Biuletyn Akademii Nauki #8 / wrzesień 2017 akademianauki.pl

akademia nauki
Rok założenia 1998

Mądre Dziecko

Tajemnica sukcesów dzieci

ISSN 2299-3398

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 psycholodzy i neurolodzy dostarczają nam coraz więcej dowodów na to, że dzieci osiągające sukcesy potrafią wykształcić takie cechy jak: wytrwałość, samokontrola, ciekawość, sumienność 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 rozwiązania 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 nazywamy je chwaleniem statycznym. Dzieci o tym nastawieniu „Jestem inteligentna/y" zazwyczaj wybierają łatwiejsze zadania, które można rozwiązać szybko i bezbłędnie, pokazując tym samym swoją domniemaną 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 przecież 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.

Wydawca: Akademia Nauki M. Hoffman A. Nowacka S.J.
Adres redakcji: ul. Ratajczaka 35, 61-816 Poznań, **Redaktor naczelny:** Marek Hoffman

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 „używki 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, częstej 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 własnymi 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 adolescenci 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 przewidywań nie umożliwiał. 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

- Czuję się tak, jakby w moim sercu toczyły walkę dwa wilki. Jeden jest pełen gniewu i złości. Drugiego przepełnia miłość, przebaczenie i pokój.
- Który 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".

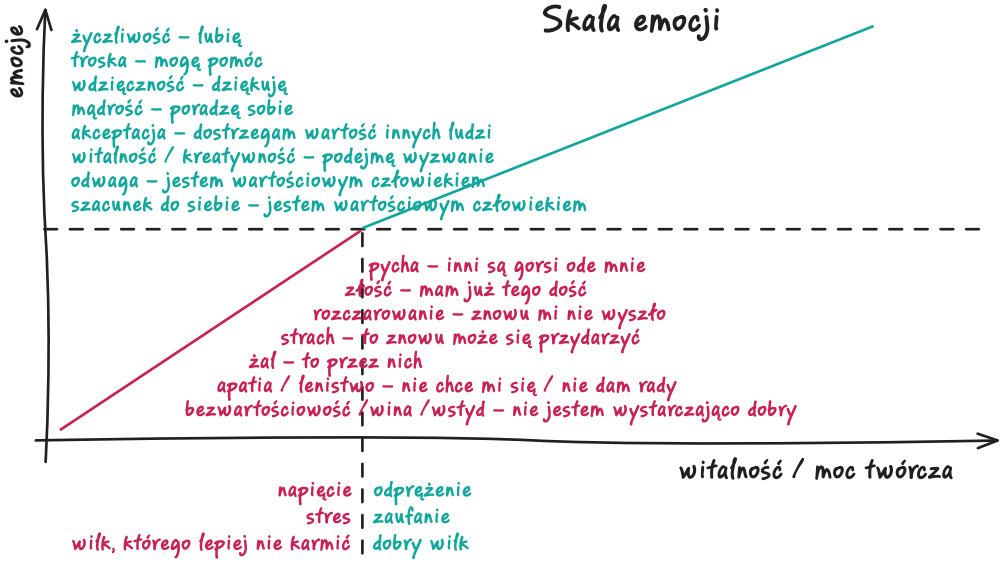
Na drugim biegunie leży brak poczucia własnej wartości, w psychologii nazywany często poczuciem bezwartościowości. Bezwartościowość związana jest z poczuciem winy, żalem, a w skrajnej sytuacji z arogancją i pychą.

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 rozwiązywać 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 działa to jednak w drugą stronę. Czasami wręcz wzmacniając pewność siebie, możemy obniżać 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 jakiegoś sprawdzianu, otrzymują ocenę *jeszcze nie*. To fantastyczna sprawa, bo jeśli dostajesz złą ocenę, myślisz: jestem do niczego, jestem w tyle. Natomiast 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 reprodukowania** – 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 Akademii Nauki dla dzieci w wieku przedszkolnym:
Mały Odkrywca – przygoda z czytaniem i nauką dla dzieci w wieku 3-6 lat

Programy Akademii Nauki dla dzieci w wieku szkolnym:
Mądre Dziecko „Dobry Start” – dedykowany dzieciom z klas 1 i 2
Mądre Dziecko – dla dzieci z klas 3 i 4
Uczeń z Charakterem – dla dzieci z klas 5 i 6
Gimnazjalista z Klasą – dla młodzieży z klas 7 i gimnazjum
Mistrzowie Matematyki – program rozbudzający talenty matematyczne dla dzieci z klas 0-5

Program dla licealistów, studentów i dorosłych
Kwantowy Umysł – program, który rozwija biegłość czytania, zapamiętywania i kompetencje psychologiczne

Bezpłatne warsztaty dla rodziców
Rodzice dzieci, które uczęszczają na zajęcia w Akademii Nauki, wezmą udział w ciekawych warsztatach psychologicznych. Uzyskają na nich Państwo praktyczne informacje na temat wspierania Waszych pociech w ich rozwoju.

Serdecznie zapraszamy na bezpłatne lekcje pokazowe, które odbędą się podczas Dni Otwartych Akademii Nauki.

