

FIXÁLT VS FEJLŐDÉS-ORIENTÁLT GONDOLKODÁSMÓD

Dicsérj úgy, hogy az fejlesszen. Bírálj úgy, hogy abból tanuljon.

HA A HIBÁINKBÓL TANULUNK, MIÉRT FÉLÜNK HIBÁZNI?

A cikk, a PERTS (Project for Educational Research that Scales), Stanford Egyetem kutatásai alapján készült.



A MUNKAFÜZET CÉLJA

Eszközöket adni egy olyan szemléletmódhoz, amivel kiiktatható a "nem vagyok tehetséges" kifogás és csökkenti a hibázástól való félelem mértékét.

A felhasznált anyagokat az alábbi honlapról töltöttem le és fordítottam:

www.mindsetkit.org

Kapcsolódó TedX előadás:
Developing a Growth Mindset
with Carol Dweck

www.fearandcomfort.com



Visszajelzések adása fejlődésorientált szemléletmódban

Dicséret:

Amikor a folyamatot dicsérjük valamilyen munka elvégzése során, azzal a sikert nem az eredményhez, hanem a hiba-újra próbálkozás körforgásához, jó stratégiák és hatékony gyakorlatokhoz kötjük. Ez a szemléletmód azt is elősegíti, hogy a másik lássa – a tanulás egy folyamat. Minél jobban hangsúlyozzuk, hogy a folyamat elvégzése vezet sikerhez (a természetes adottságok helyett), annál valószínűbb lesz, hogy nehézség, visszaesés vagy sikertelenség esetén nem fogják feladni, hanem tovább próbálkoznak.

Ezzel szemben, amikor a természetes adottságokat domborítjuk ki, akkor sokkal valószínűbben adjuk fel azt, amin dolgozunk, mert „nekem ehhez nincs tehetségem”. A dicséret akkor a leghatékonyabb, ha őszinte és mérsékelt.

Próbáld ezt mondani

Szép teljesítmény! Biztos nagyon sokat gyakorolsz!

Rengeteget fejlődöttél angolból, látom használod az új stratégiát és milyen sokat használt!

Próbáld ezt NE mondani

Nagyon tehetséges zongorista vagy!

Neked olyan jó az angolod!

Próbáld ezt mondani

Tetszik, hogy milyen
kitartóan próbálkoztál és
most sikerült végre!

Úgy tűnik az új stratégiát
használva, sokkal
gyorsabban tudsz fejlődni!

Jól delegálsz a
feladataidat és pontosan
tartod a határidőket, csak
így tovább!

Próbáld ezt NE mondani

Okos vagy!

Rejtett képességeid
felszínre kerültek!

Te vagy a legjobb
munkaerő!

Bátorítás és a nehézségek normalizálása:

Amikor valaki olyan feladaton dolgozik, ami kihívást jelent a számára, meg kell érteniük, hogy miért kifizető a kemény munka: akkor tanulunk a legtöbbet, amikor elérjük és túllépjük jelenlegi képességeink határait. A hibázás a folyamat normális része, hiszen új dolgokat tanulunk. Ezek a mondatok, abban segítenek, hogy megértessék, a képességek fejleszthetők.

Próbáld ezt mondani

Ezek valóban nehéz feladatok, sokat kell gondolkodni rajta. De minél keményebben próbálsz, annál okosabb leszel!

Elkövettél néhány hibát, de ha tanulsz belőlük az az előnyödre válik legközelebb.

Senki sem születik szakértőnek. Szakértővé válunk a hibázások és újra próbálások során. Mondd azt magadnak, hogy MÉG nem vagyok szakértő.

Próbáld ezt NE mondani

Tedd meg a tőled telhető legjobbat. (metafizikai jelentése ennek a mondatnak, az hogy nem várok tőled túl sokat)

Rengeteg hibád követtél el ebben a feladatban! (a hibákból való tanulás el nem ismerése)

Legközelebb próbáld keményebben (nem hisszük el igazán, hogy legközelebb eredményesebb leszel)

Bíráló visszajelzések

Bölcs bíráló visszajelzéseket adni, segít abban, hogy könnyebben elfogadják azt és ne személyes sértésnek vegyék. A bírált fél jobban megérti, hogy miért kapja a bírálatot, látni fogják, hogy hogyan tudnak fejlődni és benned is sokkal jobban meg fognak bízni.

Próbáld ezt mondani

Azzal, hogy ezt csináltad,
annak az lett a
következménye... .
Legközelebb csináld úgy,
hogy... , mert akkor amaz
eredményt éred el.

Nézzük át, hogy miért
nem sikerült elérni a havi
célokat és mit tudnánk
fejleszteni a folyamatokon
a következő hónapban.

..... rész jól megy. Ahhoz,
hogy a vizsga sikerüljön,
..... kell fejleszteni.

Ha bármilyen segítségre
lenne szükséged-ből,
nyugodtan keress meg!

