

אפשר להשתנות - ידע יישומי מחקר המוח

רציונל:

המוח גמיש הרבה יותר משחושבים, וממשיך להשתנות ולהתפתח לאורך החיים. ההבנה הזאת יכולה לשנות את התפיסה של כל אחד לגבי יכולתו האישית ללמוד ולהשתנות. הנוירולוגית קרול דואק, שמשלבת בין תחומי חקר המוח, הפסיכולוגיה והחינוך, הראתה שלימוד ילדים ונוער על קיומה של הפלסטיות המוחית - על עצם יכולתו של המוח להשתנות - מאפשר להשפיע על דפוסי החשיבה שלהם ולשנות אמונות בסיסיות לגבי יכולתם ללמוד, להתפתח, ולהתמודד עם אתגרים. זאת, גם אחרי לימוד קצר במיוחד.

פעילות זאת מפגישה את התלמידים עם תובנות אלה באופן אינטראקטיבי ונגיש.

אז מה עושים?

1. נראה לתלמידים אחד משני הסרטונים הבאים, שנותנים הסבר בן שתי דקות על הפלסטיות המוחית:
[אפשרות 1](#), [אפשרות 2](#)
2. נעלה שאלות לדין כיתתי בנושא:
 - מה זה אומר עלינו שהמוח הוא פלסטי ויכול להשתנות?
 - מה זה אומר על המשפטים שמגבילים אותנו בחיינו? משפטים כגון: "אני לעולם לא אצליח ללמוד חשבון" או "זה לא בשבילי".
 - מה עוזר לנו לשמור על היכולת הפלסטית של המוח? (לדוגמה: תזונה, ספורט, תרגילי נשימה). ומה פוגע ביכולת של המוח להשתנות?
3. כאשר תלמידים מתקשים או מרגישים שאינם יכולים להצליח בשיעור, נזכיר להם את הסרטון ואת העובדה שהמוח פלסטי וניתן לאמן ולשנות אותו.

דגשים חשובים:

- בשיעורים שאחרי הפעילות הזכירו לתלמידים שוב ושוב שהמוח פלסטי ויכול להשתנות.

השראה:

- [מאמר](#) של מרכז סגול לחקר המוח והתודעה (אוניברסיטת רייכמן) על פלסטיות מוחית.

* הפעילויות המוצעות מנוסחות בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד אך מיועדות לשני המינים, לתלמידים ולתלמידות.