



Știați că ...?

Neuroplasticitatea este **capacitatea creierului** de a **modela și reforma noi conexiuni neuronale** de-a lungul vieții ca răspuns la experiențele și schimbările din mediu (Kania et al., 2017). Până în anii 1960, cercetătorii credeau că schimbările în creier ar putea avea loc numai în timpul copilăriei. Pe măsură ce studiul neuroștiinței moderne s-a dezvoltat, există cercetări care au demonstrat că **oamenii nu sunt limitați la abilitățile mentale** cu care se nasc. Creierul continuă să creeze pe parcursul întregii vieți noi căi neuronale și să le modifice pe cele existente (Demarin et al., 2014).



Întrebați-vă ...

1. Mă comport de parcă m-aș grăbi în timpul cursurilor?
2. Le spun studenților că ei își pot modifica mintea prin studiu?
3. Le ofer studenților sentimentul de încredere în propria persoană?
4. Mă asigur că explicațiile mele se înțeleg?



Lucruri interesante

1. Imagini RMN ale taximetriștilor londonezi au pus în evidență un volum majorat al creierului în zona responsabilă cu memoria (Maguire et al., 2000).
2. Cercetările identifică schimbări funcționale și structurale importante în creierul pianistilor. (Pascual-Leone, 2001).
3. Predarea neuroplasticității are un efect global pozitiv asupra motivației și activității creierului (Sarrasin et al., 2018)



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

- **Folosiți constant recapitularea.** La începutul cursului, solicitați studenților să repete pe scurt tema anterioară. Permiteți ca fiecare student să se implice, fie sub forma unei activități complementare de brainstorming, fie individual, după cum doresc. Amintiți-vă că voi sunteți cei care îi ghidează prin memorie. Rezolvați problemele care apar pe parcurs. Aducerea aminte și reluarea materialelor ajută creierul să formeze conexiuni mai puternice.
- **Nu vă grăbiți.** Oferiți ajutor suplimentar studenților cu probleme sau doar cu întrebări. Când un student începe să primească ajutor suplimentar și exersează mai des, acest lucru provoacă schimbări ale căilor neuronale și le consolidează abilitățile; prin urmare, și încrederea în sine.
- **Puneți informațiile noi într-un context.** Când predăm informații noi, îi încurajăm să identifice o legătură cu informațiile anterioare sau o legătură între concepte. Ori de câte ori un conținut nou este oferit în așa fel încât studenții recunosc relațiile dintre concepte, ei creează o activitate sporită a celulelor din creier și obțin o stocare mai mare a memoriei pe termen lung.
- **Fiți atenți la afirmațiile studenților:** »Eu nu pot«. Amintiți-le să folosească cuvintele »**încât**« sau »**în prezent**« în loc de »nu pot«. Atunci când predați teme cu care nu sunt încă familiarizați, includeți aceste cuvinte în vocabularul vostru cât de mult posibil.



Referințe bibliografice

1. Kania, B. F., Wrońska, D., & Zięba, D. (2017). Introduction to neural plasticity mechanism. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 7(2), 41-49. DOI: 10.4236/jbbs.2017.72005
2. Maguire, E. A., Gadian, D. G., Johnsrude, I. S., Good, C. D., Ashburner, J., Frackowiak, R. S., & Frith, C. D. (2000). Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 97(8), 4398-4403. DOI: 10.1073/pnas.070039597
3. Pascual-Leone, A. (2001). The brain that plays music and is changed by it. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 930(1), 315-329. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2001.tb05741.x
4. Sarrasin, J. B., Nenciović, L., Foisy, L. M. B., Allaire-Duquette, G., Riopel, M., & Masson, S. (2018). Effects of teaching the concept of neuroplasticity to induce a growth mindset on motivation, achievement, and brain activity: A meta-analysis. *Trends in neuroscience and education*, 12, 22-31. DOI: 10.1016/j.tine.2018.07.003
5. Demarin, V., Morović, S., & Béné, R. (2014). Neuroplasticity. *Periodicum Biologorum*, 116(2), 209-211





Știați că ...?

Studentii care înțeleg că **succesul nu vine ușor**, însă **continuă să muncească** din greu, au **șanse mai mari să reușească** (Tough, 2012). De asemenea, studentii care **știu** și pot **formula cum învață cel mai bine** și care este **sprijinul de care au nevoie** pentru a reuși, au mai mult succes în activitatea lor academică (Tanner, 2012). Ca profesor, este crucial de înțeles că **succesul este un rezultat al efortului studentului**, mai degrabă decât al unei abilități naturale sau al talentului (Dweck, 2006).



Exemplu bun

»Scopul nu este să știi totul imediat. Scopul este să crești capacitatea de înțelegere pas cu pas. Ce poți încerca apoi?«



Lucruri interesante

Un studiu care a folosit intervenții: o prezentare de 75 de minute despre modul de gândire, relaționarea cu învățarea și strategiile de a învăța statistica având un mod de gândire flexibil, a pus în evidență o orientare mai mare către un mod de gândire flexibil al studenților, precum și o scădere a anxietății și o creștere a notei de la curs. (Smith & Capuzzi, 2019).

