

CAPITOLUL 6: REGULI/EXEMPLE DE FEEDBACK BUN

REGULI DE FEEDBACK

Fiecare părinte își dorește ca copiii săi să nu renunțe atunci când se confruntă cu provocări dificile la școală și în viață. Cu alte cuvinte, părinții doresc ca copiii lor să fie echipați cu o mentalitate de creștere atunci când se confruntă cu provocări. Motivarea și încurajarea adolescenților nu este o sarcină ușoară. Adolescenții trec printr-un roller coaster emoțional. Ei nu sunt dispuși să asculte în mod necritic sfaturile adulților, mai ales dacă sfaturile sunt date într-un mod prea critic și prea direct.

Cercetătorii din domeniul mentalității de creștere pun un accent deosebit pe feedback-ul care promovează dezvoltarea de noi abilități și menține un nivel ridicat de implicare.

MENTALITATEA PĂRINȚILOR, MENTALITATEA COPIILOR

Credeți cu adevărat că abilitățile, personalitatea și talentul sunt lucruri pe care nu le puteți influența? Îți amintești cât de mult te-ai străduit să înveți fizică și chimie și nu ți-a ieșit?

Când copilul tău se confruntă cu probleme similare, înseamnă că a moștenit unele dintre trăsăturile tale, nu-i așa?

Aceasta este o posibilă explicație. Putem spune, de asemenea, că a învățat și a copiat atitudinea dumneavoastră față de fizică și chimie. Dacă noi credem că nu putem face nimic, nu vom face nimic. Atitudinile și comportamentele copiilor sunt modelate și impuse de cuvintele pe care le folosesc părinții lor.

Cât de des folosiți următoarele afirmații atunci când le oferiți feedback adolescenților?

- Ești atât de inteligent!
- E prea greu! Îți înțeleg durerea.
- E ușor pentru el. Este atât de inteligent!
- Ai un adevărat talent pentru desen. Arată foarte frumos!
- A fost foarte greu. Mă bucur că s-a terminat și că nu mai trebuie să faci asta din nou.
- Nu e atât de greu. Ar trebui să rezolvi această sarcină într-un minut.

Toate propozițiile menționate mai sus conțin elemente ale unei mentalități fixe de comunicare. Deși par motivante și reconfortante la prima vedere, există o capcană. Ele poartă un mesaj ascuns: **"Nu este nevoie de niciun efort suplimentar dacă vrei să-ți atingi obiectivul"**. Dacă aceste mesaje sunt repetate în mod constant, părinții aduc o mică contribuție la perspectiva de mentalitate fixă a copiilor.

Copiii (în special cei mai mici) se pricep de minune la copy-paste. Atunci când aud ceva de la părinți, ei internalizează mesajul. Gândiți-vă la tatăl, care folosește următoarele propoziții:

- *Nu, nu. Eu nu dansez. Am zero talent pentru această activitate.*
- *De ce ar trebui să învăț să gătesc? Este mult mai ușor să comandați mâncare online.*
- *Compania m-a trimis la instruire, dar am refuzat. Sunt prea bătrân pentru asta..*

MENTALITATE DE CREȘTERE

"Dacă părinții vor să le ofere copiilor lor un cadou, cel mai bun lucru pe care îl pot face este să îi învețe pe copiii lor să iubească provocările, să fie intrigați de greșeli, să se bucure de efort și să continue să învețe. În acest fel, copiii lor nu trebuie să fie selavii laudei. Ei vor avea o modalitate pe tot parcursul vieții de a-și construi și repara propria încredere".

CAROL S. DWECK

Limbajul devine atitudine, atitudinile devin convingeri și convingerile devin adevăr. Dacă dorim să devenim un bun model de urmat, ar trebui să fim mai atenți la modul în care vorbim nu numai cu copiii, ci și între noi..

O altă opțiune pentru părinți este de a include efortul în conversația de zi cu zi. Cât de des ne începem comunicarea despre ziua de azi în școală astfel:

Tata: "Cum a fost ziua ta la școală?"

Fiica: "A fost bine, tată".

În schimb, puteți încerca una dintre următoarele propoziții:

- "Ce ai învățat astăzi?"
- "La ce te-ai străduit astăzi?"
- "Ați încercat ceva complet nou astăzi?"
- "Ai făcut vreo greșeală astăzi? Care au fost acestea?"
- "Vei face ceva într-un mod diferit mâine? Ce?"
- "Există ceva la care ai vrea să fii mai bun? Ce ai putea face pentru ca acest lucru să se întâmple?"



