בס"ד

**שיעור חינוך 5- חשיבה מקובעת מול חשיבה מתפתחת**

**האמונה שהיכולת שלנו יכולה להשתפר**

רקע:

"אני פשוט לא טוב בלימודים", "אני לא חכם מספיק". לתלמידים יש לעתים נטייה להאמין שהיכולות ורמת האינטליגנציה הם משהו שנולדים איתו ואינו משתנה ולכן, מה הטעם להתאמץ?

הנתונים המדעיים מצביעים על כך כי ניתן לשנות אנטומית את המוח על ידי למידה ותרגול, על ידי אימון. לעיתים התלמידים שלנו יוצאים מנקודת הנחה שאינטליגנציה היא נתון קבוע.

עלינו מוטלת החובה להבהיר שלא כך הדבר. אנחנו צריכים לסייע לתלמידים לעבור לדפוס חשיבה **מתפתח שבו ההצלחה היא תוצר של התמדה, נחישות, תרגול, אימון ועבודה קשה, ולא תוצר מולד. זוהי מטלה לא פשוטה שכן לעיתים תלמידים משייכים מאמץ ללקויות ולכן יתאמצו פחות. תפקידינו הוא לאמן אותם ולסייע להם להבין שבעזרת עבודה קשה ותרגול הם ישפרו את יכולותיהם, וכישלון הוא לא התחנה הסופית, אלא לפעמים שלב הכרחי בדרך להצלחה**

קישור של כישלון ליכולות נמוכות מוביל את התלמיד/ה לוותר. כאשר תלמיד מאמין שהיכולת שלו יכולה להשתפר, הוא מאמץ גישת צמיחה, שיכולה להוליד מוטיבציה והתעקשות, כדי להצליח להתגבר על בעיות מאתגרות או חומר לימוד מורכב.

שינוי החשיבה הזו הוא קריטי להצלחתם החדירו בהם כל הזמן את האמונה והידיעה כי היכולות שלהם משתנות ומתפתחות וכי אינטליגנציה היא דבר שניתן לחזק ולשפר.

אחת הדרכים לכך היא קביעה של מטרות קצרות טווח, ספציפיות יותר ופחות מאתגרות, מעלה את המוטיבציה יותר מאשר קביעה של מטרות כלליות ומאוד מאתגרות.

**מטרות:**

1. חשיפת התלמידים למושגים "חשיבה מתפתחת" ו"חשיבה מקובעת"
2. ההבנה שמוח הוא כמו שריר (בספורט) שניתן לשנותו ולפתח אותו יותר
3. ההצלחה היא תוצר של התמדה, תירגול ואימון, אמונה עצמית, למידה מטעויות
4. עם מאמץ אפשר להגיע למקומות שלא תמיד חשבתי שאצליח להגיע אליהם

**מאמרים להעשרה:**

חשוב לעודד תלמידים? תלוי איך ותלוי מתי. כך תעשו זאת נכון - הילה יגאל איזון

<https://www.edunow.org.il/edunow-media-story-256733>

כך מניעים את התלמידים ללמידה בעזרת 3 עקרונות פסיכולוגיים פשוטים- הילה יגאל איזון

<https://www.edunow.org.il/edunow-media-story-256671>

המורה כמאמן/ת - מה הקשר בין אימון ודפוסי חשיבה?

<https://www.edunow.org.il/edunow-media-story-257065>

**ציוד:** דף הישגים (מצורף), דף שאלות הנחיה (מצורף), מחשב וברקו, פתקי ממו, בריסטול גדול, טוש ללוח, הדף על המושגים (מצורף)

**למורה:** חשוב לצפות בסרטון לפני העברת השיעור לתלמידים!!

**גוף השיעור:**

**חלק א- 20 דקות**

כל תלמיד מקבל רשימה של הישגים ויכתוב לעצמו האם הוא חושב שהוא יצליח בהם או לא:

