



## Fejlődés fókuszú gondolkodásmód (Growth Mindset) modul bemutató

Ön mikor vált felnőtté? Hány éves korában gondolta azt, hogy már tudja, amit megtanulhatott és igazából tovább nem fejlődik már sem a tudása, sem a teljesítménye? Hányszor volt olyan, hogy elkerült egy helyzetet, amikor úgy érezte, hogy kudarc érheti? Például nem mert lecsúszni egy meredek lejtőn síléccel, vagy leblokkolt egy vizsgán, pedig tudta volna a választ. Ezek a helyzetek mindannyiunkkal előfordulhatnak és elő is fordulnak, sőt társadalmunkat az a beállítódás jellemzi, amely szerint képességeink szabják meg elsősorban, hogy mivé válhatunk, meddig fejlődhetünk.

Ezt nevezzük **fixed mindset-nek**, azaz **rögzült fókuszú gondolkodásmódnak**.

De mi a helyzet a csodagyerekekkel? Biztos Ön is találkozott már olyan diákkal, akinek egyszerűen tehetsége van egy tantárgyhoz és nagyon lazán ér el kiváló teljesítményt. Vajon mi történik ezekkel a gyerekekkel hosszabb távon? Mekkora részük tud később is kiemelkedően teljesíteni? És azon keveseket, akik képesek maradnak erre, mi különbözteti meg a többiektől, akik felnőtt korukra „átlagossá” válnak? A válasz látszólag egyszerű csak: a befektetett munka és a fejlődésbe vetett töretlen hit eredményezi általában az irigylésre méltó sikerességet. A fejlődés fókuszú gondolkodásmód (growth mindset) szemlélet lényege, hogy hogyan tudjuk elsajátítani vagy megtartani azt a hozzáállást, amely elősegíti a fejlődést. Pedagógusként pedig a diákok be nem skatulyázása, illetve minél jobb teljesítményre sarkallása és az erőfeszítések eredményességének megmutatása jelenti a szemlélet működését és átadását.

A képességek egy darabig elvihetnek minket, de a befektetett munka sokkal nagyobb jelentőséggel bír, mint azt gondolnánk elsősre. A tudományos kutatások biológiai szinten is bizonyították, hogy agyunk képes fejlődni, az idegsejtek közti kapcsolódások száma növekedhet, ha megfelelő mennyiségű és gyakoriságú terhelést biztosítunk számára.

A Hősök Tere kezdeményezés tréningje a társadalmunkban sajnos túl erősen jelen lévő szemléletet igyekszik bemutatni, tudatosítani, okait megvilágítani, így segítve elő gondolkodásmódunk változását.

A foglalkozás fókuszja azon van, hogy

- **rádöbbenjünk**, hogy fejlődhetünk, és hogy nem vagyunk arra kárhozhatóak, hogy egy adott fejlettségi szinten ragadjunk
- **értsük meg**, hogy mik gátolnak meg a fejlődésben és a fejlődésben való hitben:
  - a kudarcból való félelmeink
  - az önbeteljesítő jóslatok
  - a teljesítményhelyzetektől való szorongás
- **megtanuljuk**, hogyan állítsuk át gondolkodásunkat a teljesítménnyel és a fejlődéssel kapcsolatban, hogyan, tűzzünk ki célokat, és segítsük elő, hogy mások is elérhessék a bennük rejlő potenciált
- **gondoljuk végig**, hogy milyen és mekkora szerepe van az erőfeszítésnek és a tehetségnek

A programunkat Dr. Philip Zimbardo és munkatársai fejlesztették ki. Személyesen ő képezte ki az első 20 magyarországi tréneret. A Hősök Tere kezdeményezés a tréning hazai bevezetését is célul tűzte ki. Az anyagban van némi elméleti háttér, hogy érthetővé váljon mindennapi működésünk háttere. Az elméleti rész a szociálpszichológia elmúlt évtizedeinek legfontosabb és helyenként igen bonyolult tanulságait fordítja le hétköznapi nyelvre. Az elméletek ismertetésénél jóval hangsúlyosabb, hogy olyan, egyszerű működési „tippeket” adunk, amelyek elősegíthetik a szemléletváltást és lehetőséget adnak arra, hogy megértsük saját viselkedésünket és gondolkodásunkat.

A tréninganyagot úgy állították össze, hogy a fiatalabb korosztály (12-18 évesek) számára is érdekes és bevonó legyen:

- videókat néznek, hogy megértsék a problémát;
- kiscsoportos megbeszélések során a releváns kérdésekre először ők maguk keresnek válaszokat vagy idéznek fel saját élményeket, hogy át is éljék a problémát;
- majd ezt egymással is megbeszélik;
- a bemutatott megoldási javaslatokat értékelik és végig gondolják, hogyan hasznosíthatnák a tanultakat.

A foglalkozások végén megfogalmazzák a fő tanulságokat és kiválasztanak olyan személyt vagy személyeket, akikkel megosztanák a tréningen tanultakat.



A Hősök Tere kezdeményezés a 12-18 éves gyerekek tanárainak trénerre képzését tűzte ki célul. A résztvevők a tréning végére önmaguk is képessé válnak arra, hogy a megszerzett tudást átadják a gyerekeknek. A 2-3 órás foglalkozást 3-4 tanóra hosszúságú modulra bontjuk le, így lehetővé válik akár mindennapi iskolai ritmusban is átadni.

Olyan tanárokat, pedagógusokat keresünk elsősorban a képzéseinkre, akik hisznek abban, hogy a gyerekeik és a világ is jó. Hisznek az erőfeszítések eredményességében, önmaguk és diákjaik fejlődési potenciáljában.

### Erről szól a Hősök Tere kezdeményezés.

A hősiesség nem kell, hogy katartikus és monumentális legyen, mindannyian képesek vagyunk arra, hogy megfelelő figyelemmel és odafordulással járjunk a világban és segítsünk másoknak abban, hogy elhiggyék, ők is fejlődhetnek a megfelelő erőfeszítéssel. Mi is, Ön is.