



Cum să ai o gândire de ÎNVIŢĂTOR

CAIET DE LUCRU pentru **COPII**

**55 de activități distractive ca să
gândești creativ, să rezolvi probleme și
să adori să înveți**

PEYTON CURLEY

ILUSTRAȚII DE TYLER PARKER

Traducerea din limba engleză de Andra Manole

Cuprins

Scrisoare către ADULȚI 8

Scrisoare către COPIL 10

CAPITOLUL 1

Ce înseamnă „mentalitatea de creștere”? 12

Testul de mentalitate 16

Ce fel de mentalitate este aceasta? 20

CAPITOLUL 2

Ce greșeli grozave! 28

Senzația că ai greșit 32

Desenează în întineric 32

Toate formele și mărimile 36

Ce nu a mers bine? 38

Asumarea responsabilității 39

Tu știi mai bine 43

Redresează-te 44

Planul meu pentru greșeli 45

Dacă n-aș greși niciodată... 47

Ce-ai zis? 47

Dragă greșeală 49

Afirmații pozitive 52

Dă-i înainte 53

$$7 \times 6 = 42$$

$$7 \times 7 = 49$$

$$7 \times 8 = 56$$

$$7 \times 9 = 63$$

CAPITOLUL 3**Rezolvă cu succes problemele! 54**

- Planul meu pentru probleme 58
- Mai multe soluții 59
- Sfaturi pentru un prieten 60
- Mentalitate orientată spre feedback 63
- Gândește, reformulează, mulțumește, decide 64
- Mai bun astăzi 66
- Uite cum m-am dezvoltat! 66
- Labirintul dezvoltării 67
- Care sunt provocările mele? 70
- Ca în filme 71
- Învață să îți placă 72
- Ce nu pot să fac... încă 75
- Folosește ce ai 76
- Ai dreptate! 77

**CAPITOLUL 4****Fii creativ și perseverează! 78**

- Desenează original 82
- Acesta era un... 83
- Soluții caraghioase 84
- Hai să o facem o dată... și încă o dată! 87
- Prietenului meu care nu exersează 88
- Gândește înainte să planifici 91
- Împarte-l 92
- Mai mult decât un plasture 94
- Să spui înseamnă să crezi 97
- Și dacă ei ar fi renunțat? 98



CAPITOLUL 5**Stabilește-ți obiective, apoi mai stabilește câteva! 100**

- O lume fără obiective 104
- Roata norocului 104
- Acum pot să văd... 106
- Selfie cu obiectivul meu 107
- Cunoașterea înseamnă putere 110
- Pas cu pas 111
- Asta e invers! 112
- Oglindă, oglinjoară 115
- Mută-ți poarta 116
- Țintește mai sus! 117

**CAPITOLUL 6****Continuă! 118**

- Dragă eu: nu renunța! 122
- Iată de ce sunt extraordinar 123
- Extinde-ți gândirea 126
- Mantra mea 128
- Cine mă poate ajuta? 131
- Uite ce întrebări am 132
- Umple-mi creierul 135
- 3, 2, cercetează 136
- Uite cât de departe ai ajuns! 137

- Dicționar 142
- Resurse pentru copii 144
- Resurse pentru adulți 145
- Index 147



CAPITOLUL 1

**CE ÎNSEAMNĂ
„MENTALITATEA DE
CREȘTERE”?**

Creierul tău seamănă destul de bine cu mușchii din corp. Atunci când folosești întruna un mușchi, el devine mai puternic. Același lucru este valabil și pentru creierul tău! Chiar poți să-ți antrenezi creierul pentru a deveni mai inteligent! Aceasta este o parte importantă a mentalității de creștere. Atunci când ai o astfel de gândire, înțelegi că exersarea unei abilități sau studierea unor informații îți poate dezvolta și schimba creierul. Să ai o astfel de mentalitate înseamnă să crezi că poți învăța lucruri noi și că îți poți îmbunătăți abilitățile exersând. Persoanele care au o mentalitate de creștere au mai multe șanse de succes, deoarece se forțează să tot învețe și să crească. Când cineva are o **mentalitate rigidă**, nu crede că își poate îmbunătăți abilitățile exersând. Persoanele cu o mentalitate rigidă adesea renunță în loc să muncească mai mult. În acest capitol, vei afla totul despre mentalitatea de creștere și vei începe să descoperi cum te poate ajuta să obții lucruri grozave în viață.

Așadar, ce este mentalitatea rigidă?

„Nu am intrat în echipa de baschet anul trecut, deci presupun că nu sunt suficient de bun să intru nici anul acesta.”

„Nu iau niciodată note bune la matematică, așa că nu are rost să învăț.”

„Ce rost are să mă duc la ora de artă? Nu voi fi niciodată bun la desen.”

Toți acești copii au o mentalitate rigidă. Ei cred că toate competențele și abilitățile lor sunt „fixe”, ceea ce înseamnă că nu se pot schimba. Ei nu cred că efortul și perseverența pot schimba cât de buni sau de slabi sunt la ceva. Odată ce o persoană cu o mentalitate rigidă decide că nu este bună la ceva, pur și simplu renunță să mai încerce. Mentalitatea rigidă te poate împiedica să încerci lucruri noi sau să te perfecționezi. Dacă ai impresia că ai avut o mentalitate rigidă până acum, nu-ți face griji! Ne vom strădui să schimbăm acest lucru, cu ajutorul activităților din această carte.

