



# STREFA INSPIRACJI

Materiały dodatkowe do filmu

**Co sprawia,  
że ludzie odnoszą sukcesy?**



## Build - Measure - Learn, jak uczyć dzieci eksperymentowania oraz otwartości na błędy i poszukiwania

Gdy patrzymy na ludzi sukcesu, często mówimy, że mieli szczęście, znajomości, są inteligentni, byli w odpowiednim miejscu w odpowiednim czasie. To wszystko oczywiście ma znaczenie. Najważniejszy czynnik jednak zawarty jest w angielskim słowie GRIT. Tłumacz Google przekłada je na polski jako „wytrwałość” (definiowana jako cecha charakteru). Choć lepiej pasuje tutaj „upór”. Upór, który sprawia, że człowiek podchodzi do zadania i mimo trudności mierzy się z nim i nie poddaje. Upór, który potrzebny był nam, by nauczyć się najtrudniejszych rzeczy w życiu – chodzenia i mówienia.

GRIT jako cechę osobowości, która jest składową sukcesu, bada Angela Duckworth ze Stanfordu, autorka książki wydanej pod polskim tytułem „Upór”. Była ona jedną z ekspertek zaproszonych przez władze akademii West Point do wyjaśnienia pewnego zaskakującego zjawiska. West Point Academy to prestiżowy uniwersytet amerykański dla oficerów. Nawet na Harvard łatwiej się dostać niż na West Point! Procedura rekrutacji trwa trzy lata, trzeba mieć świetne wyniki w nauce, przejść bardzo trudne testy na potencjał intelektualny i na sprawność fizyczną. A do tego należy mieć rekomendację od członka parlamentu lub wiceprezydenta USA. Mimo to około 30 procent rekrutów nie wytrzymuje pierwszego roku.

Władze uczelni zaczęły się zastanawiać, jak to możliwe, że przy tak trudnym procesie rekrutacji tak dużo amerykańskich przyszłych oficerów odpada ze studiów już na pierwszym roku. Do zbadania tego problemu zatrudnili psychologów, w tym autorkę wspomnianej książki. Badania pokazały, że o sukcesie w West Point Academy, ale także ogólnie w życiu zawodowym, decyduje GRIT, czyli wytrwałość w dążeniu do osiągnięcia długoterminowych celów. Rekruci, którzy mieli wysoki poziom GRIT-u, kończyli uczelnię z dobrymi wynikami, ci zaś, którzy mieli niski poziom GRIT-u, odpadali.

Na badanie za pomocą skali GRIT swoich studentów, zdecydowały się także władze uczelni Narxoz University w Almaty w Kazachstanie. Rektor tego uniwersytetu Krzysztof Rybiński przyznaje, że zainspirowani badaniami Angeli Duckworth wdrożyli cały program. Wprowadzili test GRIT-u dla wszystkich 1600 studen-

tów pierwszego roku. Niecałe 10 procent pierwszocroczniaków ma bardzo niski poziom GRIT-u. Uczelnia monitoruje ich wyniki w nauce, a osoby, u których poziom GRIT-u jest niski, otrzymują dodatkową pomoc w nauce i rozwoju osobistym, w tym mają mentora, który ma im pomóc skończyć studia z dobrym wynikiem. Z kolei około 10 procent ma bardzo wysoki poziom GRIT-u, te osoby dostają dodatkowe wyzwania i zadania, co powinno im pomóc osiągać wybitne wyniki i realizować swój potencjał.

**Książka Angeli Duckworth pokazuje, że poziom GRIT-u nie jest dany raz na zawsze, można go zwiększyć. GRIT bowiem da się kształtować. Jak? Oto kilka sposobów.**

### Sport

To wydaje się dość oczywiste, bo akurat w sporcie nie ma sukcesów bez wytrwałości. Można mieć doskonałe predyspozycje, jak na przykład Michael Phelps, ale bez mozolnych treningów po prostu nie osiąga się mistrzostwa. Osoby, które przez co najmniej dwa lata aktywnie uprawiały profesjonalnie jakiś sport, bez względu na osiągnięte wyniki mają wyższy niż przeciętny poziom GRIT-u. Dlatego autorka rekomenduje rodzicom, aby stwarzali taką możliwość swoim dzieciom. Częste treningi, bez względu na to, czy młody sportowiec właśnie odniósł na zawodach sukces, czy poniósł porażkę, wyrabiają u niego determinację w osiąganiu stawianych celów.

