



CENTRUM EDUKACJI
Migdałowa

Mądre Dziecko



Tajemnica
sukcesów dzieci

Od czego zależy, czy nasze dziecko będzie osiągało sukcesy w szkole i w życiu? Okazuje się, że zdolności poznawcze, takie jak inteligencja, pamięć czy umiejętność myślenia, nie są aż tak kluczowe, jak wcześniej uważano. Od kilkunastu lat psychologowie i neurologowie dostarczają nam coraz więcej dowodów na to, że dzieci osiągające sukcesy potrafią wykształcić takie cechy jak: wytrwałość, samokontrola, ciekawość, sumiennosc i, przede wszystkim, poczucie własnej wartości. Cechy te określane są jako niepoznawcze, gdyż nie są związane z inteligencją jako taką. Dobra wiadomość jest taka, że my rodzice, dzięki kilku prostym zabiegom, możemy wzmacniać je u swoich dzieci.

W szkole dzieci pozyskują wiedzę z różnych dziedzin – to zapewni im wykształcenie, a w przyszłości zdobycie zawodu oraz dochody. Jednak istotne jest również nauczenie ich, jak zarządzać samymi sobą i swoimi emocjami. Wszyscy kończą szkoły, ale nie wszyscy wiedzą, jak pielęgnować pozytywne nastawienie do siebie, nawet w obliczu porażki.

O tym, jak wspierać dziecko w budowaniu poczucia własnej wartości, o myśleniu i chwaleniu rozwojowym oraz o poznawczych i niepoznawczych czynnikach sukcesu traktuje niniejszy biuletyn, który z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce. Życzymy przyjemnej lektury.



Pochwały, które wzmacniają poczucie własnej wartości dziecka

Zmieniając sposób chwalenia, możemy wzmocnić poczucie własnej wartości i budować zdrową wiarę w siebie u swoich dzieci.

Profesor Dweck, badając dzieci w różnym wieku (zarówno przedszkolaki, jak i dzieci chodzące już do szkoły), dawała im zadania odrobinę za trudne na ich wiek. Zaobserwowała ona, że dzieci reagowały na to na dwa sposoby. Jedne szybko zniechęcały się, marudziły, a nawet złościły. Były jednak i takie, którym próby rozwiązywania za trudnych zadań sprawiały frajdę, zadania wydawały się ciekawe a samo rozwiązywanie ich było źródłem satysfakcji. Co sprawiło, że dzieci tak różnie reagowały na te same zadania? Dzieci te miały różne nastawienie do wyzwań i porażek, a kluczowym czynnikiem w kształtowaniu tego nastawienia okazał się... sposób chwalenia.

Jeżeli dziecko przynosi piątkę ze sprawdzianu i słyszy: „Jesteś taki inteligentny”, oznacza to, że wiąże swój sukces z wrodzonymi (trwałymi) cechami intelektu. Tego typu chwalenie może prowadzić do tzw. **nastawienia statycznego**, dlatego też nazywany jest chwaleniem statycznym. Dzieci o tym nastawieniu „Jestem inteligentna/ły” zazwyczaj wybierają łatwiejsze zadania, które można rozwiązać szybko i bezbłędnie, pokazując tym samym swoją do-

mnięmaną wrodzoną inteligencję. Dla osób chwalonych za talenty porażka staje się bolesnym doświadczeniem, gdyż „świadczy” o tym, że... utraciły swój talent.

Psychologowie zalecają chwalenie w duchu **nastawienia rozwojowego**, czyli docenianie włożonego w pracę wysiłku i zaangażowania, np.: „Widzę, że się napracowałeś”. Badania Carol Dweck pokazują, że **90% dzieci chwalonych za wysiłek wybiera potem trudniejsze testy**, przy których wiedzą, że mogą się dużo nauczyć i przy kolejnych próbach poprawiają swoje wyniki. Dzieci z nastawieniem rozwojowym są bardziej zmotywowane, bo podkreślamy wartość tego, co **mogą kontrolować** – „Zawsze przeciwie mogę bardziej się postarać/zaangażować”. Dzieci regularnie chwalone za wysiłek, w testach rozwiązują o 30-40 procent więcej łamigłówek matematycznych niż dzieci chwalone za inteligencję.