Ce este mentalitatea de creștere?

„Nu am intrat în echipa de baschet anul trecut, dar am exersat în fiecare zi ca să dau iar proba.”

„Am avut probleme la matematică, dar știu că, dacă voi continua să învăț și lucrez cu profesorul, îmi pot mări notele.”

„Nu sunt cel mai bun artist din clasă, dar mă perfecționez prin exercițiu.”

Toți acești copii au o mentalitate de creștere. Ei cred că aptitudinile și abilitățile lor se pot schimba sau se pot dezvolta prin exercițiu și nu renunță atunci când întâmpină o provocare. Când cineva are o mentalitate de creștere, acceptă mai ușor să încerce lucruri noi, deoarece nu se teme de eșec. Având această mentalitate, oamenii au mai multe oportunități în viață. O mentalitate de creștere nu face să-ți fie mai ușor să înveți lucruri noi sau să îți îmbunătățești abilitățile. Va trebui în continuare să muncești din greu, dar acum știi că va merita efortul.



Testul de mentalitate

Primul pas pentru a avea o mentalitate de creștere este să îți înțelegi gândirea! Nu ești sigur ce fel de mentalitate ai? Poți face acest test pentru a vedea care este mentalitatea ta predominantă în acest moment. Răspunde sincer la fiecare întrebare. Ca să avem o mentalitate de creștere, trebuie să fim sinceri cu noi înșine, chiar și atunci când este greu.

| EVENTIMENT | AȘ SPUNE ... | SAU AȘ SPUNE ... |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ai luat o notă mică la lucrare săptămâna asta. | Cred că nu mă pricep să rețin definițiile. | Data viitoare voi exersa și voi studia mai mult. Pun pariu că pot răspunde corect la toate întrebările. |
| Nu ai intrat în echipa de fotbal. | Niciodată nu voi fi suficient de bun pentru a intra în echipă. | Pun pariu că aș putea să intru în echipa de fotbal anul viitor dacă mă antrenez mai mult. |
| Ai avut probleme pentru că ai vorbit în timpul orei. | Întotdeauna voi avea probleme la școală pentru că nu reușesc să tac. | Pot să-mi dezvolt autocontrolul și să-mi îmbunătățesc comportamentul. |
| Nu ai primit un rol în piesa de teatru de la școală. | Cred că nu sunt prea bun la actorie. | Voi vorbi cu profesorul de teatru și voi întreba cum pot să mă perfecționez pentru următoarea piesă. |
| Ai rănit sentimentele unui prieten când ți-ai pierdut cumpătul. | Nu este vina mea că sunt irascibil. Nu mă pot abține. | O să-mi cer scuze de la prietenul meu. Data viitoare, voi respira adânc pentru a mă calma, în loc să-mi pierd cumpătul. |
| Ți-ai uitat tema pe masa din bucătărie. | Am o memorie slabă, așa că uit des lucruri. | Data viitoare, o voi pune în ghiozdan înainte de culcare, ca să nu uit. |
| Ai ratat coșul câștigător la meciul de baschet. | Nu sunt bun la baschet. Cred că ar trebui să renunț. | Voi continua să mă antrenez. Poate voi reuși la următoarea aruncare. |
| Ai luat un 5 la testul de matematică de săptămâna asta. | Nu sunt bun la matematică. | O să caut un meditant care să mă ajute la matematică. |
| Ai făcut în grabă un proiect și ai luat o notă proastă. | N-am timp de proiecte. Întotdeauna iau note proaste. | Data viitoare, îmi voi face proiectul din timp, în loc să aștept până în ultima seară. |
| Tot greșești o bucată din piesa pe care trebuie să o interpretezi la recitalul de pian. | Piesa este prea grea pentru mine, oricât aș exersa. | Înainte de recital, voi exersa partea dificilă cu profesorul meu de pian. |

Câte răspunsuri galbene ai ales? Acesta va fi scorul tău pentru mentalitatea rigidă. ____ /10

Câte răspunsuri albastre ai ales? Acesta va fi scorul tău pentru mentalitatea de creștere. ____ /10

Dacă ai ales mai multe răspunsuri albastre, probabil că înclini spre o mentalitate de creștere. Dacă ai ales mai multe răspunsuri galbene, este posibil să reacționezi la situații cu o mentalitate rigidă.

Recitește testul și analizează fiecare răspuns albastru. Observă cum răspunsurile albastre arată că nu te dai bătut și că ești convins că poți deveni mai bun. Acest tip de gândire este util și arată o mentalitate flexibilă! Chiar dacă înclini deja spre asta, poți folosi exercițiile din acest caiet de lucru pentru a-ți îmbunătăți și mai mult mentalitatea!

Acum citește răspunsurile galbene și gândește-te la modul în care acestea te-ar putea împiedica să înveți și să te dezvolți. Acest tip de gândire nu este util. Dacă ai ales mai multe răspunsuri galbene sau dacă ai spus astfel de lucruri în trecut, nu-ți face griji. Ai făcut deja un pas spre o mentalitate de învingător, prin faptul că ți-ai acordat timp să reflectezi asupra propriei tale gândiri. Acest caiet de lucru te poate ajuta să faci și mai mulți pași spre o mentalitate de creștere. Exercițiul creează obiceiuri. Cu cât exersezi mai mult să ai o gândire de învingător, cu atât acest tip de mentalitate va deveni dominant.