



GROWTHMINDS

GROWTH MINDSET

GELİŞİM ZİHNİYETİ

ÖĞRENCİ SEMİNERİ



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

İçerik

-
- Gelişim zihniyeti (GM) nedir?
 - Gelişim Zihniyeti vs Sabit Zihniyet.
 - Nöroplastisite
 - GM'nin Faydaları
 - GM nasıl geliştirilir

Kendimizi Değerlendirelim

<https://padlet.com/SkupinaPrimera/gm/wish/1130437014>

SCORE CHART

22-30 = Strong Growth Mindset

17-21 = Growth with some Fixed ideas

11-16 = Fixed with some growth ideas

0-10 = Strong fixed mindset

MY SCORE:

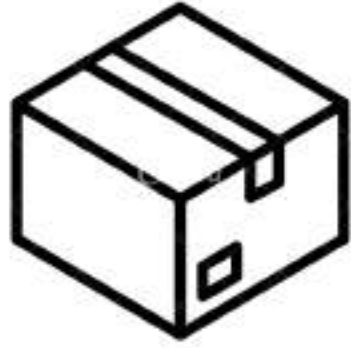
MY MINDSET:

Adapted from:

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House Inc.

Gelişim Zihniyeti

GELİŞİM ZİHNIYETİ NEDİR?



