



**GROWTHMINDS**

# RAZVOJNA MISELNOST

---

PREDAVANJE ZA ŠTUDENTE



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

# Vsebina

- 
- Kaj je razvojna miselnost (RM)?
  - Razvojna in fiksna miselnost.
  - Nevroplastičnost.
  - Koristi RM.
  - Kako razviti RM?

# KVIZ MISELNOSTI

1. Za vsako vprašanje obkrožite številko, ki vas najbolj opisuje.
2. Ko izpolnite vseh 10 vprašanj, seštejte obkrožena števila in rezultat zabeležite.
3. S pomočjo lestvice vrednotenja odčitajte svojo miselno naravnost.

	<b>POPOLNOMA SE STRINJAM</b>	<b>SE STRINJAM</b>	<b>NE STRINJAM SE</b>	<b>SPLOH SE NE STRINJAM</b>
Vaša inteligentnost je nekaj zelo osnovnega o vas, česar ne morete zelo spremeniti.	0	1	2	3
Ne glede na to, koliko ste inteligentni, lahko to vedno precej spremenite.	3	2	1	0
Le malo ljudi bo resnično dobrih športnikov, saj se moraš s to sposobnostjo roditi.	0	1	2	3
Bolj kot se boste z nečim trudili, boljši boste.	3	2	1	0
Pogosto ste jezni, ko dobite povratne informacije o svojem delu.	0	1	2	3
Cenite, ko vam ljudje, starši, trenerji ali učitelji dajo povratne informacije o mojem delu.	3	2	1	0
Resnično pametnim ljudem se ni treba močno truditi.	0	1	2	3
Vedno lahko spremenite svojo inteligentnost.	3	2	1	0
Ste določena oseba in tega ni mogoče v veliki meri spremeniti.	0	1	2	3
Šolske obveznosti opravljate, saj se radi učite novih stvari.	3	2	1	0

## **LESTVICA VREDNOTENJA**

22-30 = Močna razvojna miselnost.

17-21 = Razvojna z nekaj fiksnimi idejami.

11-16 = Fiksna z nekaj razvojnimi idejami.

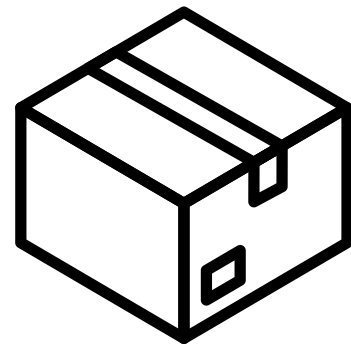
0-10 = Močna fiksna miselnost.

**MOJ REZULTAT (SEŠTEVEK):**

**MOJA MISELNOST:**

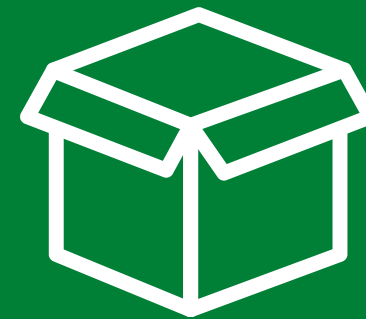
# Razvojna miselnost

KAJ JE RAZVOJNA MISELNOST?



## FIKSNA MISELNOST

Ljudje s fiksno miselnostjo verjamejo, da njihovih veščin, talentov, inteligentnost, sposobnosti itd., ni mogoče spremeniti in so omejeni s specifično zmogljivostjo.



## RAZVOJNA MISELNOST

Ljudje z razvojno miselnostjo verjamejo, da je veščine, talente, inteligentnost, sposobnosti itd., mogoče razvijati z učenjem in izkušnjami.

# FIKSNA MISELNOST

Verjame, da je talent prirojen.

Želi biti videna kot popolna in nadarjena, zato...