O **profeție de auto-împlinire**: este la început o definiție greșită a unei situații care provoacă un nou comportament, care cauzează o evaluare greșită în primă instanță a situației de a se adevăra. Cercetarea în școală: Așteptările profesorilor funcționează pe principiul profeției de auto-împlinire. Ei au un efect direct asupra dezvoltării intelectuale a studenților. (Rosenthal, 2002).



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

- **Credeți cu adevărat în succesul studenților voștri.** Așteptările voastre influențează realizările studenților, fie pozitiv sau negativ. (Rosenthal & Jacobsen, 1968).

- **Încurajați studenții în situații dificile.**

- Deci, n-ă mers cum ai vrut, hai s-o considerăm ca și o lecție din care să învățăm.
- Probabil că te străduiești, încă nu reușești, dar eu pot să îți văd progresul.
- Apreciez perseverența ta și faptul că muncești din greu, acest lucru va da rezultate.

- **Încurajați studenții când reușesc.**

- În comparație cu _____ (perioada de timp), chiar faci progrese.
- Observ că îți folosești strategiile de rezolvare a problemelor și mi se pare grozav.
- Munca ta asiduă se observă în proiectele/sarcinile terminate.

- **Invitați studenții să se gândească la propriul mod de gândire și învățare.**

Încurajați studenții să reflecteze asupra modului în care gânsesc și învață, pe măsură ce progresează în procesul de învățare. Este benefic și ajută studenții să coreleze anumite strategii cu succesul.

- Hei, aceasta este o sarcină dificilă la care lucrezi de ceva timp. Ce strategii folosești?
- Ai observat un anumit model în modul în care înveți?
- Au fost eficiente metodele și abilitățile pe care le-ai folosit?
- Cum influențează modul tău de gândire abordarea muncii?
- Când ne referim la învățare, care sunt punctele tale forte și slabe?
- Cum îți poți îmbunătăți mediul de lucru?



Referințe bibliografice

1. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York City, NY: Random House Publications.
2. Rosenthal, R. (2002). The Pygmalion effect and its mediating mechanisms. In J. Aronson (Ed.), *Improving academic achievement: Impact of psychological factors on education* (pp. 25-36). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012064455-1/50005-1>
3. Rosenthal, R., & Jacobsen, L. (1968). Pygmalion in the classroom: Self-fulfilling prophecies and teacher expectations. *New York: Holt, Rinehart, and Winston*.
4. Smith, T. F., & Capuzzi, G. (2019). Using a mindset intervention to reduce anxiety in the statistics classroom. *Psychology Learning & Teaching*, 18(3), 326-336. DOI:10.1177/1475725719836641
5. Tanner, K. D. (2012). Promoting student metacognition. *CBE—Life Sciences Education*, 11(2), 113-120. DOI: 10.1187/cbe.12-03-0033
6. Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. Houghton Mifflin Harcourt.



EȘECUL ESTE SUCCES DACĂ ÎNVĂȚĂM DIN EL

HOPA! HAI SĂ SĂRBĂTORIM GREȘELILE!



GROWTHMINDS



Stiați că ...?

Oamenii cu un mod de gândire flexibil trag de ei în mod intenționat, așa că **greșelile au un potențial mai mare pentru învățare, de a sprijini progresul viitor. Eșecul este o oportunitate**, nu o pedeapsă și cheia spre succes este efortul (Dweck, 2014).

Eșecul poate fi neplăcut chiar și pentru cei un mod de gândire flexibil. Diferența constă în modul în care îl privesc. Este important ca eșecul **să fie abordat și să se învețe din el** (Dweck, 2017).



Lucruri interesante

Într-un studiu, elevii de clasa a VII-a au descris cum ar reacționa dacă nu ar primi o notă de trecere la un examen. Cei cu un mod de gândire **flexibil** au spus că **vor studia mai mult** pentru următorul test, în timp ce aceia cu un mod de gândire **fix** au afirmat că **vor învăța mai puțin și vor lua în considerare copiatul**. (Dweck, 2017).

În cele din urmă, **inteligenta nu e chiar așa fixă**. Se dovedește că perseverența și efortul pot ajuta studenții să performeze mai bine în sarcinile intelectuale. Studenții cu un mod de gândire flexibil privesc inteligența ca pe ceva care crește progresiv cu munca și dificultățile sunt mult mai puțin limitate de gândirea rigidă și sentimentele de neputință și frustrare, comparativ cu cei cu un mod de gândire fix (Dweck, 2006).



Citat relevant

»Noi n-am eșuat. Acum știm o mie de lucruri care nu funcționează, așa că suntem mult mai aproape de a descoperi ce funcționează.«

- Thomas A. Edison



Referințe bibliografice

1. Dweck, C. (2014). Teachers' Mindsets: "Every Student has Something to Teach Me" Feeling overwhelmed? Where did your natural teaching talent go? Try pairing a growth mindset with reasonable goals, patience, and reflection instead. It's time to get gritty and be a better teacher. *Educational Horizons*, 93(2), 10-15. DOI: 10.1177/0013175X14561420
2. Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential*. London: Hachette UK.
3. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York City, NY: Random House Publications.
4. Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, 95(2), 256. DOI: 10.1037/0033-295X.95.2.256



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EȘECUL ESTE SUCCES DACĂ ÎNVĂȚĂM DIN EL

HOPA! HAI SĂ SĂRBĂTORIM GREȘELILE!



