

niveluri ridicate de efort, muncind din greu pentru a-și îmbunătăți aptitudinile (Miele et al., 2011). Conform unui studiu întreprins de S.L. Lee și colaboratorii (2023), o mentalitate de creștere mai puternică este însoțită de un nivel de satisfacție mai mare în viață, lucru care aduce îmbunătățiri în activitatea profesională. În acest sens, mentalitatea de creștere poate fi un instrument promițător pentru îmbunătățirea autoreglării, în special în contexte care necesită un efort susținut (Mrzcek et al., 2018).

Prin încurajarea unei mentalități de creștere, cadrele didactice au oportunitatea de a crea un mediu în care elevii se simt încurajați să încerce noi abordări și să învețe din eșecuri. Mai mult decât atât, instruirea bazată pe o mentalitate de creștere, în acord cu programa școlară, utilizează feedbackul constructiv cu scopul îmbunătățirii progresului elevilor.

În cele ce urmează vom oferi câteva exemple de activități și practici care pot facilita promovarea mentalității de creștere în sala de clasă. Toate imaginile și resursele integrate în acest capitol ne aparțin, dorindu-ne să oferim practicienilor exemple concrete și personalizate.

3.1. Activități care facilitează înțelegerea conceptului mentalitate de creștere

A. Titlul activității: Schimbă perspectiva

Scopul activității: Identificarea aspectelor definitorii pentru mentalitatea de creștere în raport cu atitudinea personală față de progres

Materiale: Jetoane cu afirmații; panou; echipamente audio-video.

Organizarea și desfășurarea activității: În cadrul acestei activități, se vor introduce cele două concepte, *mentalitate de creștere* și *mentalitate fixă*, prin intermediul unui videoclip explicativ (*Mentalitate Fixă vs. Mentalitate de Creștere*, link pentru accesare: <https://youtu.be/sgoXROssJzo?si=dLR5LM62X6hSUAKN>). După vizionarea videoclipului, se va utiliza metoda Brainstorming pentru a identifica caracteristicile definitorii fiecărui tip de mentalitate. Pentru aprofundarea celor două concepte, se va utiliza un panou tipizat (ilustrat în Figura 1) și un set de jetoane cu afirmații reprezentative pentru mentalitatea fixă și cea de creștere. Elevii vor lucra

în echipe pentru a poziționa corect pe panou fiecare afirmație în funcție de tipul de mentalitate (Figura 2). La finalul activității, elevii pot completa lista cu afirmații identificate în situații personale.

Observații: Proiectarea unei astfel de activități încurajează elevii să reflecteze asupra atitudinii pe care o au în raport cu progresul lor, utilizând un limbaj în acord cu mentalitatea de creștere.

Temă de reflecție: Analizați limbajul pe care îl utilizați în diverse situații pe parcursul unei săptămâni. Identificați expresiile și afirmațiile pe care le utilizați în momente de stres, conflict, oboseală, bucurie etc. Ce fel de mentalitate este reflectată în acel moment?



Figura 1. Panou tipizat

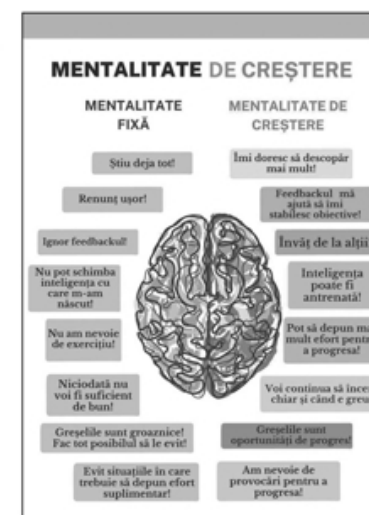


Figura 2. Așezarea corectă a afirmațiilor

B. Titlul activității: Atitudinea față de greșeală

Scopul activității: Identificarea atitudinii față de greșeală din perspectiva mentalității de creștere

Materiale: coală de hârtie tipizată, instrument de scris; citat; echipamente audio-video.

Organizarea și desfășurarea activității: Activitatea va debuta cu analizarea unui citat despre simbolistica eșecului din perspectiva lui Thomas

Edison (Figura 3). Elevii vor fi rugați să își exprime opinia despre acest citat în raport cu perspectiva personală despre eșec. Pentru a descoperi mai multe informații despre acest inventator, elevii vor lucra în perechi pentru a citi și selecta curiozități. Ulterior, vor viziona un videoclip care explică atitudinea lui Thomas Edison față de greșeală, în încercarea lui de a inventa becul (10.000 de greșeli; link pentru accesare: <https://youtu.be/v2KjTjJaBf0?si=gSOAke7bo9rV36NU>). Activitatea se va încheia cu un moment de reflecție asupra atitudinii față de greșeală în situații concrete de viață. Elevii vor primi o fișă tipizată cu tabelul ilustrat în exemplul de mai jos, fiind rugați să-l completeze și să expună situațiile, evidențiind faptul că eșecul poate fi considerat un pas spre progres.

