

ذهنیت انعطاف پذیر، رشد و ارتقاء
رویکرد گام به گام

www.ketab.ir

سرشناسنامه: بروک، آنی - Brock, Annie

عنوان و نام پدیدآور: ذهنیت انعطاف‌پذیر، رشد و ارتقاء رویکرد گام‌به‌گام / آنی بروک، هدر هاندلی؛ ترجمه سارا یداللهی، الهام توکلی، فاطمه ترابی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۶۱ ص:، جدول: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۰۳-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

The growth mindset coach : a teacher's month-by-month handbook for empowering students to achieve , [2016].

یادداشت: چاپ اول

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۵۹ - ۲۶۱.

عنوان دیگر: مربی باورافزایی؛ کتاب راهنمای ماهانه معلمان برای توانمندسازی دانش‌آموزان در مسیر موفقیت.

موضوع: موفقیت تحصیلی

موضوع: Academic achievement

موضوع: انگیزش در آموزش و پرورش

موضوع: Motivation in education

موضوع: یادگیری -- روان‌شناسی

موضوع: Learning, Psychology of

شناسه افزوده: هاندلی، هیت

شماره افزوده: Hundley, Heather

شناسه افزوده: یداللهی، سارا، ۱۳۶۲ -، مترجم

شناسه افزوده: توکلی، طرقي، الهام، ۱۳۶۶ -، مترجم

شناسه افزوده: ترابی، فاطمه، ۱۳۶۳ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۵۸۱۰۶۵

رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۵۱۲۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



نشر اسپار

ذهنیت انعطاف‌پذیر، رشد و ارتقاء

رویکرد گام‌به‌گام

ناشر: اسپار

قیمت: ۷۸۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا: علی اصغر فروغی

طراح جلد: یلدا محسنی

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سه‌رودی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.aspar.pub

فهرست

مقدمه: دو ذهنیت	۹
فصل اول: گام اول (مهرماه): تدریس تمرین است نه اقدامی بی عیب و نقص	۱۹
فصل دوم: گام دوم (آبان ماه): همه می توانند بیاموزند!	۳۷
فصل سوم: گام سوم (آذرماه): مغز من مثل عضله ای است که رشد می کند!	۶۷
فصل چهارم: گام چهارم (دی ماه): من عضو ارزشمندی از این اجتماع یادگیری هستم	۸۹
فصل پنجم: گام پنجم (بهمن ماه): عاشق چالش هستیم!	۱۱۵
فصل ششم: گام ششم (اسفند ماه): باز خورد موهبت است. آن را بپذیرید.	۱۴۳
فصل هفتم: گام هفتم (فروردین ماه): هدف بدون برنامه فقط آرزو است	۱۵۷
فصل هشتم: گام هشتم (اردیبهشت ماه): تشنه ها فرصت هایی برای یادگیری هستند ..	۱۷۷
فصل نهم: گام نهم (خرداد ماه): بین ندانستن و هنوز ندانستن تفاوت وجود دارد! ..	۱۹۳
فصل دهم: گام دهم (تیر ماه): فهمیدم!	۲۱۳
فصل یازدهم: گام یازدهم (مرداد ماه) اگر از خودم مراقبت نکنم	
از دیگران نیز نمی توانم مراقبت کنم!	۲۲۷
فصل دوازدهم: گام دوازدهم (شهریور ماه): هر روز جدید فرصتی تازه برای رشد است	۲۴۳
پی نوشت	۲۵۵
منابع	۲۶۳
درباره ی نویسندگان	۲۶۷

مقدمه: دو ذهنیت

کارول دوئک، استاد افتخاری (لوئیس و ویرجینیا ایتون) روانشناسی دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۶ کتابی با عنوان «ذهنیت: روانشناسی نوین موفقیت» منتشر کرد. دوئک در این اثر که بیش از سی سال پژوهش درباره‌ی چگونگی موفقیت افراد را شرح می‌دهد، جزئیات نظریه‌ی ساده اما قدرتمند خود درباره‌ی دو ذهنیت را بیان می‌کند. او این دو ذهنیت را در خلال فعالیت‌های خود کشف کرده است و آن‌ها را ذهنیت ثابت و ذهنیت انعطاف‌پذیر نامید (۱).

ذهنیت ثابت: باور به این که ما با میزان ثابت هوش و توانایی متولد شده‌ایم. افرادی که با ذهنیت ثابت فعالیت می‌کنند، تمایل به اجتناب از چالش‌ها و شکست‌ها دارند و بنابراین خود را از زندگی غنی از تجربه و یادگیری محروم می‌کنند (۲).

