



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν
IKY



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

**DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESPROTIA**

DR. CAROL DWECK

Stanford University Psychology Professor

Erasmus + KA1, Στοκχόλμη, Σουηδία

27/06/2022 – 02/07/2022

Δ.Π.Ε. Θεσπρωτίας



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

**DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESPROTIA**

GROWTH MINDSET

Αναπτυσσόμενη Αντίληψη
ή νοοτροπία ανάπτυξης



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν
IKY



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

**DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESPROTIA**

FIXED MINDSET

Σταθερή αντίληψη ή
νοοτροπία στατικότητας



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESSALY

Η Dr. Dweck υποστήριξε ότι:

- τα άτομα με στατική νοοτροπία (**fixed mindset**) έχουν τη συνειδητή ή ασυνείδητη πεποίθηση πως η ευφυΐα, οι ικανότητες και η συμπεριφορά μας είναι δεδομένα στατικά. Δηλαδή, αξιολογούν μία ενδεχόμενη επιτυχία ως σταθερή απόρροια αυτών των στατικών δεδομένων, ενώ μια αποτυχία ως επιβεβαίωση πως δεν είναι αρκετά έξυπνοι και ικανοί. Τα λάθη που ενδεχομένως κάνουν οι ίδιοι ή οι άλλοι τα βλέπουν ως αποτυχία. Αποφεύγουν να προσπαθήσουν, διότι προκαταβάλλουν αρνητικό αποτέλεσμα. Δε δέχονται εύκολα τη θετική κριτική και νιώθουν να απειλούνται από άλλους ανθρώπους που σημειώνουν επιτυχία, όπως και ζηλεύουν την επιτυχία αυτών.



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESSALY

• Τα άτομα με νοοτροπία ανάπτυξης (**growth mindset**) έχουν εκπαιδεύσει το μυαλό τους να αντιλαμβάνονται την αποτυχία όχι ως έλλειψη ικανοτήτων, αλλά ως μια ευκαιρία για να μάθουν και να προσπαθήσουν περισσότερο. Καταβάλλοντας επιπλέον χρόνο και προσπάθεια οδηγούνται σε ένα υψηλού επιπέδου επίτευγμα. Καταλαβαίνουν ότι η δημιουργικότητα έρχεται από την εξάσκηση και την επιμονή. Δεν έχουν πρόβλημα με τις αποτυχίες, αλλά τις βλέπουν ως στάδια – μαθήματα, πάνω στα οποία θα πατήσουν για να πάνε λίγο αργότερα πιο πέρα.



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν
IKY



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

**DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESSALY**

Growth Mindset vs Fixed Mindset

GROWTH MINDSET



FIXED MINDSET





Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

**DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESPROTIA**

Growth Mindset vs Fixed Mindset

The infographic features two head silhouettes. The left one is blue and represents a Growth Mindset, while the right one is dark grey and represents a Fixed Mindset. Each silhouette contains several key beliefs and attitudes.

"Failure is an opportunity to grow"

GROWTH MINDSET

"I can learn to do anything I want"

"Challenges help me to grow"

"My effort and attitude determine my abilities"

"Feedback is constructive"

"I am inspired by the success of others"

"I like to try new things"

"Failure is the limit of my abilities"

FIXED MINDSET

"I'm either good at it or I'm not"

"My abilities are unchanging"

"I don't like to be challenged" "I can either do it, or I can't"

"My potential is predetermined"

"When I'm frustrated, I give up"

"Feedback and criticism are personal"

"I stick to what I know"



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Η Σ
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Α Σ
IKY



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

**DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESSALY**

Η Δύναμη του Ακόμη

Μία μόνο λέξη καταφέρνει να αλλάξει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και αναπτύσσουμε τις ικανότητές μας, αντιμετωπίζουμε τις αποτυχίες και μαθαίνουμε να είμαστε ανθεκτικοί στις αλλαγές!!!



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν
IKY



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESSALY

Μελέτες έχουν δείξει ότι κατά τη διάρκεια της ζωής μας δημιουργούμε επιπλέον συνάψεις απλά με το να προκαλούμε το μυαλό μας, να το γυμνάζουμε.

Η λέξη «**ακόμη**» είναι μία μαγική λέξη που βοηθά το μυαλό μας να δυναμώνει.

«Δεν μπορώ να το κάνω ... ακόμη!»

«Δεν έχω φίλους ... ακόμη!»

«Δεν ξέρω την απάντηση ... ακόμη!»



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESPROTIA

Όταν σκεφτόμαστε με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσουμε μια νοοτροπία ανάπτυξης - growth mindset - , η οποία βλέπει την αποτυχία όχι ως απόδειξη έλλειψης ικανότητας στα παιδιά, αλλά ως μια ευκαιρία να αναπτύξουν τις ικανότητές τους. Έτσι, όταν δεν καταφέρνουν κάτι δε σημαίνει ότι δεν είναι αρκετά έξυπνα ή ικανά, αλλά ότι απλώς χρειάζονται περισσότερη δουλειά. Κάθε απότυχία είναι μια πρόκληση που θα πρέπει να τα ενεργοποιεί και όχι κάτι για το οποίο θα πρέπει να ντρέπονται. Κάθε φορά που δεν τα καταφέρνουμε είναι μια ευκαιρία να μάθουμε κάτι καινούριο και να προσπαθήσουμε ξανά.



