|  |  |
| --- | --- |
| Hebrew Content | English Content |
| האם התלמידים מחזיקים באמונות שמקדמות מסוגלות בלמידה? | Do the students hold beliefs that promote learning abilities? |
| מעגל זה יאפשר לכם לבדוק את דפוסי החשיבה של התלמידים בנוגע לתהליכי למידה, ומאפשר לנו הצצה לעולמם הפנימי. אמונות שמקדמות מסוגלות, ומוגדרות כ"דפוס חשיבה מתפתח" (Growth Mindset), מאפשרות לתלמידים להתמודד בהצלחה עם אתגרים ולהשקיע מאמץ גם לנוכח קשיים. כך לדוגמה, נמצא שהאמונה של תלמיד ביכולתו להשתנות, מנבאת הצלחה בתחום הלימודי, הריגשי והחברתי. | This cycle enables you to explore the students’ thought patterns about learning processes and gives us a glimpse into their internal worlds. Beliefs that encourage feelings of capability, defined as a “growth mindset,” empower students to successfully confront challenges and make an effort even when faced with difficulties. For example, a student’s belief in their ability to learn predicts success in the academic, emotional, and social spheres. |
| ,<https://drive.google.com/file/d/1a5t90EAeVWLZm2Xt9SCgMMVR2YxzL0_u/view?usp=sharing> | <https://drive.google.com/file/d/1a5t90EAeVWLZm2Xt9SCgMMVR2YxzL0_u/view?usp=sharing> |
| "בית ספר סגול" הוא הזרוע החינוכית של מרכז סגול למוח ותודעה שבבית ספר ברוך איבצ׳ר לפסיכולוגיה, אוניברסיטת רייכמן. הוא מלווה ומנוהל על ידי על ידי צוות מומחים רב-תחומי מעולמות הלמידה החברתית והרגשית, מיינדפולנס, פדגוגיה מתבוננת, חקר המוח ופיתוח מנהיגות וארגונים. | Sagol School is the educational division of the Sagol Center for Brain and Mind at the Baruch Ivcher School Psychology at Reichman University. It is led by a team of multidisciplinary specialists from the fields of social and emotional learning, mindfulness, observational pedagogy, brain research, and leadership and organizational development. |
|  |  |
| כמה מילים על "דפוס חשיבה מתפתח" | A few words on the “growth mindset” |
| המושג "דפוס חשיבה מתפתח" (Growth Mindset) מתייחס למכלול האמונות, התפיסות וההנחות שגורסות כי יכולות הלמידה שלנו הן ברות שינוי ואינן קבועות. "דפוס חשיבה מתפתח" נמצא קשור להצלחה בלימודים, פיתוח מיומנויות רגשיות וחברתיות ועלייה במוטיבציה להתאמץ לנוכח קשיים. | The term “growth mindset” addresses the comprehensive beliefs and assumptions suggesting that our ability to learn is alterable and is not fixed. A “growth mindset” is associated with academic success, emotional and social intelligence, and increased motivation in the face of difficulties. |
| עד כמה אפשר לדעתך לשנות את יכולות הלמידה שלנו? | In your opinion, how much can we change our ability to learn? |
| מה יעזור לך להציב מטרות שיעזרו לך להצליח בשיעור? | What would help you set goals to succeed in class? |
| מה את.ה לרוב אומר.ת לעצמך בעת התמודדות עם קשיים? | What do you say to yourself when you encounter difficulties? |
|  |  |
| לא משנה מה רמת היכולות הלימודיות שלי, אני תמיד יכול לשנות אותן | No matter what my learning abilities are, I can always change them. |
| כשאני לא מצליח, אני אומר לעצמי שזה רק שלב בדרך להצלחה | When I don’t succeed, I tell myself it’s just a step on the path to success. |
| כשאני עושה טעויות, אני יכול ללמוד מהן ולהצליח | When I make mistakes, I can learn from them and succeed. |
| כשמשהו מאתגר וקשה לי, זה גורם לי לרצות לעבוד עליו יותר ולא פחות | When something is challenging and difficult for me, it makes me want to work on it more, not less. |
| אני יודע להציב לעצמי מטרות אשר עוזרות לי להשתפר ולהצליח בשיעור | I know how to set goals that help me improve and succeed in class. |
|  |  |
| מה אתה חושב על היכולות הלימודיות שלך בשיעור? | What do you think about your learning abilities in class? |
| במסכים הבאים, נסי לחשוב על השיעורים האחרונים עם {המורה}, ולדרג את מידת הסכמתך עם המשפטים המוצגים | When viewing the following screens, think about recent classes with [teacher], and decide how much you agree with each of the following statements: |
