

Wytrwałość, czyli życie jako maraton a nie sprint.

Transkrypcja nagrania inspiratorium dla rodzica.

Piotr Sienkiewicz: Zapraszamy do wysłuchania piątego inspiratorium dla rodzica 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, do czego jest nam potrzebna umiejętność odraczania nagrody.

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 dzięki wytrwałości ludzie, mimo występujących trudności, nie rezygnują z osiągnięcia wyznaczonego celu. Osoba wytrwała konsekwentnie działa, nie przerzuca ciągle uwagi z jednego tematu na inny. Wie, dokąd idzie i idzie tam ciągle, mimo napotykanych po drodze przeciwności. Osoba wytrwała osiąga swój cel nawet jeśli nie jest specjalnie utalentowana.

Piotr Sienkiewicz: Angela Duckworth, autorka książki „Upór. Potęga pasji i wytrwałości”, którą bardzo polecamy jako lekturę dodatkową - uczyła matematyki w nowojorskiej szkole publicznej. Ku swojemu wielkiemu zdziwieniu zauważyła, że o wynikach edukacyjnych w zakresie tak logicznego przedmiotu jak matematyka wcale nie decydował iloraz inteligencji. Zainspirowana tą obserwacją, w toku późniejszych badań sformułowała stwierdzenie, że o sukcesie w życiu prywatnym i zawodowym nie decyduje łut szczęścia czy tylko talent, lecz wytrwałość w dążeniu do osiągnięcia długoterminowych celów.

Karolina Kozak: A 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. Dobrą wiadomością jest to, że wytrwałość rośnie wraz z wiekiem.

Karolina Kozak: W codziennym życiu bardziej wytrwali są ludzie przekonani, że zdolności można kształtować, inteligencję rozwijać, talenty mnożyć. Dzięki wierze, że trening czyni mistrza, a bez pracy nie ma kołaczy, bardziej angażują się w działania, które prowadzą do celu. Nie unikają trudności, lecz się z nimi mierzą. Łatwiej im podnieść się po porażce, ponieważ traktują jako lekcję na przyszłość. Podejmują kolejne próby, dopóki nie osiągną swojego celu. Według prof. Carol Dweck jeśli uważamy, że talent lub inteligencja są wrodzone i nie możemy tego zmienić, 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, mamy do czynienia z nastawieniem na rozwój.

Piotr Sienkiewicz: Przychodzi mi do głowy historia Jamesa Dysona. Gdyby nie wytrwałość tego człowieka, to do tej pory pewnie nie wiedzielibyśmy, że odkurzacz nie musi mieć worka na śmieci. Dyson stworzył 5126 prototypów w ciągu 5 lat i dopiero ten 5127 okazał się strzałem w dziesiątkę. Sam komentował to słowami: „Poniosłem 5126 porażek, ale uczyłem się na każdej z nich. To dzięki temu znalazłem rozwiązanie. Nie mam problemu z porażkami”.

Karolina Kozak: Bo osoby z nastawieniem na stałość uważają, że ich inteligencja, osobowość są niezmiennie, nabyte raz na zawsze. 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, takie jak James Dyson, postrzegają wyzwania jako drogę do poprawy swoich umiejętności, są lepiej przygotowane do nauki i bardziej otwarte na wiedzę.

Piotr Sienkiewicz: Większość ludzi poddałaby się znacznie wcześniej, ale Dyson miał swój cel i nie tracił go z oczu. Kluczowe dla jego sukcesu było nie tylko posiadanie planu i motywacja, ale przede wszystkim bardzo specyficzne podejście do porażki, czyli to, że wcale nie traktował jej jak porażki tylko jako okazję do wyciągnięcia wniosków. I to, jakimi przekonaniem kierował się w swoim życiu Dyson, bardzo odbiega od tego, jakimi przekonaniem na temat porażki kierujemy się często my, rodzice.

Karolina Kozak: Chcąc uchronić nasze dziecko przed jakąkolwiek frustracją nie pozwalamy mu przegrać w szachy i wykonujemy jakiś teoretycznie nieuważny, a w praktyce w pełni kontrolowany ruch, żeby tylko dziecko nie poczuło gorzkiego smaku porażki. Przywozimy z domu zapomnianą śniadaniówkę, żeby tylko nie było głodne. Zgarniamy ze stołu zeszyt z pracą domową i wieziemy do szkoły, żeby tylko nie dostało braku zadania czy jedynki. Nie pozwalamy dzieciom popełniać błędów myśląc, że dzięki temu ich życie będzie szczęśliwsze, a przez to uniemożliwiamy im i wyciąganie wniosków z tych błędów, i nie uczymy, że frustracja nie jest niczym strasznym, o ile potrafimy sobie z nią radzić. A nie nauczymy się z nią radzić, jeśli nie będziemy mieli za sobą treningu w tym zakresie. Kiedy uczyłam się jeździć rowerem, to mój tata powtarzał: „Jak się nie przewrócisz, to się jeździć nie nauczysz”.

