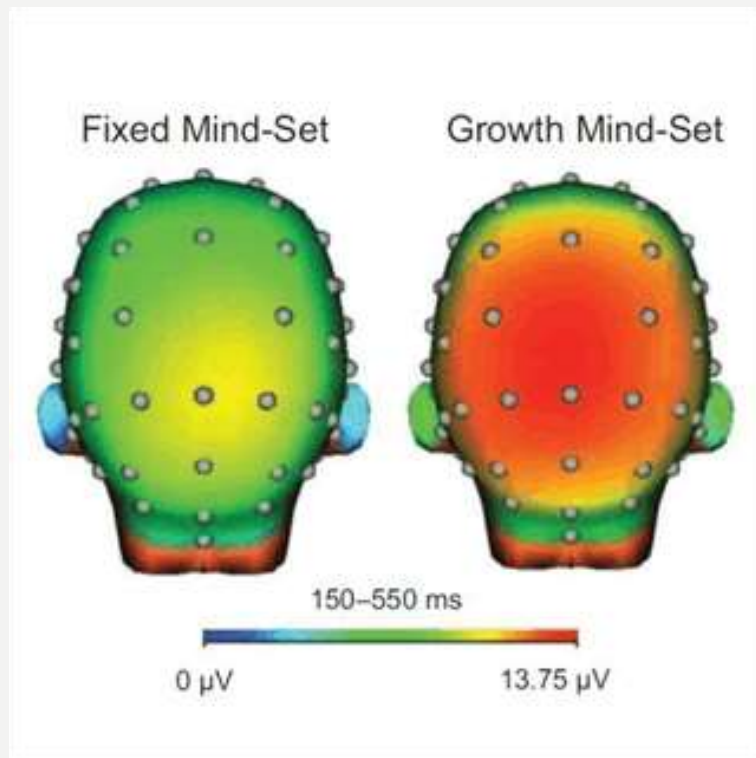
- Kutatások azt bizonyítják, hogy sok diák **nem hisz** abban, hogy a **képességeik fejleszthetőek**.
- Úgy gondolják, hogy a képesség, valami „**rögzült intelligencia**”.
- Úgy gondolják, amiben **nem jók**, abban **nem is fognak fejlődni**.