1. לעבור טסט ראשון
2. לזכות ב the voice
3. להצליח ב5 יח מתמטיקה
4. להרכיב פאזל של 1000 חלקים
5. להתמודד בנינג'ה ישראל
6. לפצח חידת היגיון
7. לחצות את הכנרת בשחיה
8. לדבר אנגלית שוטפת
9. להיות בסייבר בצבא
10. לעמוד מול קהל גדול ולנאום
11. לאפר איפור מקצועי
12. לכתוב ספר
13. לנצח בתחרות שח מט
14. לאפות עוגה 3 קומות
15. לקבל ממוצע 90 בבגרויות
16. להתקבל לאוניברסיטה
17. להיות מהנדס בכיר / מנתח
18. להיות ביחידה קרבית מובחרת
19. לעשות טריאתלון
20. לזכות בפרס נובל

כל תלמיד בוחר לעצמו 4 דברים שהוא רשם שלדעתו הוא לא יכול להצליח בהם.

מתחלקים לזוגות- כל תלמיד מקבל פתק עם 4 אמירות וכל אחד עונה בהתאם ל2 מתוך 4 הדברים שהוא רשם שלא יוכל להצליח:

1. האם כל אחד יכול ל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
2. אם אכשל הרבה פעמים ב\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- מה יקרה?
3. אם אני לא מצליח בפעם הראשונה ל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- מה ארגיש? מה אסיק מזה?
4. אם אני לא מאמין שאני מסוגל ל\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- למה זה יוביל?

כל אחד מבני הזוג עונה בהתאם ל2 דברים שבחר- ומדברים על כך.

**חלק ב- 15 דקות**

מתכנסים למליאה

מראים את הסרטון: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=bxrPy1fjVU4>

(כתוביות ניתן להוסיף ע"י לחיצה על כפתור ההגדרות (בצורת פרח) ובחירה בכתוביות בעברית)

המורה מנהל דיון בכיתה:

מי רוצה להגיד מה הסרטון נותן לנו?

למי התחדש דבר בנוגע למוח שלנו?

אצל למישהו השתנה משהו לגבי עצמו או לגבי אחרים מבחינת מתמטיקה?

מה הבנתם בנוגע לטעויות שאנו עושים?

מה הבנתם לגבי השפעת האמונה בעצמי על ההצלחות שלי?

מה יכול לעזור לנו להצליח?

 עד כמה הרצון שלי יכול להשפיע על ההצלחה שלי?

המורה: למדנו היום על דפוס חשיבה מתפתח שבו ההצלחה היא תוצר של התמדה, נחישות, תרגול, אימון ועבודה קשה, ולא תוצר מולד. ראינו שכאשר אנחנו מאמינים בעצמנו, ביכולת שלנו להשתנות בעזרת עבודה קשה ותרגול נוכל לשפר את יכולותינו, וכישלון הוא לא התחנה הסופית, אלא לפעמים שלב הכרחי בדרך להצלחה .

קשה מאוד לשנות דפוס חשיבה קבוע ושאם אנחנו מניחים משהו על עצמנו רוב הסיכויים שנדבוק בו, אבל עם אימון ניתן להפוך אותו לדפוס מתפתח. ההבנה שהמוח שלנו הוא כמו שריר שיכול לגדול אם נאמין שכל אחד יכול לעשות דברים גדולים, שטעויות הם חלק מהדרך, שההצלחה היא לא דווקא אם נולדתי ככה ויש לי כשרון לזה וזה מצליח מהר - הכי חשוב זו האמונה שאני מסוגל, ההתמדה שלי משפיע על היכולות שלי ואני יכול להגיע ולהגשים את היעדים שהצבתי לעצמי.

**סיום:**

**מס' אופציות:**

**1**.מחלקים לכל אחד פתק ממו

המורה רושם על הלוח:

**"כל יעד שאני מציב לעצמי אני צריך / כה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_כדי להצליח"**

כל תלמיד רושם לעצמו מול יעד שהוא מציב לעצמו בחיים מה יכול לעזור לו להצליח

וכולם מדביקים על הלוח.

התלמידים מסתובבים וקוראים מה התלמידים האחרים כתבו בכדי לקבל רעיונות ולבסוף מדביקים את כל הפתקים על בריסטול גדול ותולים בכיתה.

