

Wytrwałość, czyli życie jako maraton a nie sprint.

Transkrypcja nagrania inspiratorium dla nauczyciela.

Piotr Sienkiewicz: Zapraszamy do wysłuchania piątego inspiratorium dla nauczyciela z cyklu Kurs na relacje.

Karolina Kozak: Będziemy w nim rozmawiać o tym, co daje większe szanse na sukces w życiu - talent czy wytrwałość;

Piotr Sienkiewicz: zastanowimy się nad tym, jak nasze nastawienie wpływa na rozwój.

Karolina Kozak: I czy porażka to na pewno coś jednoznacznie złego.

Piotr Sienkiewicz: Opowiemy też tym o, dlaczego tak potrzebna jest umiejętność odraczania gratyfikacji.

Karolina Kozak: Do korzystania z inspiracji zapraszają Karolina Kozak

Piotr Sienkiewicz: i Piotr Sienkiewicz.

Innowacja „Kurs na relacje” powstała w ramach projektu POPOJUTRZE 2.0 – KSZTAŁCENIE i jest współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój.

Karolina Kozak: To właśnie dzięki wytrwałości ludzie, mimo występujących trudności, nie rezygnują z osiągnięcia wyznaczonego celu. Osoba wytrwała konsekwentnie działa, nie porzuca realizacji jednego zadania na rzecz drugiego, a potem trzeciego. Wytrwały człowiek wie, dokąd idzie i idzie tam ciągle, mimo napotykanego przeciwności. Dzięki temu osiąga swój cel, nawet jeśli nie jest specjalnie utalentowany.

Piotr Sienkiewicz: Angela Duckworth, autorka książki „Upór. Potęga pasji i wytrwałości” - którą bardzo polecamy jako lekturę dodatkową - uczyła matematyki w nowojorskiej szkole publicznej. Była przekonana, że jest w stanie wytypować już na początku roku, który z uczniów odniesie sukces w uczeniu się jej przedmiotu. Przecież w przypadku matematyki powinno to być powiązane z wysokim ilorazem inteligencji i szybkością uczenia się nowych rzeczy, prawda? Na koniec roku przeżyła duże zaskoczenie. Bardzo przeciętny uczeń miał o wiele większe osiągnięcia niż ten, który miał niewątpliwie talent do matematyki. To, co różniło tych uczniów, to to, że jeden miał tylko talent, a drugi był wytrwały.

Karolina Kozak: I pewnie mówisz, że jeden miał tylko talent, a drugi był wytrwały dlatego, że w wyniku kolejnych badań okazało się, że talent i wytrwałość rzadko idą w parze. I co więcej, że ludzie nieprzeciętnie utalentowani są mniej wytrwali od pozostałych. To powinno nas bardzo podnieść na duchu, bo o ile na to, czy mamy talent, czy nie, wpływu nie mamy, tak już na budowanie wytrwałości - owszem!

Piotr Sienkiewicz: Ciekawą obserwacją było to, że poziom wytrwałości zmienia się w trakcie naszego życia. Łatwo się domyślić, że wytrwałość nie jest cechą charakterystyczną nastolatków i młodych dorosłych, bo dla nich ważniejsze jest szukanie nowych wrażeń, zaspokajanie potrzeby eksploracji otaczającego świata czy poznawanie swoich ograniczeń. Ale jednak pracujemy z nastolatkami, to ich chcielibyśmy uczyć wytrwałości i pokazywać im, że warto ją rozwijać.

Karolina Kozak: I dlatego myślę, że warto przekazać im przekonanie, że zdolności można kształtować, inteligencję rozwijać, a talenty mnożyć. Dzięki wierze, że trening czyni mistrza, będą bardziej angażować się w działania, które prowadzą do celu. Nie będą unikać trudności, lecz się z nimi mierzyć. Łatwiej podniosą się po porażce, bo będą ją traktować jako lekcję na przyszłość. Podejmą kolejne próby, dopóki nie osiągną swojego celu.

