



Agnieszka Leszcz-Krysiak

<https://orcid.org/0000-0002-1129-4361>

e-mail: a.leszcz-krysiak@ujd.edu.pl

Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie, Polska

## Znaczenie nastawienia na rozwój dla dobrostanu dzieci w młodszym wieku szkolnym

### The Importance of a Growth Mindset for the Well-Being of Children at Early School Age

#### KEYWORDS

mindset, growth  
mindset, stability  
mindset, well-  
being, early school  
education

#### ABSTRACT

The aim of this article is to demonstrate the importance of a “growth mindset” for the well-being of children at early school age. It is indicated that the formation of beliefs in children that foster perseverance, self-motivation and a constructive approach to failure is important for their emotional and social functioning. The theoretical basis is the concept of growth mindset by Carol S. Dweck.

The results of author’s own research among pupils in grades I–III (N = 220) are also presented, which reveal a tendency for growth mindset to decline with the subsequent years of children’s schooling. The article also presents a project entitled “Mógoki – How to work with children on perseverance”, which supports teachers in developing perseverance, coping skills, and motivation to learn in children. The conclusions emphasise the importance of informed support from adults – teachers and parents – in developing a growth mindset in children. Recommendations for educational practice include the use of constructive feedback, promoting the value of effort and creating an environment conducive to learning through mistakes and challenges, which is crucial for children’s mental wellbeing.

## SŁOWA KLUCZE ABSTRAKT

nastawienie,  
nastawienie na  
rozwój, nastawienie  
na stałość,  
dobrostan, edukacja  
wczesnoszkolna

Celem artykułu jest ukazanie znaczenia „nastawienia na rozwój” dla dobrostanu dzieci w młodszym wieku szkolnym. Wskazano, że kształtowanie u dzieci przekonań sprzyjających wytrwałości, motywacji wewnętrznej oraz konstruktywnemu podejściu do porażek ma istotne znaczenie dla ich funkcjonowania emocjonalnego i społecznego. Podstawę teoretyczną stanowi koncepcja kształtowania nastawienia na rozwój (*growth mindset*) autorstwa Carol S. Dweck. Zaprezentowano również wyniki badań własnych przeprowadzonych wśród uczniów klas I–III (N = 220), które ujawniają tendencję do spadku nastawienia na rozwój wraz z kolejnymi latami nauki szkolnej.

Artykuł przedstawia także projekt pt. *Mógoki – Jak pracować z dziećmi nad wytrwałością*, który wspiera nauczycieli w rozwijaniu u dzieci wytrwałości, umiejętności radzenia sobie z porażkami i motywacji do nauki.

We wnioskach podkreślono znaczenie świadomego wsparcia dorosłych – nauczycieli i rodziców – w kształtowaniu u dzieci nastawienia na rozwój. Rekomendacje dla praktyki edukacyjnej obejmują stosowanie konstruktywnej informacji zwrotnej, promowanie wartości wysiłku oraz tworzenie środowiska sprzyjającego uczeniu się poprzez błędy i podejmowanie wyzwań, co ma kluczowe znaczenie dla dobrostanu psychicznego dziecka.

## Wstęp

Nastawienie<sup>1</sup> wg słownika (*Cambridge Dictionary*) jest to sposób myślenia lub zestaw przekonań i postaw, które wpływają na to, jak dana osoba postrzega świat i reaguje na różne sytuacje, szczególnie gdy są one uznawane za trudne do zmiany (Cambridge University Press, b.d.). Carol Dweck (2021) od wielu lat prowadzi liczne badania nad czynnikami wpływającymi na motywację, osiągnięcia i rozwój jednostki. Według jej koncepcji nastawienie przypomina filtr, przez który patrzymy na siebie i innych. Jeśli dana osoba jest przekonana, że jej zdolności oraz potencjał zostały określone z chwilą narodzin i raczej pozostaną niezmiennie, to mamy do czynienia ze stałym nastawieniem (*fixed mindset*). Jeśli natomiast uważa, że poprzez naukę i wysiłek jej umiejętności mogą wzrosnąć, mówimy o nastawieniu rozwojowym (*growth mindset*) (Dweck, 2021, s. 69). Autorka wymieniła i opisała zależności między nastawieniem a postrzeganiem wyzwań, przeszkód, wysiłku, krytyki i sukcesów innych.

1 W artykule używane jest pojęcie nastawienia, które jest niejako zastanym polskim tłumaczeniem angielskiego terminu *mindset*. Posługuję się tym terminem, ponieważ jest on powszechnie używany w tłumaczeniach publikacji Carol Dweck, chociaż bliższy znaczeniowo wydaje się termin „wewnętrzne przekonanie”. Jest on bardziej zgodny ze słownikowymi definicjami terminu *mindset*.

