

**Hurá,
chyba**

**Aktivity
do výuky**

PROČ POTŘEBUJEME CHYBU?

Čas:	5–10 minut
Materiál:	Příloha 1 (vytištěná do dvojic nebo ideálně promítaná pro celou třídu), tužky, papíry
Cíl:	V tomto krátkém cvičení si ukážeme, jak nám námaha, kterou náš mozek podstupuje při překonávání překážek, pomáhá s pamětí.

Aktivita

Rozdejte studentům nebo připravte k promítnutí Přílohu 1. V případě, že jste rozdali papíry do dvojic, upozorněte studenty, že se na papír zatím nemají dívat. Vysvětlíte, že provedete pokus, který byl psychology prováděn na mnoha jiných lidech, a porovnáte výsledky ve třídě se závěry, ke kterým došli vědci.

Zadání pro studenty:

Po dobu 10 vteřin se dívejte na slova v levém i pravém sloupci.

Poté studenty nechte zapsat všechna slova, která si zapamatovali. Následně znovu promítněte slova a nechte studenty spočítat, kolik slov mají zapsáno z prvního sloupce a kolik ze druhého.

Srovnejte výsledek ve třídě s výsledky výzkumu. Podobné pokusy ukázaly, že si pamatujeme 3× víc slov z druhého sloupce než z prvního. Námaha, kterou musíme překonat u druhého sloupce, nám pomůže si ho lépe vybavit.

Aktivita může být uvozením hodiny na téma nastavení mysli / mindset.

Zdroj

Tématem videa Dereka Siverse, ze kterého aktivita vychází, je uvažování nad pojmem chyba a její rolí v procesu učení. Video má 15 minut a je v angličtině.

www.youtube.com/watch?v=w1nZusRoPyl

JAK JE NASTAVENA MOJE MYSL?

Čas: 10–15 minut

Materiál: tužky, papíry

Cíl: Tato aktivita mapuje individuálně u každého studenta, zda má tendenci k fixnímu, nebo růstovému nastavení mysli / mindsetu.

Aktivita

Rozdejte, promítněte nebo diktujte studentům následující tvrzení a nechte je zaznamenávat, do jaké míry s nimi souhlasí na škále ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE. Je třeba studenty předem upozornit, že nikdo nebude hodnotit, jak odpověděli. Své výsledky nemusejí ani prezentovat před ostatními.

1. Nezáleží na tom, jakou úroveň inteligence mám, vždy ji mohu zvýšit.
2. Můžu se naučit spoustu věcí, ale nemůžu změnit úroveň své inteligence.
3. Nejraději mám, když mě práce na nějakém problému nutí hodně přemýšlet.
4. Jsem opravdu spokojený/á, když mi práce jde dobře a téměř sama od sebe.
5. Důležité pro mě je, abych se při práci na zadání něco naučil, a nevdá mi, že přitom udělám spoustu chyb.
6. Jsem nejspokojenější, když práci odvedu perfektně a bez chyb.
7. Když je úkol obtížný, mám tendenci pracovat na něm více, nikoli méně.
8. Když na něčem musím pracovat opravdu tvrdě, mám pocit, že nejsem dost dobrý.

Po zodpovězení otázek si každý ze studentů individuálně vyhodnotí dotazník. Kladné odpovědi na liché otázky ukazují tendenci spíše k růstovému nastavení mysli / mindsetu, kladné odpovědi na sudé otázky spíše tendenci k fixnímu nastavení mysli / mindsetu.

Otevřete diskusi nad fungováním nastavení mysli / mindsetu. Studenti se mohou, pokud chtějí, podělit o své odpovědi nebo jen sdílet své myšlenky.

Po této aktivitě může následovat bližší vysvětlení principů (viz další aktivita), jak oba druhy mindsetů fungují, nebo například video o neuroplasticitě, které zábavnou a srozumitelnou formou vysvětluje, proč je překonávání překážek dobré pro rozvoj našeho mozku (viz odkazy na konci tohoto dokumentu).

Zdroj

Originál dotazníku a mnoho užitečných informací o výzkumech mindsetu, které uskutečnil tým Carol Dweck, najdete na tomto webu:

blog.mindsetworks.com/what-s-my-mindset

NASTAVENÍ MYSLI NAŠÍ TŘÍDY

Čas:	30 minut
Materiál:	Příloha 2 (vytištěná a rozstříhaná do dvojic), post-ity, tužky, velký papír nebo flipchart, tlusté fixy
Cíl:	Tato aktivita nejen vymezuje pojmy fixní a růstové nastavení mysli, ale také mapuje, jak se nastavení projevuje v rámci chování třídy.

Aktivita

Teoretický úvod (10 minut)

Na úvod vysvětlíte základní rozdíly různého nastavení mysli (tzv. mindset). Můžete k tomu použít pracovní list v Příloze 2. Rozstříhejte jeho druhý list na jednotlivé možnosti a nechte studenty přiřazovat typické rysy dvou mezních nastavení (růstový/fixní) na prvním listu Přílohy 2. Upozorněte, že nikdo nemá pouze fixní nebo pouze růstový mindset. Každý z nás se nachází jinde na škále od fixního k růstovému nastavení v různých oblastech svého života. Správné řešení pracovního listu máte v Příloze 3. Můžete aktivitu zrychlit tím, že vynecháte přiřazování a rovnou promítnete Přílohu 3.

Jak je to u nás (10 minut)

Hledejte se studenty příklady pro obě tendence v každodenním chování třídy. V první fázi studenti píšou na post-ity příklady a lepší je na zeď k pojmům růstové a fixní nastavení mysli (ideální je vytvořit vizuálně škálu mezi těmito mezními pojmy).