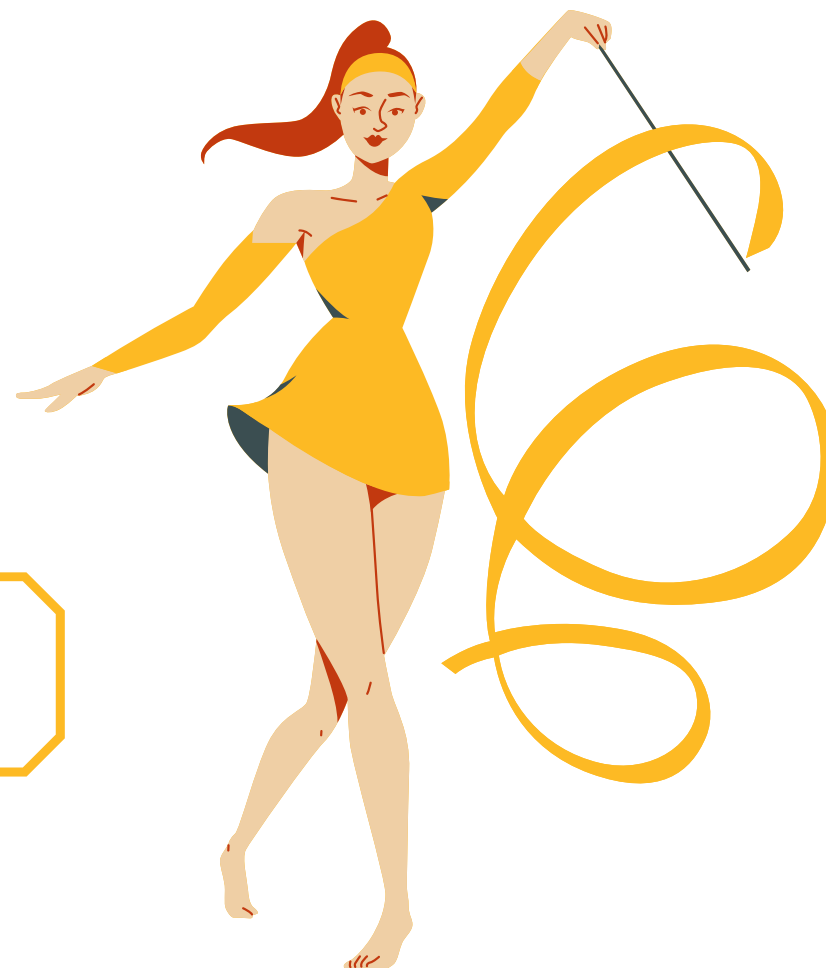
Se izogiba izzivom.

Z lahkoto odneha.

Trud vidi kot nekaj začasnega.

Postane razočarana ali ignorira povratne informacije in kritiko.

Počuti se ogroženo, zaradi uspeha drugih.



Kar vodi v razvoj zelo čustvene osebe, ki se nenehno trudi uravnavati sebe in način, kako jo vidijo drugi. To jo dela nefleksibilno in težavno športnico, s čimer si omejuje razvoj svojega potenciala.

# RAZVOJNA MISELNOST

Verjame, da se sposobnosti lahko razvijejo.

Največja želja je, da se uči in izboljšuje, zato...

Sprejme izzive.

Premaguje neuspehe.

Verjame, da je njen trud pomemben.

Uporabi kritiko in povratne informacije kot način za izboljšanje.

Se navdihuje in uči iz uspeha drugih.



Kar vodi v razvoj zelo prizadevne osebe, ki nenehno teži k izboljšanju sebe. To ustvarja mirnejšo in bolj odprto športnico, ki lahko doseže svoj največji potencial.

# FIKSNA MISELNOST



Sprejeme izzive.

Vztraja ob neuspehih.

Meni, da je talente in sposobnosti mogoče razviti.

Osredotoča se na proces in ne na rezultat.

Poišče navdih v uspehu drugih.

