

چطور ذهنیت رشد را در کودکان تقویت کنیم؟

وقتی بچه‌ها کار خوبی انجام می‌دهند، در امتحان موفق می‌شوند یا به سؤالی درست جواب می‌دهند، طبیعی‌ترین رفتار از سوی بزرگسالان این است که تشویق‌شان می‌کنند،



وقتی بچه‌ها کار خوبی انجام می‌دهند، در امتحان موفق می‌شوند یا به سؤالی درست جواب می‌دهند، طبیعی‌ترین رفتار از سوی بزرگسالان این است که تشویق‌شان می‌کنند، اما بررسی‌ها نشان می‌دهند که تشویق الزاماً اثر مثبت و سازنده‌ای روی کودکان ندارد، بلکه ممکن است اثر منفی هم بگذارد. محققان دانشگاه هانگژو نرمال (Hangzhou Normal University) اعلام کرده‌اند که تشویق کودکان کم‌سن به خاطر باهوش بودن ممکن است احتمال تقلب را در آن‌ها بالا ببرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مدرسه امروز، در این پژوهش که با مشارکت ۳۰۰ دانش‌آموز سه و پنج ساله چینی در یک فعالیت سرگرم‌کننده انجام شد، کودکان باید حدس می‌زدند کارتی که پژوهشگر رو می‌کند، بالا است یا پایین. بازی قرار بود شش دور تکرار شود. به آن‌ها گفته شده بود اگر سه دور درست حدس بزنند، جایزه‌ای به آن‌ها تعلق می‌گیرد. بازی به شکلی طراحی شده بود که کودک دو دور از پنج دور اول را درست حدس بزند.

بعد از هر دور حدس درست، یک سوم کودکان به خاطر استعداد و توانایی‌شان تشویق می‌شدند و پژوهش‌گر به آن‌ها می‌گفت «چه قدر باهوشی!»، یک سوم دیگر به خاطر تلاش و عملکردشان تشویق می‌شدند و پژوهش‌گر به آن‌ها می‌گفت «این دفعه خیلی خوب بازی کردی»، گروه سوم هم تشویق نمی‌شدند.

بعد از دور پنجم بازی، پژوهش‌گر به مدت یک دقیقه اتاق را ترک می‌کرد و از کودک می‌خواست به کارت آخر نگاه نکند. بررسی فیلم ضبط شده توسط دوربین مخفی نشان داد که ۶۰ درصد کودکانی که به خاطر توانایی‌شان تشویق شده بودند، تقلب کردند. از میان کودکانی که به خاطر تلاش و عملکردشان تشویق شده بودند، ۴۱ درصد تقلب کردند و از گروه کنترل هم ۴۰ درصد تقلب کردند.

به باور محققان ۴۰ درصد تقلب در گروه کنترل، رقم بالایی است اما باید این را هم در نظر داشت که مهارت خودکنترلی و مقاومت در برابر وسوسه هنوز در کودکان سه تا پنج ساله پرورش نیافته است.

تأییدت می‌کنم، چون باهوشی!

پژوهش‌گران دانشگاه هانگژو نرمال این سؤال را طرح کردند که چرا تشویق استعداد و توانایی بیش از تشویق تلاش و عملکرد، بچه‌ها را به سوی تقلب سوق می‌دهد؟ پاسخ آن‌ها این است که وقتی کودکان به خاطر استعداد و توانایی‌هایشان تشویق می‌شوند، این تلقی در آن‌ها ایجاد می‌شود که تنها در صورت بروز این استعداد و نمایش این توانمندی‌ها است که از تأیید و حمایت بزرگترها برخوردار می‌شوند و همواره می‌خواهند مطابق با انتظارات دیگران در خصوص این استعدادها عمل کنند. این مسأله آن‌ها را تحت فشار قرار می‌دهد و به هر نحوی می‌خواهند مطابق با این انتظارات عمل کنند. تشویق توانایی‌ها و استعدادها به طور ضمنی حاوی این پیام است که «تو به خاطر یک توانایی و استعداد ثابت و ذاتی (مثل هوش و ذکاوت) درست حدس زدی و عملکرد خوبی داشتی» و کودک برای حفظ این برداشت از توانایی‌ها و استعدادهایش به رفتارهایی مثل تقلب متوسل می‌شود.