Piotr Sienkiewicz: W książce Carol Dweck „Nowa psychologia sukcesu” pojawiła się wniosek, że jeśli uważamy, że talent lub inteligencja są wrodzone i nie możemy tego zmienić, to mamy nastawienie na stałość. Jeśli natomiast jesteśmy przekonani, że osiągnięcia w szkole i w życiu mogą ulec zmianie dzięki naszej postawie, ciężkiej i wytrwałej pracy, a zwłaszcza ze względu na to, jak radzimy sobie z niepowodzeniami, to mamy do czynienia z nastawieniem na rozwój. Ludzie nastawieni na stałość wolą skupiać się na wykonywaniu dobrze znanych sobie zadań, unikają podejmowania wyzwań i z trudnością znoszą porażki. W przeciwieństwie do nich osoby nastawione na rozwój postrzegają wyzwania jako drogę do poprawy swoich umiejętności, są lepiej przygotowane do nauki i bardziej otwarte na wiedzę.

Karolina Kozak: W twojej wypowiedzi pojawił się wątek porażki. To ważny wątek, bo większość ludzi traktuje porażkę jako coś wstydliwego, coś, czego za wszelką cenę należy unikać. Zupełnie niepotrzebnie. U mnie nad biurkiem wisi karteczka o treści: „Dobre decyzje są wynikiem doświadczenia. Doświadczenie jest wynikiem złych decyzji”. Oczywiście jeśli po złej decyzji, po porażce nie będzie refleksji, to nie przełożą się one w żaden pozytywny sposób na nasze życie. Ale to też pokazuje, że nie warto eliminować porażki czy frustracji z życia nastolatków. Jeśli nie nauczą się tego, jak sobie z nimi radzić teraz, w bezpiecznych warunkach, to będą musiały nauczyć się tego już w dorosłym życiu, a to będzie dużo bardziej bolesne.

Piotr Sienkiewicz: No i jak to w wychowaniu, najtrudniej zachować zdrową równowagę. Są nauczyciele, którzy chcąc uchronić ucznia przed porażką i frustracją, używają zielonego długopisu, pokazując tylko to, co zrobił dobrze. W informacji zwrotnej podają tylko to, co było mocną stroną pracy. Są nauczyciele, którzy popadają w drugą skrajność: pokazują tylko błędy, koncentrują się tylko na niedostatkach. A nasi uczniowie potrzebują z naszej strony uczciwego podejścia: informacji zarówno o tym, co było OK, jak i tego, co jest do poprawy. I jeszcze najlepiej rozmowy o tym, w jaki sposób to zrobić. Dopiero te informacje pozwalają im budować wytrwałość.

Karolina Kozak: Jedna z naszych nauczycielek powtarzała często, że jeśli chcesz mieć dobre wyniki, to musisz wysoko stawiać poprzeczkę. Jeśli ustawisz ją zbyt nisko, to nie będzie ona motywowała do wysiłku, a bez wysiłku nie będzie dobrych efektów. I jest w tym stwierdzeniu dużo mądrości - tylko ważne jest to, aby stawiać te wymagania na miarę możliwości naszego ucznia. Jeśli wymagamy, stawiamy mu wyzwania, on się rozwija, bo ma do tego motywację zewnętrzną i wewnętrzną. Jeśli nie wymagamy niczego, on też niczego od siebie nie wymaga. I znowu, najtrudniejsze jest to, jak ustawić wysokość tej poprzeczki, jak wymagać od uczniów tego, co jest w strefie ich bliskiego rozwoju, bo dopiero to jest motywujące.

Piotr Sienkiewicz: Oczywiście łatwiej stawiać wyzwania, łatwiej wymagać, jeśli rodzice też czegoś wymagają, jeśli dziecko ma w domu jakieś obowiązki. W tej chwili coraz więcej rodziców to rodzice nadopiekuńczy, którzy pozbawiają dziecko możliwości ryzykowania, mierzenia się z frustracją czy porażką, nie pozwalają mu trenować wytrwałości, bo ich projektem jest idealne życie ich dziecka, a świat tego dziecka nie ma nic wspólnego z tym, jak wygląda życie poza stworzoną przez nich bańką. Ale nawet jeśli nasz uczeń nie ma takiego treningu w domu, to przecież całkiem sporo możemy wypracować w szkole.