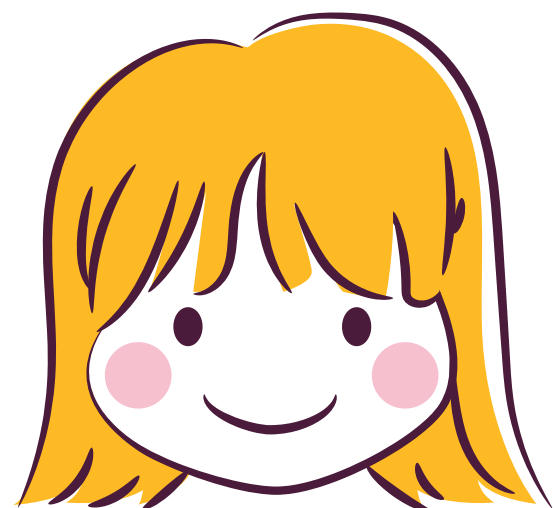
Se poglobi in predela napako, z željo, da jo popravi.

Kritika je del učenja.

Sprejme novosti, z željo po osvajanju novih veščin.

Najde ljudi, ki jo izzovejo k rasti.

To vodi k sodelovanju in inovacijam.



Izogiba se izzivom.

Z lahkoto odneha.

Meni, da so talenti in sposobnosti fiksne.

Osredotoča se na rezultat.

Uspeh drugih ga ogroža.

Beži pred napakami in se ne ukvarja z njimi, z željo, da bi izgledal pametno.

Prezre negativne povratne informacije, čeprav so morda koristne. Zaradi strahu pred neuspehom se izogiba novim izkušnjam.

Teži k osebam, ki lahko okrepijo njegovo samozavest.

Lahko vodi v goljufanje in zavajanje.

# RAZVOJNA MISELNOST

# Razvojnna miselnost

## NEVROPLASTIČNOST

### SI VEDEL?

Naši možgani se nikoli ne nehajo spreminjati. Z učenjem in izkušnjami se gradijo nove povezave, ki zagotavljajo nova spoznanja. Možgani delujejo kot mišica – s treningom jih lahko razvijamo. Če z njimi pravilno ravnamo, lahko "zrastejo".





## 1. Trud

Če se resnično trudim, lahko postanem boljši in izboljšam svoje znanje ali spretnosti. Trud vidim kot pot do uspeha in mojstrstva. Svoj uspeh merim glede na to, koliko truda sem vložil, in glede na svoj odnos do problema, vprašanja ali izziva.

## 2. Napake

Napake so priložnosti in ne grožnje. Lahko jih sprejmem in se jih ne bojim. Lahko se učim iz svojih napak in nadaljujem z nalogo, saj sem vztrajen.

## 3. Izzivi

Izzivi mi pomagajo postati boljši. Skozi izzive se lahko učim, »treniram« svoje možgane, ter izpopolnjujem svoje znanje in veščine. Ne bojim se izzivov, sprejmem jih.

Jezik  
razvojnne  
miselnosti

#### **4. Povratne informacije in kritike**

Iz povratnih informacij in konstruktivne kritike se učim.  
Se jih ne bojim in druge prosim za povratne informacije.

#### **5. Uspeh drugih**

Ne počutim se ogroženega, če so drugi uspešni, ampak lahko praznujem njihov uspeh.

Od drugih se lahko učim in v njihovem uspehu najdem navdih in motivacijo.

#### **6. Moč besede "ŠE"**

Namesto: "Tega ne vem.", lahko rečem: "Tega ŠE ne vem.".

Ta kratka beseda ima veliko moč in mi lahko pomaga spremeniti pogled na situacijo.