Przykłady pochwał rozwojowych:

widzę, że się napracowałeś/mocno starałeś; podziwiam twój zapał/zaangażowanie, wytrwałość; cieszę się, że sprawia ci to tyle radości/frajdy; widzę postępy/coraz lepiej ci to wychodzi; mnie się podoba; cieszę się, że potrafisz się zaangażować/że masz w sobie tyle pasji/energii; cieszę się z twoich postępów; porażka nie istnieje, jest nauka; itp.

Dzieci, które wierzą, że mogą się zmienić, **lepiej się uczą**

Wspomniana już wyżej Carol Dweck odkryła coś przedziwnego – uczniowie, którzy wierzą w możliwość rozwoju własnej inteligencji, uczą się lepiej!

Dweck dzieli ludzi na dwa typy: tych, którzy są przekonani, że inteligencja oraz inne cechy to rzeczy wrodzone i nie można ich zmienić (stałościowcy), oraz tych, którzy są nastawieni na rozwój i wierzą, że poziom inteligencji można podnieść (zmiennościowcy).

Czym się różnią te postawy?

Wyznawcy teorii stałości inteligencji przypisują porażki intelektualne brakowi zdolności. „Taki już jestem”, w związku z tym na własne niepowodzenia reagują bezradnością i wycofaniem. Natomiast osoby przekonane o zmienności atrybutów intelektualnych są nastawione na rozwój, dlatego też w przypadku porażki zmieniają strategię działania i zachowują poczucie własnej wartości.

Wyniki przeprowadzonych badań

Dweck w swoich badaniach udowodniła, że zmiennościowcy są w stanie poprawiać swoje oceny i osiągnięcia. Co więcej, okazało się, że dzieci mogą „przełączyć się” z poglądów stałych – nieprzystosowawczych na zmienne – adaptujące i w efekcie **poprawić swoje stopnie**. Badając niezamożnych siódmoklasistów z Teksasu, Dweck podzieliła ich na dwie grupy. Jedna grupa pracowała przez rok z opiekunem, który co jakiś czas komunikował podopiecznym, że „inteligencja nie jest cechą daną raz na zawsze, tylko zdolnością, która rozwija się dzięki pracy umysłowej”. Uczniowie z grupy kontrolnej otrzymywali bardziej standardowe komunikaty, np. o tym, że „użytki utrudniają naukę”. Po roku czasu okazało się, że uczniowie, których przekonywano o możliwości rozwijania inteligencji, **otrzymali znacznie wyższe oceny** niż ci z grupy kontrolnej.



Dzieci, które wierzą, że mogą się zmienić, **lepiej się czują**

Zasada zmienność/stałość nie dotyczy tylko sukcesów w nauce. David Scott Yeager z Uniwersytetu w Teksasie chciał znaleźć sposób, by zapobiec depresji u nastolatków, częściej na początku nauki w liceum. Uważał on, że problem tkwi między innymi **w przekonaniu młodzieży, że osobowość jest niezmienna i nie można jej modyfikować**, co jest dość przytłaczające w okresie, gdy wielu z nich nie czuje się ze sobą szczególnie dobrze. Yeager przeprowadził badanie z udziałem uczniów dziewiątych klas. Młodzież z grupy terapeutycznej czytała krótki tekst o tym, że **osobowość nie jest wykuta w skale, a problemy nie wynikają ze stałych cech osobowości**. Młodzi ludzie czytali też artykuł o plastyczności mózgu oraz opisywali wła-

snymi słowami, jak może zmienić się osobowość. Dziewięć miesięcy później nastolatki, które zapoznały się z tekstem, nie wykazały objawów depresji. Natomiast uczniowie z grupy kontrolnej (którzy czytali o tym, że można kształtować sprawność ruchową, ale nie osobowość) wykazywali około 39-procentowy wzrost objawów depresji – zgodnie z wcześniejszymi badaniami dotyczącymi depresji wśród młodzieży nieobjętej badaniem.

Powyższe artykuły zostały napisane na podstawie książki Amy Cuddy *Wstań! Skuteczny sposób, by zyskać pewność siebie i stawić czoło wyzwaniom*, którą polecamy rodzicom.

Siła woli ważniejsza niż inteligencja?

Dziesiątki badań pokazują, że siła woli jest najważniejszym pojedynczym nawykiem, zapewniającym człowiekowi sukces. W pewnym badaniu z roku 2005 naukowcy z University of Pennsylvania przeanalizowali stu sześćdziesięciu czterech uczniów klas ósmych, mierząc ich iloraz inteligencji i inne czynniki, w tym poziom siły woli.