GROWTHMINDS



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

- **Creați un climat fără riscuri.** Spuneți-le clar studenților că apreciați încercarea unor lucruri noi, gândirea "în afara cutiei", încercările repetate și confruntarea deplină a unei provocări. Creați în clasă un climat care sprijină un mediu de învățare pro-creștere în care studenții se simt în siguranță, sprijiniți și confortabili în ceea ce privește asumarea riscurilor. Asigurați-vă studenții că eșecul nu este o pedeapsă, ci mai degrabă o sursă de învățare.
- **Învățați-i reziliența.** Abilitatea de revenire după eșec este numită reziliență. Răspunsul stresului la eșec este suficient pentru a-i determina pe unii studenți să se oprească și să renunțe. Pe de altă parte, studenții care și-au format o rezistență sănătoasă la provocări au capacitatea să-și refacă strategiile și să repornească după eșec. Ca și profesor, este esențială modelarea rezilienței. În timpul cursurilor, dați exemple ale propriilor greșeli, efectele lor asupra voastră și cum ați învățat din ele. Modelați abilitatea de a reconsidera o situație sau de a găsi o nouă strategie sau abordare pentru o problemă.
- **Profitați de greșeli.** Trebuie să-i sprijiniți pe studenți în acceptarea greșelilor și eșecurilor lor. Dacă vin la voi cu o problemă, concentrați-vă pe formularea întrebărilor care îi ajută să găsească o soluție decât pe oferirea soluției. Folosiți, de asemenea, următoarele propoziții:

Greșelile sunt acceptate aici!
Greșelile sunt perfect normale!
Greșelile sunt de acceptat când înveți.
Greșelile tale îmi permit să te îndrum.
Hai să facem greșeli împreună!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SCHIMBĂ-ȚI CUVINTELE!



FOLOSEȘTE UN LIMBAJ SPECIFIC MODULUI
DE GÂNDIRE FLEXIBIL

GROWTHMINDS



Știați că ...?

Schimbarea limbajului este una dintre **cele mai puternice metode de a insufla un mod de gândire flexibil** studenților. Limbajul de tip mentalitate flexibilă este mai mult decât cuvintele pe care le spuneți. Este un set de credințe care trebuie puse în aplicare. **Componentele limbajului specific modului de gândire flexibil** includ modul în care **abordăm eșecurile și greșelile**, promovează **auto-discursul pozitiv** și modul în care oferim **instrucțiuni, feedback și aprecieri** (Dweck, 2017).



Întrebați-vă ...

1. Cât de frecvent recunosc și apreciez efortul, strategia și progresul?
2. Cum fac cel mai des complimente studenților?
3. Cum gestionez și răspund greșelilor din clasă?
4. Cum ofer instrucțiuni studenților?



Exemple bune

»Un nou subiect ne permite să ne dezvoltăm abilitățile!«

»Acesta este doar un draft, veți avea multe ocazii să-l îmbunătățiți.«

»Obiectivul învățării de astăzi este _____. Mâine ne vom continua activitatea și vom merge mai departe concentrându-ne pe _____.«



Lucru interesant

Conform cercetărilor, copiii **apreciați pentru inteligența lor** învață **să pună preț pe performanță**, însă copiii **apreciați pentru efort și muncă susținută** apreciază **oportunitățile de a învăța** (Sousa, 2009).

Referințe bibliografice

1. Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential*. London: Hachette UK.
2. Sousa, D. A. (Ed.). (2009). *How the gifted brain learns*. Corwin Press.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SCHIMBĂ-ȚI CUVINTELE!



FOLOSEȘTE UN LIMBAJ SPECIFIC MODULUI
DE GÂNDIRE FLEXIBIL

GROWTHMINDS



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

- **Fiți conștienți că limbajul de apreciere este SPECIFIC, REALIST și apreciază ce studenții pot SCHIMBA.**

SPECIFIC - aprecierea specifică are însemnătate mai mare și e mai probabil să fie crezută.

- ✗ Aceasta este o pictură fabuloasă!
- ✓ Îmi place mult cum ai desenat ochii.

REALIST - aprecierea excesivă poate crea dubii și studenții sunt mai puțin dispuși să riște eșecul deoarece le e teamă să fie sub standardele care le-au fost stabilite.

- ✗ Trebuie să fii cel mai bun matematician din școala ta!
- ✓ Observ ce mult ai exersat, progresul este imens.

Apreciază ce pot SCHIMBA ei - aprecierea calităților asupra cărora nu au control, cum ar fi inteligența și talentul îi poate demotiva. Nu poți să te străduiești pentru ceva ce nu poți schimba, așa că în mod constant recunoașteți și aplaudați disponibilitatea studentului de a încerca, efortul și răbdarea lor.

- ✗ Ești atât de deștept!
- ✓ Chiar te-ai gândit bine.

- **Schimbarea limbajului nu se va întâmpla peste noapte, așa că aveți răbdare.** Să gândești înainte să vorbești solicită multă energie, în special deoarece suntem obișnuiți cu o comunicare fluentă și rapidă. Vă sugerăm să vă printați exemplele de mai sus și să le țineți la vedere pentru a vă reaminti de ele. În timp, le veți internaliza. Acest lucru ia timp și veți face greșeli, dar aceasta este schimbarea și schimbarea intenționată este bună.



