

Mindset - du blir vad du tänker

Carol S. Dweck

”Talanger och förmågor kan utvecklas med hjälp av ansträngning, bra undervisning och ihärdighet.” Detta skriver Carol S Dweck i sin bok *Mindset – du blir vad du tänker*.

Detta är en bok som verkligen utmanar ens tankar och sätter igång många funderingar hos i alla fall mig. Hon talar om ett statiskt och ett dynamiskt mindset och hur det kan påverka människors självkänsla. Hon skriver dels allmänt om mindset men djupdyker sedan i olika teman såsom sport, företag, relation, förälder-lärare-tränare, men i mina tankar och sammanfattningar nedan har jag endast utgått ifrån en förälder och ett lärar-perspektiv.

- Handlar framgång om att man ska lära sig något eller att bevisa att man är smart?
- Vad förmedlar du till dina elever?

Några budskap om framgång:

Om du säger: **”Vad snabbt du lärde dig! Du är så smart!”** Hur kan detta tolkas? Carol menar att den typen av beröm gör att barnet tänker *om jag inte lär mig snabbt så är jag inte smart...* Detta innebär att det blir ett större prestationskrav inför nästa uppgift. Tanken av att inte klara den lika snabbt och därför inte uppfattas lika smart. Gör det att barnet väljer att göra ”enklare” saker som hen garanterat klarar av snabbt och behåller status smart?

Om du säger: **”Titta på den där teckningen. Martha, är han nästa Picasso, eller vad?”** Hur kan barnet uppfatta detta? Carol anför att barnet blir såklart glad för stunden men att tankarna går mot *jag borde inte försöka rita något svårare för då är jag inte Picasso*. Att överglänsa en bild som likställs med Picassos verk känns ju knappast möjligt så bäst vore kanske att inte rita mer eftersom jag aldrig kommer att kunna bibehålla denna kvalitet.

Detta är enligt mig två situationer som är mycket intressanta och kanske allra mest för att jag skulle kunna ge denna typ av beröm utan att reflektera kring vad det innebär för mottagaren. Som förälder och lärare finns ibland inte tiden att ge den formativa bedömning som jag hade önskat så då kommer ibland dessa snabba återkopplingar, vilket jag verkligen efter att ha läst denna bok kommer att undvika i möjligaste mån. Det är alltid svårt att ändra ett beteende men det är först när man blivit varse om det som det är möjligt att göra en förändring!

Carol menar att berömma barns intelligens och talang skadar deras motivation och deras prestationer. Barn älskar beröm men denna typ av beröm ger dem bara ett lyft för ögonblicket. Men så stöter de på ett hinder och då går självkänslan upp i rök och motivationen når botten. Som hon skriver: "Om framgång betyder att de är smarta så betyder misslyckanden att de är dumma." (s.20). Jag tror tyvärr att alldeles för många barn och även vuxna har denna syn på framgång, vilket leder till att alltför många tror att de är dumma. När jag tänker tillbaka på min egen skolgång så genomsyrades tyvärr återkopplingen av denna karaktär och jag förväntades av samtliga mina lärare att hålla en viss nivå eller i vart fall så kändes det så. Jag satte stora prestationskrav på mig själv och kan nu efter att ha läst denna bok känna igen mig på alltför många ställen och hur jag valt att göra "enklare" saker som jag vet att jag klarar av att göra med bravur och behålla mig status som smart istället för att gå mot svårare utmaningar som jag kanske inte behärskar alls eller lika snabbt. Som Carol skriver i boken så är det de barn som får beröm för sin intelligens snarare än sina ansträngningar som sakta utvecklar en motvilja mot svåra utmaningar. Med detta sagt så älskar jag utmaningar idag och har gjort egentligen sedan jag slutade högstadiet. Det hände något med min självkänsla och självinsikt när jag flyttade 30 mil hemifrån för att göra gymnasiet på annan ort. Jag växte upp och fick helt andra värderingar och idag vågar jag misslyckas utan att oroa mig för vad andra ska tänka. Såklart finns det dagar där man inte är lika självsäker, och tankar kring vad andra ska tycka uppstår, men på det stora hela så vet jag nu vad som är det viktiga. Nämligen vad jag tycker och att jag lär mig genom mina misslyckanden. Självinsikt handlar om att se sina egna tillgångar och begränsningar. Där blev det en kort avstickare om mig men nu tillbaka till boken. Carol menar absolut inte att vi ska sluta berömma våra barn utan bara sluta berömma dem för deras intelligens och talang utan snarare över att de har ansträngt sig. Vi kan berömma dem hur mycket vi vill för deras utvecklingsinriktade framsteg, sådant som de uppnår genom övning, studier, envishet och bra strategier. Och vi kan fråga om deras arbete på ett sätt som visar att vi beundrar deras ansträngningar och val.

Exempel:

"Du har verkligen jobbat hårt inför provet och det märks på dina bättre resultat!"

"Så många vackra färger det är i den bilden. Berätta hur du tänkte när du målade."

Utöver hur man bör berömma för att skapa ett dynamiskt mindset och tillika barn med god självkänsla så talar Carol om ytterligare två viktiga parametrar. Hon menar att jag som lärare ska ha höga krav på alla och inte bara de högpresterande men också talar hon om vikten av ett tillåtande klassrumsklimat där man får misslyckas och att läraren tror på alla!

Några exempel på bra frågor ur ett dynamiskt mindset:

- Vad har du lärt dig idag?
- Vilka misstag gjorde du som du lärde dig något av?
- Vad har du jobbat hårt med idag?

Viktigt är att du pratar om att du har kunskaper idag som du inte hade igår, tack vare att du har övat och kämpat.

Från statiskt till dynamiskt mindset innebär att man går från en **”döm och bli bedömd-situation”** till en **”lär och underlätta lärande-situation”**.

Här nedan kommer några frågor som jag tycker kan vara bra att diskutera och fundera kring efter att ha läst boken:

- Vilka tankar har du efter att ha läst boken?
- Vad håller du med om och vad håller du inte med om i boken?
- Vad var bra och vad var inte bra i boken?
- Vad var svårt att förstå?
- Kan du jämföra bokens innehåll med några av dina erfarenheter?
- Vilken typ av mindset upplever du att du besitter?
- Vad ser du för fördelar med ett dynamiskt mindset?
- Vad ser du för nackdelar med ett dynamiskt mindset?
- Handlar framgång om att lära sig något eller att bevisa att du är smart? Och vad förmedlar du till dina elever?
- Hur tar du tillvara på dina elevers misslyckanden i klassrummet? Hur bemöter du dem?
- Vad tänker du kring berömet: ”Vad snabbt du lärde dig! Du är så smart”. Vad kan detta betyda i det långa loppet för din mottagare?
- Carol anför att beröm av barns intelligens skadar deras motivation och deras prestationer. Vad anser du om det?
- Skriv ner fem beröm-situationer ur ett statiskt mindset
- Försök nu att skriva om de ovan fem beröm-situationerna från ett statiskt mindset till ett dynamiskt mindset?
- Hur känns det att säga den senare typen av beröm?
- På vilket sätt tror du att dina elever kan gynnas av beröm likt den i punkten ovan?
- Vilka spår kommer denna bok att lämna hos dig efter att ha läst och diskuterat den?

Referens:

Dweck, C (2015). *Mindset du blir vad du tänker*. Stockholm: Natur och kultur.

www.charlottesteinwig.se

info@charlottesteinwig.se