

6. poglavje: Pravila in primeri dobrih povratnih informacij

VLOGA POVRATNE INFORMACIJE

Vsak starš si želi, da njegovi otroci ob težkih šolskih in življenjskih izzivih ne bi odnehali. Če povemo z drugimi besedami – starši si želijo, da bi njihovi otroci ob soočanju z izzivi pokazali »razvojno« miselnost. Motiviranje in spodbujanje najstnikov ni lahka naloga. Povprečen najstnik doživlja pisano paleto intenzivnih čustev. Niso pripravljeni nekritično poslušati nasvetov odraslih, zlasti če so ti preveč kritični in preveč neposredni. Raziskovalci na področju razvojne miselnosti pa poudarjajo pomembnost konstruktivnih povratnih informacij, s katerimi spodbujamo razvoj novih veščin in ohranjamo visoko stopnjo zavzetosti otrok in mladostnikov.

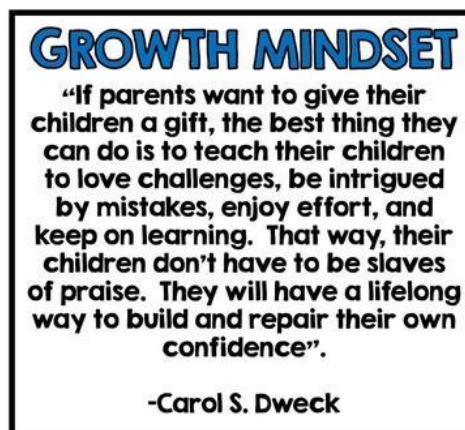
MISELNOST STARŠEV, MISELNOST OTROK

Ali resnično verjamete, da so večšine, osebnost in nadarjenost stvari, na katere ne morete vplivati? Se spomnite, kako zelo ste se trudili, da bi se naučili fizike in kemije, pa vam ni šlo? Ko se vaš otrok sooča s podobnimi težavami, to zagotovo pomeni, da je podedoval nekaj vaših lastnosti, kajne?

To je ena izmed možnih razlag. Lahko pa tudi rečemo, da se je naučil in posnemal vaš odnos do fizike in kemije. Če verjamemo v to, da ne moremo ničesar narediti, tudi ne bomo ničesar naredili. Besede, ki jih uporabljajo starši, oblikujejo in utrjujejo vedenja in stališča njihovih otrok.

Kako pogosto uporabljate naslednje izjave, ko najstnikom podajate povratne informacije?

- Kako si pameten!
- To je pretežko! Razumem, da ti je naporno.
- Zanj je to enostavno. On je tako inteligenčen!
- Zelo si nadarjena za risanje. Izgleda čudovito!
- To je bilo res težko. Zelo sem vesel, da je tega konec in da ti tega ne bo treba več početi.
- Ni tako težko. To nalogo bi morala rešiti v eni minuti.



Vsi navedeni stavki vsebujejo elemente fiksne miselnosti. Čeprav so na prvi pogled videti spodbudni in pomirjujoči, je ravno v tem past. V njih je skrito sporočilo: »Dovolj dober pokazatelj, ali ti bo uspelo ali ne, je tvoj talent.« Če se ta sporočila pogosto in dosledno ponavljajo, starši svojim otrokom ne pomagajo pridobivati razvojne miselnosti.

Otroci (zlasti mlajši) so odlični v ponavljanju naših vedenj. Ko nekaj slišijo od staršev, to sporočilo ponotranjijo. Predstavljajte si očeta, ki uporablja naslednje stavke:

- *Ne, ne. Ne plešem. Nisem talentiran za to.*
- *Zakaj bi se moral naučiti kuhati? Veliko lažje je naročiti hrano prek spleta.*
- *V službi so me poslali na usposabljanje, vendar sem ponudbo zavrnil. Prestar sem za to.*

Besede postanejo način razmišljanja, to razmišljanje postane prepričanje in prepričanje postane resnica. Če želimo postati dober zgled, moramo biti bolj pozorni na to, kako govorimo ne le z otroki, temveč tudi med seboj.

Lahko poskusite že pri vsakdanjem pogovoru. Kako pogosto začnemo komunikacijo o dnevu v šoli na tak način:

Oče: "Kako je bilo v šoli?"

Hčerka: "V redu".