Uczniowie z wysokim poziomem siły woli częściej mieli lepsze stopnie i dostawali się do szkół stawiających kandydatom wyższe wymagania. Mieli mniej nieobecności, mniej czasu spędzali przed telewizorem. „Mocno zdyscyplinowani adoleścenci wypadali lepiej od swoich bardziej impulsywnych rówieśników pod względem wszystkich

zmiennych związanych z osiągnięciami szkolnymi”, napisali badacze. „Samodyscyplina pozwalała trafniej przewidzieć osiągnięcia szkolne niż iloraz inteligencji. Samodyscyplina pozwalała również przewidzieć, którzy uczniowie poprawią swoje oceny w ciągu roku szkolnego, podczas gdy iloraz inteligencji takich przewidywać nie umógł. Samodyscyplina ma większy wpływ na osiągnięcia szkolne niż zdolności intelektualne”, podsumowali swoje badania psychologowie.

Warto zapoznać się z książką Charlesa Duhigga *Siła nawyku*, na podstawie której został napisany powyższy artykuł.



Którego wilka karmisz – rzecz o poczuciu własnej wartości

- Czuj się tak, jakby w moim sercu toczyły walkę dwa wilki. Jeden jest pełen gniewu i złości. Drugiego przepelnia miłość, przebaczenie i pokój.

- Którego zwycięży?

- Ten, którego karmię.

Przypowieść indiańska

Dobry wilk to symbol szacunku do siebie, uznania siebie za wartościowego człowieka. Poczucie własnej wartości sprawia, że czujemy się dobrze sami ze sobą. Na skali emocji, która znajduje się poniżej, widzimy, że poczucie własnej wartości związane jest z witalnością, akceptacją, mądrością, zdolnością do troski, wdzięczności i życzliwości. Szacunek do samego siebie jest bramą do samodyscypliny, motywacji, ciekawości. Poczucie własnej wartości rośnie, kiedy okazujemy miłość, czułość i szacunek. Karmimy ją słowami: „kocham cię takiego, jakim jesteś; dla mnie jesteś wartościowym człowiekiem; cieszę się, że cię widzę; twoje pojawienie się wzbogaciło moje życie; cieszę się, że jesteś; widzę cię; jestem przy tobie”.

Na drugim biegunie leży brak poczucia własnej wartości,

w psychologii nazywany często poczuciem bezwartościowości. Bezwartościowość związana jest z poczuciem winy, zalem, a w skrajnej sytuacji z arogancją i pychą.

Szacunek do siebie i poczucie pewności to nie to samo

Poczucie pewności siebie jest związane z osiągnięciami i sukcesami. Wzrasta, kiedy chwalimy za osiągnięcia i talenty, a spada, kiedy pojawiają się porażki. Mogę czuć pewność siebie np. w obszarze matematyki, jeśli potrafię rozwiązać zadania, i równocześnie czuć, że nie jestem wart miłości (niskie poczucie własnej wartości) i przeżywać emocjonalną samotność. Zazwyczaj osoby z wysokim poczuciem własnej wartości bardziej wierzą w siebie, nie działają to jednak w drugą stronę. Czasami wręcz wzmacniając pewność siebie, możemy obniżyć szacunek do siebie, gdyż kształtuje się postawa „zasługuję na miłość, kiedy odnoszę sukcesy”. Nie ma jednak takiego sukcesu, który mógłby zaspokoić olbrzymią potrzebę czucia się wartościowym człowiekiem.

