

چگونه ذهنیت رشد ایجاد کنیم؟

ذهنیت
رشد
چیست؟

رشد اندیشه بدان معناست که توانایی های شما از طریق تلاش، پرورش می یابد. با یک طرز فکر رشد، دانش آموزان بطور مداوم برای بهبود مهارت های خود و مشاهده اشتباهات به عنوان فرصتی برای یادگیری تلاش می کنند. آنها دانش آموزان مقاومی هستند، و حتی اگر با چالش های بزرگی روبرو شوند، به تلاش خود ادامه می دهند. استفاده از تأییدیه های تشویقی آمیز و نقل قول های مثبت می تواند به تغییر تفکرات منفی به الگوهای مثبت تفکر کمک کند.

چطور
ذهنیت
رشد
داشته
باشیم؟

1. باید بتوانید تشخیص دهید که بیشترین تفکر مثبت در چه مواردی لازم است. به عنوان مثال، آیا فرزند شما بیشتر از اشتباه کردن میترسد؟ آیا فرزند شما مایل نیست چیزهای جدید را امتحان کند؟

2. جمله ای را انتخاب کنید که چرخش مثبتی در مورد الگوهای منفی تفکر فرزندان داشته باشد.

3. در مورد گفته های آنها صحبت کنید. سؤال کنید منظور آنها از آن عبارت چیست. افکار خود را با آنها در میان بگذارید.

4- در مورد نحوه استفاده از این عبارت در ابتدای هر روز با فرزندان گفتگو کنید. همچنین استفاده از آن هنگامی که احساس خاصی دارند (مثلاً ناامید، دلسرد و...) به عنوان مثال، هنگامی که فرزندان احساس ناامیدی کرد، ممکن است برنامه شما این باشد که کودک شما این عبارت را بی سر و صدا بگوید یا آن را از روی برچسب روی میز کارش بخواند.

- ✓ روزتان را هر روز با خواندن یا گفتن این جمله با هم شروع کنید. ایجاد الگوهای تفکر مثبت استمرار می طلبد. این به شما کمک می کند تا این جمله دلگرم کننده را در جلوی ذهن کودک نگه دارید و احتمال استفاده از آن را هنگام بروز احساسات شدید افزایش دهید.
- ✓ عبارت تأییدیه یا نقل قول را بر روی برگه ای یادداشت کنید و آن را در فضای کاری کودک قرار دهید.

عبارتهای مفید

اشتباه کردن

- "اگر اشتباه نکنید، نمی توانید کاری انجام دهید."
- "به همین دلیل است که یک مداد پاک کن دارد."
- "اشتباهات انگیزه ای برای دوباره امتحان کردن هستند."
- "بزرگش همیشه قوی تر از عقب نشینی است."
- "بزرگسالان نیز اشتباه می کنند و یادگیری چیزهای جدید می تواند چالش برانگیز باشد."

انجام کار چالش برانگیز

- "همه کارها قبل از آسان بودن دشوار است."
- "آسانسوری برای موفقیت وجود ندارد. شما باید پله ها را طی کنید."
- "باور کنید که می توانید و همین خودش نیمی از انجام کار است."
- "هیچ چیز غیرممکن نیست. خود این کلمه می گوید "خیر! ممکن است."

کتاب راهی عالی برای ایجاد فرصت ذهنیت رشد طبیعی از طریق یادگیری های اجتماعی و عاطفی هستند. کتاب های بسیاری وجود دارد که ذهنیت رشد را تقویت می کنند. برخی از عناوین عبارتند از:

The Girl Who Never Made Mistakes, Drum Dream Girl, Beautiful Oops!, Jabari Jumps, The Book of Mistakes, and When Sophie Thinks She Can't.

برای کسب کتابهای بیشتر در زمینه مهارتهای عاطفی اجتماعی، به این قسمت مراجعه کنید. LCPS MTSS website.