ACORDAREA DE FEEDBACK

Pentru mulți părinți, schimbarea tiparelor de comunicare este mai ușoară decât schimbarea convingerilor lor. Tehnicile de feedback reprezintă tema centrală a mentalității de creștere. Nu este nevoie de mult efort pentru a stăpâni unele dintre ele. Iată cele câteva reguli pentru un feedback eficient:

- Dacă este posibil, începeți cu partea pozitivă. Influențează pozitiv dorința ulterioară de a asculta.
- Concentrează-te pe proces, nu doar pe rezultat ("Minunat, ai obținut cel mai bun rezultat din clasă. Este ceva cu adevărat special" ☞ "Minunat, ai obținut cel mai bun rezultat din clasă. Am observat că ai depus mult efort în această activitate. Foarte bine lucrat").
- Atunci când laudați, concentrați-vă pe efort, nu pe talent ("Ce meci a fost. Întotdeauna am știut că ești un talent de top în baschet" ☞ "Ce meci ai jucat astăzi. Am fost atât de mândru de spiritul tău de luptă atunci când echipa ta a căzut în spatele adversarului").
- Concentrează-te pe lucrurile care pot fi schimbate, nu pe cele care sunt fixe ("Cred că eseul tău este minunat. Nu știu de ce profesorii nu au recunoscut asta" ☞ "Eseul tău este foarte logic și puternic în argumente. Consider că ai putea să-l faci și mai bun cu o structură mai coerentă.").

Chiar dacă adolescenții noștri sunt cu adevărat deștepți și talentați, nu strică să se concentreze asupra efortului și a îmbunătățirii ulterioare. Ei vor găsi mai multă satisfacție în a face lucruri (procesul este mult mai îmbucurător decât rezultatul). Chiar și activitățile școlare dificile vor deveni mai auto-recompensatoare și mai atractive.

Cu timpul, se dezvoltă atitudinea "pot", iar elevii devin mai deschiși la minte atunci când se confruntă cu provocări solicitante.

Activități practice:

1. Alegeți o zi obișnuită și scrieți toate laudele și criticile pe care le-ați adresat copiilor dumneavoastră.
2. La sfârșitul zilei, analizați-le. V-ați concentrat mai mult pe aspectele negative sau pe cele pozitive? V-ați concentrat pe efort sau pe talent și abilități?
3. Întrebați-vă copiii cum s-au simțit atunci când au primit anumite tipuri de feedback. Au fost dispuși să investească mai multă energie și să se străduiască mai mult sau încearcă să-și mențină imaginea socială și reputația?
4. Încercați să vă remodelați propozițiile într-un limbaj de tip growth mindset. Fiți natural, deoarece adolescenții ar putea fi sceptici dacă comunicarea dvs. devine prea artificială.

Uneori este mai dificil să oferi un răspuns corect. Deși fiecare copil este diferit, există câteva linii directoare generale care funcționează de obicei. Cum ați răspunde în mod natural la următoarele situații?

- Copilul a depus ceva efort, dar nu a făcut niciun progres în învățare.
- Copilul a obținut rezultatul bun pentru sarcina care era prea ușoară.

Acum comparați răspunsurile dvs. cu următoarele răspunsuri:

- Copilul a depus un efort, dar nu a făcut niciun progres în învățare. ☒ Recunoașteți energia investită. Ajutați-l să vadă (in)eficacitatea strategiilor și motivați-l să încerce ceva nou. De exemplu: *"Este minunat să te văd lucrând atât de mult la o sarcină atât de dificilă. Ați încercat mai multe lucruri, dar nu toate funcționează. Ce alte strategii ai putea încerca?"*.

- Copilul a obținut un rezultat bun pentru sarcina care a fost prea ușoară ☒ Lauda noastră trebuie să recunoască partea pe care dorim să o încurajăm, direcționându-le în același timp energia spre un efort eficient. Am putea să recunoaștem timpul pe care l-au dedicat sarcinii. Cu toate acestea, subliniem, de asemenea, că învățarea are loc numai atunci când lucrăm la sarcini care ne provoacă.

PENTRU A AJUTA LA DEZVOLTAREA UNEI MENTALITĂȚI DE CREȘTERE LA COPILUL DUMNEAVOASTRĂ	
SPUNE ASTA	NU ASTA!
"Wow, chiar ai făcut un efort!"	„Uită-te cât ești de deștept"
"Ce-ar fi să încercăm ceva diferit?"	"Poate că acest lucru nu este pentru tine. Vom face altceva."
"A fost distractiv să te privesc cum o rezolvi"	"Ai făcut asta atât de repede! Bună treabă!
"Știu că este ușor pentru tine, așa că hai să încercăm ceva care să te provoace mai mult."	"A fost rapid! Grozav!"
"Înțeleg că este dificil pentru tine. Nu a funcționat de prima dată, așa că încearcă în alt mod."	"Nu! E greșit! Încearcă mai mult. Poate că dacă ai fi mai atent la ore și ai încerca mai mult, ai obține asta."
"Știu că a fost dificil, dar munca ta a dat roade. Data viitoare vom fi pregătiți pentru o adevărată provocare!"	„A fost mult prea greu. Mă bucur că s-a terminat. Sper că nu va mai trebui să facem asta niciodată."