Karolina Kozak: Właściwie z założenia szkoła to idealne miejsce do pracy nad wytrwałością. Bo przecież wytrwałość potrzebna jest tam, gdzie nie niesie nas pasja i radość, tylko trzeba mozolnie iść krok po kroku, mimo trudu i znoju. Zazwyczaj co najmniej jeden przedmiot szkolny jest dla ucznia trudniejszy niż inne, wymaga więcej pracy. To, czego w szkole bardzo często brakuje, to czasu na indywidualną rozmowę z tym uczniem, motywowanie go do wysiłku, przypominanie o tym, co było ważnym dla niego celem. Zdecydowanie łatwiej o wspieranie rozwoju wytrwałości uczniów w szkołach, gdzie jest tutoring albo mentoring. I nie ma tutaj znaczenia, czy mentorem/tutorem jest ktoś dorosły, czy starszy uczeń, bo po prostu chodzi o to, żeby wspierać tego ucznia w dążeniu do celu.

Piotr Sienkiewicz: Oczywiście łatwiej jest, kiedy uczeń uważa dany cel za wartościowy dla siebie, za potrzebny. Wtedy nasza rola sprowadza się do tego, aby przypomnieć, że miał coś zrobić albo podtrzymaniu motywacji.

cji poprzez pytanie, jak mu to idzie. Albo przypomnienie, co dzięki temu chciało osiągnąć. Ale czasami musimy wspólnie z uczniem opracować metodę dojścia do wybranego przez niego punktu - o czym mówiliśmy więcej w module dotyczącym planowania - albo poszukać razem z nim jakichś punktów odniesienia, które pozwolą mu dostrzec, że jakaś część zadania jest już za nim, że jest na dobrej drodze do realizacji celu.

Karolina Kozak: Bo chorobą naszych czasów jest nastawienie na szybką nagrodę, na natychmiastowy efekt. Nawet my, dorośli, mamy problem z czekaniem na efekt naszych działań odłożony w czasie, a co dopiero nasze dzieci. A u nastolatków bywa z tym szczególnie trudno. Z badań jasno wynika, że jest wyraźny związek między naszą wytrwałością, umiejętnością nieulegania pokusie, a osiągnięciami w życiu. Bardzo ciekawe były wnioski z tzw. testu marshmallow, z którego wynikało, że te dzieci, które jako kilkuletnie maluchy potrafiły powstrzymać się przed natychmiastowym zjedzeniem pianki marshmallow, odnosiły potem większe sukcesy w szkole. One już w dzieciństwie potrafiły poczekać na odroczoną nagrodę, co przekładało się na większą wytrwałość w trzymaniu się obranego celu.

Piotr Sienkiewicz: I chociaż nie mamy wpływu na to, z jakim talentem urodził się nasz uczeń i czy już od drugiego roku życia potrafił czekać na odroczoną gratyfikację, to pamiętajmy, że codziennymi działaniami, wspieraniem naszego ucznia w wysiłku związanym z budowaniem wytrwałości, docenianiem, a nie chwaleniem, kierowaniem jego uwagi na wybrane przez niego wartości, uczeniem planowania i budowaniem umiejętności omawiania możemy wnieść w jego życie bardzo wiele zmian.

Karolina Kozak: No i oczywiście budować relacje.

Piotr Sienkiewicz: A gdybyście chcieli posłuchać inspiracji dotyczących tego, jak budować relacje i równocześnie pracować nad ważnymi umiejętnościami, to zapraszamy do odsłuchania naszych wcześniejszych inspiratorów!

Karolina Kozak: Do usłyszenia!