Elmagyaráznád, hogy
kaptad ezt az eredményt?
- Ha az eredmény jó,
mutass rá, hogy milyen
folyamat vezetett el idáig.
Ha ez eredmény rossz,
mutass rá, hogy hol siklott
ki a folyamat és mit
tudnak csinálni
legközelebb

Próbáld ezt NE mondani

Ezt nem így kellett volna
megcsinálni (hiányzik a
miért).

Nem érted el a kitűzött
havi célokat (hiányzik az,
hogy hogyan lehetne ezt
fejleszteni).

Meg van az alap tudásod ...
-ből, de ez nem elég
ahhoz, hogy átmenj a
vizsgán (képeségek
általános becsmérése)

Bár béna vagy-ből, de
jól csinálod (valami
teljesen mást)(az
összehasonlítás irreleváns
és nem segít abban, hogy
az 1. képesség fejlődjön)

Ez jó. VAGY Ez rossz (nincs
fókusza a kritikának, hogy
miért és hogyan lehetne
fejleszteni)

A fejlődésorientált szemléletmód fejlesztése

Hogyan alakítanád át a lenti kifejezéseket úgy, hogy azok a fejlődést bátorítsák?

Megjegyzés: Természetes dolog olyasmit mondani, mint „Látom, megértetted!” vagy „Ez ügyes volt!” (Ez hatékonyabb ha az indokkal is ki van egészítve, hogy miért volt ügyes. Lehet dicsérni a kitartást, türelmet... stb.). Ezek a kifejezések összességében semlegesek, mert nem azonosítanak be semmilyen cselekedetet vagy jellemző vonást. Azonban még is tekinthetjük folyamatot dicsérő gesztusnak, mert a megértés folyamatát díjazza. Viszont, amikor azt mondjuk, hogy „Tehetséges vagy!”, azzal azt az üzenetet közvetítjük, hogy nem az erőfeszítés miatt érte el az eredményt.

Ehelyett	Mondjuk inkább azt, hogy	Miért jobb?
Jó munka! Jó a felfogású vagy!	A kemény munka és új stratégiák kipróbálása meghozta az eredményt	<p>Az első esetben valamilyen képességet dicsértünk és azt az üzenetet közvetítjük, hogy egy természetes adottság vezetett eredményhez, nem pedig hibázás-újra próbálkozás-hibázás-újra próbálkozás volt a siker kulcsa.</p> <p>Amikor valaki a képességeiért van megdicsérve és egy másik szituációban is belefut a hibázásból fakadó csalódásba, könnyen arra a következtetésre juthat, hogy ő „nem tehetséges ebben”, így feladja.</p> <p>Az idő előtti feladást akadályozhatja meg a folyamat dicsérete.</p>

Ehelyett

Ezek közül a munkák közül, néhány valóban igen nehéz. Csak tedd meg a tőled telhető legjobbat.

Ez elég nehéznek tűnik a számodra. Próbálj valami könnyebbet

Ő annyira tehetséges (matek, nyelv, zene, üzlet...)!

Olyan büszke vagyok rád, hogy... (ötöst kaptál, előléptettek... stb)!

Ezt javítsd ki!

Mondjuk inkább azt, hogy

Ezek közül a munkák közül, néhány valóban igen nehéz. Próbálkozz akkor is, ha úgy gondolod, hogy nem jól csinálod, mert a hibáidból fogsz tanulni. Amikor nehéz feladatokon gondolkozol, akkor tanulsz a legtöbbet!

Miért jobb?

Amikor valakinek azt mondják, hogy próbálkozz keményebben, nem feltétlenül értik miért is kellene. Miért ne lehetne feladni? A második átfogalmazás segít megértetni a mechanizmust : kihívás > hibázni fogsz > újra próbálsz > előbb-utóbb sikerülni fog > ez a kulcsa a képességeink fejlődéséhez (nem pedig az, hogy valaki, „úgy született”)

Hogyan kezeled a hibákat, amit elkövetsz?

Instrukció: Emlékezz vissza egy olyan esetre, amit az elmúlt hetekben követtél el. Olyasmit, ami érzelmekkel nem túlságosan terhelt és szívesen dolgoznál vele. Bármilyen lehet: valami újat tanultál és félreértetted az útmutatást, így helytelenül végezted el a feladatot, vagy mondtál valamit, amit nem kellett volna és a végén azt kívántad, bár meg se történt volna.

Válaszolj a kérdésekre:

Mi történt?

Mi lett a következménye?

Volt lehetőséged kijavítani a hibát? Ha igen, hogy ment? Hogy érezted magad?

Ebbe az oszlopba írd le azokat, amit akkor gondoltál, amikor a hibát elkövetted. Írd le, hogy mit gondoltál közvetlenül az eset után és később. Próbálj meg annyira őszinte lenni, amennyire csak lehet és írd le annyi gondolatot, amennyit csak tudsz vagy azt, hogy mit gondolhatsz hasonló esetben

Ebben az oszlopban újra értelmezheted a gondolataidat olyan formán, hogy azok elfogadóbban, toleránsabban viszonyuljanak a hibádhoz és fejlődésorientált szemléletmódot tükrözzék.