MENTALITATE DE CREȘTERE pentru ADOLESCENȚI	
Mentalitate Fixă Abilitățile, talentele, aptitudinile și intelectul care nu pot fi schimbate	Mentalitate de creștere Abilitățile, talentele, aptitudinile și intelectul care pot fi dezvoltate prin efort
Nu voi fi niciodată deștept. Prefer să renunț.	Voi continua să muncesc din greu. Greșelile mă ajută să învăț.
El/ea este un atlet mai bun. S-au născut talentați.	Adevăratul meu potențial este pe deplin sub controlul meu
Nu am primit slujba. Probabil că nu sunt la înălțime.	Învăț din experiență. Eșecul nu este permanent.
Sunt un ratat. Nu reușesc să fac nimic bine.	Provocările și eșecurile mele nu mă definesc
Am impresia că ceilalți copii mă judecă mereu.	Nu caut aprobarea celorlalți
E greu și probabil e o pierdere de timp.	Știu că nu este ușor. Întotdeauna pot învăța ceva.



Tuturor ne plac poveștile de succes. Toate mediile de comunicare sunt pline de povești cu oameni de succes. Părinții presupun, în mod natural, că acești oameni sunt idoli spre care copiii se străduiesc.

Ceea ce nu aud, de obicei, este toată munca grea pe care sportivii, cântăreții, starurile de cinema, oamenii de afaceri și oamenii de știință de succes au trebuit să o investească pentru a reuși. Ei nu sunt familiarizați cu greșelile, respingerile și eșecurile pe care oamenii au trebuit să le depășească pentru a atinge măreția. Uneori este de ajutor dacă spargem mitul succesului ca fiind ceva liniar și orientat doar înainte.

- Împărtășiți-vă experiențele personale. Explicați ce a fost greu pentru dumneavoastră și puneți accentul pe modul în care v-ați ridicat și v-ați continuat drumul
- Întrebați-vă adolescentul cine este modelul său de urmat. Căutați pe Google povestea lui personală. Aflați dacă au existat unele greșeli și eșecuri pe care celebritățile au trebuit să le depășească. Discutați-le cu copiii.

EȘECURI CELEBRE

www.TheQuotes.Net

 <p>A eșuat în afaceri de trei ori și a eșuat în campania electorală de șapte ori înainte de a deveni președinte al Statelor Unite</p>	 <p>Nu a vorbit până la vârsta de patru ani. Părinții lui credeau că era "subnormal". A fost exmatriculat de la școală, iar profesorii săi l-au descris ca fiind "lent mental".</p>	 <p>Michael Jordan a fost exclus din echipa de baschet a liceului său pentru "lipsă de îndemânare".</p>
 <p>Bill Gates a renunțat la Universitatea Harvard, iar prima sa afacere, Traf-O-Data, a fost un eșec.</p>	 <p>Profesorii lui Thomas Edison i-au spus acestuia că este "prea prost ca să învețe ceva".</p> <p>www.TheQuote</p>	 <p>La 30 de ani, a fost devastat și deprimat după ce a fost îndepărtat în mod neașteptat de la compania pe care o înființase.</p>
 <p>A avut o copilărie dură și abuzivă și a fost concediată de pe postul de reporter pentru că era "nepotrivită pentru televiziune".</p> <p>ei.</p>	 <p>Respins de studiourile Decca Recoding, care au spus că "nu ne place sunetul lor". "Nu au niciun viitor în showbiz".</p>	 <p>Marilyn Monroe a fost concediată de 20th Century-Fox după un an, deoarece producătorul ei i-a spus că nu era suficient de frumoasă sau de talentată pentru a fi actriță.</p>
 <p>Walt Disney a fost concediat de la un ziar pentru "lipsă de imaginație" și "lipsă de idei originale".</p>	 <p>Henry Ford a eșuat în trei afaceri înainte de a reuși în cele din urmă cu Compania Ford Motor la vârsta de 53 de ani.</p>	 <p>Colonelul Hardland David Sanders (KFC) nu și-a putut vinde puilul. Mai mult de 1.000 de restaurante l-au refuzat.</p>
 <p>Prima carte a lui Stephen King, Carrie, a fost respinsă de 30 de ori. El a început să o arunce la gunoi.</p>	 <p>Soichiro Honda a fost refuzat pentru un post de inginer la Toyota și a rămas șomer</p> <p>www.TheQuotes.Net</p>	 <p>JJ.K.Rowling era șomeră, divorțată și își creștea o fiică din ajutorul social în timp ce scria primul roman Harry Potter. Romanul ei "Hary Potter" a fost respins de 12 edituri.</p>

**DACĂ NU AI EȘUAT NICIODATĂ,
NU AI ÎNCERCAT NICIODATĂ CEVA NOU**

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Acest document reflectă doar punctul de vedere al partenerilor de proiect, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în el.