

Parentalidade para Prevenção: Mentalidade

O que é mentalidade?



Mentalidade são nossas crenças sobre nós mesmos. Elas são crenças sobre nossos traços básicos - nossa inteligência, nossos talentos e nossa personalidade. Nossa mentalidade define como vemos essas qualidades ... são aspectos que permanecem durante toda a nossa vida ou podem mudar e se desenvolver com esforço e prática? Compreender a diferença entre uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento (e **aprender a praticar uma mentalidade de crescimento**) abre a possibilidade de aprender mais sobre nós mesmos e como promover um pensamento positivo, criativo e focado em soluções para nossos filhos.

Mentalidade Fixa vs. Mentalidade de Crescimento

Mentalidade Fixa
 Indivíduos com mentalidade fixa acreditam que suas qualidades básicas, como inteligência ou talento, são características fixas. Eles se concentram em provar suas habilidades ao invés de desenvolvê-las. Eles acreditam que o talento sozinho, sem esforço, leva ao sucesso.

Mentalidade de Crescimento
 Indivíduos com mentalidade de crescimento acreditam que todas as suas habilidades podem amadurecer e se desenvolver através da prática. Eles desenvolvem um amor por aprender e pela resiliência, essencial para o sucesso.

O fracasso pode igualar o sucesso!

Crianças com mentalidade fixa acreditam que, se falharam em um teste, não devem ser inteligentes. Ou se eles não chegaram em primeiro lugar, não são bons dançarinos, cantores ou atletas. Frequentemente, desistem ou param de tentar, temendo o fracasso, nunca permitindo a si a chance de ter sucesso. Crianças com uma mentalidade de crescimento veem o fracasso como parte da aprendizagem e uma oportunidade de aprender com os erros, para continuarem praticando suas habilidades ou para tentar uma nova maneira de atingir seu objetivo. Elas aprendem a se tornar solucionadoras de problemas e podem ver o fracasso como um caminho para o sucesso.

MENTALIDADE FIXA		MENTALIDADE DECRESCIMENTO
<i>Acredita que a inteligência é estática</i>		<i>Acredita que a inteligência pode ser desenvolvida</i>
Isso leva a um desejo de parecer inteligente e a tendência para...		Isso leva a um desejo de aprender e uma tendência para...
Evitar desafios	↔ DESAFIOS	Encarar desafios
Desistir facilmente	↘ OBSTÁCULOS	Persistir independente dos contratempos
Ver o esforço como infrutífero	★ ESFORÇO	Ver o esforço como caminho para o domínio
Ignorar críticas construtivas	⊘ CRÍTICAS	Aprender com as críticas
Sentir-se ameaçado pelo sucesso dos outros	🏆 SUCESSO DOS OUTROS	Encontrar lições e inspiração no sucesso dos outros
Como resultado , podem estagnar mais cedo e alcançar menos do que seu potencial pleno.		Como resultado , eles sempre alcançam níveis mais altos de conquistas.

Ao longo dos anos

Uma mentalidade fixa é uma barreira para atingir todo o potencial. Os pais podem ajudar seus filhos a desenvolver uma mentalidade de crescimento, ajudando-os a visualizar os desafios de uma maneira diferente. Como as pessoas com mentalidade de crescimento acreditam que inteligência e talentos podem ser desenvolvidos, não há limites para cada criança alcançar seu potencial pleno.

Comunicação com seu filho com idade entre 2 e 3 anos

INCENTIVE ESTAS HABILIDADES DE MENTALIDADE DE CRESCIMENTO: Se seu filho disser: "Não consigo", ensine-o a acrescentar "ainda" e diga:

- Estou tentando, estou aprendendo
- Eu não consigo pegar a bola *ainda*

Comunicação com seu filho com idade entre 4 e 5 anos

INCENTIVE ESTAS HABILIDADES DE MENTALIDADE DE CRESCIMENTO: Se seu filho disser "Ler é chato", pergunte:

- Que tipo de livros seria interessante para ler?
- Você consegue desenhar uma imagem sobre o livro que está lendo?

Comunicação com seu filho com idade entre 6 e 12 anos

INCENTIVE ESTAS HABILIDADES DE MENTALIDADE DE CRESCIMENTO: Se seu filho disser: "Sou horrível em matemática. Não sou inteligente.", ajude-o a dizer:

- Eu não fui bem na prova de matemática, mas posso pedir ajuda à professora.
- O dever de casa estava difícil, mas vou continuar tentando até conseguir ou entender.

Comunicação com seu filho com idade entre 13 e 18

INCENTIVE ESTAS HABILIDADES DE MENTALIDADE DE CRESCIMENTO: Se o seu filho disser: "Eu sou um excelente jogador de futebol, mas estou deixando a equipe, porque o treinador não me coloca pra jogar", Ajude-o a enxergar que:

- Eu preciso aparecer no treino e me esforçar, pois sou parte de uma equipe que precisa trabalhar junto para ter sucesso.
- O treinador me diz que preciso melhorar no passe, eu posso treinar e melhorar esse aspecto do meu jogo.

Dicas de Comunicação de Mentalidade de Crescimento para os pais

Acredite ou não - algumas palavras tradicionais de encorajamento realmente contribuem para uma mentalidade fixa e um medo de falhar. Tente usar a linguagem de mentalidade de crescimento para incentivar a aprendizagem, a prática e a paixão. Ao invés de "Você é tão inteligente!", Diga: "Seu projeto de ciência mostra que você está aprendendo muito com a biologia". Ao invés de "Você é naturalmente bom no basquete", diga: "Seu compromisso nos treinos o tornou um ótimo arremessador de lances-livres". Ao invés de "Você é um bom dançarino", diga "Você parece muito feliz quando dança."

As informações incluídas neste folheto de dicas foram adaptadas de **Mentalidade: A Nova Psicologia de Sucesso, por Carol. S. Dweck, Ph. D.**

Mentalidade: A Nova Psicologia de Sucesso

<http://mindsetonline.com/index.html>

Semana Educativa

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

Notícias dos EUA e Relatório Mundial

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

KQED Mentalidade/Mudança

<http://ww2.kqed.org/mindshift/2015/11/16/growth-mindset-clearing-up-some-common-confusions/>

YouTube: Vídeo Mentalidade de Crescimento (ótimo para crianças!)

<https://www.youtube.com/watch?v=EIVUqv0v1EE>

YouTube: Carol Dweck "Desenvolvendo a Mentalidade de Crescimento"

<https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ>

Meu cérebro cresce quando eu aprendo algo novo!

Eu não sou uma pessoa de matemática ... AINDA!

Eu resolvi o enigma, porque trabalhei nisso até encontrar as pistas para resolvê-lo!



NÓS TEMOS UMA MENTALIDADE DE CRESCIMENTO!

Parentalidade para Prevenção é uma série educacional da Coalizão Decisões em Cada Volta (Decisions at Every Turn Coalition) para pais e outros cuidadores para aumentar a percepção e o conhecimento sobre assuntos importantes da juventude e para encorajar o diálogo sobre a tomada de decisões saudáveis.

Por favor, visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para acessar nossa biblioteca completa de folhetos de dicas.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 ramal 8284