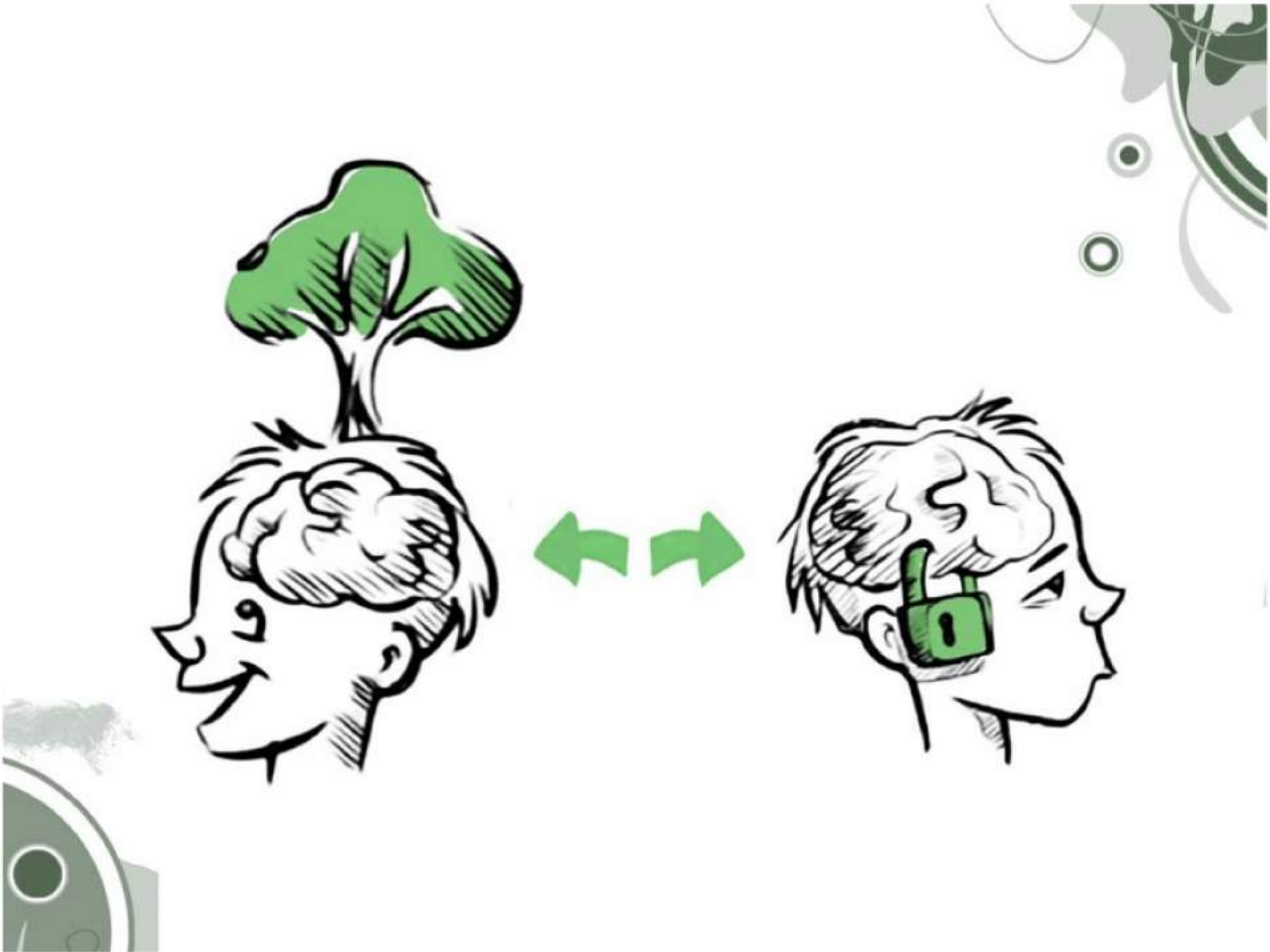
SABİT ZİHNIYET

Sabit zihniyete sahip insanlar, becerilerinin, zekalarının, yeteneklerinin vb. değiştirilemeyeceğine, belirli bir kapasite ile sınırlı olduklarına inanırlar.



GELİŞİM ZİHNIYETİ

Gelişim zihniyetine sahip insanlar, becerilerin, zekanın, yeteneklerin vb. öğrenme ve deneyimler yoluyla geliştirilebileceğine inanırlar.



Fixed Mindset



Embrace challenges
Persevere in the face of failures
Talents and abilities can be developed
Focus on the process not the outcome

Find inspiration in others success
Engage deeply and process the error with a desire to correct it
Accept criticism as a way to learn
Embrace novelty with a desire to master new skills

Look for people who challenge them to grow
Leads to collaboration and innovation



Growth Mindset

Avoid challenges
Give up easily
Talents and abilities are fixed
Focus on the outcome

Feel threatened by the success of others
Run from error, do not engage with it with a desire to look smart
Ignore negative feedback even though it may be useful
Avoid new experiences with fear of failure

Look for people who can reinforce their self esteem
Can lead to cheating and deception

Gelişim zihniyeti

NÖROPLASTISITE

Biliyor musunuz?

Beynimiz asla değişmeyi / gelişmeyi bırakmaz. Öğrenme ve deneyimlerle yeni içgörüler sağlamak için yeni bağlantılar kurulur. Beyin bir kas gibi çalışır - onları eğitimle geliştirebiliriz. Doğru müdahale edildiğinde "büyüyebilirler".



1. Çaba

Çok çalışırsam daha iyi olabilir ve bilgi ve becerilerimi geliştirebilirim.

Çabayı başarıya ve ustalığa giden bir yol olarak görüyorum. Başarımı ne kadar çaba gösterdiğime göre ölçerim ve soruna, soruna, meydan okumaya karşı tutumum hakkında.

2. Hatalar

Hatalar bir tehdit değil, bir fırsattır. Onları kabul edebilirim, onlardan korkmuyorum. Hatalarımdan ders alıp göreve devam edebilirim, sebatlıyım.

3. Zorluklar

Zorluklar daha iyi olmama yardımcı oluyor. Zorluklarla öğrenebilir, beynimi "eğitebilir" ve bilgi ve becerilerimi geliştirebilirim. Zorluklardan korkmuyorum, onları kucaklıyorum.

Gelişim
Zihniyeti
Dili

4. Geri Bildirim ve Eleřtiri

Geri bildirimlerden ve yapıcı eleştirilerden öğrenebilirim. Bundan korkmuyorum ve başkalarından bana geri bildirim vermelerini istiyorum.

5. Başkalarının Başarısı

Başkaları başarılı olursa kendimi tehdit altında hissetmem, onların başarısını kutlayabilirim. Başkalarından öğrenebilirim ve başarılarından ilham alabilirim motive olabilirim.

6." Henüz" kelimsenin gücü

"Bunu bilmiyorum" demek yerine, "Henüz bilmiyorum" diyebiliriz. Bu kısa kelimenin çok fazla gücü var ve duruma bakış açımızı değiştirmemize yardımcı olabilir.