Dweck przekonuje, że nastawienie danej osoby determinuje sposób osiągania celów oraz podchodzenie do porażek. Osoby z nastawieniem na stałość chcą pokazać się zawsze z jak najlepszej strony, aby potwierdzić swoją inteligencję, w związku z tym omijają wyzwania, przeszkody, traktując je jako sytuacje, w których mogłyby ujawnić się ich braki i niedoskonałości, a ze zwycięzców staliby się przegranymi (Dweck, 2021, s. 69). Wysiłek jest dla nich czymś niepotrzebnym i złym, bowiem jeśli są inteligentni, to powinni umieć to zrobić bez konieczności pracy. W przypadku takich osób krytyka jest ignorowana, nie stanowi pomocnej informacji zwrotnej. Natomiast sukcesy innych powodują obniżenie samooceny i postrzegane są jako zagrożenie.

Zupełnie odmienne podejście stosują osoby z nastawieniem na rozwój. Mają one potrzebę ciągłego uczenia się, co powoduje, że lubią wyzwania i traktują je jak drogę do samorozwoju. Napotymane przeszkody są okazją do nauki, często na błędach. Wysiłek postrzegany jest jako droga do sukcesu, natomiast krytyka traktowana jako *feedback*, który daje informację, „jak mogę zrobić to lepiej”. Jedną z ważniejszych rzeczy jest przekonanie, że sukces innych nie służy do porównywania się, tylko jest inspiracją do efektywniejszej pracy.

Przywołana już Dweck (2021) stwierdza, że przekonania na temat własnej inteligencji mają znaczący wpływ na motywację, podejmowanie wysiłku i podejście do wyzwań. Osoby, które wierzą, że ich zdolności mogą się rozwijać, są bardziej skłonne odpowiadać na wyzwania i wytrwać w nich – pomimo porażek.

Wzmacnianie nastawienia na rozwój ma istotne znaczenie dla kształtowania właściwego podejścia do nauki, budowania odporności psychicznej oraz wspierania poczucia własnej wartości u uczniów. Odpowiednie nastawienie do własnych możliwości pomaga dzieciom radzić sobie z wyzwaniami, rozwijać motywację wewnętrzną i budować pozytywne relacje z rówieśnikami oraz dorosłymi. Przedmiotem rozważań w artykule uczyniono rolę nastawienia w powiązaniu z dobrostanem dzieci w młodszym wieku szkolnym oraz omówiono praktyczne strategie wspierania nastawienia na rozwój, istotne zarówno w środowisku szkolnym, jak i domowym.

Dobrostan dzieci w młodszym wieku szkolnym jest ściśle powiązany z ich sposobem myślenia o własnych możliwościach i rozwoju. Nastawienie na rozwój, czyli przekonanie, że umiejętności można kształtować poprzez wysiłek i naukę, sprzyja budowaniu odporności psychicznej, motywacji oraz lepszemu radzeniu sobie z wyzwaniami.

## Znaczenie nastawienia na rozwój vs nastawienia na stałość w kontekście dobrostanu dzieci w młodszym wieku szkolnym

Z badań PISA z 2022 roku wynika, że polscy piętnastolatki, określając swoją satysfakcję z życia, która jest ważnym wskaźnikiem dobrostanu, wśród 74 krajów zajmują 69. miejsce. Kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego ma także poczucie przynależności, polska młodzież zajmuje tu 73. miejsce na 79 krajów. Jednym z aspektów nastawienia na rozwój jest wytrwałość, w tej kategorii polscy uczniowie osiągnęli również niepokojąco niskie wyniki. Wytrwałość należy do kompetencji społeczno-emocjonalnych, polska młodzież znalazła się na ostatnim miejscu wśród wszystkich badanych krajów, uzyskując wynik  $-0,28$  poniżej średniej OECD. Równie znikomy rezultat dotyczy badań kontroli emocjonalnej: polscy nastolatki zajęli przedostatnie miejsce, wyprzedzając jedynie Jamajkę. W tych samych badaniach polscy uczniowie osiągnęli średni wynik w zakresie umiejętności matematycznych, wynoszący 489 punktów, co stanowi jedno z najwyższych osiągnięć wśród krajów Unii Europejskiej (Bulkowski i in., 2023).

