

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Samfjármagnað af
Evrópusambandinu



Að byggja upp sjálfstraust

Að sigrast á svikaraheilkenni og ógn af staðalímyndum í STEAM

Þessi æfing hjálpar þér að styðja nemendur við að sigrast á svikaraheilkenni og staðalímyndaógn, tveimur algengum áskorunum sem geta grafið undan sjálfstrausti og frammistöðu, sérstaklega fyrir konur og vanfulltrúaða hópa í STEAM.

Með verklegum æfingum eins og að endurhugsa neikvæðar hugsanir og kynna fyrirmyndir, færðu verkfæri til að hjálpa nemendum að byggja upp sjálfstraust og seiglu í sinni námsferð í STEM.

Ferli:

1. Kynning á svikaraheilkenni og staðalímyndaógn (5 mínútur)

- Lærðu hvernig þessar áskoranir geta haft áhrif á nemendur með því að láta þá efast um getu sína og finnast þeir ekki tilheyrta hópnum.
- Ræðið áhrif þeirra á sjálfstraust og frammistöðu, sérstaklega í STEM greinum.

2. Paraæfing í að endurramma (10 mínútur)

- Parið saman (eða hugsið hvort í sínu lagi) til að æfa ykkur í að hjálpa nemendum að endurhugsa neikvæðar hugsanir.
- Notaðu staðfestingar og uppbyggilega endurgjöf til að hjálpa nemendum að bera kennsl á styrkleika sína og afrek.
- Ef þú vinnur ein, skrifaðu niður algengar neikvæðar hugsanir sem nemendur gætu haft og æfðu jákvæð viðbrögð.

3. Kynning á fyrirmynd (10 mínútur)

- Kannaðu leiðir til að kynna nemenda fyrir hvetjandi fyrirmyndum úr STEAM í gegnum myndbönd, greinar eða ævisögur.
- Hugleiddu hvernig það að kynnast farsælum einstaklingum með svipaðan bakgrunn getur dregið úr sjálfsvafa og vekið sjálfstraust.
- Ef unnið er hver fyrir sig, rannsakið fyrirmyndir og íhugið hvernig hægt er að kynna þær á áhrifaríkan hátt.

4. Æfing eða hugleiðing (5 mínútur)

- Hugleiddu hvernig þessi verkfæri geta styrkt nemendur og breytt hugarfari þeirra.
- Finndu eina eða tvær aðgerðir sem þú getur gripið til til að styðja betur við að byggja upp sjálfstraust nemenda þinna.

Með því að fylgja þessu ferli verður þú betur í stakk búinn til að hjálpa nemendum að sigrast á sjálfsvafa og þróa með sér sterka tilfinningu fyrir tilheyrslu og hæfni í STEAM.