تحقیق دیگری که در سال ۱۹۹۸ در دانشگاه کلمبیا روی گروهی از دانش‌آموزان کلاس پنجمی انجام شده بود، نتیجه‌ای مشابه داشت. این تحقیق نشان داد که بچه‌ها بعد از تشویق شدن به خاطر هوش و ذکاوت‌شان، درباره کارشان اغراق می‌کنند، تلاش‌شان برای حل مسائل کمتر می‌شود، از تلاش برای حل مسائل و مشکلات کمتر لذت می‌برند و نسبت به دانش‌آموزانی که به خاطر تلاش‌هایشان تشویق شده‌اند، عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری دارند.

پرورش ذهنیت رشد با تشویق عملکرد به جای هوش و توانایی

کارول دوئیک (Carol S. Dweck)، استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد که در تحقیق دانشگاه کلمبیا نیز شرکت داشته، به تازگی دو عبارت «ذهنیت رشد» (growth mindset) و «ذهنیت ایستا» (fixed mindset) را وارد ادبیات روان‌شناسی و یادگیری کرده است. مهم‌ترین کاربرد این دو عبارت توصیف این است که «باور دانش‌آموز نسبت به یادگیری» چه تأثیری بر «انگیزه و ظرفیت او برای موفقیت» می‌گذارد.

خانم دوئیک در کتاب «روان‌شناسی نوین موفقیت» توضیح می‌دهد که نگاه افراد به توانایی‌های خود به صورت یک طیف قابل تعریف است. در یک سوی طیف موفقیت یا شکست حاصل توانایی‌ها/ ناتوانی‌های ذاتی فرد تلقی می‌شود و هوش و توانایی هم ثابت و تغییرناپذیر هستند. این نگاه به ذهنیت ایستا می‌انجامد. در سوی دیگر طیف موفقیت و شکست حاصل یادگیری، تلاش و پشتکار تلقی می‌شود. این تلقی، مبنای ذهنیت رشد است.

او اضافه می‌کند: در ذهنیت ایستا دانش‌آموزان بر این باور پیش می‌روند که توانایی‌ها، مهارت‌ها، هوش و استعدادهایشان ذاتی، ثابت و تغییرناپذیرند. به این معنا که هر فرد بهره‌ای مشخص و محدود از هوش و مهارت دارد و نمی‌تواند آن‌ها را ارتقا دهد یا مهارتی به مهارت‌هایش اضافه کند. در این حالت دانش‌آموزان باید تا جایی که می‌توانند باهوش، توانا و مستعد جلوه کنند. اما در ذهنیت رشد، دانش‌آموزان می‌دانند که توانایی و استعدادهایشان با تلاش، پشتکار و آموزش مؤثر پرورش می‌یابد. البته ذهنیت رشد به این معنا نیست که می‌شود با تلاش و پشتکار یک شبه به یک نابغه تبدیل شد. تأکید این نظام فکری بر این است که بهبود عملکرد و رسیدن به نتایج بهتر در سایه تلاش و کوشش ممکن است.»

نکته حیاتی در مقایسه این دو نوع نگاه به موفقیت و شکست این است که ذهنیت ما اثری انکارناپذیر بر درک ما از موفقیت و شکست دارد. در ذهنیت ایستا، موفقیت یا شکست بازتاب‌دهنده شخصیت فرد است و به همین دلیل افراد را از شکست می‌ترساند زیرا شکست خوردن یک فرد، شخصیت ناتوان و فرودست او را بازتاب می‌دهد. در مقابل، در ذهنیت رشد، شکست فرصتی برای پیشرفت و بهبود عملکرد است.