Diskuse (10 minut)

V následné diskusi studenti ozřejmují své příklady, odůvodňují přiřazení. Závěrem diskuse mohou studenti navrhnout, co se dá změnit v chování třídy ve směru otevírání nastavení mysli. Ideální je, pokud z této části diskuse vznikne zápis na větší papír (flipchart), který je možné vyvěsit v kmenové učebně třídy.

Zdroj

<https://medium.com/benefit-mindset/5-simple-activities-for-exploring-the-power-of-mindsets-8f92e533f19b>

FUCK UP NIGHTS – JAK MLUVÍM O SVÝCH CHYBÁCH?

Čas:	30 minut
Materiál:	papíry a tužky
Cíl:	Název Fuck up nights pramení ze stejnojmenné série setkání, kde úspěšní lidé mluví o svých předchozích selháních. Tato aktivita vede ke zmapování toho, jak jsme zvyklí přemýšlet o svých chybách a selháních. Jak mluvíme o svých chybách sami před sebou.

Aktivita

Na úvod můžete uvést, že určité situace přímo nahrávají tomu, abychom sami sebe obránili reakcí uzavřeného mindsetu. Reakce je v takové chvíli přirozená.

když jsme požádáni, abychom něco veřejně řekli nebo udělali, a my se na to zrovna v tu chvíli necítíme připravení
když se nám ostatní smějí a je to nefér, nebo dokonce ponižující
když věci nejdou, jak jsme si plánovali, a my jsme z toho ve stresu
když se blíží deadline
když provádíme nový úkon a jsou přítomni zkušenější lidé

Úkol pro studenty

Vybavte si nějakou svou „chybu“ uplynulých dní a týdnů, ať už to byl omyl, trapas nebo jen nedorozumění.

Napište si, jaká situace to byla, jaké měla následky, a jestli jste měli šanci chybu napravit?

Napište si, jak jste v tuto chvíli o své chybě smýšleli a co jste si sami pro sebe říkali (např. to jsem hloupý/á).

Vymyslete nové heslo pro tyto situace, které by bylo tolerantnější a milejší (např. bezva, příště to zkusím jinak nebo aha!).

Po aktivitě je dobré nechat prostor pro sdílení výstupů ve dvojicích a poté ve skupině. Nenutit studenty ke sdílení, ale nabídnout možnost podělit se o své chyby a poučení z nich jako na správné Fuck up night.

Zdroj

www.mindsetkit.org/growth-mindset-educator-teams/growth-mindset-professional-development-materials/pd-activities-list

JAK MI VYROSTL MINDSET? PŘÍBĚHY RŮSTOVÉHO NASTAVENÍ MYSLI.

Čas: 45 minut

Materiál: Tabule nebo projekce, tužky a papíry

Cíl: Osobní příběh je vždy silnější než jakákoli teorie. Cílem této aktivity je uvědomit si na vlastních příbězích, v jakých oblastech se nám už v minulosti podařilo nastavení mysli změnit. Každý máme takové příběhy, někdy velké, jindy drobnější. V rámci otvírání tématu je skvělé, pokud i učitel může svůj příběh růstového přenastavení mysli sdílet se studenty.

Aktivita

Na úvod můžete uvést, že určité situace přímo nahrávají tomu, abychom sami sebe obránili reakcí uzavřeného mindsetu. Reakce je v takové chvíli přirozená.

když jsme požádáni, abychom něco veřejně řekli nebo udělali, a my se na to zrovna v tu chvíli necítíme připravení
když se nám ostatní smějí a je to nefér, nebo dokonce ponižující
když věci nejdou, jak jsme si plánovali, a my jsme z toho ve stresu
když se blíží deadline
když provádíme nový úkon a jsou přítomni zkušenější lidé

Úkol pro studenty:

Vybavte si nějakou svou „chybu“ uplynulých dní a týdnů, ať už to byl omyl, trapas nebo jen nedorozumění. Napište si, jaká situace to byla, jaké měla následky, a jestli jste měli šanci chybu napravit? Napište si, jak jste v tuto chvíli o své chybě smýšleli a co jste si sami pro sebe říkali (např. to jsem hloupý/á). Vymyslete nové heslo pro tyto situace, které by bylo tolerantnější a milejší (např. bezva, příště to zkusím jinak nebo aha!).

Po aktivitě je dobré nechat prostor pro sdílení výstupů ve dvojicích a poté ve skupině. Nenutit studenty ke sdílení, ale nabídnout možnost podělit se o své chyby a poučení z nich jako na správné Fuck up night.

Zdroj

www.mindsetkit.org/growth-mindset-educator-teams/growth-mindset-professional-development-materials/pd-activities-list

Další užitečné zdroje

Odkazy na užitečná a sdílená videa k tématu, na která je možné navázat diskusi o nastavení mysli / mindsetu

Neuroplasticita mozku (5 minut)

Video o neuroplasticitě mozku. Ve videu se studenti dozvědí, jakým způsobem se vyvíjí náš mozek, co se s ním děje při učení a jak se přizpůsobuje podmínkám. Video je dynamické, názorné, ve srozumitelné angličtině.

www.youtube.com/watch?v=BQeAMRXajxl&feature=youtu.be

Lost Generation (2,5 minuty)

Jak se dá změna mindsetu nastartovat pouhým obrácením pohledu na realitu, kterou žijeme.

www.youtube.com/watch?v=GkVUX25igHg (s českými titulky)

www.youtube.com/watch?v=dIEDuRcchjI (verze v angličtině)

Slavné osobnosti (3 minuty)

O kolik osobností, objevů a činů bychom přišli, kdyby tito lidé nepřekonalí pochybnosti pramenící z vlastních nezdarů nebo ohledů na negativní reakce okolí?

www.youtube.com/watch?v=zLYECIjmnQs