

## Làm thế nào để xây dựng tư duy tăng trưởng

### Trông như thế nào?

Tư duy Tăng trưởng là tin rằng những khả năng của bạn được nuôi dưỡng thông qua sự cố gắng. Với một tư duy tăng trưởng, các em học sinh tiếp tục làm việc để cải thiện các kỹ năng của mình và xem những sự sai lầm là những cơ hội để học hỏi. Các em này là những người học tập một cách bền bỉ, tiếp tục cố gắng, ngay cả trong những lúc phải đối mặt với những thử thách to lớn. Việc sử dụng những câu khẳng định có tính cách khích lệ và những câu nói tích cực có thể giúp cho những cách suy nghĩ tiêu cực dần dà trở thành những cách suy nghĩ tích cực.

### Làm thế nào?

1. Hãy xác định sự tích cực cần nhất ở điểm nào? Thí dụ, phải chăng điều mà con bạn sợ nhất là làm sai? Phải chăng con bạn không muốn thử làm những chuyện mới mẻ?
2. Hãy chọn một câu nói có thể mang lại một sự chuyển hướng tích cực đối với sự tiêu cực mà bạn nhận thấy trong cách suy nghĩ của con mình.
3. Hãy bàn về câu nói đó. Hỏi đứa trẻ nó nghĩ câu nói đó có nghĩa là gì. Chia sẻ những ý nghĩ của bạn.
4. Chia sẻ những dự tính về việc sẽ dùng câu nói đó như thế nào vào lúc bắt đầu một ngày mới và sẽ giúp khi đứa trẻ có cảm giác không ổn (chẳng hạn như bực bội, chán nản, vân vân ...) Thí dụ, khi cảm thấy bực bội, có thể đứa trẻ sẽ nói thảm câu nói đó hoặc đọc lớn câu nói đã được dán nơi nó ngồi học bài.
  - Bắt đầu mỗi ngày với việc cùng nhau đọc hoặc nói câu nói đó. Việc tạo ra một mô thức suy nghĩ tích cực cần có sự nhất quán, trước sau như một. Điều này sẽ giúp cho câu nói khích lệ đó nằm sẵn trong đầu của đứa trẻ, làm gia tăng cơ hội dùng tới câu nói đó mỗi khi đứa trẻ có những cảm giác mạnh mẽ.
  - Viết câu nói khẳng định hoặc câu châm ngôn lên một tấm bìa cứng rồi đặt nó ở chỗ đứa trẻ thường ngồi học bài.

### Những thí dụ về các câu danh ngôn

#### Làm sai

"Nếu bạn không thể làm sai, bạn không thể làm bất cứ điều gì."

"Đó là lý do tại sao cây bút chì có một cục tẩy."

"Sai lầm là động cơ để thử làm một lần nữa."

"Sự quật khởi luôn mạnh mẽ hơn so với thất bại."

"Người lớn cũng mắc phải sai lầm và học hỏi những điều mới mẻ có thể không phải một việc dễ dàng."

#### Cách ứng phó khi đối mặt với một công việc khó khăn

"Tất cả mọi thứ đều khó khăn trước khi dễ dàng."

"Không có thang máy đi tới thành công. Bạn phải leo cầu thang."

---

“Khi bạn tin rằng bạn có khả năng để đi tới đích là bạn đã đi được một nửa đoạn đường.”

“Không có điều gì là không thể (impossible). Chữ này tự nó là ‘I’m Possible’.”

**Đọc sách** là cách tốt nhất để có được những cơ hội học hỏi về các kỹ năng xã hội và cảm xúc. Có rất nhiều sách dành cho trẻ em có ích cho việc xây dựng tư duy tăng trưởng. Trong số này có những cuốn: *The Girl Who Never Made Mistakes*, *Drum Dream Girl*, *Beautiful Oops!*, *Jabari Jumps*, *The Book of Mistakes*, and *When Sophie Thinks She Can't*. Để tìm thêm những cuốn sách có ích cho việc học hỏi các kỹ năng xã hội và cảm xúc, xin ghé thăm trang web [LCPS MTSS website](#).