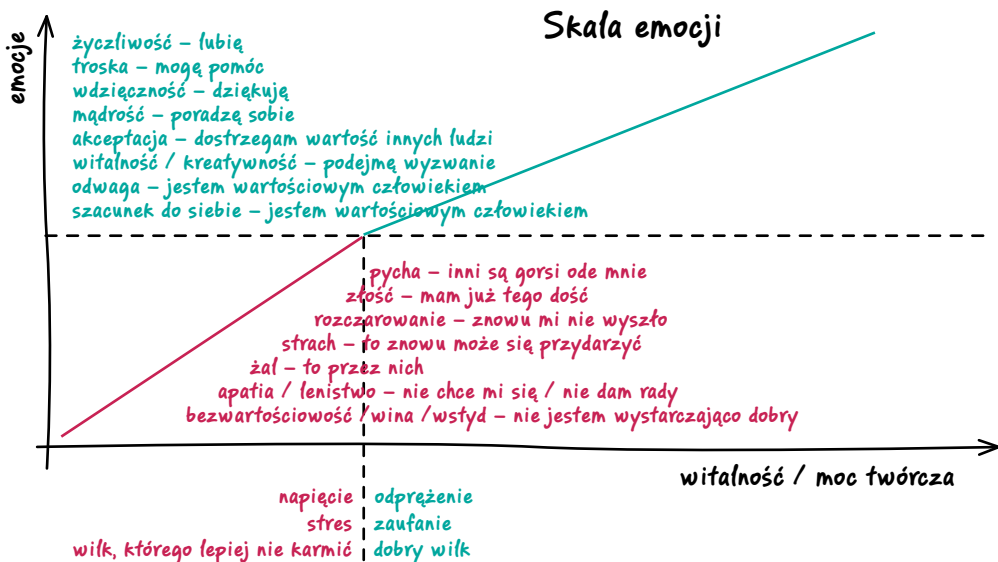
Zachęcamy do zapoznania się z książką Jespera Juula *Twoje kompetentne dziecko*, w której autor bardzo dokładnie wyjaśnia opisane wyżej zjawiska. EMBED



Ciekawostka – ocena Jeszcze nie

W Chicago istnieje liceum, w którym uczniowie, którzy nie zaliczyli jakiegos sprawdzianu, otrzymują ocenę *jeszcze nie*. To fantastyczna sprawa, bo jeśli dostajesz tą ocenę, myślisz: jestem do niczego, jestem w tyle. Nato-

miast gdy ocena brzmi *jeszcze nie*, rozumiesz, że *jeszcze* się uczysz. Taka ocena nie obniża szacunku do siebie i kieruje uwagę ucznia na to, co w rzeczywistości jest on w stanie zmienić.



Akademia Nauki – miejsce, w którym dzieci rozwijają skrzydła



Wszystkie programy, które prowadzimy z dziećmi w Akademii Nauki, nastawione są na ich rozwój we wszystkich opisanych wyżej obszarach. Poprzez treningi czytania i pamięci uczniowie rozwijają nie tylko swoje zdolności poznawcze (inteligencję, pamięć, koncentrację), ale również ćwiczą silną wolę i budują nastawienie rozwojowe.

Uczymy dzieci, jak działa ich mózg (neuroplastyka), i że każdy może mieć świetną pamięć, jeśli umie z niej odpowiednio korzystać. Dzieci często usłyszą tutaj, że „**mózg jest jak mięsień – ćwicząc, stajesz się bystrzejszy**”. Rozwijamy myślenie o zasobach wewnętrznych – **bo każde dziecko ma mocne strony**, które warto rozwijać i każde ma swoje wielkie marzenia, do których realizacji warto dążyć. Uczymy proaktywności – aktywnego podejścia do życiowych trudności i myślenia „co ja sam mogę zrobić, żeby zmienić swoją sytuację”.

Opieramy się na najnowszych zdobyczach psychologii uczenia się, w myśl których mózgi dzieci:

- **są przystosowane do rozwiązywania problemów i przetwarzania informacji, a nie do ich reprodukcji** – dlatego trenerzy Akademii Nauki stosują metody myślenia problemowego i tak organizują proces dydaktyczny, żeby dzieci mogły dyskutować oraz samodzielnie formułować i weryfikować naukowe wnioski;
- **dobrze zapamiętują informacje łączące wiedzę kognitywną z emocjami i aktywnością ciała** – dlatego każde zajęcia zaczynają się od ćwiczeń rozruchowych, a techniki pamięciowe ułatwiają zapamiętywanie dużych ilości informacji, gdyż angażują wyobraźnię, zdolności twórcze i uczucia dzieci;
- **dużo lepiej kodują w pamięci długotrwałej informacje poznane w bezstresowej, przyjaznej atmosferze** – dlatego na każdych zajęciach dzieci poznają i ćwiczą techniki relaksacyjne i odprężające, a zadaniem trenera jest stworzenie atmosfery otwartości, umożliwiającej zaistnienie każdemu dziecku. Ważną rolę pełni grywalizacyjny system motywacji czyli techniki budowania zdrowego poczucia pewności siebie i szacunku do swoich możliwości;
- **uczą się dużo efektywniej w grupie** – dlatego duży nacisk kładziemy na integrację grupy, w czym pomocne są wszelkiego rodzaju gry i zabawy integracyjne, które przeprowadzane są na każdych zajęciach;

- **dużo lepiej zapamiętują to wszystko, co ma dla nich praktyczne znaczenie, i to, co potrafią odnieść do swoich dotychczasowych doświadczeń** – dlatego na każdych zajęciach trenerzy wykonują z dziećmi naukowe eksperymenty z dziedziny chemii, biologii i fizyki (mimo że te przedmioty uczniowie będą mieli dopiero na wyższych poziomach edukacyjnych), które tłumaczą dzieciom zjawiska dnia codziennego w naukowy sposób, np.: dlaczego w chlebie są dziurki, co to jest DNA, jaka jest budowa materii, dlaczego samolot lata itp.