Namesto tega lahko poskusite z enim izmed naslednjih stavkov:

- "Kaj si se danes naučila?"
- "Pri čem si se danes potrudil?"
- "Ali si danes poskusil kaj povsem novega?"
- "Ali si danes naredila kakšno napako? Katere?"
- "Ali boš jutri naredila kaj drugače? Kaj?"
- "Ali obstaja kaj, v čemer bi si želel biti boljši? Kaj bi lahko naredil, da bi se to zgodilo?"



PODAJANJE POVRATNE INFORMACIJE

Za mnoge starše je lažje spremeniti komunikacijske vzorce kot pa svoja prepričanja. Tehnike podajanja povratnih informacij so osrednja tema razvojne miselnosti. Za obvladanje nekaterih tehnik ni potrebno veliko truda. Spodaj je navedenih nekaj pravil za učinkovito podajanje povratnih informacij:

- Če je le mogoče, začnite s pozitivnim. Tako vas bodo otroci z večjo verjetnostjo poslušali tudi v nadaljevanju.
- Osredotočite se na proces in ne le na rezultat ("Super, dosegel si najboljši rezultat v razredu. To je res nekaj posebnega." → "Super, dosegel si najboljši rezultat v razredu. Opazila sem, da si v to vložil veliko truda. Odlično!")
- Pri pohvalah se osredotočite na trud in ne na talent ("Kakšna tekma! Vedno sem vedel, da si vrhunski košarkar." → "Kako si danes igral! Tako ponosen sem na tvojo borbenost, ko ste zaostajali za nasprotnikom").
- Osredotočite se na stvari, ki jih je mogoče spremeniti, in ne na tiste, ki jih ne morete. ("Menim, da je tvoj esej čudovit. Ne vem, zakaj učiteljica tega ni prepoznala." → "Tvoj esej je zelo logičen in poln dobrih argumentov. Mislim, da bi ga lahko še malo izboljšal z bolj koherentno strukturo.").

Tudi če so naši najstniki resnično inteligentni in nadarjeni, ne škodi, da se osredotočijo na trud in nadaljnje izboljšave. Več zadovoljstva bodo našli v tem, da nekaj z veseljem počnejo (proces bogati veliko bolj kot rezultat). Celotne težke šolske dejavnosti bodo postale bolj nagradujoče in

privlačne zanje. Sčasoma bodo razvili odnos "zmorem" ter postali bolj odprti za soočanje z zahtevnimi izzivi.

Praktične aktivnosti:

1. Izberite običajen dan ter si zapišite vse pohvale in kritike, ki ste jih namenili svojim otrokom.
2. Ob koncu dneva jih analizirajte. Ste se bolj osredotočili na negativne ali pozitivne stvari? Ste se osredotočili na trud ali na nadarjenost in sposobnosti?
3. Vprašajte otroke, kako so se počutili, ko so prejeli določene vrste povratnih informacij. Ali so bili pripravljeni vložiti več energije in se še bolj potruditi ali so raje skušali ohraniti svojo socialno podobo in ugled?
4. Poskusite preoblikovati svoje stavke v jezik razvojne miselnosti. Bodite naravni, saj bodo najstniki morda skeptični, če bo vaša komunikacija postala preveč umetna.

To Help Develop a Growth Mindset In Your Child....

Say This!	Not That!
"Wow! You really worked hard on this!"	"Look at how smart you are!"
"Why don't we try a different strategy?"	"Maybe you're just not very good at this. Let's do somethin else."
"I had fun watching you do that activity."	"Man, you're a real natural at this!"
"I know this is easy for you, but let's try something more challenging to help grow you brain!"	"You got that done so quickly! Great job!"
"I see you're having a hard time with this. You didn't get it the first try, so why don't we use a different strategy?"	"Nope! That's wrong! Try harder. Maybe if you paid more attention in class and tried harder, you'd get this."
"I know this was difficult, but your hard work paid off. Next time, we're ready for a real challenge!"	"That was way too hard. I'm glad it's over with. I hope we never have to do that again!"

Idea for Poster Came From www.mindsetworks.com

Včasih se je težko odzvati pravilno. Čeprav je vsak otrok drugačen, obstaja nekaj splošnih smernic, ki običajno delujejo. Kako bi se po navadi odzvali v naslednjih situacijah?

- Otrok se je nekoliko potrudil, vendar pri učenju ni napredoval.
- Otrok je dobil dobro oceno pri nalogi, ki je bila prelahka.

