

KIA Curriculum Lab

Lab Article

Vol.2

2020 September

Developing a Growth Mindset

グロースマインドセットを育てるには



Developing a Growth Mindset

グロースマインドセットを育てるには

筆者：トレーシー・ウオン (乳幼児部統括主任)
翻訳：佐藤 麻友 (アシスタントディレクター)

Written by : Ms. Tracy Wong (ELC Executive Head Teacher)
Translated by : Ms. Mayu Sato (Assistant director)



"I don't think I'm good at Math."

「ぼくは算数が得意じゃない」

"This homework is too difficult.

I can't understand."

「この宿題は難しくてわからない」

"I don't want to do it."

「やりたくない」

Do you often hear these statements from your child? Or do you have a child that dislikes challenges, gives up easily or gets overly frustrated when acquiring a new skill? What kind of mindset does your child have?

お子さんからこのような言葉を聞くことはありませんか?あるいは、新しく何かに挑戦することが苦手ですぐに諦めたり、過度にイライラしてすぐに挫折してしまうお子さんはいませんか? お子さんは、どんなマインドセットを持っていますか?

What do you think MINDSET means?

Every human being has a mindset. A mindset refers to whether you believe qualities such as intelligence and talent are fixed or changeable traits. Our mindsets are what guide our reactions, actions and behaviors, in particular to gaining knowledge and learning new skills. According to an American psychologist Dr. Carol Dweck, there are two types of mindsets: a fixed mindset and a growth mindset. Everyone has a mixture of fixed and growth mindsets because everyone has a different way of perceiving things. Can you change your mindset? The answer is: **Yes, you can change your mindset!**

A fixed mindset equals fixed intelligence. People with a fixed mindset believe their basic abilities, their intelligence, their talents, are just fixed traits and they have no way to improve themselves. A growth mindset equals intelligence that can be developed. People with this mindset tend to work harder because they know they can improve.

マインドセットとは?

人間は誰にでもマインドセットがあります。マインドセットとは、知性や才能などの資質が固定化されたものであるという考え方、または変化しやすい形質であるとする考え方のことです。私たちのマインドセットは、私たちの反応、行動、行動を導くものであり、特に知識を得たり、新しいスキルを学んだりする際の指針となるものです。アメリカの心理学者キャロル・ドゥエック博士によると、マインドセットには「固定マインドセット (フィックスマインドセット)」と「成長マインドセット (グロースマインドセット)」の2種類があるといえます。人は誰でも物事の捉え方が違うので、固定マインドセットと成長マインドセットが混在しています。ここで伝えたいのは、**あなたはマインドセットを変えることができますということ**です。

固定マインドセットとは、人間の能力はもともと決められており変わらないという考え方です。固定観念を持つ人は、自分の基本的な能力や知性、才能は固定された特性にすぎず、自分を向上させる方法がないと考えています。成長マインドセットとは、人間の能力は努力次第で成長させることができるという考え方です。このマインドセットを持つ人は、自分が向上できることを知っているため、より懸命に努力する傾向があります。

Over 30 years ago, Dr. Carol Dweck began her research on this topic by tackling a question: What happens if you give children a difficult problem to solve? Some children viewed the problem as a challenge and learning experience. Other children felt that it was impossible to solve and that their intelligence was being held up for judgment. In other words, children feel that they are measured by their competence and worth.