או כל תלמיד לוקח לעצמו את הפתק שרשם או פתק של מישהו אחר שדיבר אליו

**2**.מחלקים את הכיתה לקבוצות של 3-4 תלמידים ויש תחרות בין כל קבוצה לכתוב סלוגן שכולם מסכימים עליו עם המילים: **הצלחה, השקעה, כשרון**

כותבים את הסלוגן מאחורי דף מנויילן (כדי שיוכלו לכתוב ולמחוק את הסלוגן) שרשום עליו בצד השני את הסבר של המושגים "חשיבה מקובעת" ו"חשיבה מתפתחת" (מצורף) וכל אחד יוצא עם הדף עם המושגים והסלוגן שכתבו.

המטרה: שכל תלמיד יתעסק ויחשוב על המקום של איך הוא תופס את המקום של ההשקעה והכשרון בדרך להצלחה

**האם אני יכול להצליח ב:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | אצליח | לא אצליח |
| לעבור טסט ראשון |  |  |
| לזכות ב the voice |  |  |
| להצליח ב5 יח מתמטיקה |  |  |
| לזכות בפרס נובל |  |  |
| לעשות טריאתלון |  |  |
| להיות ביחידה קרבית מובחרת |  |  |
| להיות מהנדס בכיר |  |  |
| להרכיב פאזל של 1000 חלקים |  |  |
| להתקבל לאוניברסיטה |  |  |
| לאפות עוגה 3 קומות |  |  |
| לקבל ממוצע 90 בבגרויות |  |  |
| לנצח בתחרות שח מט |  |  |
| לכתוב ספר |  |  |
| לאפר איפור מקצועי |  |  |
| לעמוד מול קהל גדול ולנאום |  |  |
| להיות בסייבר בצבא |  |  |
| לדבר אנגלית שותפת |  |  |
| לחצות את הכנרת בשחיה |  |  |
| לפצח חידת היגיון |  |  |
| להתמודד בנינג'ה ישראל |  |  |
|  |  |  |

1. האם כל אחד יכול ל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
2. אם אכשל הרבה פעמים ב\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- מה יקרה?
3. אם אני לא מצליח בפעם הראשונה ל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- מה ארגיש? מה אסיק מכך?
4. אם אני לא מאמין שאני מסוגל ל\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- למה זה יוביל?
5. האם כל אחד יכול ל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
6. אם אכשל הרבה פעמים ב\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- מה יקרה?
7. אם אני לא מצליח בפעם הראשונה ל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- מה ארגיש? מה אסיק מכך?
8. אם אני לא מאמין שאני מסוגל ל\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- למה זה יוביל?
9. האם כל אחד יכול ל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
10. אם אכשל הרבה פעמים ב\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- מה יקרה?
11. אם אני לא מצליח בפעם הראשונה ל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- מה ארגיש? מה אסיק מכך?
12. אם אני לא מאמין שאני מסוגל ל\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- למה זה יוביל?

**חשיבה מתפתחת** – חוכמה או יכולת גדלים באמצעות נחישות, עבודה קשה, התמדה ומאמץ – 'כל אחד יכול להשתפר ולהתקדם'

**חשיבה מקובעת**- אנו יכולים ללמוד דברים בחיים, אבל בעיקרון איננו יכולים לשנות את רמת האינטליגנציה/היכולת הבסיסית איתה נולדנו.

**חשיבה מתפתחת** – חוכמה או יכולת גדלים באמצעות נחישות, עבודה קשה, התמדה ומאמץ – 'כל אחד יכול להשתפר ולהתקדם'

**חשיבה מקובעת**- אנו יכולים ללמוד דברים בחיים, אבל בעיקרון איננו יכולים לשנות את רמת האינטליגנציה/היכולת הבסיסית איתה נולדנו.

**חשיבה מתפתחת** – חוכמה או יכולת גדלים באמצעות נחישות, עבודה קשה, התמדה ומאמץ – 'כל אחד יכול להשתפר ולהתקדם'

**חשיבה מקובעת**- אנו יכולים ללמוד דברים בחיים, אבל בעיקרון איננו יכולים לשנות את רמת האינטליגנציה/היכולת הבסיסית איתה נולדנו.