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie **www.AkademiaNauki.pl**

Dni Otwartych Drzwi

08-09 WRZEŚNIA / PIĄTEK, SOBOTA /
15-16 WRZEŚNIA / PIĄTEK, SOBOTA /

Prosimy o telefoniczną rezerwację miejsc

tel. 728 942 650

GIMNAZJALIŚCI

Gimnazjalista z Klasą

Lekcja pokazowa kursu dla młodzieży gimnazjalnej i rodziców

Zobaczysz, jak dzięki treningowi odpowiednich technik na naszych zajęciach gimnazjaliści wyrabiają nawyki samodzielnego, sprawnego uczenia się. Jak dzięki temu może wzrosnąć ich poczucie odpowiedzialności za ten obszar oraz jaki wpływ ma to na wyniki egzaminu gimnazjalnego. Dowiesz się również, jak poprzez specjalne dramy młodzież uczy się radzić sobie z własnymi emocjami.

DOROŚLI

Kwantowy Umysł

Lekcja pokazowa kursu dla młodzieży licealnej, studentów oraz osób aktywnych zawodowo

Doświadczysz, jak poprzez uczestnictwo w naszych zajęciach można opanować spójny system uczenia się, który znacząco przyspieszy Twoje tempo i komfort przyswajania informacji. Podczas prezentacji doświadczysz, jak duży postęp możesz osiągnąć w biegłości czytania, a także poznasz jedną z wielu technik pamięciowych.

MATEMATYKA

Na podstawie „Math Circle" profesora Roberta Kaplana z **Uniwersytetu Harvarda**

Lekcja pokazowa kursu dla dzieci z klas 0 i I

Lekcja pokazowa kursu dla dzieci z klas II i III

Lekcja pokazowa kursu dla dzieci z klas IV i V

Zobaczysz, jak fascynująca dla Twojego dziecka może być nauka matematyki. Dowiesz się, jak bawimy się z dziećmi, by nauczyć je myślenia strategicznego, czyli zaplanowania i wykonania sekwencji kilku działań, jak pobudzamy w nich wyobraźnię przestrzenną, umiejętność wyciągania wniosków, a także wiele innych praktycznych umiejętności posługiwania się na co dzień wiedzą matematyczną. Dowiesz się też, jak dzięki naszemu kursowi dzieci z łatwością osiągają bardzo dobre wyniki na lekcjach matematyki w szkole.

FESTIWAL NAUKI

Pokaz eksperymentów naukowych dla dzieci, w których można wziąć udział po każdych warsztatach.

Lekcje pokazowe odbywają się również w dni powszednie.

Prosimy o telefoniczną rezerwację miejsc **tel. 728 942 650**

LIDER szkoła językowa akademia nauki

AKADEMIA NAUKI ZAPRASZA
NA CYKL BEZPŁATNYCH LEKCJI POKAZOWYCH

Dni Otwartych Drzwi

08-09 WRZEŚNIA / PIĄTEK, SOBOTA /
15-16 WRZEŚNIA / PIĄTEK, SOBOTA /

Prosimy o telefoniczną rezerwację miejsc.

tel. 728 942 650

DZIECI PRZEDSZKOLNE

Mały Odkrywca
Lekcja pokazowa kursu dla dzieci 3–4-letnich i rodziców

Przekonasz się, jak duże korzyści przynosi rozpoczęcie zabaw z czytaniem we wczesnym dzieciństwie. Doświadczysz, ile radości niesie to ze sobą oraz jak duży wpływ ma na rozwój intelektualny i emocjonalny Twojego dziecka.

Mały Odkrywca
Lekcja pokazowa kursu dla dzieci 5–6-letnich i rodziców

Dowiesz się, jak dzięki odpowiednim zabawom dzieci mogą szybko nauczyć się czytania oraz jak kluczowe znaczenie ma to dla ich poczucia pewności siebie, kiedy już pójdą do szkoły.

DZIECI SZKOLNE

Mądre Dziecko
Lekcja pokazowa kursu dla dzieci z klas III i IV oraz rodziców

Dowiesz się, co takiego sprawia, że dzieci na naszych zajęciach nie mogą doczekać się treningu czytania. Zobaczysz, jak grając w Gniew Smoka, można uczyć się tabliczki mnożenia, ortografii czy dat historycznych. Zobaczysz, jak przeżywanie emocjonujących przygód w grach fabularnych, może rozwijać wewnętrzne przekonanie „poradzę sobie" i uczyć się budować coraz lepsze relacje z rówieśnikami.

Mądre Dziecko Dobry Początek
Lekcja pokazowa kursu dla dzieci z klas I i II oraz rodziców

Zobaczysz, jak podczas zajęć Twoje dziecko uczy się czytania i skutecznie podnosi jego biegłość, doskonale się przy tym bawiąc; a także, jak rozwija swoją zdolność koncentracji. Dowiesz się, jak wspólnie możemy zbudować w dziecku przekonanie „poradzę sobie".

Uczeń z Charakterem
Lekcja pokazowa kursu dla dzieci z klas V i VI oraz rodziców

Dowiesz się, jak poprzez odpowiedni trening na naszych zajęciach sprawić, by Twoje dziecko samodzielnie i w krótszym czasie odrabiało lekcje, a także dostawało lepsze oceny w szkole. Pokażemy Ci, co robimy, by dzieci zaczęły wierzyć w siebie i co za tym idzie, pewniej czuły się na lekcjach oraz w grupie rówieśników.

www.akademianauki.pl, www.szkolalider.pl
Akademia Nauki Biłgoraj, ul. Nadstawna 56A, **tel. 728 942 650**

LIDER szkoła językowa akademia nauki

Ciąg dalszy harmonogramu na stronie 7.