Gelişim
Zihniyeti
Dili

Gelişim Zihniyetine sahip olmanın faydaları

- Zor işi yapmaya daha fazla odaklanmak, çabuk pes etmemek, risk almaya istekli olmak ve daha büyük hedefler belirlemek.
- Daha gerçekçi, esnek ve değişiklikleri daha iyi idare edebilen olmak.
- Fırsatların ve olasılıkların daha fazla farkında olmak ve daha iyimser olmak.
- Problem çözmede daha yaratıcı olmak.
- Daha açık olmak + başarısızlıkları kabul etmek + başarıyı kutlamak = daha hızlı öğrenmek = daha başarılı olmak

Gelişim Zihniyetine sahip olmanın faydaları

- Daha iyi çalışma alışkanlıkları ve daha yüksek içsel motivasyon.
- Gelişim zihniyeti, stres ve kaygıyı azaltır (+ dayanıklılıkla bağlantı).
- Öz düzenlemeyi geliştirir (duyguları, düşünceleri ve davranışları izleme ve yönetme yeteneği).
- GM'li öğrencilerin özgüvenleri daha yüksektir.
- Başkalarıyla daha iyi ilişkiler kurarlar.
- Kendi hayatımızın sorumluluğunu alırız.

İçinizdeki “sesi” duymayı öğrenin –
sabit mi yoksa gelişen zihniyet mi?

Gelişim Zihniyeti Nasıl Geliştirilir?

Çok kötü
bir gün
geçirdiğiniz
i düşünün...

Bir Matematik sınavında bazı matematik formüllerini karıştırdığınız için istemediğiniz bir not aldınız. Diğer sınıf arkadaşların çok iyi iş çıkardılar ve iyi notlar aldılar.

Öğretmen hasta olduğu için en sevdiğiniz ders iptal edildi. Sıkıcı bulduğunuz ve hiç ilginç olmayan bir dersle değiştirildi.

Eve giderken aracınızın tekeri patladı ve eve kadar yürümek zorundasın.

Evde yemek yok (ebeveynlerin yemek pişirmek için zamanları yoktu). Kendine bir yemek hazırlıyorsun, ama hiç lezzetli değil.

Gerçekten sinirli ve kızgın olduğunda en iyi arkadaşını çağırıyorsun tecrübeni paylaşıyorsun ama arkadaşın anlamıyor ve destekleyi davranmıyor, sizi gerçekten dinlemiyor.

Ne düşünür, hisseder ve yaparsınız?



Bu formülleri nasıl karıştırabilirim?

Çok aptalım.

Caner bile benden daha zeki.



Bir lastiği nasıl
tamir edeceğimi
bilmiyorum.

Ben teknik bir
insan değilim.
Yemek

pişirmede iyi
değilim ve
asla
öğrenemeyec
eğim.

Bu HER ZAMAN benim
başıma gelir.

Bugün herkes
benimle
uğraşüyor.

En iyi
arkadaşım bile
beni anlamıyor.

Pes ediyorum.

Bugün "BERBAT" bir gün.

Gelişim Zihniyeti Nasıl Geliştirilir?

- İçinizdeki “sesi” duymayı öğrenin
 - sabit mi yoksa gelişen bir zihniyet mi?
- Etkileyebileceğiniz şeyleri seçme ve bunlara odaklanma gücünüz var.

Gelişim Zihniyeti Nasıl Geliştirilir?

- İçinizdeki “sesi” duymayı öğrenin
– sabit mi yoksa gelişen zihniyet mi?
- Etkileyebileceğiniz şeyleri seçme ve bunlara odaklanma gücünüz var.
- Düşünürken ve iletişim kurarken gelişim zihniyet dilini kullanın.



Bu formülleri nasıl karıştırabilirim?

Çok aptalım.

Caner bile benden daha zeki.

Bir lastiği nasıl
tamir edeceğimi
bilmiyorum.
Ben teknik bir
insan değilim.
Yemek
pişirmede iyi
değilim ve
asla
öğrenemeyec
eğim.