Programy dla dzieci w wieku przedszkolnym:

Mały Odkrywca (wiek 3-6 lat)

W Akademii jest super, lubię tu przychodzić. Łagodne wprowadzenie do czytania przez zabawę. Pierwsze spotkanie z nauką. Poznawanie siebie i świata.

Programy dla dzieci w wieku szkolnym:

Mądre Dziecko (klasy 0-III)

Sprawne czytanie to podstawa w szkole. Triki, które pozwalają uczyć się bez wysiłku. Fascynująca przygoda z nauką. Jestem odważny i rozwijam swoje pasje.

Uczeń z Charakterem (klasy IV-VI)

Twórcza nauka, lepsza pamięć i koncentracja. Systematyczny trening czytania czyni mistrza. Uczę się sam i lubię to robić. Nauka nie sprawia mi problemów.

Mistrzowie Matematyki (klasy 0-IV)

Abstrakcyjny język matematyki można poznać i polubić. Sztuka rozwiązywania problemów to wyobraźnia, logiczne myślenie i wyciąganie wniosków. Intuicja matematyczna, kreatywność i myślenie strategiczne to podstawa.

Programy dla Młodzieży i Dorosłych

Uczymy się przez całe życie. Efektywna nauka to nie magia tylko trening technik opartych na zdobyczach współczesnej nauki. Od nas samych zależy jacy będziemy i co osiągniemy.

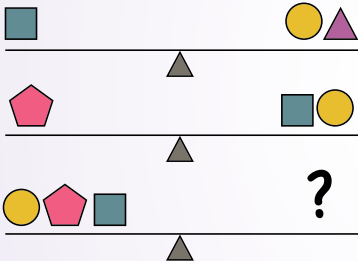
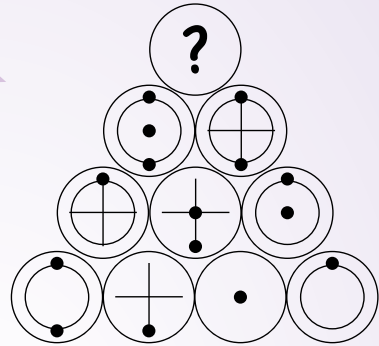
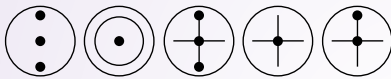


Więcej informacji na
www.erudikon.pl

Sprawdź się!

Takie zadania rozwiązujemy na zajęciach...

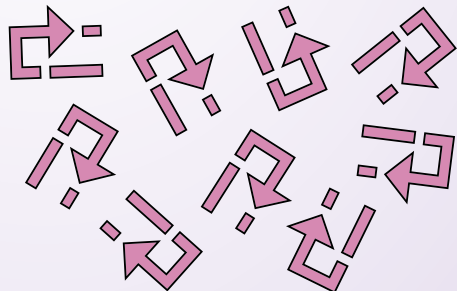
1. Którym z poniższych wzorów należy zastąpić znak zapytania?



2. Który zestaw klocków należy położyć na szalce w miejsce znaku zapytania, żeby waga pozostała w równowadze?



3. Który symbol nie pasuje do pozostałych?



KARUZELA EKSPERYMENTÓW

MATEMATYKA

AKADEMIA RODZICA

URODZINY

EFEKTYWNA NAUKA

KOLONIE

ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

AKADEMIA RÓZNOBIAŃCZOŚCI

WAKACJE

ŚWIETLICA

FERIE

ŚWIĘTA



CENTRUM EDUKACJI

Migdałowa

Niepubliczna placówka
oświatowo-wychowawcza

02-796 Warszawa,
ul. Migdałowa 10 lok. U8

tel.: 502 317 082, 22 649 61 59

www.erudikon.pl

migdalowa@erudikon.pl

 www.facebook.com/erudikon/

 /erudikon