Niskie wyniki w obszarze wytrwałości i innych kompetencji społeczno-emocjonalnych mogą negatywnie wpływać na osiągnięcia uczniów w ich dalszej nauce i w życiu. Wytrwałość i ciekawość są bowiem pozytywnie skorelowane z wynikami w naukach ścisłych, takich jak np. matematyka. Badania przeprowadzone przez Angelę Duckworth (2016) wskazują, że wytrwałość jest silnie powiązana z osiągnięciami edukacyjnymi. Podobnie badania nad ciekawością sugerują, że uczniowie wykazujący większą ciekawość, mają tendencję do osiągania lepszych wyników w nauce. Dlatego zasadne wydaje się podjęcie działań mających na celu rozwijanie ww. kompetencji wśród polskich uczniów, aby wspierać ich sukcesy edukacyjne i dobrostan psychiczny.

Nastawienie na rozwój wydaje się kluczowym elementem dobrostanu psychicznego, określonego również osobowościowym. Wpisuje się ono w sześć głównych wymiarów dobrostanu zgodnie z koncepcją Carol Ryff (1989): 1) samoakceptację, 2) osobisty rozwój, 3) poczucie celu w życiu, 4) kontrolę nad otoczeniem, 5) autonomię oraz 6) pozytywne relacje z innymi.

W ujęciu Martina Seligmana (2011), w jego modelu PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement), dobrostan wiąże się z takimi elementami, jak: pozytywne emocje, zaangażowanie, poczucie sensu i celu w życiu, pozytywne relacje oraz osiągnięcia. Seligman podkreśla, że kluczowym warunkiem dobrostanu jest poczucie sprawstwa oraz zdolność do wykorzystywania posiadanych zasobów. Z kolei Janusz Czapiński (1994) tłumaczy dobrostan psychiczny jako wynik poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, w której wysoki poziom zadowolenia, spełnienia oraz przewaga pozytywnych doświadczeń i emocji skutkują niskim

poziomem negatywnych nastrojów. Poczucie dobrostanu psychicznego jest zmienne i w dużej mierze zależne od czynników zewnętrznych, a na jego kształtowanie wpływają m.in. aktywność emocjonalna, behawioralna oraz funkcjonowanie poznawcze, takie jak nastrój, myśli na temat szczęścia czy strategie poszukiwania wiedzy (Syrek, 2019).

## Nastawienie na rozwój i na stałość w świetle badań naukowych

Warto wspomnieć, że Dweck wraz ze współpracownikami przeprowadziła kilka badań, w tym eksperyment Mueller i Dweck (1998), który wykazał, że sposób chwalenia dzieci wpływa na ich motywację i podejście do wyzwań. Uczniowie chwaleni za inteligencję częściej wybierali łatwiejsze zadania i unikali trudności, podczas gdy dzieci chwalone za wysiłek były bardziej wytrwałe i chętniej podejmowały trudniejsze zadania. Wyniki sugerują, że chwalenie za wysiłek sprzyja nastawieniu na rozwój, podczas gdy chwalenie za inteligencję może ograniczać gotowość do nauki i eksperymentowania (Mueller i Dweck, 1998).

Takie same wnioski z badań uzyskano w trakcie eksperymentu Blackwella, Trzesniewskiego i Dweck (2007), w którym wzięło udział 373 uczniów VII klasy. Stwierdzono m.in., że uczniowie wierzący w możliwość rozwoju inteligencji (nastawienie na rozwój) osiągnęli lepsze wyniki w matematyce w ciągu dwóch lat nauki w porównaniu z uczniami przekonanymi o stałości inteligencji (nastawienie na stałość).

Uczniowie z nastawieniem rozwojowym byli bardziej zmotywowani do nauki i podejmowali większy wysiłek, aby zrealizować swoje cele i otrzymywali lepsze wyniki. Natomiast uczniowie z nastawieniem na stałość byli mniej zmotywowani do pokonywania trudności i poszukiwania nowych strategii. Pokazuje to, jak przekonania uczniów na temat własnej inteligencji odgrywały kluczową rolę w radzeniu sobie z matematyką. Kiedy uczniowie wierzą, że ich inteligencja może wzrosnąć, skoncentrowani są na tym, aby to osiągnąć, wykazując motywację, wysiłek i wytrwałość w obliczu przeszkód (Blackwell i in., 2007). Z drugiej strony uczniowie z nastawieniem na stałość argumentowali swoje złe oceny brakiem umiejętności i swoją głupotą lub obwiniali za to nauczycieli.

Z analizy badań własnych (Leszcz-Krysiak, 2024) z udziałem 220 uczniów (klas I–III szkoły podstawowej w wieku od 7 do 11 lat; średnia wieku  $M = 9,13$ , odchylenie standardowe  $s = 0,85$ ) na temat: „Jakie znaczenie dzieci przypisują talentowi, zdolnościom w swojej edukacji?” wynika, że większość dzieci przychodzi do szkoły z nastawieniem na rozwój i w procesie nauczania rozumiała wydaje się dla nich potrzeba podejmowania wysiłku i pracy. Jednak około jedna trzecia przypisuje duże znaczenie talentowi, umniejsza w ten sposób rolę wysiłku w nauce i rozwoju.