Descrieți un eveniment din viața voastră petrecut în trecut și pe care îl considerați eșec.	Explicați ce ați învățat din acel eveniment neplăcut.	Cum a contribuit evenimentul la dezvoltarea voastră?



Figura 3. Citat utilizat în debutul activității

Observații: Această activitate încurajează elevii să privească altfel eșecul, înțelegând că acesta nu este punctul final, ci o treaptă importantă pentru progres.

Sugestie de lectură: *Virtuțile eșecului*, de Charles Pepin

C. Titlul activității: *Puterea lui „deocamdată”*

Scopul activității: Dezvoltarea capacității elevilor de a adopta o mentalitate de creștere în fața situațiilor provocatoare

Materiale: instrumente de scris; coli albe; bilete cu acțiuni; fișă de lucru.

Organizarea și desfășurarea activității: Activitatea va debuta cu un exercițiu oral, elevii vor extrage pe rând câte un bilet pe care este precizată o activitate față de care își vor exprima opinia pe baza următoarelor două întrebări:

1. Pe o scară de la 1 la 5, cât este de dificilă activitatea pentru tine?
2. De ce ai avea nevoie pentru a realiza activitatea cu ușurință?

Exemple de activități: rezolvarea unei probleme matematice, cu plan de întrebări; identificarea ideilor principale dintr-un text; a dansa pe ritm scoțian; a cânta la flaut etc.

Cadrul didactic le propune elevilor să formuleze pe rând câte o propoziție legată de activitatea selectată, după modelul oferit: *„Nu pot dansa pe ritm scoțian... DEOCAMDATĂ!”* La finalul activității, cadrul didactic va sublinia importanța atitudinii pe care o adoptăm în fața situațiilor provocatoare.

În următoarea etapă, elevii sunt invitați să devină povestitori, pentru a ilustra o situație provocatoare din viața personală și modul în care au reacționat în fața acelei situații dificile. Cadrul didactic propune colectivului de elevi să analizeze reacția povestitorului, provocându-i la un exercițiu de imaginație pe baza întrebării: *Ce ar fi putut face diferit pentru a da dovadă de o mentalitate de creștere?*

Observații: Astfel de activități încurajează elevii să-și analizeze periodic propriile acțiuni și reacții, cu scopul dezvoltării unor atitudini care să încurajeze proactivitatea.

Temă de reflecție:

Mentalitate de creștere	
Puterea cuvintelor. Scrieți afirmații care reflectă ceea ce simțiți atunci când nu puteți realiza o activitate. La finalul fiecărei propoziții, utilizând o culoare diferită, adăugați cuvântul deocamdată .	
Exemplu: Nu mă cunosc suficient, deocamdată.	
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Figura 4. Fișă de reflecție

D. Titlul activității: *Lumea văzută prin lentila ochelarilor mei*

Scopul activității: Familiarizarea elevilor cu conceptul de *paradigmă* și identificarea rolului acesteia în adoptarea unei mentalități de creștere

Materiale: ochelari 3D de carton cu modele.

Organizarea și desfășurarea activității: În debutul activității, fiecare elev va primi aleatoriu o pereche de ochelari 3D de carton cu un model diferit (pot fi selectate 3-4 modele diferite). Se va proiecta pe tablă o imagine albă, iar elevii sunt rugați să o privească timp de un minut, după care își vor da jos ochelarii. Cadrul didactic subliniază faptul că imaginea de pe tablă este complet albă, rugând elevii să facă schimb de ochelari cu colegul de bancă. După acest moment, se va iniția o dezbateră despre perspectivele pe care elevii le-au avut asupra imaginii albe, fiind influențați de ochelarii pe care i-au purtat.

După acest exercițiu, cadrul didactic le explică elevilor faptul că o paradigmă poate fi asociată cu o pereche de ochelari pe care o purtăm și care ne arată lumea într-un anumit mod. Astfel, paradigmele prin care alegem să vedem anumite situații ne influențează comportamentele și atitudinile pe care le adoptăm. În acest sens, este nevoie de multe ori să ne schimbăm paradigmele în raport cu unele situații pentru a putea progresa.

Situație	Paradigmă fixă	Paradigmă de creștere
Exemplu: Nereușita la examen	Nu sunt suficient de bun și nu voi reuși niciodată să promovez acest examen. Este pur și simplu prea greu.	Este nevoie să reflectez la cauzele pentru care am ajuns în această situație. Ce voi face diferit data viitoare?
Am depășit termenul-limită pentru finalizarea temei		

Observații: Această activitate poate fi continuată prin analizarea situațiilor în care avem anumite paradigme referitoare la oamenii de lângă noi, nu doar la situațiile cu care ne confruntăm. Pentru elevi este important să descopere că paradigmele pe care le adoptăm pot fi distorsionate, lucru care îngreunează progresul și performanța.