ÎNCURAJEAZĂ PERSEVERENȚA POZITIVĂ



CONTINUĂ SĂ ÎNOȚI!

GROWTHMINDS



Știați că ...?

Perseverența este descrisă ca fiind decizia unei persoane de **a depunde un efort susținut/ de nivel înalt** (Bettinger et al., 2018). Atunci când se confruntă cu o provocare, un student cu mentalitate flexibilă are șanse mai mari să persevereze deoarece are convingerea că depunând un efort intens, prin perseverență și soluționarea problemelor, poate schimba propriul nivel de inteligență și abilități (Dweck, 2017). Persistența **nu înseamnă întotdeauna să muncești mai mult**, ci înseamnă **să refuzi să renunți** doar pentru că ceva este greu (Jaffe, 2020).



Aspecte interesante

Cercetările au arătat că intervențiile persistente care modelează convingerile studenților în capacitatea lor de a învăța **au influență asupra perseverenței lor și a rezultatelor lor la matematică**, la trei săptămâni după implementarea intervențiilor. (Bettinger et al., 2018).



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

Conștientizarea perseverenței. Vă recomandăm ca în prima zi de curs să petreceți timp discutând ce înseamnă să ai tenacitate, să fii perseverent și să ai reziliență. Lăsați-i să împărtășească experiențele lor personale despre modul în care au perseverat în anii precedenți și ce i-a ajutat în motivarea lor.

Întrebați elevii:

- Puteți descrie un obstacol care vă afectează motivația?
- Ce faceți de obicei când vă loviți de un obstacol?
- De ce merită să perseverăm și să trecem peste această situație provocatoare?

Amintiți-le despre atingerea succesului.

Pentru anumiți studenți, menținerea perseverenței este o luptă, așa că trebuie să li se reamintească mereu faptul că sunt capabili să obțină succes. Inoculați studenților ideea că perseverența nu înseamnă neapărat să utilizeze mai multă energie, ci este un proces de a nu dispera în situații dificile. Este important să li se explice studenților opțiunile pe care le au atunci când se confruntă cu probleme, spre exemplu:

- **Să solicite ajutor** (de la profesor sau de la un coleg).
- **Să folosească resurse online**, unde pot solicita ajutor (canale YouTube, lecții, explicații etc). Acestea ar trebui să fie folosite pentru a oferi alternativa corectă.
- **Să folosească în mod uzual alte resurse** (nu doar cele furnizate de Dvs.) și a faptului că și alte căi sunt de asemenea corecte.

Spiritul de echipă ajută la consolidarea perseverenței.

Un spirit de grup pozitiv poate fi ușor atins prin activități de grup. Dați studenților să realizeze sarcini dificile împreună, deoarece acest lucru crește simțul importanței fiecărui membru. Antrenați studenții să se ajute și să se sprijine reciproc, în rezolvarea sarcinilor și a problemelor.

Referințe bibliografice

1. Bettinger, E., Ludvigsen, S., Rege, M., Solli, I. F., & Yeager, D. (2018). Increasing perseverance in math: Evidence from a field experiment in Norway. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 146, 1-15. DOI: 10.1016/j.jebo.2017.11.032
2. Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential*. London: Hachette UK.
3. Jaffe, E. (2020). Mindset in the Classroom: Changing the Way Students See Themselves in Mathematics and Beyond. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(5), 255-263. DOI: 10.1080/00098655.2020.1802215



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

AȘTEPTĂRI PROVOCATOARE, DAR REALISTE



GROWTHMINDS

RIDICĂ STANDARDELE MAI MULT!



Știați că ...?

Așteptările profesorilor față studenți **au o influență semnificativă asupra învățării** și a **creșterii acestora**. Având așteptări ridicate, profesorii le transmit studenților mesajul că sunt **competenți**, iar pe de altă parte, așteptările scăzute îi determină pe studenți să se îndoiască de capacitatea lor intelectuală (Wagner, 2012). Studenții **își construiesc un concept de sine sănătos** atunci când așteptările înalte sunt comunicate eficient și consecvent. De asemenea, oferă structura pentru **motivația intrinsecă** și generează un mediu de învățare eficient pentru student.

(Rist, 1971).



Întrebați-vă ...

1. Am așteptări mari de la toți studenții mei?
2. Simt că toți studenții mei pot reuși și își pot îndeplini propriile obiective?



Exemple bune

- »Știu că puteți reuși cu toții acest lucru, de aceea am fixat ștacheta sus.«
- »O să vă împing pe toți pentru că știu că dacă o voi face, veți face o treabă minunată!«