ذهنیت انعطاف‌پذیر: باور به این که افراد با تمرین، استقامت و تلاش، توانایی بی‌حد و حصری برای یادگیری و رشد دارند. افرادی که با ذهنیت انعطاف‌پذیر فعالیت می‌کنند، بدون نگرانی ناشی از اشتباه یا خجالت‌زدگی، با اعتماد به نفس با چالش‌ها مواجه می‌شوند و روی فرایند رشد خود متمرکز می‌مانند (۳).

دو ذهنیت متضاد ثابت و منعطف در همه‌ی ما وجود دارند و انتخاب ما برای دیدن جنبه‌های مختلف زندگی مان با ذهنیت انعطاف‌پذیر یا ثابت می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. دوئک در کتاب ذهنیت اشاره می‌کند همه‌ی مردم زندگی‌شان را با ذهنیت انعطاف‌پذیر شروع می‌کنند. در واقع، کودکان جلوه‌ای ذهنیت انعطاف‌پذیر هستند. آن‌ها اهمیتی نمی‌دهند که گفتارشان بی‌معناست زیرا در حال یادگیری سخن گفتن هستند. اگر آن‌ها پس از چند قدم زمین بخورند، سریع بلند می‌شوند زیرا در حال یادگیری راه رفتن هستند.

دوئک در کتاب خود این سؤال را مطرح می‌کند که «چه چیزی می‌تواند به این یادگیری پربار پایان دهد؟» پاسخ ساده است: «ذهنیت ثابت! برخی از کودکان به محض این که قادر به ارزیابی خود می‌شوند، از چالش‌ها می‌ترسند. آن‌ها از باهوش نبودن بیم دارند».

راهنبری ذهنیت انعطاف‌پذیر با الهام از پیکره‌ی تحسین‌برانگیزی از فعالیت‌ها و پژوهش‌های دوئک به مشاوره و راهنمایی معلمانی می‌پردازد که می‌خواهند از قدرت ذهنیت انعطاف‌پذیر بهره‌مند شوند. تجربه‌ی ما به عنوان معلمان کلاس باعث شده است از صمیم قلب به نظریه‌ی دوئک مبنی بر این‌که کاربرد ذهنیت انعطاف‌پذیر در کلاس درس می‌تواند منجر به پیشرفت قابل توجه دانش‌آموزان شود، باور داشته باشیم. ما به عنوان معلم هر روز فرصت داریم ذهنیت انعطاف‌پذیر را در دانش‌آموزان مان و اعضای محیط مدرسه تشویق کنیم. در این کتاب، در تلاش برای روشن ساختن زمینه‌های ویژه‌ای هستیم که فرصت‌هایی برای پرورش ذهنیت انعطاف‌پذیر در دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند و همچنین راهبردهای عملی برای کسانی فراهم می‌کنند که می‌خواهند این فرصت‌ها را در تلاش برای توانمندسازی دانش‌آموزان برای دستیابی به هدف به کار گیرند.

شیوه‌ی استفاده از این کتاب

کتاب ما به عنوان راهنمایی برای معلمان علاقه‌مند به ایجاد محیطی رشد-محور در کلاس، طراحی شده است. تغییر کلاس از محیطی برای آموزش و سنجش به روش سنتی به محیطی که رشد‌دهنده‌ی ذهنیت انعطاف‌پذیر باشد، رحمت زیادی می‌طلبد. ما این کتاب را نوشته‌ایم تا به معلمان کمک کنیم این کار را به بخش‌های قابل مدیریت تقسیم کنند و به تمرین حوزه‌های مختلف تدریس ذهنیت انعطاف‌پذیر در طول این مسیر بپردازند.

بسیاری از اسامی و جزئیات شناساننده در این کتاب برای محافظت از هویت دانش‌آموزان و همکارانی که با آنان کار کرده‌ایم، تغییر یافته است. علاوه بر این، تجربه‌ی تدریس غنی ما بیشتر حاصل کار در مدارس روستایی کم‌درآمد با دانش‌آموزان عمدتاً سفیدپوست و بومی آمریکا است. ممکن است پویایی کلاس‌های ما نسبت به کلاس‌های فضای شهری، در مدرسه‌ای خصوصی، در مدرسه‌ای مذهبی و... متفاوت باشد. ما می‌دانیم که آن‌چه برای ما کارآمد بوده است، ممکن است در هر شرایطی کارآمد نباشد و شما را تشویق می‌کنیم تا منابع، ابزارها و راهبردهای این کتاب را متناسب با نیازهایتان تعدیل و اصلاح کنید.