Test Kruskala-Wallisa badający różnice pomiędzy wynikami w poszczególnych klasach wykazał, że istnieje statystycznie istotna zależność między badanymi z klas I–II, a uczniami klas III. W klasach I, II dzieci charakteryzuje większe nastawienie na rozwój, zmiana następuje w klasie III, gdzie badani w większym stopniu prezentują poglądy dające pierwszeństwo talentowi i inteligencji niż nauce, pracy i wysiłkom, co oznacza, że wraz z upływem lat wzrasta w nich nastawienie na stałość.

## Rola otoczenia (nauczycieli i rodziców) w kształtowaniu nastawienia na rozwój u dziecka

Nastawienie kształtuje się już we wczesnym dzieciństwie w procesie socjalizacji, zwłaszcza poprzez obserwację najbliższego otoczenia. Dzieci, patrząc na dorosłych, uczą się sposobów radzenia sobie z trudnościami, przyjmowania określonych strategii oraz stosowania metod regulowania emocji. Przebywając wśród dorosłych, bezwiednie kodują ich reakcje na porażki, podejście do wyzwań oraz ogólną postawę wobec życia. Jeśli w otoczeniu dominuje przekonanie, że zdolności są stałe i niepodlegające zmianie, dziecko może internalizować to podejście, co w przyszłości utrudni mu elastyczny stosunek do własnych możliwości i rozwoju kompetencji niezbędnych do osiągnięcia sukcesu.

Wczesne doświadczenia i interakcje z otoczeniem są podstawą kształtowania motywacji i zachowania jednostki. Przede wszystkim w przedszkolu i na pierwszym etapie edukacji szkolnej dziecko buduje przekonanie o własnej skuteczności, które jest źródłem wewnętrznej motywacji, to ona pomaga mu w pokonywaniu trudności i osiąganiu celów (Franken, 2006, s. 20–30). Aby dziecko doświadczyło samoskuteczności, musi mieć możliwość podejmowania wyzwań, rozwiązywania problemów i doświadczania osiągnięć. W toku codziennych aktywności powinno rozwijać przekonanie o własnej zdolności do zorganizowania i kontroli swojego zachowania, tak aby otrzymać określony, satysfakcjonujący je efekt (Bandura, 2007).

Eksploatacja literatury przedmiotu, m.in. stanowisko Alberta Bandury (1997) pozwala nam wyróżnić cztery podstawowe źródła poczucia własnej skuteczności, które wydają się istotne z punktu widzenia wychowania młodego człowieka. Należą do nich: 1) doświadczanie osiągnięć – samodzielne wykonywanie zadań i osiągnięcie celów umożliwia dzieciom doświadczanie sukcesu, co wzmacnia poczucie samoskuteczności; 2) doświadczenia zastępcze – czyli to, co dziecko obserwuje, patrząc na innych ludzi, szczególnie osoby znaczące w jego otoczeniu albo dzieci w tym samym wieku; 3) perswazja werbalna – to otrzymywanie pozytywnych informacji zwrotnych i wsparcia od innych. Innymi słowy, jest to perswazja ze strony osoby uznawanej za autorytet na tyle istotny, że może skłonić jednostkę do podjęcia i realizacji określonego działania;

4) stany fizjologiczne i emocjonalne – najkrócej ujmując: pobudzenie emocjonalne. Reakcje fizjologiczne i emocjonalne, przykładowo: stres, lęk, radość, satysfakcja wpływają na to, jak dziecko ocenia swoje możliwości w danej sytuacji. Pozytywne przeżycia związane z realizacją określonych celów wzmacniają przekonanie o kontroli sytuacji i swojego zachowania oraz o możliwości skutecznego działania w danym zakresie (Bandura, 1997).

W obecnym systemie edukacji nie ma przestrzeni na popełnianie błędów oraz traktowanie niepowodzeń jako części procesu uczenia się. Dla odniesienia sukcesu edukacyjnego nie wystarczy być inteligentnym i utalentowanym. Wiele przykładów pokazuje, że wysoka inteligencja oraz talent, przy braku odpowiednich cech osobowości, takich jak wytrwałość i upór, nie są wystarczające do osiągnięcia sukcesu (Duckworth, 2016; Goleman, 2023).