Jezik  
razvojnne  
miselnosti

# Koristi razvojne miselnosti

- Osredotočenost na trdo delo, vztrajnost, pripravljenost na tveganje in postavljanje višjih ciljev.
- Realistična in prilagodljiva drža, ki vodi v lažje soočanje s spremembami.
- Hitrejše zaznavanje priložnosti in večji optimizem.
- Ustvarjalno reševanje težav.
- Večja odprtost + priznavanje napak + praznovanje uspeha = hitrejše učenje = večji uspeh

# Koristi razvojne miselnosti

- Boljše učne navade in večja notranja motivacija.
- RM zmanjšuje stres in tesnobo (+ povezava z odpornostjo).
- Izboljša samoregulacijo (sposobnost spremljanja in obvladovanja čustev, misli in vedenja).
- Učenci z RM imajo boljšo samopodobo.
- Kvalitetnejši odnosi z drugimi.
- Prezemanje odgovornosti za svoje življenje.

- 
- Nauči se slišati svoj notranji "glas" – ali gre za fiksno ali razvojno miselnost?

Kako razviti  
razvojno  
miselnost?

Predstavljajte  
si,  
da imate  
zelo  
slab dan...

Nazaj dobiš rezultate izpita iz matematike – dobil si oceno, ki ti ni všeč, saj si zamešal nekaj matematičnih formul. Drugi sošolci so se zelo dobro odrezali in dobili dobre ocene.

Tvoja najljubša učna ura je odpovedana, ker je učitelj zbolel. Nadomesti jo učna ura, ki se ti zdi dolgočasna in nezanimiva.

Na poti domov se pnevmatika na kolesu izprazni, zato moraš celo pot potiskati kolo.

Kosilo doma ni pripravljeno (starši niso imeli časa kuhati). Pripraviš si obrok, ki sploh ni okusen.

Ker si zelo razočaran in jezen, pokličeš svojega najboljšega prijatelja, da bi z njim delili svojo izkušnjo, vendar te ne razume in ne podpira, pravzaprav te sploh ne posluša.

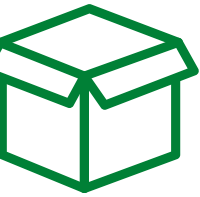
**Kaj bi v taki situaciji mislil, čutil in naredil?**



Kako sem lahko zamešal/ -a te formule?

Tako zelo neumen sem.

Še Ana je pametnejša od mene.



Ne znam  
zamenjati  
pnevmatike.  
Pač nisem  
tehnična oseba.

To se VEDNO  
zgodí meni.

Danes se vsi  
norčujejo iz  
mene.

V kuhanju sem  
res slab/ -a.  
Nikoli se ne  
bom naučil/ -a.

Še moj najboljši  
prijatelj me ne  
razume.

Predam se.  
Ta dan je res obupen.

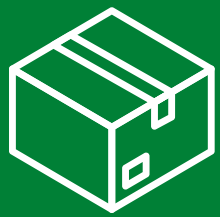
# Kako razviti razvojno miselnost?

- 
- Nauči se slišati svoj notranji "glas" – ali gre za fiksno ali razvojno miselnost?
  - Imaš moč izbrati & se osredotočiti na stvari, na katere lahko vplivaš.



# Kako razviti razvojno miselnost?

- 
- Nauči se slišati svoj notranji "glas" – ali gre za fiksno ali razvojno miselnost?
  - Ti imaš moč izbrati & se osredotočiti na stvari, na katere lahko vplivaš.
  - Ko razmišljaš in komuniciraš, uporablaj jezik razvojne miselnosti.



Kako sem lahko zamešal/ -a te formule?

Tako zelo neumen sem.

Še Ana je pametnejša od mene.



To se VEDNO  
zgodí meni.