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

**DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESSALY**

« Δεν απέτυχα.

Απλώς βρήκα χίλιους τρόπους που δε
λειτουργεί μια λάμπα .»

Thomas Edison



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

**DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESPROTIA**

Ερευνητικό πείραμα της Dr. Dweck

Πιο παραστατικά, έχει αποδειχθεί με διάφορες έρευνες πως το αν επαινείς το άτομο για την ευφυΐα του και όχι για την προσπάθειά του μπορεί να οδηγηθεί σε μείωση επιδόσεων ακόμα και στην αποστροφή για παρόμοιες προκλήσεις με το πέρασμα του χρόνου. Σε ένα από τα ερευνητικά πειράματα της Dweck μαθητές κλήθηκαν να εξεταστούν γραπτά σε συγκεκριμένο υλικό και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα ο εξεταστής είπε: «πρέπει να είναι κάποιος έξυπνος για να λύσει αυτά τα προβλήματα» ενώ στην δεύτερη: «πρέπει κάποιος να έχει προσπαθήσει πολύ για να λύσει αυτά τα προβλήματα». Τα αποτελέσματα των μαθητών που επαινέθηκαν για την ευφυΐα τους (πρώτη ομάδα) σε επόμενες εξετάσεις ήταν όλο και μικρότερα συγκριτικά, ενώ των μαθητών που επαινέθηκαν για την προσπάθεια τους ήταν προοδευτικά καλύτερα. Η πρώτη κατηγορία μαθητών ξεκίνησε να αποφεύγει νέες δοκιμασίες, ενώ η δεύτερη προχώρησε σε πιο απαιτητικές δραστηριότητες (Mueller and Dweck, 1998). Η εξήγηση για τα παραπάνω μπορεί να αντληθεί από μία ερευνητική διαπίστωση που πραγματοποιήθηκε ένα χρόνο μετά: οι μαθητές που επαινέθηκαν για την ευφυΐα τους και όχι για την προσπάθειά τους, δήλωσαν πως αισθάνονταν περισσότερο αβοήθητοι, όταν κατά τη διάρκεια της εξέτασης παρουσιαζόταν μια δυσκολία, μιας και είχαν εκπαιδευτεί να πιστεύουν πως η ενδεχόμενη αποτυχία τους είναι θέμα ικανοτήτων που δε διαθέτουν και όχι αποτέλεσμα της προσπάθειας που καταβάλλουν (Kamins & Dweck, 1999).



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESPROTIA

Μερικά tips για τους μαθητές μας

Πώς ενθαρρύνω τους μαθητές:



Κάθε φορά μου μαθαίνεις ένα καινούριο τρόπο για να επιλύεις προβλήματα, το μυαλό σου γίνεται δυνατότερο.

Αν λες στον εαυτό σου ότι δεν είσαι καλός στα μαθηματικά, πρόσθεσε και το "ΑΚΟΜΑ" στο τέλος.

Μπράβο σου που προσπαθείς αλλά ας σκεφτούμε τρόπους για να πετύχεις τους στόχους σου.

Σημασία δεν έχει να πετύχεις αμέσως αλλά να προσπαθείς και να πετύχεις βήμα βήμα. Τι θα δοκιμάσεις μετά για να πετύχεις τους στόχους σου;

Έκανες πολύ καλή δουλειά. Η στρατηγική που χρησιμοποίησες σε βοήθησε πολύ. Βελτιώθηκες πολύ από την προηγούμενη φορά.

Θαυμάζω τον τρόπο που προσπαθείς ακόμα κι όταν τα πράγματα δυσκολεύουν.

Αυτή η παραπάνω εξάσκηση τελικά μπορεί να κάνει τη διαφορά!



Δεν είναι όλοι καλοί στα μαθηματικά. Απλά κάνε ότι καλύτερο μπορείς.

Είναι εντάξει. ίσως τα μαθηματικά να μην είναι το δυνατό σου σημείο.

Μην ανησυχείς που δεν τα καταφέρνεις, φτάνει που προσπάθησες.

Εξαιρετική προσπάθεια. Δοκίμασες με όλες σου τις δυνάμεις.

Νομίζω ότι είσαι φυσικό ταλέντο. Οι ικανότητές σου είναι εξαιρετικές.

Είσαι πανέξυπνος.

Μπράβο, τα κατάφερες!



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν
IKY



Erasmus+



HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF EDUCATION &
RELIGIOUS AFFAIRS

**DIRECTORATE OF PRIMARY
EDUCATION OF THESPROTIA**

Και ...

Αντί να πεις ...

Είσαι πολύ δημιουργικός!

Οι ικανότητές σου είναι
εξαιρετικές!

Εξαιρετική δουλειά!

Είσαι πανέξυπνος!

Πες ...

Έκανες πολύ καλή δουλειά!

Η στρατηγική που χρησιμοποίη-
σες είναι εξαιρετική!

Θαυμάζω τον τρόπο που συνεχί-
ζεις να προσπαθείς ακόμη και
όταν τα πράγματα δυσκολεύουν!

Οι ιδέες που σκέφτηκες είναι
μοναδικές!

Ευχαριστούμε πολύ!