Uzdolnione osoby zazwyczaj osiągają sukces nie tylko dzięki swoim wrodzonym zdolnościom, ale przede wszystkim ze względu na swoje cechy osobowościowe. Robert Sternberg i Louise Speat-Swerling (2003, s. 107–117) opisali dwadzieścia przeszkód, i to w większości niezwiązanych z intelektem, które utrudniają poprawne myślenie i wykorzystanie własnego potencjału. Należą do nich między innymi brak: motywacji, kontroli nad działaniem spontanicznym, wytrwałości i uporu (lub ich nadmiar), zainteresowania produktem końcowym, równowagi między myśleniem krytyczno-analitycznym, twórczo-syntetycznym i praktyczno-kontekstualnym. Niepożądane w dążeniu do sukcesu jest również: nieumiejętność przełożenia myśli na działanie, strach przed porażką czy pragnienie uzyskania natychmiastowej nagrody. Wymienione bariery odnoszą się do kompetencji społeczno-emocjonalnych i są kluczowymi czynnikami warunkującymi dobrostan psychiczny i społeczny, wpływającymi na zdolność jednostki do radzenia sobie z wyzwaniami, podejmowania wysiłku oraz osiągania celów.

Potwierdzeniem tego, że talent i inteligencja to nie wszystko, są analizy biografii wielu inteligentnych, utalentowanych osób, którym się w życiu nie powiodło, oraz historie osób, które mimo braku talentu odniosły wielki sukces. Duckworth (2016) w swojej książce pt. *Upór. Potęga pasji i wytrwałości* napisała, że wyjątkowe osiągnięcia nie są kwestią jedynie talentu, ale wynikają z połączenia pasji i wytrwałości. W opisanych przez nią życiorysach słynnych ludzi sukcesu ważnym aspektem ich kariery są porażki efektywnie przezwyciężane dzięki wytrwałości i pracy. Jak pisze Duckworth, wszystkie te historie łączy to, że „ludzie wybitni są wyjątkowi pod trzema względami: przejawiają ponadprzeciętne zdolności w połączeniu z niesamowitym zacięciem oraz zdolnością do ciężkiej pracy” (2016 s. 22). Jednak wytrwałość sama w sobie nie jest kluczem do sukcesu, dopiero umiejętność jej wykorzystywania daje pożądane efekty; inaczej mówiąc dobrze podjęta decyzja, kiedy wytrwać, a kiedy zrezygnować z wysiłku.

Rodzice i nauczyciele odgrywają ważną rolę w procesie kształtowania nastawienia na rozwój. Wzorce zachowań, wynikające z odmiennych typów nastawienia, podkreślają,

że skuteczne kształtowanie nastawienia na rozwój wymaga działań podejmowanych w różnych obszarach. Każda nasza reakcja, każde zdanie kierowane do dziecka zawiera w sobie komunikaty, na podstawie których dzieci tworzą swój wewnętrzny monolog o tym: Kim są? Co osiągną? Jakie są ich możliwości? Ten zbiór przekonań na własny temat determinuje ich myślenie, odczuwanie i zachowanie. Sposób, w jaki dziecko odbiera informacje zwrotne od dorosłych, kształtuje jego samoocenę, motywację oraz podejście do własnych możliwości, a jednym z kluczowych czynników wpływających na ten proces jest *feedback*, który może zarówno wspierać rozwój, jak i go hamować, w zależności od jego formy i treści (Hattie, 2015).

Analiza 100 czynników związanych ze szkołą, nauczycielami, programami nauczania i środowiskiem domowym uczniów, wykazała, że informacja zwrotna znalazła się wśród najważniejszych czynników wpływających na osiągnięcia edukacyjne (Hattie, 2015, s. 209–226). Dla efektywnej nauki najskuteczniejsza jest informacja zwrotna dotycząca zadania i sposobów jego wykonania, najmniejsze znaczenie ma informacja zwrotna wyrażona w formie pochwał, nagród oraz kar. Według Johna Hattiego (2015, s. 211) skuteczna informacja zwrotna odpowiada na trzy pytania: Dokąd zmierzam? Jak mi idzie? Co dalej? W efektywnej edukacji zarówno nauczyciele, jak i uczniowie szukają odpowiedzi na każde z tych pytań. Zbyt często nauczyciele ograniczają możliwości uczniów do otrzymywania informacji o ich wynikach w odniesieniu do któregośkolwiek z ww. pytań, przyjmując tę odpowiedzialność za uczniów i nie biorąc pod uwagę możliwości uczenia się dla siebie.