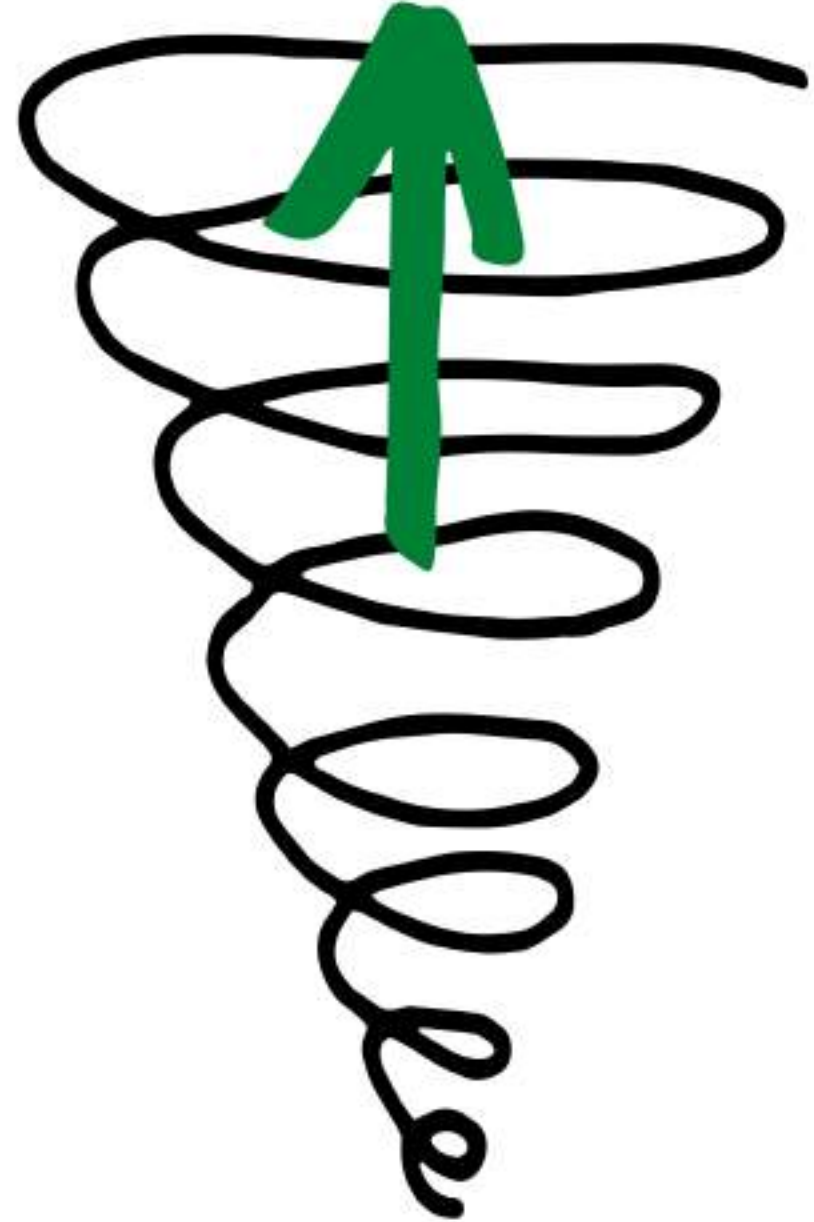


Bu HER ZAMAN benim
başıma gelir.

Bugün herkes
benimle
uğraşüyor.