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

- **Creați un climat pozitiv în sala de curs.** Nu doar că prin creșterea pozitivității în clasă se creează un mediu mai plăcut atât pentru profesor, cât și pentru studenți, dar un climat bun în clasă poate contribui la creșterea învățării. În timp ce predați, subliniați importanța coeziunii, armoniei și pozitivismului.
- **Formulați provocări adecvate.** Provocările ar trebui să fie adecvate pentru toți studenții și este important să nu fie nerealistе, deoarece acest lucru i-ar face să se simtă incompetenți. Dacă se întâmplă să judecați greșit dificultatea adecvată, îndrumați și ajutați studenții să vină cu răspunsul corect.
- **Adresați întrebări deschise.** În acest fel, studenții vor fi inspirați să-și împărtășească propriile gânduri mai des și veți arăta că credeți în ele. Întrebările deschise încep de obicei cu: **cum, ce, de ce?**
- **Reformulați întrebările atunci când răspunsurile sunt greșite.** În acest fel, li se vor oferi studenților oportunități suplimentare de a reuși, și de asemenea îi încurajează să gândească mai mult.
- **Permiteți studenților să aleagă.** Oferiți studenților o varietate de activități de învățare din care să aleagă, care vor duce la o motivație mai mare, chiar și a studenților cu performanțe slabe. Ar trebui să aleagă subiecte pentru proiecte, modalități de prezentare, utilizarea diverselor instrumente interactive etc.
- **Criterii clare de succes.** Stabiliți criterii clare de performanță și evaluare de la care să nu deviați. Desigur, prezentați criteriile la începutul semestrului.
- **Includeți toți studenții.** Avem tendința de a comunica mai mult și de a acorda mai multă atenție studenților de la care avem așteptări mai mari. Nu uitați faptul că toți studenții sunt importanți. Vă sugerăm să aveți contact vizual puternic cu toți studenții, deoarece profesorii au tendința de a avea contact vizual mai redus cu studenții pentru care au așteptări mai scăzute.

Referințe bibliografice

1. Rist, R. (2000). HER classic reprint-student social class and teacher expectations: the self-fulfilling prophecy in ghetto education. *Harvard Educational Review*, 70(3), 257-302. DOI: 10.17763/haer.70.3.1k0624l6l02u2725

2. Wagner, T. (2012). *Creating innovators: The making of young people who will change the world*. Simon and Schuster.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

DESCOMPUNEȚI OBIECTIVELE DE ÎNVĂȚARE



NU E NIMIC RĂU SĂ ÎNCEPEȚI CU LUCRURI MICI! **GROWTHMINDS**



Știați că ...?

Împărțirea obiectivelor în pași mai mici, mai ușor de gestionat, îi încurajează pe studenți să **avanseze**, și este posibil într-o măsură mai mare să **atingă obiective mai ambițioase**. Obiective mai mici ajută la **câștigarea încrederii și adâncirea convingerilor, încurajează acțiuni, îmbunătățește concentrarea și formează obișnuințe** (Dweck, 2013).



Ce puteți face în timpul orelor cu studenții?

• **Metoda de tip Floare de descompunere a obiectivelor de învățare pentru profesori.**

1. Împărțiți întregul proces de învățare în mai multe obiective principale, care ar trebui să fie clare și să aibă un motiv puternic „**de ce?**”.
2. Împărțiți obiectivul principal în 3-5 obiective mai mici care sunt care sunt **critice** pentru a atinge obiectivul principal.
3. Împărțiți fiecare obiectiv mai mic în **micro-obiective** mai mici. Adăugați **strategii** pentru cum veți atinge la acele micro-obiective piese.
4. Continuați procesul de învățare **dinspre exterior spre centru**, până la obiectivul principal. După fiecare obiectiv mai mic, verificați progresul studentului. În acest fel, învățarea devine mai ușoară pentru studenți, iar prezentarea materialului este mai clară și mai semnificativă.

Am pregătit un exemplu de împărțire a obiectivelor în altele mai mici, pe baza strategiei de tip FLOARE (Exemplul 1). Avantajul strategiei de tip FLOARE este că vizualizează obiective mai mici, care amintesc că nu trebuie grabă și să se sară peste material, ci să se străduiască pentru cea mai clară și mai semnificativă secvență care să-i țină pe studenți motivați și concentrați, de asemenea, care ajută la folosirea unui model bun de stabilire a obiectivelor.

• **Abordarea de setare de tip GROWTH.** Încurajează studenții să creeze obiective personale ca parte a procesului de învățare și îi ajută să folosească abordarea de setare de tip GROWTH:

G - GOAL - OBIECTIV: Ce obiectiv precis îmi doresc să ating?

R - REALISTIC - REALIST: Ce pași specifici voi face pentru a-mi atinge obiectivul? Când, unde, ce și cât de des?

O - OBSTACLES - OBSTACOLE: Cu ce obstacole mă pot confrunta în timp ce lucrez pentru a-mi atinge obiectivul? Cum le voi transforma într-o oportunitate?

W - WHERE - UNDE: Unde voi căuta ajutor când întâmpin obstacole?

T - TRACK - CALE: Cum îmi voi monitoriza progresul? Ce metode voi folosi pentru a-mi urmări dezvoltarea?

H - HABITS - OBICEIURI: Ce obiceiuri bune trebuie să dezvolt pentru a-mi atinge obiectivul?

• **Amintiți studenților să monitorizeze progresul.** Un pas important este verificarea și monitorizarea progresului. Rugați elevii să reflecteze asupra obiectivelor atinse sau nerealizate în timpul procesului de învățare. Stabilirea obiectivelor este o activitate semnificativă, dar numai atunci când elevii reflectă în mod regulat la progresul lor.

• **Nu fiți rigid.** Fiecare student are o personalitate unică și un set de interese. Permiteți-le să-și adapteze propriile obiective la propriile nevoi. Spuneți-le că nu este esențial să respecte exact ceea ce le este furnizat, ci că le este oferit doar ca ghid.