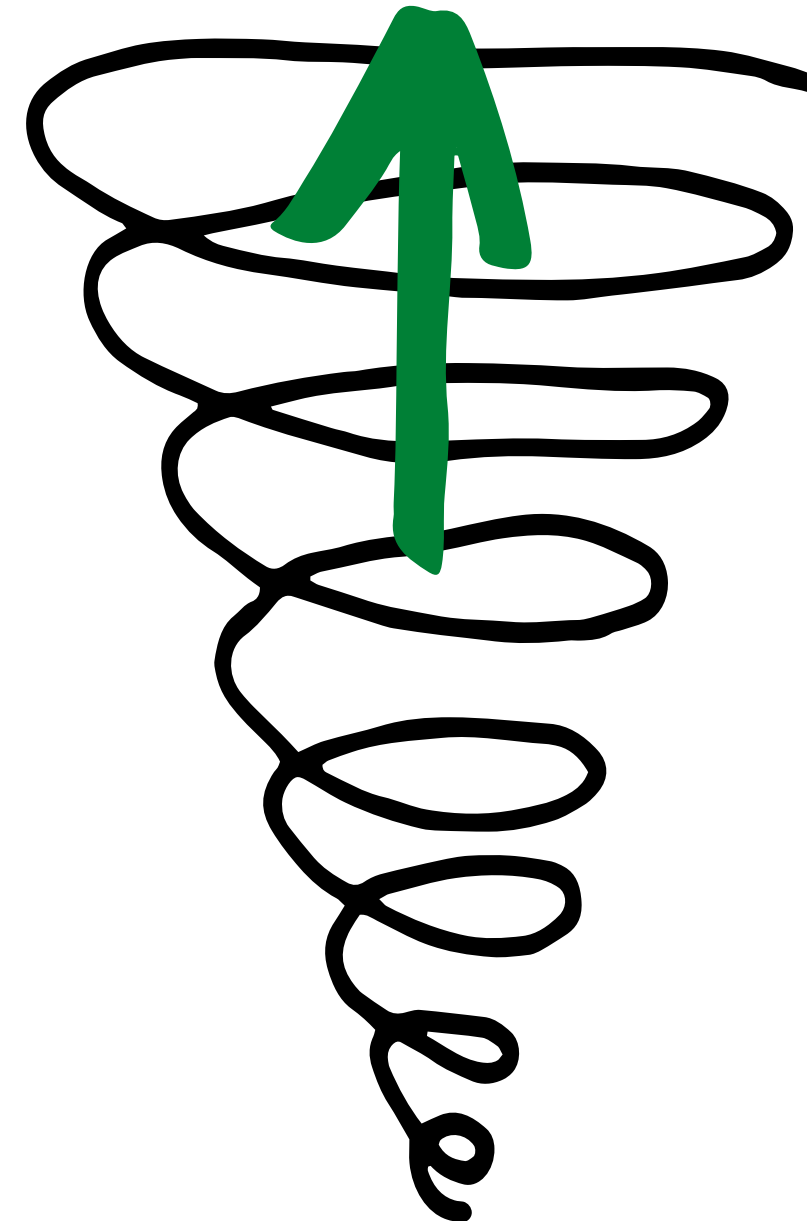
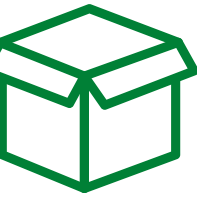
Ne znam  
zamenjati  
pnevmatike.  
Pač nisem  
tehnična oseba.

Danes se vsi  
norčujejo iz  
mene.

V kuhanju sem  
res slab/ -a.  
Nikoli se ne  
bom naučil/ -a.