| מכמה הרים מורכב רכס ההימלאיה? | How many mountains are in the Himalaya Mountain range? |
| 14 | 14 |
|  |  |
| מאמינים שהיכולות הלימודיות שלהם ברות שינוי | They believe that their learning abilities can change. |
| רואים בכישלונות חלק מתהליך הלמידה ושלב בדרך להצלחה | They see lack of success as part of the learning process and a step on the path to success. |
| מאמינים שטעויות הן הזדמנות ללמידה והתפתחות | They believe that mistakes are an opportunity to learn and grow. |
| מדווחים על מוטיבציה גבוהה יותר כאשר המשימה מאתגרת | They report greater motivation when tasks are challenging. |
| מעידים שהם יודעים להגדיר לעצמם מטרות בלמידה ואת הדרך להשגתן | They can define learning goals and ways of achieving them. |
|  |  |
|  |  |
| מאמינים שהיכולות שלהם קבועות או מולדות ושקשה לשנות אותן | They believe their abilities are fixed or innate and hard to change. |
| מתקשים לראות בכשלונות חלק טבעי מהלמידה | They have a hard time seeing lack of success as a natural part of learning. |
| לא מבינים את הערך של טעויות להתפתחות ולמידה | They don’t understand how mistakes contribute to growth and learning. |
| מדווחים על מוטיבציה נמוכה יותר כאשר המשימה מאתגרת | They report lower motivation when tasks are challenging. |
| מתקשים להגדיר לעצמם מטרות בלמידה ואת הדרך להשגתן | They have a hard time defining learning goals and ways of achieving them. |
|  |  |
|  |  |
| התלמיד מאמין שהוא יכול לשנות את היכולות הלימודיות שלו | The student believes they can change their learning abilities. |
|  |  |
| התלמיד מאמין שכישלונות הם חלק מתהליך הלמידה | The student believes that lack of success is of the learning process. |
|  |  |
| התלמיד רואה בטעויות הזדמנות ללמידה והתפתחות | The student sees mistakes as an opportunity for growth and learning. |
|  |  |
| התלמיד מעידד על מוטיבציה גבוהה יותר כאשר המשימה מאתגרת | The student is more motivated when tasks are challenging. |
|  |  |
| התלמיד מעיד שהוא יודע להגדיר לעצמו מטרות בלמידה ואת הדרך להשגתן | The student can define learning goals and ways of achieving them. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| התלמיד מאמין שהיכולות הלימודיות שלו קבועות ואינן יכולות להשתנות | The student believes their learning abilities are fixed and can’t be changed. |
|  |  |
| התלמיד מתקשה לראות בכישלונות חלק טבעי מתהליך הלמידה | The student has difficulty seeing lack of success as a natural part of the learning process. |
|  |  |
| התלמיד לא תופס טעויות כהזדמנות ללמידה | The student does not see mistakes as opportunities to learn and grow. |
|  |  |
| התלמיד מעיד על מוטיבציה נמוכה יותר כאשר המשימה מאתגרת | The student is less motivated when activities are challenging. |
|  |  |
| התלמיד מעיד שהוא אינו יודע להגדיר לעצמו מטרות בלמידה ואת הדרך להשגתן | The student cannot define learning goals and ways of achieving them. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| שיחה אישית היא הזדמנות לטפח בתלמיד אמונות שמקדמות מסוגלות:  1 - נקבע זמן ומקום ונגדיר עם התלמיד את מטרת המפגש.  2 - נשאל שאלות כגון:  - עד כמה אפשר לדעתך לשנות את יכולות הלמידה?  - אילו יכולות אתה מרגיש שאי אפשר לשנות?  3 - נספר לתלמיד שמחקרים הראו שהמוח יכול להשתנות יותר מכפי שהאמינו בעבר. נשאל: האם יש לך יכולות שחשבת שאי אפשר לשנות, ובסופו של דבר השתנו?  4 - נציע לתלמיד לבחור אמונה אחת שמגבילה אותו ללמוד, ולבדוק אם אפשר לאתגר אותה. | A personal conversation is an opportunity to lay the groundwork for a growth mindset:   1. Set a time and place and define the goals of the meeting with the student. 2. Ask questions like:  * How much do you think learning ability can be changed? * What abilities do you feel can’t be changed?  1. Share with the student that research has shown that the brain can change more than previously believed. Ask: Do you have abilities that you thought would never change but they eventually did? 2. Instruct the student to choose one belief that limits their ability to learn and see if it is possible to challenge it. |