Warto podkreślić, że Hattie (2015) dokonał również metaanalizy wyników ponad 800 badań dotyczących osiągnięć uczniów, w których zidentyfikował 138 czynników wpływających na efektywność nauczania. Poza informacją zwrotną bardzo ważna okazała się samoocena uczniów i relacje nauczyciel–uczeń; są to również podstawowe komponenty budowania nastawienia (Dweck, 2021) i dobrostanu (Seligman, 2011).

## Jak pracować z dziećmi nad wytrwałością – założenia i opis projektu

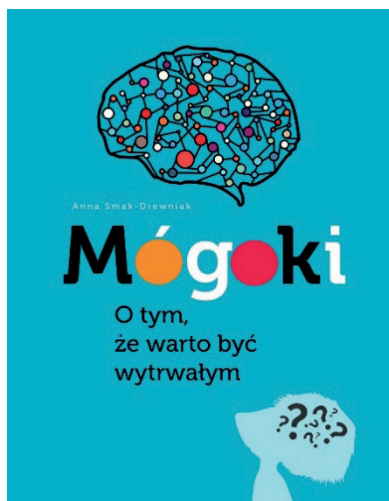
W 2022 roku w Regionalnym Ośrodku Metodyczno-Edukacyjnym „Metis” w Katowicach został opracowany projekt i publikacja nt.: *Jak pracować z dziećmi nad wytrwałością*, której celem było wspieranie nauczycieli w rozwijaniu u dzieci wytrwałości i motywacji. Projekt ten powstał na bazie doświadczeń zdobytych przez Krystynę Szczęsną-Witkowską oraz Tomasza Wojtasika – psychologów i konsultantów ROM-E „Metis” w Katowicach – podczas realizacji drugiego modułu: *Projektu bohaterskiej wyobraźni (Heroic Imagination Project – HIP)* Philipa Zimbardo. Moduł ten, zatytułowany *Jak skutecznie motywować? Kształtowanie nastawienia rozwojowego*, adresowany był

do starszych uczniów. W ramach jego realizacji przygotowywano nauczycieli, wychowawców, pedagogów do prowadzenia zajęć na podstawie scenariuszy projektowych, które miały na celu rozwój motywacji wewnętrznej wśród młodzieży.

Jeden z wniosków ewaluacyjnych z realizacji tego projektu z młodzieżą brzmiał, że podstawowe elementy monologu wewnętrznego, takie jak: nastawienie na rozwój oraz przekonanie o sile wysiłku i wytrwałości, zaczynają się kształtować już u najmłodszych dzieci. W pierwszych latach przedszkolnych i szkolnych dziecko zaczyna formułować przekonania dotyczące swoich zdolności, podejmowania wyzwań oraz reagowania na krytykę.

Te refleksje były przyczynkiem do stworzenia projektu interwencji kształtującej i wzmacniającej nastawienie rozwojowe wśród dzieci z klas I–III, z możliwością zastosowania go również w grupie dzieci sześciolletnich. Projekt *Jak pracować z dziećmi nad wytrwałością* jest skierowany do nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej oraz przedszkolnej, którzy następnie realizują go z dziećmi. W ramach działań projektu przewidziane są szkolenia, które pozwolą nauczycielom na rozpoznanie własnego nastawienia oraz poszerzenie wiedzy na temat nastawienia rozwojowego. Projekt dla dzieci oparty jest na bogato ilustrowanym opowiadaniu pt. *Mógoki. O tym, że warto być wytrwałym* autorstwa Anny Smak-Drewniak (2022), edukatorki artystycznej i arteterapeutki oraz na *Inspiratorium. Jak pracować z dziećmi nad wytrwałością* Agnieszki Leszcz-Krysiak (2022). W bajce przedstawiona jest kraina Mógoków, gdzie główni bohaterowie Filek i Mania zgłębiają tajemniczą pracę ludzkiego mózgu, poznają zalety doświadczenia porażek i uczą się wytrwałości w dążeniu do realizowania własnych marzeń.