Piotr Sienkiewicz: Rozumiem, że nie wsadzał kija w szprychy, kiedy go mijałaś, tylko ze spokojem podchodził do ryzyka, że ucząc się jeździć, możesz pościerać sobie kolan. I wierzył, że jak już poczujesz, na czym polega utrzymywanie równowagi w jeździe, to będziesz wiedziała, jak to robić na przyszłość, bo wyciągniesz wnioski z tego, co wcześniej nie działało tak, jak powinno. W tym podejściu nie chodzi o to, żeby przerzucać dziecko od jednego wyzwania ponad jego siły do kolejnego wyzwania ponad jego siły, tylko żeby na siłę nie wyścietać drogi przez życie miękkim dywanem.

Karolina Kozak: Nie ma nic złego w tym, że chcemy, aby życie naszych dzieci było lepsze, łatwiejsze, przyjemniejsze niż nasze. Ale nie stawiając naszym dzieciom żadnych wyzwań, nie mając wobec nich żadnych oczekiwań nie przygotowujemy ich do samodzielnego życia. Jeśli dziecko w domu nie ma żadnych obowiązków, jeśli nie musi pościelić łóżka, wynieść śmieci, rozpakować zmywarki, wyprowadzić psa na spacer - może nie wszystko na raz, ale jednak coś dla domu powinno robić! – jeśli jego życie płynie tylko od jednej wybranej przez niego rzeczy do drugiej, to ono żyje sobie bardzo przyjemnie, ale kompletnie nie będzie potrafiło odnaleźć się w świecie, który wymaga od niego czegośkolwiek!

Piotr Sienkiewicz: Tak naprawdę budowanie wytrwałości zaczynamy już u malucha, zachęcając go do kontynuacji wysiłku komentarzami typu: „oj, spadł klocek i wieża się rozwalila! Może zbudujesz ją jeszcze raz?”. Potem zachęcamy dziecko do wykonywania obowiązków domowych adekwatnych do jego wieku i możliwości. Nie zdejmujemy tego obowiązku tylko dlatego, że dziecko mówi, że jest on nudny. Porozmawiamy, że nawet nudne rzeczy są potrzebne nam wszystkim, że dzięki temu, że każdy coś robi, to mamy i porządek w domu, i zadbane zwierzęta, i każdy z domowników ma czas dla siebie na przyjemne rzeczy.

Karolina Kozak: Wdrażanie dziecka do wykonywania obowiązków domowych to świetny pierwszy krok do budowania wytrwałości. Pewnie dlatego, że większość znanych mi obowiązków jest mało przyjemnych, za to angażujących czasowo. Zwróćmy uwagę, że nie musimy motywować i angażować naszych dzieci do robienia rzeczy dla nich przyjemnych, same to robią. Nigdy nie musiałam motywować swoich dzieci do jedzenia lodów czy czytania książek. My, dorośli, jesteśmy potrzebni do tego, aby pomóc im wytrwać w robieniu rzeczy potrzebnych, a niekoniecznie łatwych.

Piotr Sienkiewicz: Oczywiście łatwiej jest, kiedy dziecko uważa daną rzecz za wartościową dla siebie, za potrzebną. Wtedy nasza rola sprowadza się do tego, aby przypomnieć mu, że miało coś zrobić albo podtrzymaniu motywacji poprzez pytanie, jak mu to idzie. Ale czasami musimy wspólnie z dzieckiem opracować metodę osiągnięcia celu - 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. I jest wyraźny związek między naszą wytrwałością, umiejętnością nieulegania pokusie, a osiągnięciami w życiu. Bardzo ciekawe były wyniki amerykańskiego badania, 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 urodziło się nasze dziecko i czy już od drugiego roku życia potrafiło czekać na odroczoną nagrodę, to pamiętajmy, że mamy wpływ na to, na ile wytrwałe będzie nasze dziecko w przyszłości i czy będzie potrafiło zrezygnować z natychmiastowej przyjemności na rzecz poczekania na coś bardziej wartościowego.

Karolina Kozak: Mamy nadzieję, że nasze „inspiratorium” zachęci i zainspiruje Państwa do równoczesnego stawiania przed Waszymi dziećmi wyzwań i budowania relacji.

Piotr Sienkiewicz: A jeśli jeszcze nie słuchaliście Państwo naszych wcześniejszych inspiratoriów, to zapraszamy do posłuchania o tym, jak rozmowy o wartościach, docenianie, omawianie i planowanie mogą wzmacniać relacje.

Karolina Kozak: Do usłyszenia!