GONDOLKODÁSMÓD



ÁBRA: NIGEL HOLMES

NEUROPLASZTICITÁS



SZEMLÉLETVÁLTÁS

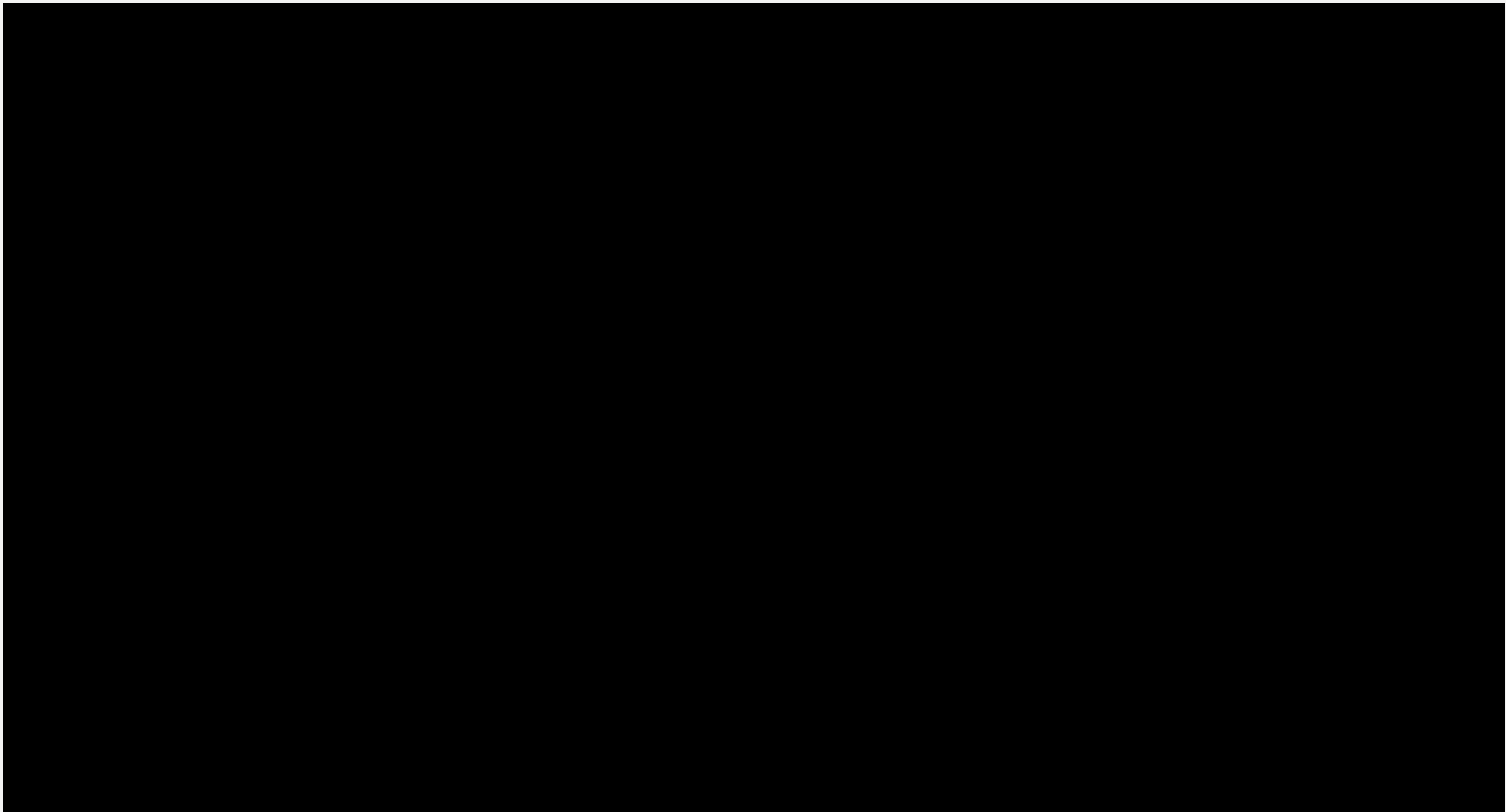
- **Mindset program:**

Ha a diákok úgy hiszik, hogy a tanulási képességeik fejleszthetők, akkor több erőfeszítést tesznek, jobban teljesítenek, és ezért „okosabbak” lesznek.

Tehát a diákoknak a képességeikről és a bennük rejlő lehetőségeikről alkotott képe drámai hatással van az iskolában és azon kívül elért sikereire.

- **Tantestületnek tréning**

- **Négy 9-es osztály**
 - intervenciós osztályok: 2 (5 alkalom)
 - kontroll osztály: I szociálpszichológia (5 alkalom)
 - kontroll osztály: I sima