Fot. 1. Okładki książek z projektu *Jak pracować z dziećmi nad wytrwałością*



Źródło: zdjęcia własne

*Inspiratorium* (Leszcz-Krysiak, 2022) zawiera zbiór scenariuszy zajęć (aktywności) oraz pełny tekst opowiadania, a także praktyczne wskazówki dla nauczycieli, które pozwolą na prowadzenie zajęć w sposób zgodny z fabułą bajki, wspierając tym samym rozwój emocjonalny i motywacyjny dzieci. Jeden ze scenariuszy pt.: *Pokonuj trudności, szukaj rozwiązań* wspiera u dzieci rozwój postawy opartej na nastawieniu na rozwój, czyli przekonaniu, że trudności są naturalną częścią procesu uczenia się, a wysiłek i wytrwałość pomagają je przezwyciężyć. Zajęcia rozpoczynają się od burzy mózgow na temat przeszkód w osiągnięciu celów. Następnie dzieci indywidualnie pracują z kartą pracy *Mój największy kłopot w szkole*, której graficzna forma – chmurka, krople, parasol i wiaderka – pomaga w uporządkowaniu myślenia o trudnościach i sposobach ich pokonywania. Chmurka symbolizuje problem – największy kłopot, z którym dziecko mierzy się w szkole. Krople pokazują, co dokładnie powoduje ten kłopot – konkretne przeszkody, które „spadają” na dziecko niczym deszcz. Parasol symbolizuje zasoby dziecka: jego cechy, umiejętności oraz osoby, które mogą je wesprzeć – to, co chroni przed trudnościami. W wiaderkach dzieci zapisują własne pomysły na poradzenie sobie z przeszkodami, pokazując, że trudności można „zbierać” i stopniowo pokonywać.

Zajęcia kończą się rozmową podsumowującą oraz wprowadzeniem frazy „Jeszcze nie...”, która pomaga dzieciom spojrzeć na swoje szkolne wyzwania jako na coś, z czym „jeszcze” sobie nie radzą – ale mogą się tego nauczyć. Poprzez konsekwentne wdrażanie tego typu wsparcia możemy pomóc dzieciom w rozwijaniu wytrwałości i pozytywnego podejścia do trudności, co ma nieoceniony wpływ na ich sukcesy w szkole i w życiu.

## Podsumowanie i wnioski

Reasumując: aby kształtować dobrostan, należy uwzględnić kilka kluczowych obszarów, takich jak: motywacja, wytrwałość, sposób reagowania na porażki oraz nastawienie na rozwój, które sprzyja lepszemu radzeniu sobie z wyzwaniami i wzmocnia odporność psychiczną.

Wnioski – rekomendacje dla praktyki:

- Budowanie głębokich relacji opartych na trwałych więziach z rodzicami, które stanowią fundament poczucia bezpieczeństwa i otwartości na rozwój. Rodzice jako osoby znaczące w procesie tworzenia tożsamości młodego człowieka są gwarancją budowania adekwatnej samooceny i poczucia wartości (Lendowska-Kidoń i Wosik-Kawala, 2014), czyli niezbędnych filarów nastawienia na rozwój. Poczucie wartości decyduje o postrzeganiu samego siebie i swojej sprawczości (Bandura, 1977). Wiara w siebie zwiększa odwagę i ogranicza lęk.

- Tworzenie wspierającego środowiska edukacyjnego, w którym nauczyciele stosują strategie wzmacniające motywację wewnętrzną, promują wytrwałość i pomagają dzieciom dostrzegać wartość w procesie uczenia się.
- Dostarczanie konstruktywnej informacji zwrotnej, która koncentruje się na wysiłku, strategiach działania i możliwościach dalszego doskonalenia zamiast na stałych cechach dziecka.
- Kształtowanie pozytywnej narracji wokół błędów i porażek, tak aby były one postrzegane jako naturalny element rozwoju i okazja do nauki.
- Wspierające podejście do inteligencji i talentu.
- Budowanie motywacji wewnętrznej do nauki i podejmowania wyzwań.
- Traktowanie przeszkód jako trampoliny do osiągnięcia celów.

Podejmowanie systematycznych praktyk wspierających nastawienie na rozwój jest możliwe jedynie w kontekście dobrej relacji z dzieckiem, opartej na dialogu oraz aktywnym uczestnictwie w procesie jego rozwoju, pełniąc rolę twórczego asystenta. W kształtowaniu takiego nastawienia istotne jest wdrażanie z dziećmi regularnych działań, takich jak:

- Codzienne odnotowywanie przez dzieci ich sukcesów (dzienniczek sukcesów).
- Opowiadanie o tym, jakie popełniło się błędy i czego w związku z tym się nauczyło.
- Rozmowy z członkami rodziny o tym, jakie popełnili dziś błędy i czego ich to nauczyło.
- Entuzjastyczne omawianie wysiłków własnych i innych w dążeniu do celów.
- Rozmowa o umiejętnościach, których osoby nie posiadały, ale udało im się je wypracować.
- Refleksja nad własnym procesem nauki (co mogę zrobić inaczej, co może mi pomóc itp.).
- Budowanie kultury wytrwałości poprzez docenianie wykonanej pracy, nie tylko chwalenie za efekt końcowy (Dweck, 2021).
- Chwalenie powinno być autentyczne i oparte na rzeczywistych osiągnięciach oraz potencjale dziecka. Niezasadne przekazywanie fałszywie pozytywnych ocen, kiedy dziecko nie ma zdolności w danym kierunku, i robienie nadziei na sukces może prowadzić do rozbieżności między samooceną a rzeczywistością, co w przyszłości może skutkować rozczarowaniem i obniżeniem motywacji.