هر فصل از کتاب «راهنمای ذهنیت انعطاف‌پذیر» به یک ماه از سال اختصاص یافته است؛ هر ماه موضوعی مورد توجه برای رشد دارد و شامل راهبردهایی برای تقویت کلاس رشد-محور است. شما هر ماه درگیر پرورش ذهنیت انعطاف‌پذیر در خودتان و در بین اعضای کلاس و مدرسه، با دانش‌آموزان، والدین و معلمان خواهید بود. ما با فرآیند آموزش به دانش‌آموزان درباره‌ی ذهنیت انعطاف‌پذیر شروع می‌کنیم. هنگامی که اصول را یاد گرفتید، بقیه‌ی سال را هم صرف توسعه‌ی ذهنیت انعطاف‌پذیر خود می‌کنید و هر ماه حوزه‌های متنوعی را بررسی خواهیم کرد که برای کلاس رشد-محور کلیدی هستند. در پایان سال، دانش‌آموزان شما تجربه‌ای چندوجهی و رشد-محور خواهند داشت و قادر خواهند بود هم‌گام با پیش‌روی در مسیر آموزشی خود از مهارت‌هایی که آموخته‌اند نیز استفاده کنند.

به یاد داشته باشید که استفاده از ذهنیت انعطاف‌پذیر در آموزش کاری مداوم است. گنجاندن ویژگی‌های اخلاقی و اعتقادی جدید در کلاس، تعهدی بزرگ است! در این راه شکست‌ها، اشتباه‌ها و بازگشت‌هایی وجود دارد اما نسبت به آن‌ها ذهنیتی منعطف پیشه کنید. بدانید که هر مانع فرضی برای یادگیری چیزهای جدید و ارتقای روش‌ها است. ممکن است این کار آسان نباشد اما تضمین می‌کنیم که ارزشش را دارد.

شیوه‌ی سازمان‌دهی کتاب

همان‌طور که قبلاً گفتیم، هر فصل مطابق با یک ماه از سال است. اگر این کتاب را در ماه فروردین برای مطالعه برداشتید، نگران نباشید. فقط از ابتدا شروع کنید و هر جایی که می‌توانید راهبردهای ذهنیت انعطاف‌پذیر را به کار ببرید. این کار رویکرد همه‌یا هیچ ندارد. این‌طور نیست که تنها یک راه درست برای ایجاد کلاسی با ذهنیت انعطاف‌پذیر وجود داشته باشد. معلمان از طیف وسیعی از ابزارها و راهبردها برای ایجاد و پرورش ذهنیت انعطاف‌پذیر دانش‌آموزان‌شان استفاده می‌کنند. برای ما مهم نیست که از کلمه به کلمه‌ی این کتاب پیروی کنید؛ مهم این است که چیزی را بیابید که برای شما و دانش‌آموزان مؤثر است.

هر ماه با یک شعار ماهانه آغاز می‌شود. ما طرفدار شعارهای «بعد از من تکرار کنید» هستیم. این شعارها جمله‌های تأکیدی کوچکی هستند که شما و دانش‌آموزان در طول

ماه با یکدیگر تکرار می‌کنید تا روی هدف ماهانه برای رشد تمرکز کنید. طبق تجربه‌ی ما، تکرار جمله‌های تأکیدی به جا افتادن حقیقت زیربنایی آن‌ها در ذهن دانش‌آموزان کمک می‌کند. کلاس چالش برانگیزی را که به عنوان یک دانش‌آموز داشته‌اید، به یاد بیاورید. اگر روزتان را با گفتن «همه می‌توانند یاد بگیرند!» همراه با معلم و همکلاسی‌هایتان شروع می‌کردید، آیا به توانایی خود در تسلط بر محتوای دوره اطمینان بیشتری نمی‌یافتید؟ ما نیز همین‌طور فکر می‌کنیم! ما دیدیم که دانش‌آموزان شعارهای کلاس را با مکالمه‌های معمولی خودشان ترکیب می‌کنند. یک روز اتفاقی می‌شنوید که کودکی به سمت همکلاسی خود که در حال دست و پنجه نرم کردن یا یادگیری است، خم می‌شود و زمزمه می‌کند «ادامه بده. همه می‌توانند این مسئله را یاد بگیرند» و احساس بی‌نظیری خواهید داشت. علاوه بر شعار ماهانه، هر فصل هدف‌های ویژه‌ای نیز دارد. ما پژوهش‌های علمی، روایت‌های کلاسی، طرح درس، نکته‌ها و راهبردهایی را جمع‌آوری کرده‌ایم تا به شما برای استفاده از ذهنیت انعطاف‌پذیر در حوزه‌های متنوع تدریس کمک کنیم. بیایید نگاهی به محتوای هر فصل بیاندازیم:

شعار ماه مهر: تدریس تمرین است نه اقدامی بی‌عیب و نقص!