Referințe bibliografice

1. Dweck, C. S. (2013). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology press.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

STRATEGIA DE TIP "FLOARE"

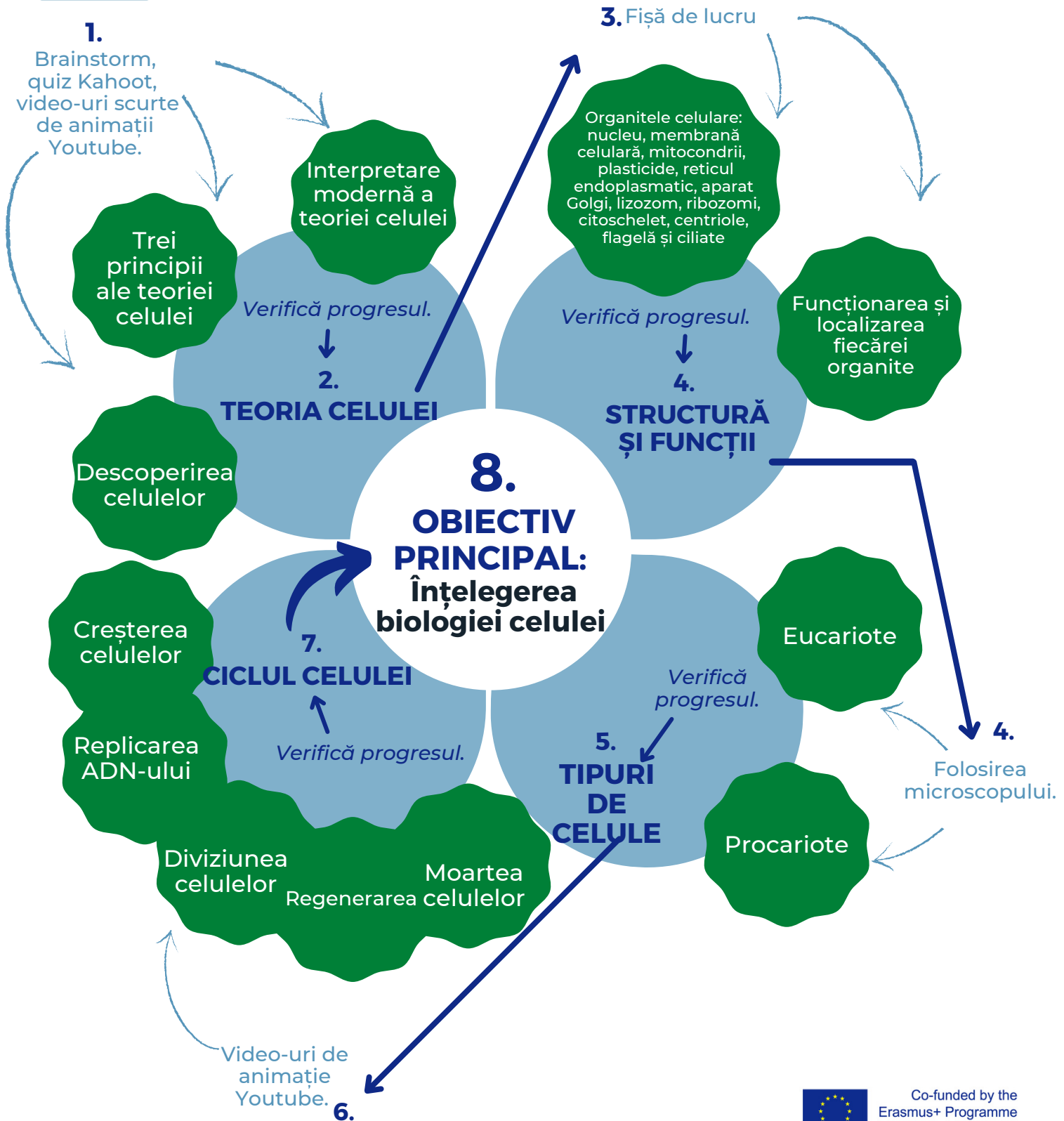
PENTRU DESCOMPUNEA OBIECTIVELOR

GROWTHMINDS



Începeți ora prin atingerea unor **micro-obiective**, întotdeauna verificați **progresul studenților** și verificați că un **obiectiv mai mic** este atins. Apoi treceți la următorul **obiectiv mai mic**, și tot așa, până atingeți **obiectivul principal**.

START



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Știați că ...?

Mesajele pe care le oferiți **afectează ceea ce studenții cred despre ei și** în consecință **cum învață**. Este important de a schimba feedback-ul de la unul care apreciază inteligența la unul care apreciază **efortul și progresul** (Dweck, 2006). Tehnica studenților de observare a greșelilor este feedback-ul orientat spre progres oferit de către profesorii, care este de asemenea important pentru mentalitatea flexibilă (Hattie & Timperley, 2007). **Feedback-ul** care este **frecvent și la timp**, este benefic memoriei pe termen lung și dezvoltării gândirii (Van de Bergh et al., 2014).



Întrebați-vă ...

1. Ofer feedback care apreciază procesul studenților sau apreciază trăsăturile lor?
2. Ofer mai mult feedback oral sau scris?
3. Cum reacționează studenții la feedback-ul meu?