Zdaj primerjajte svoje odgovore z naslednjimi:

- *Otrok se je nekoliko potrudil, vendar pri učenju ni napredoval.* Prepoznajte vložen trud. Pomagajte mu uvideti (ne)učinkovitost strategij in ga spodbudite, da poskusi kaj novega. Na primer: "Lepo je videti, da se trudiš pri tako zahtevni nalogi. Poskusil si že več stvari, vendar ne delujejo vse. Katere druge strategije bi lahko še poskusil?"
- *Otrok je dosegel dober rezultat pri nalogi, ki je bila prelahka.* Pohvalimo tisto, kar želimo pri otroku spodbuditi, hkrati pa moramo otrokovo energijo usmeriti k učinkovitemu trudu. Pohvalimo lahko čas, ki ga je porabil za nalogo. Poudarimo pa tudi, da se učimo takrat, kadar delamo na nalogah, ki nam predstavljajo izziv.

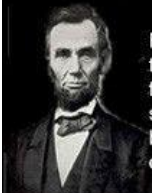
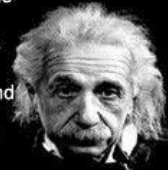


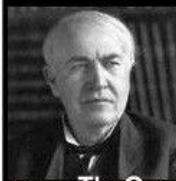





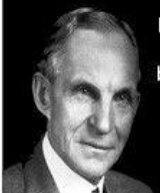






Vsi imamo radi zgodbe o uspehu. Vsi mediji so polni zgodb o uspešnih ljudeh. Starši seveda domnevajo, da so ti ljudje idoli, h katerim otroci stremijo. Običajno pa otroci ne slišijo, koliko trdega dela so morali uspešni športniki, pevci, filmske zvezde, poslovneži in znanstveniki vložiti, da so postali uspešni. Ne poznajo napak, zavrnitev in neuspehov, ki so jih morali ljudje premagati, da so dosegli uspeh. Včasih pomaga, če razbijemo mit o uspehu kot o nečem, kar je linearno in usmerjeno samo naprej.

- Delite svoje osebne izkušnje. Razložite, kaj je bilo za vas težko, in se osredotočite na to, kako ste izziv premagali in nadaljevali svojo pot.
- Vprašajte svojega najstnika, kdo je njegov vzornik. Poiščite vzornikovo osebno zgodbo. Ugotovite, ali je naletel na napake in neuspehe, ki jih je moral premagati. O njih se pogovorite s svojimi otroki.

FAMOUS FAILURES

www.TheQuotes.Net

 <p>Failed in business three times and failed campaigning seven times prior to becoming President of the United States</p>	<p>He did not speak until he was four years old. His parents thought he was "sub-normal." He was expelled from school and his teachers described him as "mentally slow,"</p> 	 <p>Michael Jordan was cut from his high school basketball team for a "lack of skill."</p>
 <p>Bill Gates was a Harvard University dropout and his first business, Traf-O-Data, was a failure.</p>	 <p>Thomas Edison's teachers told him he was "too stupid to learn anything."</p> <p>www.TheQuotes.Net</p>	 <p>At 30 years old he was left devastated and depressed after being unceremoniously removed from the company he started.</p>
<p>She had a rough and abusive childhood and was fired from her job as a reporter because she was "unfit for TV."</p> 	<p>Rejected by Decca Recording studios, who said "we don't like their sound" "They have no future in show business"</p> 	<p>Marilyn Monroe was dropped by 20th Century-Fox after one year because her producer told that she wasn't pretty or talented enough to be an actress.</p> 
<p>Fired from a newspaper for "lacking imagination" and having "no original ideas".</p> 	 <p>Henry Ford was a failure at three businesses before finally succeeding with Ford Motor Company at age 53.</p>	<p>Colonel Hardland David Sanders (KFC) couldn't sell his chicken. More than 1,000 restaurants rejected him.</p> 
<p>Stephen King's first book, Carrie was rejected 30 times. He proceeded to throw it in the trash.</p> 	<p>Soichiro Honda was passed over for an engineering job at Toyota and left unemployed.</p>  <p>www.TheQuotes.Net</p>	<p>J.K. Rowling was unemployed, divorced and raising a daughter on social security while writing the first Harry Potter novel. Her novel "Harry Potter" was rejected by 12 publishing houses.</p> 

Ta projekt je financirala Evropska komisija. Ta dokument odraža le stališča projektnih partnerjev, Komisija pa ni odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih ta dokument vsebuje.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

