



RADKIN HONZÁK: BYL JAMES BOND PSYCHOPAT?

# PSYCHOLOGIE DNEŠ

## Klamal jsem sám sebe

Příběh kluka, který zahodil svou budoucnost

## Připravte se na úspěch

## Ex-faktor

Jak do našich životů zasahují bývalí partneři

## Muž jako oběť domácího násilí



## Útěk z civilizace

Rodinný život v divočině

## Meditace pro zdraví

OSOBNÍ ROZVOJ  
.....  
**KOUČINK 2019**  
STR. 38

# POHYB PRO DOBROU NÁLADU

číslo 3, 25. ročník, cena 53 Kč, 2,62 eura, březen 2019

Cestovatel Petr Horký

Češi si myslí, že jinde se mají všichni lépe.





# Připrav se na ÚSPĚCH

Přemýšleli jste někdy nad tím, proč někteří lidé jdou v životě stále vpřed, mají rádi výzvy a přijímají je s radostí? Proč vyhledávají nové příležitosti? Proč se po neúspěchu znovu zvednou? A proč je to u jiných naopak? Souvisí to - mimo jiné - i s nastavením našeho myšlení. Můžeme ho mít buď „zafixované“, anebo „otevřené“. A můžeme takovou výbavu předat už našim dětem a tím ovlivnit jejich život.

Carol Dweck, světově uznávaná psycholožka Stanfordské univerzity, se celý život věnuje výzkumu a sledování faktorů, které přispívají u dětí k jejich následnému celoživotnímu zdaru, úspěchům a spokojenosti. Její výzkumy prokázaly, že to, v co věříme, a způsob, jakým smýšlíme, má prokazatelný vliv na růst našeho mozku. Získala stejné výsledky jako například výzkumy meditace, které prokázaly, že mozek roste se soustředěným úsilím a při překonávání obtíží. Nejsou to tedy jen naše schopnosti a talent, které přispívají k úspěchu, ale také způsob smýšlení a od toho odvislý přístup, který máme při řešení úkolů a výzev. Carol Dweck identifikovala dva velmi odlišné způsoby myšlení, které označila jako „fixed mindset“ neboli pevné, limitované, fixní myšlení, a „growth mindset“ neboli růst podporující myšlení, růstové nastavení mysli.

### Nikdy v tom nebudu dobrý...

Lidé s fixním nastavením myslí usilují vždy o úspěch, ale pouštějí se pouze do věcí, u kterých si jsou jistí vysokou pravděpodobností úspěchu. Úspěchem si potvrzují svou inteligenci a selhání vnímají jako něco, co zpochybňuje jejich schopnosti a chytrost. Lidé s „growth mindset“ jsou tzv. celoživotní studenti, kteří hoří vášní pro nové informace spíše než hladem po pochvalě či uznání zvenku. Proč zkrátka plýtvat znovu a znovu časem při dokazování okolí, jak jsme skvělí, když tento čas můžeme využít pro to, abychom se postupně zlepšovali? Proč skrývat své nedostatky místo toho, abychom je překonali? Proč si vybírat přátele a partnery, kteří nám budou zvyšovat naše sebevědomí pochvalami a pochlebováním, než abychom se obklopovali lidmi, kteří nás budou povzbuzovat k růstu a budou nám inspirativním vzorem? Proč sázet na jistotu, osvědčené a vyzkoušené, místo získávání nových zkušeností, které nás obohacují a na jejichž základě vnitřně rosteme? Toto je způsob myšlení, který umožňuje

lidem ustát i ta nejnáročnější životní období a projít jimi s menšími šrámy na duši. Takovéto osobnosti můžeme nalézt například mezi těmi, kdo přežili válku, mučení či koncentrační tábory.

Ve společnosti je ale spíše velmi rozšířený a hojně používaný „fixed mindset“. Mnoho lidí, ne-li většina z nás, v podobném nastavení vyrůstá. Je to způsob myšlení, který dominuje v běžných rozhovorech, rodinách, školách, institucích a organizacích. Lidé s „fixed mindset“ si ale dupou po svém vlastním potenciálu. Mají strach zkoušet nové věci. Chyby považují za selhání a projev nedostatečnosti. Výzvy vnímají jako překážky. Neúspěchy je odrazují. Cítí se v rozpacích, když udělají něco špatně. Vyhýbají se riziku či změnám kvůli možnosti selhání... V hlavě jim zní věty typu: „Nikdy v tom nebudu dobrý, raději bych to ani neměl zkoušet.“ „Přehnal jsem to, přecenila jsem se, nezvládám to. Nechci vypadat jako idiot.“ „Obávám se, že budu na poradě znít hloupě.“ „Když to neudělám, nebudou mě moci kritizovat, kdyby se mi to nepodařilo.“ „Moc dobře si pamatuji, co se stalo minule, když jsem to zkusil. Nepřichází v úvahu, abych to zkoušel znovu.“

I takoví lidé se ale snaží své děti motivovat k tomu, aby byly úspěšné. Jen to berou za špatný konec. Snaží se být těmi nejlepšími rodiči. Chtějí, aby jejich děti věděly, jak jsou na ně pyšní, jak jsou chytré, talentované a výjimečné... Povzbuzují je a mají pohotově po ruce připravenou pochvalu. Říkají jim, jak jsou hodné, hezké, chytré, šikovné a výjimečné... Jejich pochvaly ale dětem naznačují, že se mají zaměřit a spoléhat spíše na svůj talent než sázet na snažení.