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

• Feedback privind persoana vs. privind procesul

Privind persoana: direcționarea aprecierii sau a criticii către persoană. Nu contează dacă este pozitiv sau negativ, ambele pot afecta în mod negativ identitatea lor.

TU ești atât de deștept.

TU nu ești destul de bun.

TU chiar ai dat-o în bară.

Privind procesul: orientarea aprecierii sau criticii noastre asupra efortului și a metodelor utilizate pentru finalizarea procesului.

Te admir pentru modul în care ai folosit o varietate de tehnici pentru a rezolva aceste probleme.

Nu ți-ai atins obiectivul, dar ce ai învățat din aceasta?

Se pare că aceasta n-a funcționat pentru tine. Care ar fi alte abordări alternative pe care le-ai putea considera pentru această problemă?



Referințe bibliografice

1. Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Ballantine Books.
2. Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of educational research*, 77(1), 81-112. DOI: 10.3102/003465430298487
3. Van den Bergh, L., Ros, A., & Beijaard, D. (2014). Improving teacher feedback during active learning: Effects of a professional development program. *American educational research journal*, 51(4), 772-809. DOI: 10.3102/0002831214531322





Ce anume puteţi face în timpul orelor cu studenţii?

- **Folosiţi frecvent informări verbale.** Este important ca feedback-ul să fie frecvent și la timp. Acest lucru este mai ușor de menținut cu feedback oral decât scris. O astfel de comunicare este, de asemenea, mai personală și mai puțin formală, ceea ce creează un climat pozitiv în timpul orelor.

Când te lupți în ciuda eforturilor mari depuse. - Îți admir perseverența și apreciez munca ta. Vă da roade.

Atunci când fac progrese. - Văd că îți folosești strategiile, notițele etc. Continuă tot așa! - Hei! Ai lucrat mult timp la asta și nu te-ai lăsat!

Când reușește cu mare efort. - Aș vrea să-ți amintești cât de dificil a fost când ai început. Uite cât de mult ai progresat!

- **Lanțul de puncte forte.** Mențineți o atmosferă de învățare în care feedbackul colegilor este considerat normal și binevenit. Doriți să creați un mediu de învățare de încredere în care studenții să se poată exprima liber și să se sprijine reciproc. Învățați studenții despre tehnica de tip FRUS ca formă de feedback de la egal la egal:

F - fair - **CORECT**

R - realistic - **REALISTIC**

U - useful - **FOLOSITOR**

S - specific - **SPECIFIC**

- **Procesul de învățare este în sine feedback.** Puteți include activități în procesul de învățare care oferă elevilor feedback indirect și continuu. De exemplu, un test introductiv despre ceea ce știu cu privire la un anumit subiect sau la sfârșitul unei ore, un test punctual (cu ajutorul Kahoot, Quizizz, Mentimeter, Slido).

ÎNCURAJAREA DIALOGULUI INTERIOR POZITIV

PUTEREA GÂNDULUI



GROWTHMINDS



Știați că ...?

Profesorii au potențialul de a-i ajuta pe elevi să-și folosească puterea vorbirii interioare pentru a se angaja într-o convorbire pozitivă cu sine și pentru a-și schimba tipul de gândire într-un tip de gândire flexibilă (Dweck, 2017).

Dialogul interior pozitiv îi ajută să **dezvolte abilități** importante și **încrederea** necesară pentru a reuși în învățare (Robinson, 2017).



Exemple bune ale dialogului pozitiv cu sine al studentilor

- »Mă ocup de această problemă până când e rezolvată.«
- »Știu să rezolv probleme.«
- »Nu mă voi da bătut ușor.«
- »Pot rezolva lucruri dificile.«



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

• **Recunoașteți dialogul negativ al studenților cu sine.**

Nu sunt bun la această temă.
Nu înțeleg acest subiect.
Nu pot face acest lucru.
Este prea greu.
Mă dau bătut.

- **Folosește un slogan/expresie.** Învățați-i să-și audă propriul dialog interior negativ. Putem ajuta studenții care simt că alunecă în modul de gândire de tip fix, devenind conștienți de dialogul lor interior negativ, abordând cu umor acest dialog și, astfel, aducându-i înapoi pe calea unui mod de gândire flexibil. Când observi o discuție negativă, poți să le saluti vocea interioară: » Bună, Prostule. Ești din nou în capul lui? Nu avem nevoie de tine aici.«

- **De la negativ la pozitiv.** Următorul pas este să-i învățați pe studenți să înlocuiască gândurile fixe cu afirmații privind modul de gândire flexibil. Prima etapă constă în identificarea dialogului negativ cu sine și apoi furnizarea unui exemplu concret de dialog pozitiv cu sine..

Ce mi-a scăpat?
Voi utiliza unele dintre tehnicile învățate.
Încă nu am terminat.
Este ceva de care sunt capabil.