|  |  |
| שיחה אישית היא הזדמנות לטפח בתלמיד אמונות שמקדמות מסוגלות:  1 - נקבע זמן ומקום, ונגדיר עם התלמיד את מטרת המפגש.  2 - נזמין את התלמיד לספר לנו על אירוע מחייו מחוץ לבית הספר, שבו התמודד עם קושי או אי-הצלחה והגיע להישג.  3 - נשאל: כיצד אתה מגיב כאשר אתה נכשל במשימה? איך היית רוצה להתנהל כאשר אתה פוגש כישלון? מה אפשר ללמוד מכישלונות אישיים?  4 - נזמין את התלמיד לשתף אותנו באתגר עכשווי מחייו, ונציע לראות את אי-ההצלחה שהוא עתיד לפגוש כשלב טבעי בדרך והזדמנות ללמידה. | A personal conversation is an opportunity to lay the groundwork for a growth mindset:   1. Set a time and place and define the goals of the meeting with the student. 2. Invite the student to tell you about an incident outside of school in which they struggled with lack of success or difficulties but succeeded in the end. 3. Ask: How do you react when you fail in a task? How would you like to react when you experience lack of success? What can be learned from personal lack of success? 4. Invite the student to share a current challenge in their life, and frame possible lack of success as a natural stage on the path to success and as a learning opportunity. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| תחילה נזמין את המורות לחקור את אמונותיהן לגבי אתגרים שאיתם הן מתמודדות. נבקש מהן להיזכר באתגר שחששו ממנו - כגון לשיר או ללמוד נושא חדש - ושלבסוף הצליחו בו.  נבקש מהן לרשום לעצמן מחשבה שעלתה ברגעים הקשים, כגון "לעולם לא אצליח ל" או "לא נולדתי עם מה שצריך". נדון איתן במשפטים המגבילים, ובאיך שהפריעו להן להתפתח.  נזמין את המורות לשתף מחשבות שמקדמות אמונה במסוגלות, כגון: "אוכל להצליח אם אשקיע".  לבסוף נדון עם המורות בדרכים לשנות את דפוסי המחשבה והגישה לאתגרים, בקרב התלמידים. | First, we will invite teachers to examine their beliefs about facing challenges. We’ll ask them to remember a challenge they feared – like singing or learning a new subject – but in which they ultimately succeeded.  We’ll ask them to write down a thought they had during their most difficult and frustrating moments, such as “I’ll never succeed,” or “I wasn’t born with the ability.” We’ll discuss these limiting beliefs with them and consider how these thoughts hindered their growth.  We’ll invite teachers to share thoughts that promote a growth mindset, such as “I’ll only succeed if I work hard.”  We’ll discuss ways to change students’ thought patterns and attitude towards challenges. |

|  |  |
| --- | --- |
| נציג למורות את ההיגד מהשאלון: "כשאני לא מצליח, אני אומר לעצמי שזה רק שלב בדרך להצלחה".  נבקש מהן לשתף דוגמאות וסיפורים (שלהן או של אחרים) הקשורים למשפט. למשל: רגע בו נכשלתי והבנתי שזהו רק שלב בדרך שלי להצלחה או סיטואציה בה לא הצלחתי והיה לי קשה לראות שזה חלק מהדרך.  לסיום, נחשוב עם המורות על דרכים לקדם אצל התלמידים את הרעיון שהמשפט מייצג. | We’ll present the phrase from the questionnaire: “When I don’t succeed, I tell myself it’s just a step on the path to success.”  We’ll ask them to share stories and examples (theirs or others’) that relate to the sentence. For example, a time when I didn’t succeed and understood it was a step on the path to success, or a situation in which I didn’t succeed, and it was hard for me to see it as part of the process.  To conclude, we’ll discuss with the teachers ways to instill in students the idea expressed by the questionnaire phrase. |
| תחילה נבקש מהמורות לספר על התגובות השונות שלהן לטעויות של תלמידים, ועל התגובות של תלמידים לטעויות של עצמם. נרשום את התגובות השונות ברשימה.  נמיין את התגובות ברשימה לכאלה שמקדמות תחושה של מסוגלות אצל התלמידים ותגובות אשר פוגעות בתחושת המסוגלות.  נחשוב יחד על רעיונות לפעולות בשיעור שיכולות לעזור לתלמידים, ולנו המורים, להגיב לטעויות באופן שמקדם תחושת מסוגלות. | First, we’ll ask teachers to share their various reactions to students’ mistakes and students’ reactions to their own mistakes. We’ll make a list of the different reactions.  We’ll sort the list into reactions that encourage a sense of capability in students, and those that impair their sense of capability. |