Wszystkie wyżej wymienione praktyki są bardzo ważne, ponieważ dzieci nie zdają sobie sprawy, że czują tak, jak myślą. Refleksje na swój temat traktują jak fakty o sobie, a nie przypuszczenia. Dlatego jest im trudno zauważyć, że ich myśli tak bardzo wpływają na ich zachowanie i postrzeganie siebie w świecie. Koncepcja nastawienia na rozwój implikuje nie tylko konieczność udoskonalenia metod dydaktycznych i organizacyjnych, lecz przede wszystkim wyzwala integrację czynników psychologicznych,

determinujących postawy ucznia wobec procesu uczenia się. Szkoła i dom powinny tworzyć przestrzeń dla wzmacniania nastawienia na rozwój. Dobrostan i nastawienie na rozwój tworzą synergiczną relację – nastawienie na rozwój wspiera poprawę dobrostanu, a wysoki poziom dobrostanu wzmacnia z kolei naszą motywację do dalszego rozwoju.

## Bibliografia

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company. [https://www.academia.edu/28274869/Albert\\_Bandura\\_Self\\_Efficacy\\_The\\_Exercise\\_of\\_Control\\_W\\_H\\_Freeman\\_and\\_Co\\_1997\\_pdf](https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf)
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się* (J. Kowalczyńska i J. Radzicki, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Blackwell, L.S., Trzesniewski, K.H. i Dweck, C.S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>
- Bulkowski, K., Dobosz-Leszczynska, W. i Kaźmierczak, J. (2023). *Umiejętności polskich piętnastolatków. Najważniejszy wynik badania OECD PISA 2022*. Instytut Badań Edukacyjnych. [https://ibe.edu.pl/images/badania/PISA2022/PISA2022\\_najwazniejsze\\_wyniki\\_badania.pdf](https://ibe.edu.pl/images/badania/PISA2022/PISA2022_najwazniejsze_wyniki_badania.pdf)
- Cambridge University Press. (b.d.). Mindset. W: *Cambridge Dictionary*. Pobrano 21 maja 2025 z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/mindset>
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Duckworth, A. (2016). *Upór. Potęga pasji i wytrwałości* (P. Cieślak, tłum.). Galaktyka.
- Dweck, C. (2021). *Nowa psychologia sukcesu. Nastawienie na rozwój to gwarancja sukcesu* (A. Czajkowska, tłum.). Muza.
- Franken, R. E. (2006). *Psychologia motywacji* (M. Przyłipiak, tłum.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Goleman, D. (2023). *Inteligencja emocjonalna* (A. Jankowski, tłum.). Media Rodzina.
- Hattie, J. (2015). *Widoczne uczenie się dla nauczycieli. Jak maksymalizować siłę oddziaływania na uczenie się* (Z. Janowska, tłum.). Biblioteka Szkoły Uczącej się.
- Lendowska-Kidoń, T. i Wosik-Kawala, D. (2014). *Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Leszcz-Krysiak, A. (2022). *Inspiratorium. Jak pracować z dziećmi nad wytrwałością*. Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny „Metis”.
- Leszcz-Krysiak, A. (2024). Talent to (nie) wszystko – czyli o tym jak dzieci postrzegają znaczenie zdolności i wysiłku: Doniesienie z badań. W: E. Stokowska-Zagdan,

- E. Woźnicka i G. Cęcelek (red.), *Uczeń w szkolnej przestrzeni. Uczenie się i wyrównywanie szans edukacyjnych* (s. 209–224). Difin.
- Mueller, C.M. i Dweck, C.S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M.E.P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia* (P. Szymczak, tłum.). Media Rodzina.
- Smak-Drewniak, A. (2022). *Mógoki. O tym, że warto być wytrwałym*. Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny „Metis”.
- Sternberg, R.J. i Speat-Swerling, L. (2003). *Jak nauczyć dzieci myślenia* (O. Kubińska i W. Kubiński, tłum.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Syrek, E. (2019) Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna – edukacja dla dobrostanu psychicznego – aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego. *Pedagogika Społeczna*, 18(3/73), 223–235. [https://rebus.us.edu.pl/bitstream/20.500.12128/12421/1/Syrek\\_Zdrowie\\_spychiczne\\_higiena\\_psychiczna.pdf](https://rebus.us.edu.pl/bitstream/20.500.12128/12421/1/Syrek_Zdrowie_spychiczne_higiena_psychiczna.pdf)