Referințe bibliografice

- 1.Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential*. London: Hachette UK.
- 2.Robinson, C. (2017). Growth mindset in the classroom. *Science Scope*, 41(2), 18.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ÎNCURAJAREA DIALOGULUI INTERIOR POZITIV



PUTEREA GÂNDULUI

GROWTHMINDS



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

- **Înceiați afirmația negativă a studentului cu „încă”.** Acordați atenție situațiilor în care studenții primesc o notă slabă, nu pot îndeplini o sarcină sau o sarcină dificilă și/sau sunt mai predispuși să renunțe.
- **Fiți un bun exemplu.** Dialogul interior ca profesor poate afecta modul în care gestionați situațiile și, în consecință, poate afecta dialogul interior al studenților. În loc să criticați pe cineva, căutați metode care să-l ajute. În loc să renunțați la cineva, gândiți-vă la o nouă strategie pentru a face față problemei. Când vorbiți cu dvs. și cu studenții, exersați să aplicați deschis abilitățile de gândire pozitivă. Gândurile pozitive de dimineață, cum ar fi „Astăzi va fi o zi grozavă” sau „Sunt gata pentru orice îmi dă ziua” sunt modalități excelente de a vă trezi dialogul pozitiv și optimismul, care este adesea contagios și esențial. pentru o conversație pozitivă cu sine.

Încheierea unei ore de predare cu o conversație pozitivă. La sfârșitul unei ore, încurajați stundenții să răspundă la două întrebări:

- 1. La ora noastră de astăzi, la ce ai strălucit?**
- 2. Ce pași ați parcurs pentru a îmbunătăți timpul petrecut împreună?**

Studenții vor învăța să se concentreze asupra propriilor deprinderi și abilități răspunzând la aceste întrebări. Ei își vor învăța mintea să gândească pozitiv despre ei înșiși și despre abilitățile lor.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SENSUL SCOPULUI

CE DĂ STUDENȚILOR SENS?



GROWTHMINDS



Știați că ...?

Scopul este un impuls solid și generalizat de a face ceva ce este în același timp **semnificativ pentru sine** și **semnificativ pentru lumea exterioară** (Damon et al., 2003). Studenții cu un puternic **sens al scopului** sunt **mult mai implicați în activitățile academice**, au **obiceiuri de studiu mai eficiente** și **ating un succes academic mai mare** (Xerri et al., 2018).



Întrebați-vă ...

1. Dorești să oferi studenților o educație care să le dea un sentiment al sensului vieții?
2. Încorporați lumea reală în procesul de învățare (exemple de bune practici, oameni importanți, companii etc.)?



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

- **Primul pas sunteți Dvs.** Trebuie să găsiți și să deveniți conștient de scopul și pasiunea la locul de muncă. De ce? Pentru că va afecta și studenții Dvs. Aflați exact ce vă motivează, analizați-vă obiectivele personale și străduiți-vă să le atingeți. Descoperiți moduri în care vă puteți îmbunătăți procesele de învățare și, prin urmare, vă ajutați universitatea să devină mai bună.
- **Promovați curiozitatea.** Concentrați-vă pe dezvoltarea curiozității în sălile de curs pentru a ajuta studenții să descopere ceea ce îi interesează și ce îi inspiră. Reușiți acest lucru expunând studenții la o gamă largă de subiecte, așteptări mari, un limbaj adecvat de dezvoltare și un climat pozitiv în sala de curs.
- **Fiți mentor și model.** Să aveți așteptări mari de la studenții Dvs., dar să le și oferiți tot sprijinul de care au nevoie. Sprijinul ar trebui să fie sub formă de mentorat, în care să îi conduceți către o soluție și, în același timp, să includă experiențele Dvs. de viață din care vor putea extrage un sens al scopului. Mentoratul este de natură mai informală și relațională decât predarea.



Referințe bibliografice

1. Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied developmental science*, 7(3), 119-128. DOI: 10.1207/S1532480XADS0703_2
2. Xerri, M. J., Radford, K., & Shacklock, K. (2018). Student engagement in academic activities: A social support perspective. *Higher education*, 75(4), 589-605. DOI: 10.1007/s10734-017-0162-9



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SENSUL SCOPULUI

CE DĂ STUDENȚILOR SENS?



GROWTHMINDS



Ce anume puteți face în timpul orelor cu studenții?

- **Fiți conectați cu lumea reală.** Amintiți-le studenților că educația este mai aproape de realitatea vieții lor decât își imaginează. Pentru a face legătura dintre ore și viața reală, coînteressați-i pe studenți în subiecte din viața reală și predăți-le despre personalități care să-i inspire. Dacă este posibil, faceți legătura cu viața reală cât de des posibil, în special în programele care nu multe aspecte practice din timpul anilor de studiu. Îi puteți duce la companii, instituții, etc., pentru ca ei să vadă problemele din viața reală și dinamica rezolvării acestora.
- **Oferiți studenților oportunitatea de a se exprima și de a alege.** Studenții dobândesc un sentiment de importanță și semnificație din capacitatea lor de a depăși limitele și de a face schimbări. Permiteți-le să facă acest lucru subliniind importanța feedback-ului lor cu privire la procesul de învățare. Mai mult decât atât, puteți alege să dedicați o oră pentru conversații individuale sau de grup despre schimbările pe care le-au făcut. Sprijiniți-i studenții să se alăture și să participe în organizațiile studențești deoarece le permite să vadă cât sunt de puternici în a face o diferență pentru cauzele de care le pasă.
- **Învățați despre oameni care inspiră.** În procesul de învățare includeți discuții despre oameni istorici importanți și realizările lor, precum și despre oameni influenți de astăzi care depășesc limite. De asemenea, puteți lua în considerare și absolvenți de succes sau puteți avea vorbitori invitați care să țină prelegeri studenților.