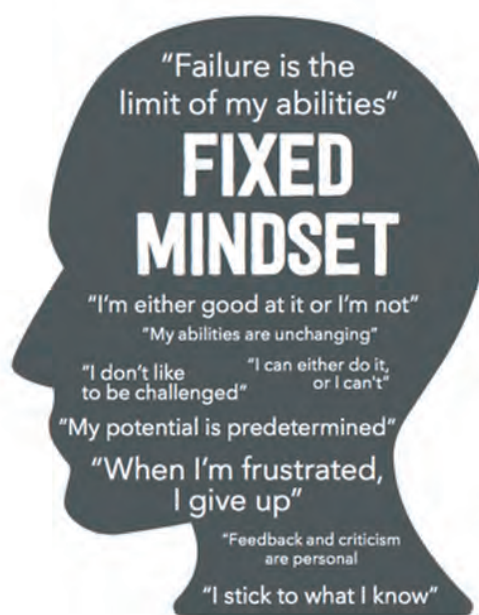
Developing the right mindset at an early stage is vital for a successful, happy life. When children learn putting forth effort and using the right approach can help them get better at things, they feel empowered, and try even harder. When they know their brains are capable of growing, they are more confident. But, how do we teach that?



One way to help children develop a growth mindset is to explain that the brain can get smarter and stronger. The human brain actually creates our thoughts, our memories, our feelings and our actions. The cells in the brain are known as neurons. Suzana Herculano-Houzel, a Brazilian neuroscientist found that on average the human brain has 86 billion neurons. Without the neurons, we wouldn't have any thoughts, any memories, any feelings or actions. Each location of each neuron affects how the brain works. Amazingly, these connections change all the time as the results of our experiences. Certain experiences cause new connections in the brain to strengthen, making the brain smarter by literally rewiring it.

キャロル博士は30年以上前から、”子どもたちに難しい問題を与えたとき、どのようなマインドセットを持つか”という問いに対する研究を始めました。ある子どもたちはその問題を、学ぶ上で必要な経験、挑戦として捉えました。ある子どもたちは、その問題を解くことは不可能であり、自分たちの知性が評価にさらされている感じました。言い換えれば、子どもたちは自分の能力や価値を測られていると感じたのです。

早い段階で適切なマインドセットを身につけることが、幸せな人生を送るためには欠かせません。子どもたちは、必要なマインドセットを身につけることで、力が湧いてきて自然と頑張ろうという気持ちになります。自分の脳が成長できることを知れば、自信を持つことができます。でも、それをどうやって子どもたちに教えてあげればよいのでしょうか？



子どもたちの成長マインドセットを育てるための一つの方法は、「脳はより賢くより強くなることができる」と説明することです。人間の脳は、私たちの思考、記憶、感情、行動を作り出しています。脳の細胞はニューロン(神経細胞)と呼ばれています。ブラジルの神経科学者スザーナ・エルクラノ・アウゼルは、人間の脳には平均で860億個のニューロンがあることを発見しました。

ニューロンがなければ、私たちは思考や記憶、感情を持つことや行動することはできません。それぞれの場所にあるそれぞれのニューロンが、脳の働きに影響を与えています。驚くべきことに、私たちの経験の結果がニューロンの繋がりに変化を及ぼしています。ある種の経験によって、文字通り細胞同士が繋がりを、脳がより強化され、より賢くなるのです。

Children are natural explorers. They learn through all of their senses and learn from their experiences. Their learning experiences will involve lots of mistakes, and that's great. When children make mistakes, parents and teachers should teach them to embrace it. It is important to talk to your child about what you've learned from the experience or what you will do differently next time. The brain does not grow just from getting the right answers. Mistakes make our brain grow. To keep strengthening neural pathways, we must continue challenging ourselves and going to the next level of difficulty. We can increase our neural growth by the actions we take, such as using good strategies, asking questions, practicing, and following good nutrition and sleep habits.

Parents and teachers should also learn to accept failures and not criticize them. As a general rule - never ask "WHY". Children aren't born to know what they should do. When celebrating success, children should be praised for their effort and not the outcomes. We should never label or judge children's work without listening to their explanation. Many times we forget to express or value the effort and hard work that they have put in. The mindsets of the adults around them can get in the way.