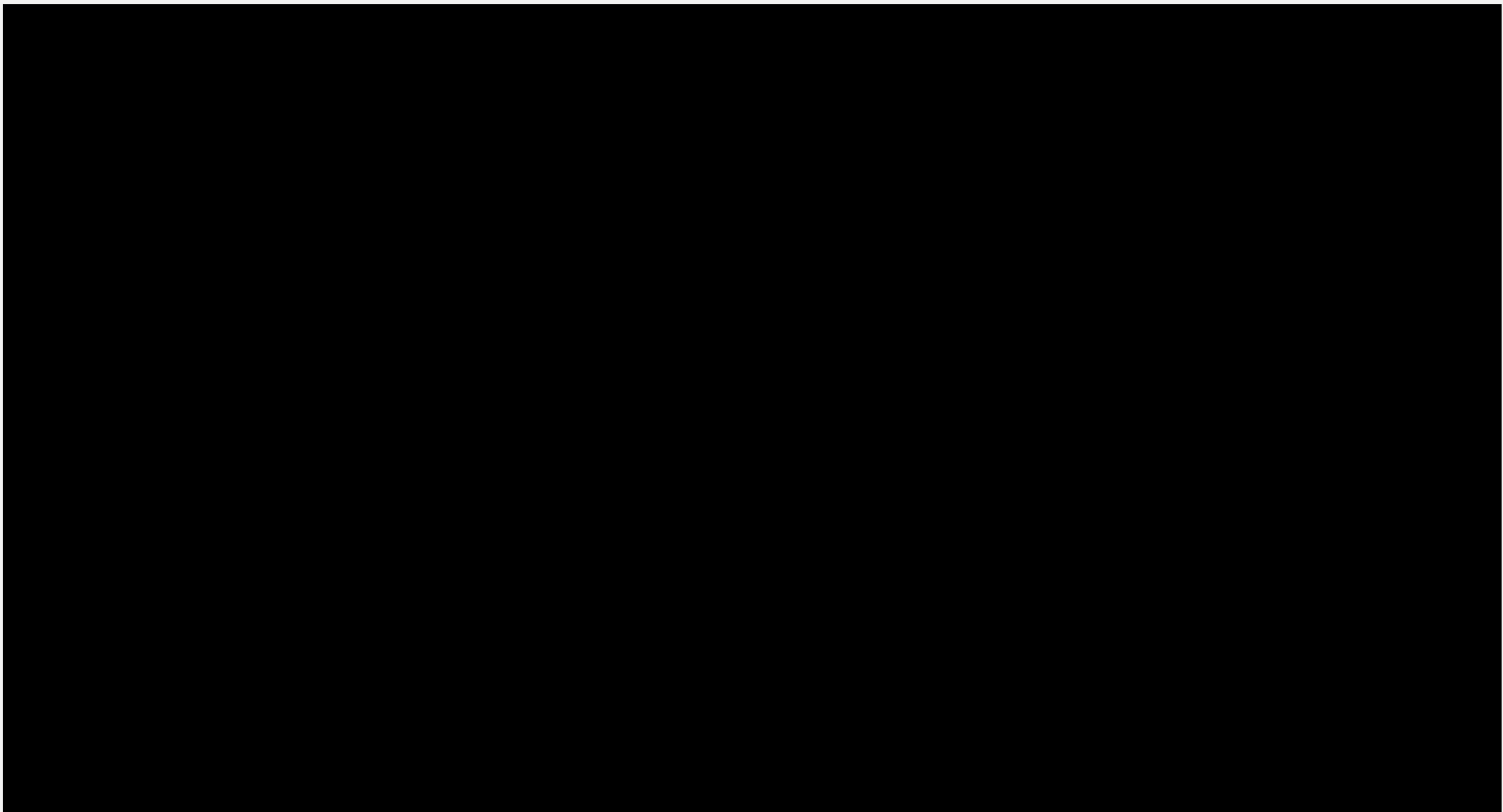


FEJLŐDÉS FÓKUSZÚ GONDOLKODÁSMÓD KIALAKÍTÁSA

- Carol Dweck, a Columbia egyetem kutatója 400 ötödikessel végzett el egy kísérletet.
- Minden egyes gyerekkel (egyenként) egy egyszerű, képes IQ tesztet töltettek ki.
- Amikor végeztek a tesztel, minden gyerek egy egyszerű, egyetlen mondatból álló dicséretet kapott: "**te nagyon ügyes vagy ebben**,, vagy "**biztosan nagyon keményen dolgoztál**,,
- Ezt követően a gyerekeknek felajánlották, hogy kitölthetnek egy újabb feladatlapot. Választhattak, hogy egy olyanba kezdenek bele, ami **nehezebb** lesz, mint az első, de a kutatók szerint **nagyon sokat lehet belőle tanulni**. A másik lehetőség az volt, hogy kitöltenek egy tesztet, ami ugyanannyira **könnyű**, mint az első volt. A **nehezebb feladatot** választotta azok 90 százaléka, akiket az **erőfeszítésükért dicsérték meg**. Akiket viszont a **képességeikért**, ők többségében megint a **könnyű tesztet** választották. Az "**okos**" **gyerekek nem kockáztattak**.
- Kísérlet következő szakasza nehéz teszt, egyetlen gyerek sem tudta megoldani. Kudarc. Erre reakciók: **befektetett munka miatt kaptak dicséretet, nem keseredtek el - okosságukért megdicsért gyerekek viszont teljesen letörtek**.

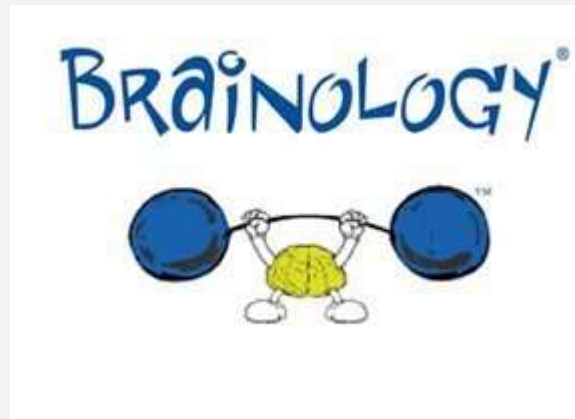
FEJLŐDÉS FÓKUSZÚ GONDOLKODÁSMÓD KIALAKÍTÁSA

- Harmadik adag feladat. Ez épp annyira könnyű volt, mint a legelső sorozat. A kemény munkáért dicsért gyerekek itt átlagosan 30 százalékkal teljesítettek jobban, mint először. Az eszükért dicsért gyerekek eredménye viszont 20 százalékot romlott.