Temă de reflecție: Oamenii cu o mentalitate de creștere privesc fiecare situație într-o lumină pozitivă. Reflecțați la modul în care puteți privi provocările cu o mentalitate de creștere și elaborați pentru fiecare norișor câte o afirmație în acord cu aceasta (Figura 5 și Figura 6).

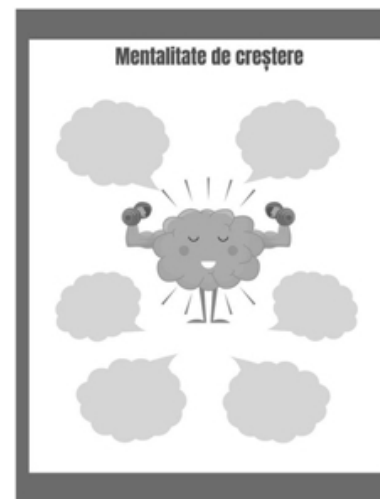


Figura 5. Fișă de reflecție



Figura 6. Exemplu de reflecție

3.2. Practici care încurajează mentalitatea de creștere

Profesorii le pot dezvolta elevilor o mentalitate de creștere cu ajutorul comunicării. Modul în care aceștia le comunică feedbackul influențează percepția elevilor în ceea ce privește propriile abilități în raport cu efortul personal. Cuvintele profesorului pot fi considerate un catalizator al încrederii elevului în procesul de învățare și în potențialul său de dezvoltare. În acest sens, propunem câteva practici care încurajează dezvoltarea mentalității de creștere a elevilor și orientarea lor spre progres.

A. Stabilirea unui cod comun pentru colectivul de elevi care să reflecte înțelegerea conținuturilor

Autoreflexia este o deprindere importantă în dobândirea unei mentalități de creștere față de progresul personal. Cadrele didactice pot încuraja elevii să-și analizeze activitatea personală în diferite momente ale zilei prin utilizarea unui cod numeric sau cod de culori care să ilustreze câteva atitudini față de conținuturile predate. În Figura 7 este ilustrat un exemplu de cod numeric pe care elevii îl pot utiliza la diferite discipline pentru a se autoevalua. În funcție de acest cod, cadrul didactic poate pregăti materiale diferențiate în corelație cu ceea ce au ales elevii.

Cât de bine ai înțeles?	
4	Înțeleg și sunt încrezător că îi pot ajuta și pe ceilalți.
3	Eu înțeleg. O pot face singur.
2	Încep să înțeleg. Am nevoie doar de un pic mai mult exercițiu.
1	Încă nu înțeleg conceptul. Am nevoie de mai multe explicații.

Figura 7. Exemplu de cod

B. Oferirea constantă a unui feedback

Feedbackul este o componentă esențială a îmbunătățirii continue, deoarece oferă informații cu privire la progresul pe care o persoană îl face în atingerea obiectivelor. Fără feedback, este posibil ca elevii să nu fie conștienți de aspectele pe care ar trebui să le îmbunătățească, ceea ce poate îngreuna progresul personal. Totodată, atitudinea pe care elevii o adoptă în legătură cu feedbackul este esențială, deoarece aceștia pot să-l trateze atât din perspectiva mentalității fixe, cât și a celei de creștere, fiecare dintre cele două direcții având un impact diferit asupra progresului.

Pe de altă parte, este important și modul în care profesorul transmite feedbackul, fiind necesar să sublinieze aspectele pozitive ale activității elevilor (exemplu: *Ai identificat corect ideile principale ale textului.*) și aspectele pe care le poate îmbunătăți în viitor (exemplu: *Exersează scrierea corectă a ortogramelor.*). În acest mod, elevii pot identifica în feedbackul primit din partea profesorului obiective concrete pentru progres. Mai mult, este relevant ca în urma feedbackului primit din partea cadrului didactic (oral/scriș) elevul să aibă șansa de a reflecta asupra rezultatului, notând o perspectivă personală asupra acestuia, începând astfel un dialog despre progres.

O practică relevantă în raport cu integrarea feedbackului în sala de clasă este stabilirea unui cod comun alcătuit din simboluri pentru înțelegerea în profunzime a acestuia. Astfel, de fiecare dată când va oferi un feedback, cadrul didactic va nota simbolul în fața propoziției.

SIMBOLURI PENTRU FEEDBACK	
✓	ASPECTELE POZITIVE ALE ACTIVITĂȚII ELEVILOR
↑	ASPECTELE PE CARE LE POATE ÎMBUNĂȚĂȚI ÎN VIITOR
★	REFLECȚIA ELEVULUI

Figura 8. Exemple de simboluri care se pot utiliza în oferirea feedbackului