We also need to understand that every child has his or her own learning preferences and styles that are best suited to their way of learning. How many times have we told our children to just "try harder" to use the same strategies or ways of learning that haven't worked before. Doing that isn't going to make children feel better about the effort they're putting in. Some children have a dominant learning style while others prefer to learn using a mix of learning styles. They could be a visual learner, auditory learner or a tactile learner. There isn't necessarily one right or wrong learning style. By helping your child discover his or her preferred learning style which will improve their quality in learning. On the other hand, understanding how your

また、人にはそれぞれ学びやすい学び方があり、個々に合った学習スタイルがあります。「もっと頑張りなさい」と声をかけ、状況が改善したことはありますか？そう言われることで、子どもたちは、自分の努力や頑張りを感じることはできません。

学習スタイルには、視覚、聴覚、運動感覚/触覚学習など主要分野に分類することができます。その学び方に必ずしも正しい、あるいは間違いがあるというわけではありません。個々の学習スタイルを見つけることにより、学習の質を向上させることができ、またより良いサポートの実現に役立ちます。

子どもたちは生来の探検家です。子どもたちは、自分の感覚すべてを使って学び、経験から学んでいます。その学びの過程では多くの失敗や間違いもありますが、子どもたちにとっては必要な経験となります。子どもたちが失敗したとき、教師や親は経験を受け入れられるよう話してあげてください。その失敗の経験から何を学んだのか、次はどうすればいいのか、子どもと話し合うことが大切です。脳は正しい答えを得るだけでは成長しません。時には、失敗することも脳を成長させるのです。常に挑戦し続けること、次の高みを目指すことが大切です、失敗から学び、模索し続け、実践していくこと、また、良い栄養を摂り睡眠習慣を身に付けることにより、ニューロンの繋がりはより強くなり、成長を高めることができます。

子どもが失敗したときは、親や教師も失敗を受け入れ、「なぜ失敗したの？」など批判しないことがとても重要です。そして、子どもが成功したときは、結果ではなく、努力した過程を褒めるべきです。子どもの話を聞かずに、その子が行ったことに対してレッテルを貼ったり、判断したりしてはいけません。大人のマインドセットが邪魔をして、子どもたちの努力や頑張りを言葉にして表現し、尊重することを忘れてしまうことがあります。



A Growth Mindset Drives Motivation and Achievement

グロースマインドセットが刺激と達成を促進する



Skills take time to develop, and practice is important. In a safe environment, give children time to think through their challenges, brainstorm solutions and help them if needed. Give them the space that they need. Children improve their skills over time if they are given the opportunity to effectively solve problems every day and in more challenging scenarios.

We as adults should model persistence and resilience. Model willingness to take on a challenge in front of our children. Even better, when you or your child make a mistake, take the opportunity to celebrate. Smile and say, “Wow! You’re learning something new!” Or “Your brain is growing!”

Dr. Carol Dweck says, “If parents want to give their children a gift, the best thing they can do is to teach their children to love challenges, be intrigued by mistakes, enjoy effort, and keep on learning.”

スキルを身につけるには時間がかかり、また練習することが大切です。安全な環境の中で、子どもたちが挑戦することから学び、解決策を見出す機会を与え、また、必要に応じて手助けをする時間を作ってみてください。日々、より難しい課題を前にし、それを解決する経験を重ねることで、少しずつ子どもたちの引き出しは増えていくのです。

そして子どもの前で挑戦する姿、粘り強さと立ち直る力を見せてあげてください。

また、ご自身や子どもが失敗したときは、是非笑顔で「新しいことを学んだね!」「成長したね!」と言ってあげてください。

キャロル・ドゥエック博士はこの様に述べています。

「親が子どもに贈り物をしたいと思うのであれば、子どもたちに挑戦を愛し、失敗に興味を持ち、努力を楽しみ、学び続けることを教えることが一番です。」

References / 参考文献

Mindset: The New Psychology of Success by Carol S. Dweck - 2006

Mindset : Changing The Way You Think to Fulfill your Potential by Carol S.Dweck - 2017