تشویق کودکان به خاطر هوش و ذکاوت شان ذهنیت ایستا را در آن‌ها تقویت می‌کند و این باور را در آن‌ها جا می‌اندازد که هوش و توانایی محدود و ثابت است و از حل مسائل سخت و چالش‌برانگیز بر نمی‌آیند. آن‌ها از شکست خوردن واهمه دارند و از هر کاری که ممکن است باعث شود کم‌تر باهوش به نظر برسند، پرهیز می‌کنند. در حالی که تشویق کودکان به خاطر تلاش و پشتکارشان این باور را در ذهن شان تقویت می‌کند که ویژگی‌هایی مثل هوش یا استعداد را می‌توان با کار و تلاش بسط داد. این کودکان اشتباه کردن را بخشی از روند یادگیری می‌بینند و برای حل چالش‌ها و مسائل سخت‌تر تلاش بیشتری می‌کنند.

خانم دوئیک در تحقیقی جدیدتر که در سال ۲۰۱۴ انجام داد مشاهده کرد احتمال انتخاب فعالیت‌های چالش‌برانگیز در دانش‌آموزانی که به خاطر عملکرد و تلاش شان تشویق می‌شوند (با عبارت‌هایی مثل «آفرین چه قدر تلاش کردی!») بیش از دانش‌آموزانی است که به خاطر توانایی و استعدادهای ذاتی (با عبارت‌هایی مثل «آفرین، خیلی باهوشی!») تشویق شده‌اند. گروه دوم تمایل دارند فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که از پیروزی در آن‌ها مطمئن هستند و اطمینان دارند به سادگی از پس آن‌ها بر خواهند آمد.

چه طور ذهنیت رشد را در کودکان تقویت کنیم؟

از مهم‌ترین راه‌کارها بهبود بازخوردهایی است که به آن‌ها می‌دهید. پیش از تشویق کودک مطمئن شوید جمله‌ای که برای تمجید او به کار می‌برید، بر تلاش و پشتکار و فرآیند انجام کار تأکید دارد نه بر هوش و ذکاوت و مهارت‌های او. مثلاً عبارت‌هایی مثل «همیشه نقاشی‌ها قشنگه و استعداد زیادی در نقاشی داری» یا «آفرین، هوش ریاضی‌ت خوبه!» با جملاتی مثل «خیلی دقیق رنگ کردی و این عالیه!» یا «این همه دقت به جزئیات مسأله عالیه!» جایگزین کنید.

وقتی بچه‌ها از انجام کاری دل زده‌اند یا به خاطر نرسیدن به نتیجه دل‌خواه کلافه شده‌اند، علت کلافگی و دلزدگی‌شان را جویا شوید و نگاه آن‌ها به بی‌نتیجه ماندن تلاش‌هایشان را اصلاح کنید. مثلاً وقتی می‌گویند «من نمی‌فهمم» یا «این خیلی سخته و دیگه نمی‌تونم ادامه بدم» بعد از مدتی استراحت، توجه‌شان را به نکاتی جلب کنید که با استفاده از آن‌ها می‌توانند کار را ادامه دهند. مثلاً بگویید «بیا ببینیم چی ممکنه از قلم افتاده باشه؟» یا «به نظرت چه راه کار دیگه‌ای هست که هنوز به کار نپردی؟» یا «این مسأله نسبت به مسأله قبلی به وقت و زحمت بیشتری نیاز داره. می‌تونی مدتی بهش فکر نکنی و دوباره بری سراغش». وقتی می‌گوید «بلد نیستم» یادآوری کنید که «داری یاد می‌گیری. لزومی نداره همه چیز رو بلد باشی!» یا وقتی می‌گوید «حوصله خوندن ندارم» یادآوری کنید که «خوندن یک عادتیه و باید دنبال راه‌هایی باشیم که این عادت رو در خودمون تقویت کنیم».

برگرفته از:

Praising Young Children for Being Smart Promotes Cheating

Praise for Intelligence Can Undermine Children's Motivation and Performance

Academic Tenacity, Mindset and Skills that Promote Long-Term Learning

A Troubling Side Effect of Praise