

Mentalitatea flexibilă e super- puterea mea!

Cum schimbăm o gândire rigidă într-
una flexibilă?

SFATURI UTILE PENTRU ELEVII ISTETI
CARE VOR SĂ ÎNVIŢĂ URIAŞUL "NŪ
POT" DIN VIAŢA LOR!

**YOU
CAN DO
ANYTHING
YOU SET
YOUR MIND
TO**



https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU&t=60s&ab_channel=Sprouts

Ce înseamnă să ai o MENTALITATE flexibilă?

O mentalitate flexibilă ajută oamenii să îndrăgească ce fac, să continue mereu, indiferent de obstacole, chiar și atunci când dau de greu, ei continuă ce au de făcut cu entuziasm.

O MENTALITATE FLEXIBILĂ ÎNSEAMNĂ :
NU EXISTĂ „NU POT !”,
CI DOAR ”NU POT ÎNCĂ !”

Lista cu gânduri de tip "NU POT"!!!

Nu sunt bun la matematică!

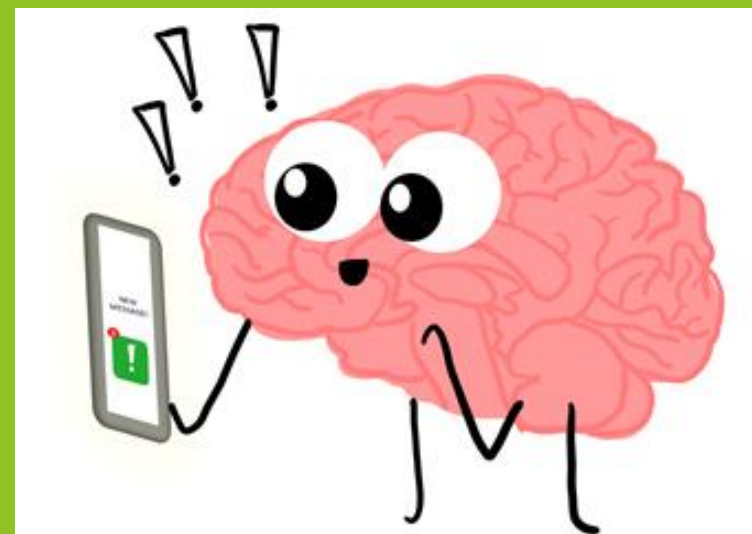
Nu voi reuși pentru că nu e de mine

E prea greu să fac acest lucru

Nu mă descurc, nu mai are rost să încerc

Am greșit o dată, sigur greșesc și a doua oară

Pentru că oricum nu voi reuși, renunț!



Oamenii cu mentalitate fixa cred ca:

Abilitatile, inteligenta si talentul sunt naturale;
Esecul este rusinos si ar trebui sa fie evitat;
Unii oameni sunt talentati in mod natural si
altii nu

Nu ai controlul abilitatilor tale;

Vad efortul in mod negativ si nu ar trebui sa
muncesti pentru a avea rezultate caci ele pot
veni in mod natural;

Ei evita orice provocare;
Se descurajeaza atunci cand fac greseli si
evita sa se implice

Devin defensivi, iau lucrurile in mod personal,
ignora feedbackul critic care e spre binele lor



FIXED MINDSET

Oamenii cu mentalitate flexibile cred ca:

Pot sa isi dezvolte capacitatea de a invata
Esecul este o lectie valoroasa
Oamenii care sunt buni la a face ceva sunt pentru
ca si-au dezvoltat abilitatile prin munca

Au control asupra abilitatilor lor

Au focusul pe efort pentru a deveni mai buni

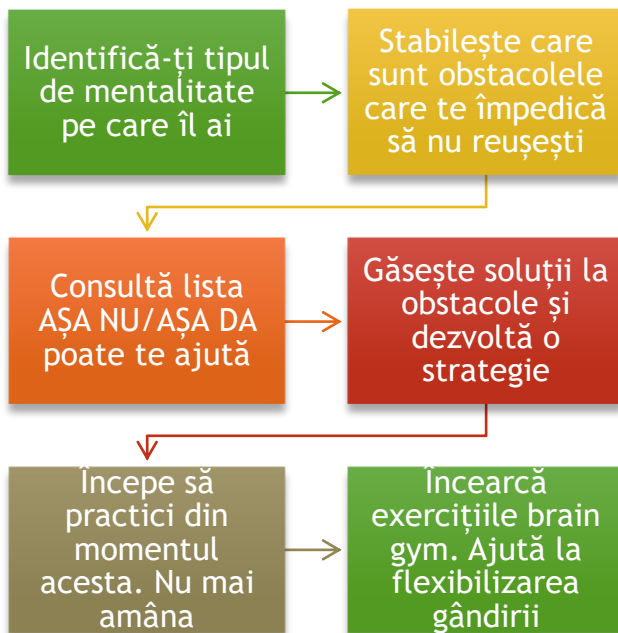
Le plac foarte mult provocarile si chiar le cauta
Vad greselile ca pe niste oportunitati de
corectare

Apreciaza feedbackul constructiv si chiar il cer
altor persoane pentru a se evalua



GROWTHMINDSET

ELIBEREAZĂ-ȚI SUPERPUTEREA MENTALITĂȚII FLEXIBILE PENTRU A-L ÎNVINGE PE "NU POT"!



https://www.youtube.com/watch?v=jwlNOUnGqYA&t=52s&ab_channel=BrainEducationTV

Realizează lucruri mari alegând să ai o mentalitate flexibilă!