در فصل اول، به طور عمیق در مورد ذهنیت‌ها صحبت می‌کنیم. شما با تعریف و ویژگی‌های دو ذهنیت آشنا می‌شوید و حکایات و مثال‌هایی را از آموزش ذهنیت انعطاف‌پذیر و ثابت می‌خوانید. از شما می‌خواهیم هدف‌گذاری، تأمل و تفکر درباره‌ی آینده را انجام دهید تا بتوانید تجسم کنید که کلاس رشد-محورتان چگونه به نظر خواهد یا نخواهد رسید و این‌که چه تلاش‌ها و سازگاری‌هایی برای رسیدن به آن‌جا نیاز خواهید داشت.

تأکید ذهنیت انعطاف‌پذیر قویاً بر فرآیند است نه به پایان رساندن بی‌نقص کار. شما در پایان فصل ذهنیتی منعطف، بی‌چون و چرای برنامه‌ای بدون خطا برای ترویج ذهنیت دیگران نخواهید داشت. ما هنوز مشغول کار روی این مسائل هستیم! اما در این جاراژ کوچکی وجود دارد. بهترین راه برای این‌که بگوئیم که آیا ذهنیت انعطاف‌پذیر داریم یا

خیر چیست؟ این که شما همچنان خودتان را مشغول کاری در حال پیشرفت ببینید.

شعار ماه آبان: همه می توانند بیاموزند!

اگر هسته‌ی اصلی ذهنیت انعطاف پذیر را در سه کلمه یا کمتر خلاصه می‌کردیم، آن سه کلمه «همه می توانند بیاموزند!» بود. آیا این جمله به این معناست که همه‌ی ما توان بالقوه‌ی یکسانی داریم؟ نه. آیا این موضوع به این معناست که همه‌ی ما در هر حوزه‌ای می‌توانیم به موفقیت یکسانی دست پیدا کنیم؟ نه. آیا این امر به این معناست که اگر سخت تلاش کنیم در تمام فعالیت‌های مدرسه عالی خواهیم بود؟ نه. وقتی می‌گوییم «همه می‌توانند بیاموزند» منظورمان این است که هر فرد توان بالقوه‌ای برای تحول، رشد و دستیابی به هدف در هر حوزه را داراست.

در این ماه شما باید بسیار تلاش کنید تا دانش‌آموزان را متقاعد کنید که مهم نیست آنان خودشان را از لحاظ هوش و مهارت در چه سطحی می‌بینند. با سخت‌کوشی و پشتکار می‌توانند تا فراتر از آن نقطه پیشرفت کنند. آبان ماه زمان تنظیم شیوه‌ای برای یک سال رشد-محور است. ما طرح درسی مفصلی را برای کمک به آموزش دانش‌آموزان ارائه کرده‌ایم تا دریابند ذهنیت انعطاف‌پذیر و ثابت چیست و متقاعد شوند همه توانایی دستیابی به موفقیت را دارند.

شعار ماه آذر: مغز من مثل عضله‌ای است که رشد می‌کند!

بنابراین تا این جا شما به دانش‌آموزان تفاوت بین ذهنیت ثابت و منعطف را آموخته‌اید اما آن‌ها تشنه‌ی اطلاعات بیشتری هستند. مثلاً مغز ما دقیقاً چگونه یاد می‌گیرد و رشد می‌کند؟ در این ماه، ما در مورد دانش پشت ذهنیت انعطاف‌پذیر صحبت می‌کنیم. انعطاف‌پذیری عصبی به ماهیت منعطف مغز ما اشاره دارد. شما به دقت جهان سلول‌های عصبی و دندریت‌ها را بررسی خواهید کرد و مغز دانش‌آموزان را با جزئیات به آن‌ها نشان خواهید داد. در پایان ماه، آنان خواهند فهمید که مغز همانند عضله‌ای است که می‌تواند با تمرین منظم رشد کند و تقویت شود.