| תחילה, נבקש מהמורות לשתף במצבים שבהם תלמידים התמודדו בהצלחה עם קושי, ובמצבים שבהם התקשו להתמודד, ואולי ויתרו או כשלו במשימה.  נדון בשאלות הבאות:  - מה מאפיין את החשיבה של תלמיד שאל מול קושי בלמידה בוחר להימנע או לוותר?  - מה יכול לקדם תלמידים בלמידה כאשר הם מתמודדים עם קושי?  לבסוף ניצור מאגר של פעילויות וכלים שמקדמים תפיסות מעצימות ומחזקות בעת התמודדות עם קושי בלמידה. | First, we’ll ask the teachers to share cases in which students coped with challenges, and cases in which they had difficulty coping and gave up or didn’t succeed at a task.  We’ll discuss the questions:   * What characterizes the thinking of a student who, when faced with a challenge in learning, chooses to avoid it or give up? * What could encourage students when they face difficulties in learning?   To conclude, we’ll create a toolkit of tools and activities that promote empowering attitudes and that reinforce students when they are faced with learning challenges. |
| תחילה, נדון עם המורות בכמה חשוב שתלמידים יציבו לעצמם יעדים לימודיים אישיים.  נקיים שיחה שבה נשאל:  - האם ברורים לתלמידים בכיתה היעדים של הנושאים אותם הם לומדים?  - אילו פעילויות יאפשרו לתלמידים להציב לעצמם יעדים לימודיים?  - תוכלו לשתף בדוגמאות לפעילויות בכיתה שתמכו ביכולות התלמידים לעמוד ביעדים ששמו לעצמם?  לבסוף נזמין את המורות ליישם בשיעור רעיון אחד שסיקרן אותן | First, we’ll discuss with teachers the importance of students setting personal learning goals.  In the discussion, we’ll ask:   * Do students clearly understand the learning goals of the topics learned in class? * What would help them set learning goals? * Share examples of class activities that supported students’ ability to achieve the learning goals they set for themselves.   To conclude, we’ll invite teachers to implement one idea that intrigued them. |
|  |  |
| מהתלמידים מחזיקים באמונות שמקדמות מסוגלות בלמידה ("דפוס חשיבה מתפתח") | The students hold a growth mindset. |
|  |  |
| האם אפשר לשנות את היכולות שלנו או שהן קבועות? | Can we change our abilities or are they fixed? |
| תנו דוגמה ליכולת לימודית שלכם שהשתנתה מאז תחילת השנה. תנו דוגמה ליכולת שלא השתנתה ולדעתכם לא יכולה להשתנות. | Give an example of a learning ability of yours that has changed since the beginning of the year. Give an example of an ability that hasn’t changed and that you believe won’t change. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| מה אנחנו אומרים לעצמנו כשאנחנו לא מצליחים? | What do we tell ourselves when we don’t succeed? |
| האם אפשר לשנות את הקול הפנימי הזה? מתי הוא מועיל לנו ומתי לא? | Can this internal voice be changed? When does it help us and when does it hinder us? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| מה למדנו לאורך חיינו לגבי עשיית טעויות וכישלונות? | What have we learned throughout our lives about making mistakes and about lack of success? |
| האם אפשר לשנות את האופן שאנחנו חושבים על הטעויות או הכישלונות שלנו? | Can we change the way we think about our mistakes or lack of success? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| השלם/השלימי את המשפט: כשאני צריך.ה להתאמץ אני ... | Complete the sentence: When I need to struggle with something, I… |
| מה יכול לעזור לי ליהנות מדברים שדורשים מאמץ? | What could help me enjoy things that require effort? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| מה יכול לעזור לי לחדד את המטרות האישיות שלי בשיעור? | What could help me better define my personal learning goals in class? |
| מה אנחנו ככיתה יכולים לעשות כדי ללמוד איך להציב יעדים ומטרות בשיעור? (לגבי ההצלחה שלנו בשיעור או לגבי הדרך שאנחנו פועלים בשיעור) | What can we do as a class to better set goals and objectives in class (regarding our success in class or the way we learn in class)? |