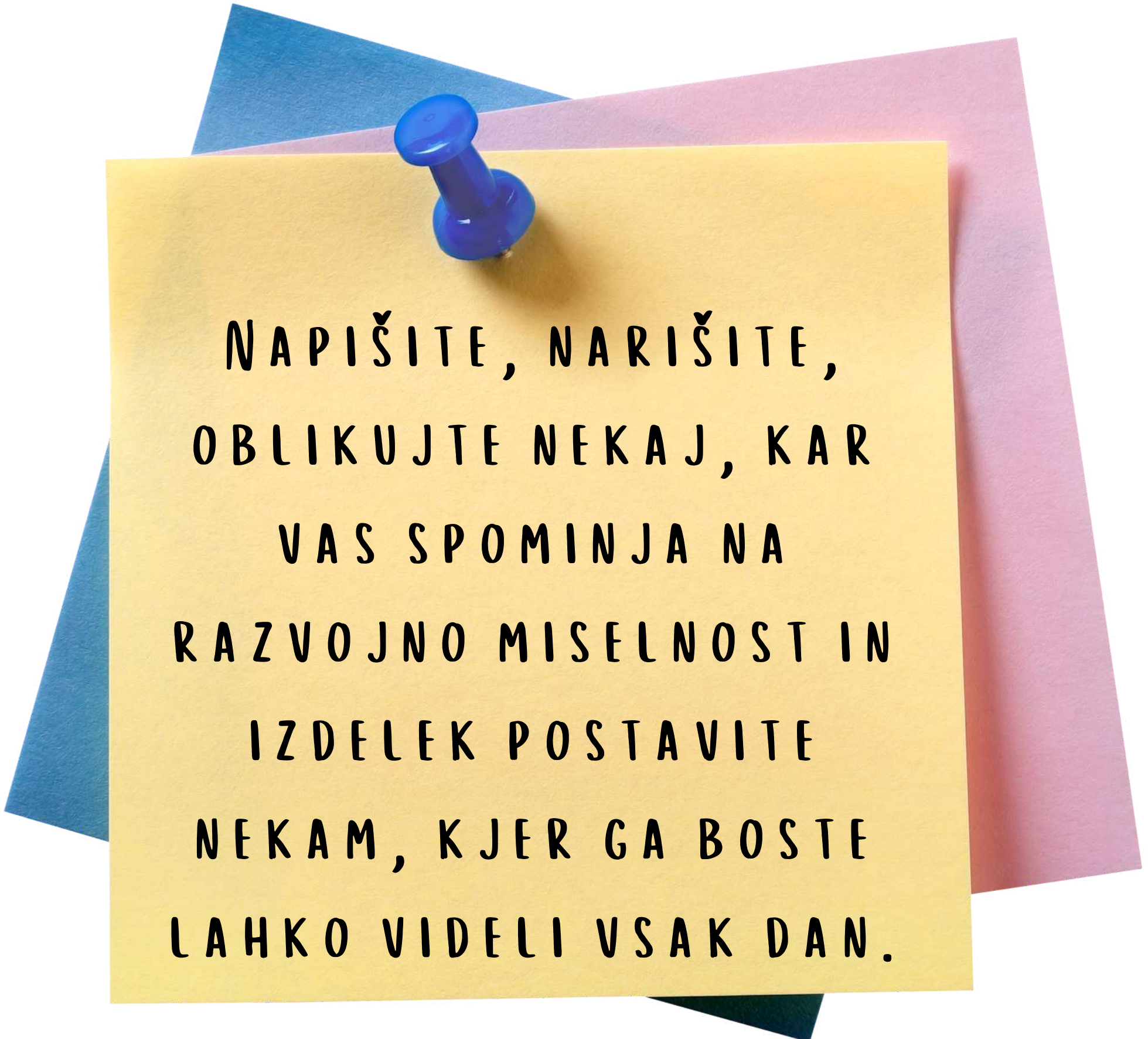
Še moj najboljši  
prijatelj me ne  
razume.

Predam se.  
Ta dan je res obupen.



# Kako razviti razvojno miselnost?

- 
- Nauči se slišati svoj notranji "glas" – ali gre za fiksno ali razvojno miselnost?
  - Ti imaš moč izbrati & se osredotočiti na stvari, na katere lahko vplivaš.
  - Ko razmišljaš in komuniciraš, uporablaj jezik razvojne miselnosti.
  - Obkroži se z ljudmi z razvojno miselnostjo in spodbujaj druge, da jo razvijajo.



NAPIŠITE, NARIŠITE,  
OBLIKUJTE NEKAJ, KAR  
VAS SPOMINJA NA  
RAZVOJNO MISELNOST IN  
IZDELEK POSTAVITE  
NEKAM, KJER GA BOSTE  
LAHKO VIDELI VSAK DAN.

“Postajati je bolje kot biti.”

Carol Dweck