Succesul îl vei avea atunci când vei începe să crezi că poți !

► AȘA NU

NU POT SĂ FAC

NU SUNT BUN LA ASTA

NU SUNT SUFICIENT DE DEȘTEPT

E PREA GREU

SUNT SIGUR CĂ VOI GREȘI

ALȚII SUNT MAI BUNI DECÂT SUNT EU

NU ȘTIU CUM

NU POT FACE ASTA MAI BINE

NU-MI PLAC PROVOCĂRILE

VOI RENUNȚA

► AȘA DA

ÎNCĂ ÎNVĂȚ. VOI ÎNCERCA SĂ ÎNVĂȚ!

CE POT ÎNVĂȚA CA SĂ DEVIN MAI BUN LA ASTA?

POT SĂ DAU CE E MAI BUN DIN MINE

VA DEVENI MAI UȘOR CU MAI MULT EXERCİȚIU

GREȘELILE ÎMI ARATĂ CE MAI AM DE ÎNVĂȚAT

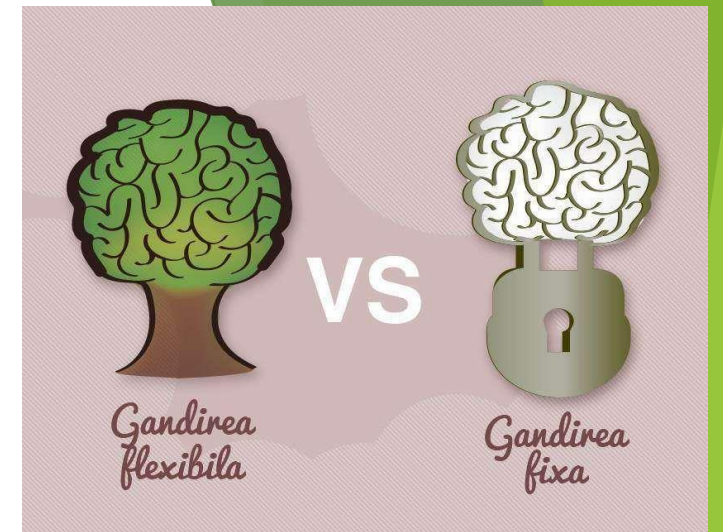
CE POT ÎNVĂȚA DE LA CEI MAI BUNI CA MINE?

POT ÎNVĂȚA CUM SĂ GĂSESC O STRATEGIE

ÎNTOTDEAUNA POT GĂSI CĂI DE A IMPROVIZA

PROVOCĂRILE MĂ FAC MAI BUN

VOI ÎNCERCA ÎNTR-UN MOD DIFERIT



MENTALITATEA FLEXIBILĂ

Creierul tău este ca un mușchi! El crește pe măsură ce înveți/ te antrenezi/ exersezi!

Tu ești **responsabil** pentru cât de deștept ești pentru că îți poți antrena creierul!

- Nu poți s-o faci **ÎNCĂ**, cu efort și exersare vei putea!
- **Greșelile sunt bune**, ele te ajută să crești!
- Pot fi mai bun, trebuie doar să **perseverezi!**
- **Îți poți îmbunătăți** abilitățile/talentele/ inteligența, trebuie doar să exersezi mai mult!
- Fiecare succes începe cu **decizia de a încerca!**
- Poți obține orice îți propui cu **efort și strategiile potrivite!**
- **Cu cât** desenezi/decupezi/cânți la chitară/ citești **cu atât** vei deveni mai bun la asta!
- Greșelile sunt bune: poți **învăța** din ele, le poți **corecta și merge mai departe!**
- **Nu renunța** până nu ești mândru de rezultat!
- Nu-ți fie teamă de provocări, ele te ajută **să evoluezi!**
- Nu toate strategiile sunt potrivite. Te poți gândi la alta care să te ajute **să rezolvi problema?**
- Ce **lucruri noi** ești dispus să încerci pentru a reuși?
- Ești pe drumul cel bun. **Continuă!**
- Poți să faci **lucruri grele.**
- **Progresul** este țelul, nu perfecțiunea!
- Învățarea este **superputerea ta!**
- Aproape nimic pe lumea asta nu iese din prima. Trebuie doar **să perși și să nu renunți.**
- Dacă nu ți-a ieșit este pentru că nu poți s-o faci **ÎNCĂ.**
- Străduiește-te să fii **cea mai bună variantă a ta.**
- Este aceasta cea mai bună performanță a ta? **Ce ai schimba/îmbunătăci?**
- Putem învăța atât de multe de la oamenii de succes! Cu toții au **dăruit** muncă **incredibilă** și au avut **provocări**, dar n-au renunțat la vise!

Evaluare formative prin joc QUIZZIZ

GROWTH MINDSET



FIXED MINDSET





Dragi ELEVI,

Doresc să vă încurajez să perseverați chiar dacă nu vă iese din prima orice faceți.

Puteți printr-un minim de efort să deveniți mai buni decât ați fost ieri.

Vă provoc să vă gândiți care sunt convingerile voastre care vă limitează și ce temeri aveți de învins pentru a deveni din ce în ce mai buni în toate domeniile vieții voastre!

PSIHOLOG
BOJIN EMESE ROBERTA

Pentru mai multe informații despre mentalitatea flexibilă, căutați pe google GROWTH MINDSET!

Bibliografie și webografie:

- Carol Dweck „Mindset” Editura Curtea Veche
- Site-ul Pinterest
- Site-ul Future Bright Counselling
- Youtube Kids