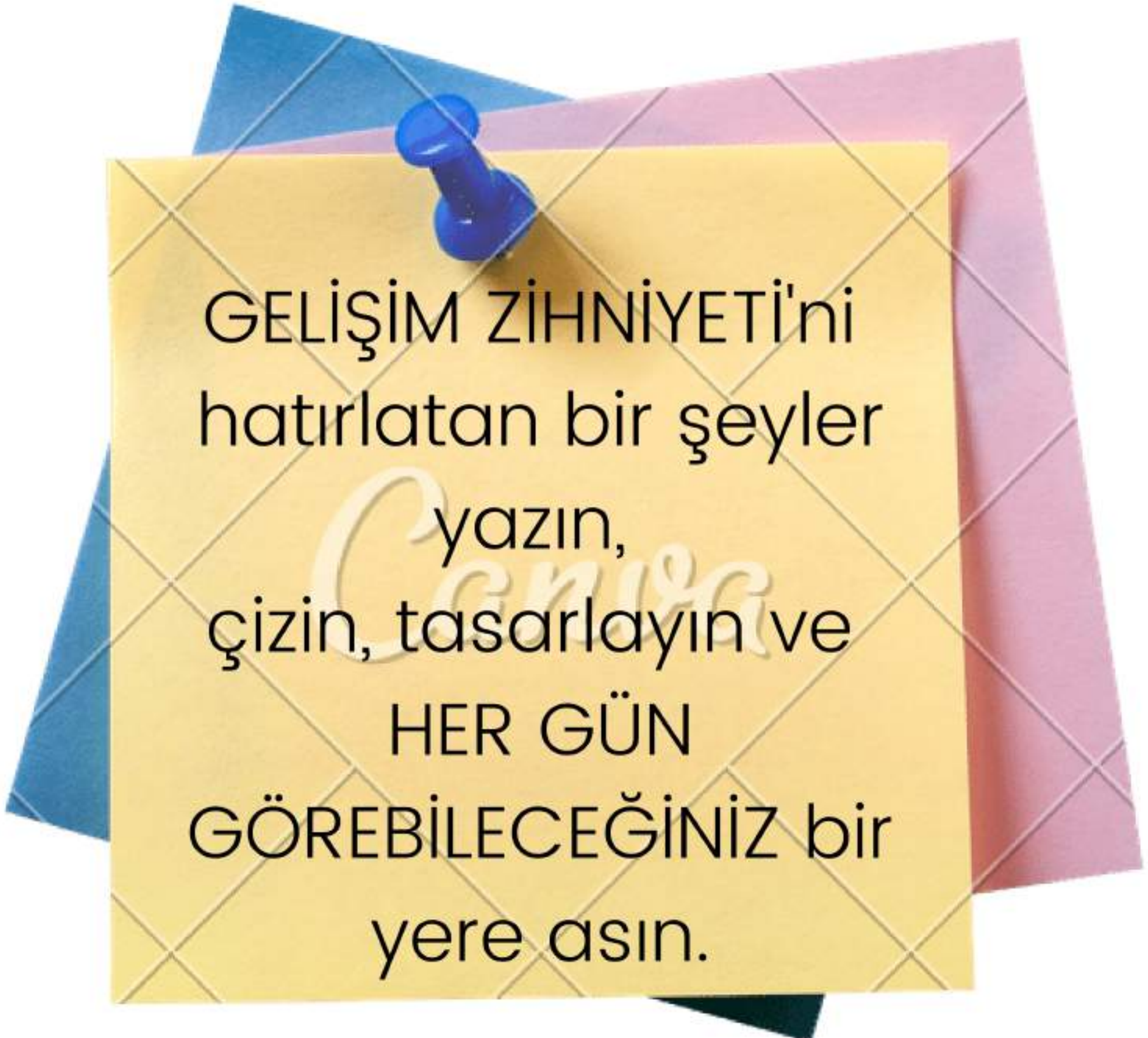
En iyi
arkadaşım bile
beni anlamıyor.

Pes ediyorum.
Bugün "BERBAT" bir gün.



Gelişim Zihniyeti Nasıl Geliştirilir?

- İçinizdeki “sesi” duymayı öğrenin
 - sabit mi yoksa gelişen zihniyet mi?
- Etkileyebileceğiniz şeyleri seçme ve bunlara odaklanma gücünüz var.
- Düşünürken ve iletişim kurarken gelişim zihniyet dilini kullanın.
- Gelişim zihniyetine sahip insanlarla birlikte olun ve başkalarını bunu geliştirmeye teşvik edin.



GELİŞİM ZİHNİYETİ'ni
hatırlatan bir şeyler
yazın,
çizin, tasarlayın ve
HER GÜN
GÖREBİLECEĞİNİZ bir
yere asın.

Yeteneğiniz ne olursa olsun, bu
yeteneği ateşleyen ve başarıya
dönüştüren şey ÇABAdır.

Carol Dweck