



Родители и профилактика вредных привычек: Внутренние установки

Что такое внутренние установки?



Внутренние установки – это то, какими мы видим самих себя. Это наше собственное мнение о своих главных чертах – наш интеллект, наши таланты и наш характер. Внутренние установки определяют, как мы относимся к этим качествам ... остаются ли они неизменными в течение жизни, или же их можно развивать, прикладывая усилия и достаточно их практикуя? Понимание разницы между установкой на отсутствие изменений и установкой на личностный рост (и **работа над укреплением установки на личностный рост**) дает нам возможность глубже познать самих себя и узнать, как укреплять навыки позитивного, творческого и нацеленного на поиск решения проблем мышления в наших детях.

Установка на отсутствие изменений и установка на личностный рост

Установка на отсутствие изменений

Люди с установкой на отсутствие изменений считают, что такие качества как интеллект или таланты являются неизменными. Для них главное – доказать свои способности, а не развивать их. Они считают, что при наличии таланта успеха можно достичь без усилий.

Установка на личностный рост

Люди с установкой на личностный рост считают, что способности можно развивать и укреплять путем практики. У них наблюдается стремление учиться и развивается усердие, столь необходимое для достижения успеха.

Неудача может привести к успеху!

Дети с установкой на отсутствие изменений считают, что если они не сдали тест, это значит, что они глупые. Или если они не заняли первое место, это значит, что они не умеют хорошо танцевать, петь или заниматься спортом. Боясь потерпеть неудачу, они часто перестают прикладывать усилия, что не позволяет им достичь успеха.

Дети с установкой на личностный рост воспринимают неудачи как часть процесса овладения навыками и учатся на своих ошибках, продолжают отрабатывать навыки или пробуют по-новому достичь своей цели. Они учатся преодолевать проблемы и видят в неудаче лишь шаг на пути к достижению успеха.



Возрастные особенности

Установка на отсутствие изменений не позволяет человеку полностью раскрыть свой потенциал. Родители могут помочь детям развивать мышление, ориентированное на личностный рост, изменяя их отношение к трудностям. Поскольку люди с установкой на личностный рост считают, что интеллект и таланты можно развивать, при таком подходе каждый ребенок может с успехом и полностью раскрыть свой потенциал.

Общение с ребенком в возрасте 2-3 лет

ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ ЭТИХ НАВЫКОВ МЫШЛЕНИЯ: Если ребенок говорит «я не умею», научите его добавлять слово «пока» и говорить ...

- Я стараюсь, я учусь это делать
- Я не умею хорошо ловить мяч пока

Общение с ребенком в возрасте 4-5 лет

ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ ЭТИХ НАВЫКОВ МЫШЛЕНИЯ: Если ребенок говорит «читать скучно», спросите...

- Какие книги тебе было бы интересно читать?
- Ты можешь нарисовать рисунок о книге, которую ты читаешь?

Общение с ребенком в возрасте 6-12 лет

ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ ЭТИХ НАВЫКОВ МЫШЛЕНИЯ: Если ребенок говорит «я не понимаю математику, я глупый», помогите ребенку сказать ...

- Я плохо сделал тест по математике, но я могу обратиться к учителю за помощью
- Домашнее задание было трудным, но я могу продолжать пытаться понять его

Общение с ребенком в возрасте 13-18 лет

ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ ЭТИХ НАВЫКОВ МЫШЛЕНИЯ: Если ребенок говорит «я хорошо играю в футбол, но я бросаю занятия, потому что тренер не включает меня в основной состав команды», помогите ребенку понять следующее ...

- Мне нужно ходить на тренировки, потому что я – участник команды, и мы должны работать все вместе, чтобы победить
- Тренер говорит, что мне нужно отрабатывать передачи, и я могу практиковаться, чтобы улучшить свои навыки

Установка на личностный рост – Советы для родителей

В это трудно поверить, но некоторые слова и фразы, используемые для поощрения и похвалы, могут способствовать формированию установки на отсутствие изменений и страха неудачи. Используйте слова и фразы, которые поощряют стремление учиться, практиковать и проявлять настойчивость в овладении новыми знаниями и навыками.

Вместо фразы «Ты такой умный!» говорите «Твой научный проект показывает, что ты многому научился на уроках биологии».

Вместо фразы «Ты прирожденный баскетболист» говорите «Благодаря упорным тренировкам ты уверенно побеждаешь в игре».

Вместо фразы «Ты отлично танцуешь» говорите «Когда ты танцуешь, ты выглядишь такой счастливой».

В этом информационном листке использованы данные из книги «Внутренние установки: Новая психология успеха», Автор Кэрл С. Двек, д-р наук.

Внутренние установки: Новая психология успеха
<http://mindsetonline.com/index.html>

Неделя образования
<http://www.edweek.org/ew/articles/2015/09/23/carol-dweck-revisits-the-growth-mindset.html>

Новости в США и мире
<http://www.usnews.com/news/articles/2015/11/23/teachers-parents-often-misuse-growth-mindset-research-carol-dweck-says>

KQED Mind/Shift <http://www.kqed.org/mindshift/2015/11/16/growth-mindset-clearing-up-some-common-confusions/>

Сайт YouTube: Видео о внутренних установках (для детей!)
<https://www.youtube.com/watch?v=EIVUqv0v1EE>

Сайт YouTube: Кэрл Двек «Развитие установки на личностный рост» <https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ>

Мой мозг развивается, когда я постигаю что-то новое!

Я не силен в математике ...ПОКА!

Я разгадала головоломку, потому что я нашла нужные подсказки для решения этой задачи!



МЫ НАЦЕЛЕНЫ НА НЕПРЕРЫВНЫЙ РОСТ!

«Родители и профилактика вредных привычек» - это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листков.