### Chvalte proces, ne výsledek!

Jak se však ve výzkumech prof. Dweck prokázalo, toto „nálepkování“ vede k tomu, že se děti se svojí „nálepkou“ sžívají, stává se jejich identitou a součástí života. Žijí

s přesvědčením, že musí udělat vše, co je v jejich silách, aby dostaly „své nálepce“. Přestože se vám to bude zdát neuvěřitelné, ve snaze zvýšit dítěti sebevědomí mu prokazujete medvědí službu a dláždíte mu cestu k nezdaru. Profesorka Dweck prokázala prostřednictvím mnoha výzkumů, že chválíte-li dítě za jeho chytrost a inteligenci, může to sice vést u dítěte k úspěchu – ale bez vnitřního pocitu radosti a štěstí, který by jej přirozeně motivoval k zopakování úspěchu. V podstatě to u dítěte povede k tomu, že spoustu věcí vzdá, protože se bude bát, že udělá chybu. Nebude příliš přemýšlet o učivu, ale o tom, jak bude vypadat, když se to nenaučí. Jak se na něho budou ostatní dívat, když dostane špatnou známku. Nepůjde mu o to se něco nového naučit a dozvědět, ale získat ocenění v podobě dobré známky, kterou pak okolí ocení.

V reakci na takto formulované pochvaly se dítě může postavit do pozice, kdy se stydí za chyby, má tendenci skrývat své nedostatky a rozhodně se příliš neptat, pokud něčemu nerozumí. Může se cítit hloupě, pokud není tak inteligentní jako někdo jiný, koho tak vnímá. Necítí se schopné uspět, pokud nebude úspěšné hned zpočátku. Neriskuje. Cítí se trapně, pokud udělá něco špatně, bývá nezdravě ctižádostivá a rychle obviňuje druhé. Hledá vždy to nejsnazší řešení, postrádá sebevědomí...

Co si takové dítě asi říká v duchu? „Pokud musím tvrdě pracovat, jak chytrý asi tak ve skutečnosti mohu být? Kdybych byl chytrý, nemusel bych se tak moc učit. Proč bych se měla vůbec o něco snažit, pokud existuje šance, že to zpackám a budu vypadat jako pitomec?“

Takže jak na to? Formujte „growth mindset“ u svých dětí tím, že budou slyšet, jak vy sami smýšlíte, jak uvažujete o věcech, jak hodnotíte situace, vaše vlastní činy a jednání. Je potřeba, aby děti slyšely věty jako: „Jenom proto, že

s tím tak bojuji, to neznamená, že to nebudu schopný dotáhnout do konce.“ „Tohle jsem ještě nikdy předtím nedělala, takže to možná bude vyžadovat větší úsilí.“ „Když udělám chybu, poučím se z toho.“ Když se budete vyjadřovat k úsilí dětí, zaměřte se na proces, ne jen na konečné výsledky. „Jsi důležitý!“ „Vždycky se mi líbilo, jak se vypořádáváš s výzvami!“ „Věnoval jsi této věci mnoho času a úsilí.“ Používáním správných slov, která podporují tvorbu a zvnitřnění „growth mindset“, pomůžete svým dětem, aby se tento způsob myšlení stal automatickou součástí jejich života. Zjistíte pak, že děti se díky tomuto způsobu uvažování těší na zkoušení nových věcí, vnímají chyby jako výzvy a příležitosti ke zlepšení, rychle se oklepou z neúspěchu, umí se zdravě a přiměřeně prosadit a usilovně pracují.

## Těžká zábava

Děti učící se „growth mindset“ způsobu myšlení si tak osvojí učení jako přirozenou součást života a budou se těšit z nových aktivit a příležitostí. Vidí výzvy jako samozřejmou součást života. A když udělají chybu, budou se ji snažit napravit. Jsou schopny si v duchu opakovat:

„To je v pohodě, každý dělá chyby.“ „Mohu to udělat lépe, když to zkusím znovu.“ „Co bych mohla příště udělat jinak?“ „Bude to těžké, ale také to může být zábava.“ ▶▶

**Šárka Kubcová,**  
**pedagožka, etopedka a psychoterapeutka**

Více o „growth mindset“ a „fixed mindset“ se můžete dozvědět i z online kurzu, který pořádá The Institute for Wellness Education: <https://www.instituteforwellness.com>.

## UZAVŘENÉ MYŠLENÍ

Tohle mi vůbec nejde.  
Tohle mi jde prostě úžasně.  
Vzdávám to.

Je to příliš těžké.  
Lépe už to udělat neumím.  
Prostě nejsem matematický typ.

Udělal jsem chybu.  
Je tak chytrá! Nikdy nebudu tak chytrá jako ona.  
Je to dostatečně dobré.  
Plán „A“ nefunguje.

## OTEVŘENÉ MYŠLENÍ

- ✘ Co mi chybí? Co se potřebuji doučit?  
Jdu správnou cestou.
- ✘ Zkusím použít některou ze strategií, které jsem se naučila.
- ✘ Možná to bude vyžadovat více času a úsilí.
- ✘ Stále je co zlepšovat, takže se o to budu snažit.
- ✘ Budu trénovat logické myšlení a půjde mi tak lépe i matika.
- ✘ Chyby mi pomáhají věcem lépe porozumět a růst.
- ✘ Musím pochopit, jak to dělá, a naučit se to od ní.
- ✘ Je to skutečně udělané, jak nejlépe mohu?
- ✘ Dobrou zprávou je, že abeceda má dalších 25 písmen.