FEJLŐDÉS FÓKUSZÚ FOGLALKOZÁSOK

- A foglalkozásokon megismerik a gondolkodásmód pszichológiáját, és olyan gyakorlatokat végeznek, amely segíti a fejlődő gondolkodásmód kialakítását.
- Felfedezhetik azt, hogy a gondolkodásmódjuk milyen hatással van a körülöttük élőkre, ezáltal hatékonyabbak tudnak lenni a csoportos interakciókban.



DICSÉRET

- A dicséretnek nem a gyerek személyes képességeire, sokkal inkább az erőfeszítésére és teljesítményére kell irányulnia.

„Nagyon sokat tanultál erre a tesztre, és ez meg is látszik azon, hogy mennyit fejlődte. Többször is elolvastad az anyagot, átgondoltad, aztán ellenőrző kérdéseket tettél fel magadnak. És ez remekül működött.”

„Nagyon sokat tanultál erre a tesztre, és ez meg is látszik azon, hogy mennyit fejlődte. Többször is elolvastad az anyagot, átgondoltad, aztán ellenőrző kérdéseket tettél fel magadnak. És ez remekül működött.”

„Nagyon tetszik, hogy mindent beleadtál! Gyere, dugjuk össze a fejünket, és próbáljuk meg együtt kitalálni, mi lehetett az, amit nem értettél meg teljesen.”

- Rögzült szemlélet

„Ez a kislány természet adta zseni”

„Nézd, te is jól tudod, milyen okos van, és mi is jól tudjuk. A kisujjadból kirázod ezt a vizsgát! Nincs mitől tartanod.”

„Ez a házi feladatod? Még ezt sem vagy képes rendesen megcsinálni? Ilyen ostoba vagy ilyen felelőtlen vagy?”

MIT VÁRUNK?

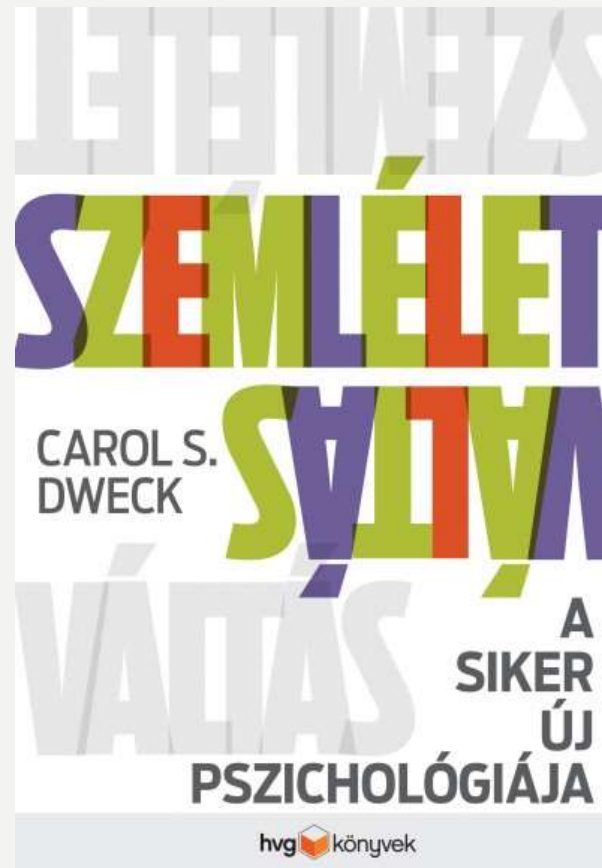
- A fejlődés fókuszú gondolkodásmód kialakítása által:

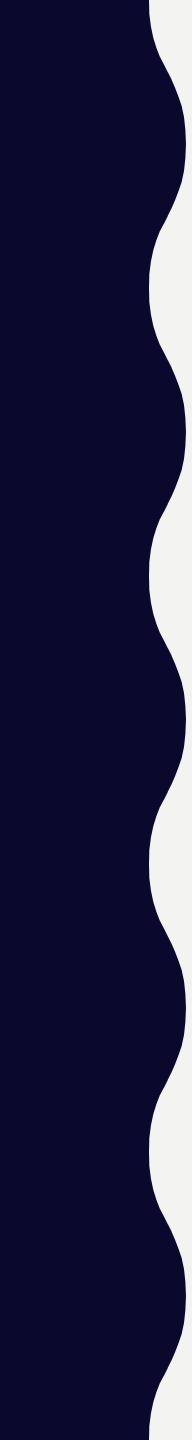
Sikeresebbek és motiváltabbak lesznek a tanulásban

Sikeresebbek lesznek társas kapcsolataikban

FORRÁS

- Carol S. Dweck: *Szemléletváltás – A siker új pszichológiája*





Köszönöm a figyelmet!

Készítette: Virág Krisztina