### Mądre chwalenie

Tu spotykają się badania Carol Dweck, która jest autorką koncepcji growth mindset (nastawienie elastyczne, prorozwojowe) z badaniami Angeli Duckworth. Okazuje się, że mądre chwalenie wpływa na przekonanie o tym, że wszystko można osiągnąć dobrą i wytrwałą pracą. Na czym polega mądre chwalenie? Przede wszystkim na chwaleniu za wysiłek, a nie za rezultat. I chwaleniu za wysiłek włożony, za działanie, a nie za talent (predyspozycje do danego działania).

### Otwartość na błąd

Błąd jest rzeczą naturalną. Warto go popełniać i zastanawiać się, dlaczego się pojawił. Co mogłem/

am zrobić lepiej. Porażkę trzeba przyjąć, internalizować i zrozumieć, dlaczego się przydarzyła. Należy przy tym pamiętać, by zachować umiar w szukanu przyczyn porażki na zewnątrz. Jasne, że czasem to zewnętrzne warunki sprawiają, że coś się nie uda. Trzeba jednak od początku uczyć się odpowiedzialności i współodpowiedzialności. Jednym z moich ulubionych ćwiczeń jest codzienne zadawanie sobie pytania, co mogłem zrobić lepiej. Jak następnym razem mogę osiągnąć lepszy efekt.

## Otwartość na odczucia i uczucia

Warto rozmawiać i wspierać dziecko (ucznia) i dawać mu do zrozumienia, że rozumiemy jego frustracje i uczucia. Zdania: „rozumiem, że to dla ciebie trudne”; „wiem, że miałeś/aś nadzieję, że to wyjdzie lepiej”, sprawiają, że uczeń czuje wsparcie.

## Wzmacnianie sprawczości u uczniów

Uczeń musi mieć świadomość, że ma realny wpływ na swoje środowisko, i rozumieć skutki swoich działań. Idealnie ilustruje to rysunek, na który natknąłem się kiedyś w sieci. Dorosła osoba mówi do dziecka, wskazując na osobę bezdomną, „ucz się, żebyś nie skończył jak on”. Inna dorosła osoba mówi, „ucz się, żebyś mógł w przyszłości poprawić jego los swoimi działaniami”. Młodzi ludzie chłoną wzorce bardzo łatwo. Wskazanie, że są sprawczy, jest istotnym elementem ich rozwoju.

## Wzmacnianie pozytywnego stylu wyjaśniania

Pozytywny styl wyjaśniania to umiejętność interpretacji rzeczywistości, która zakłada, że nic nie dzieje się bez przyczyny i że nawet jeśli pozornie skutki są negatywne, to warto poszukać pozytywów. Szczególnie dotyczy to reakcji na błąd. Czego uczy nas błąd? Co z niego dobrego wynika. Dążenie do perfekcjonizmu sprawia, że (paradoksalnie) dzieci zaczynają bać się wyzwań, bo zaczynają obawiać się, że stracą swoją „perfekcję”.

## Buduj - mierz - ucz się

To triada znana wszystkim badaczom. Badacze wiedzą, że w nauce stawiamy tezę, eksperymentujemy, mierzymy efekty i wyciągamy wnioski.

Wynalezienie żarówki nie było cudem. Było rezultatem tysięcy nieudanych prób. Tysiąca lekcji, jak nie robić żarówki, by wreszcie znaleźć sposób na najlepszy prototyp. Tego nastawienia warto uczyć dzieci i młodzież.

Od czego zacząć? Od testu GRIT, który znajdziesz w internecie pod tym linkiem: <https://angeladuc-kworth.com/grit-scale/>

Test jest po prawdę po angielsku, ale może stać się fajnym ćwiczeniem właśnie na lekcji z tego języka.

Bez względu na wiek warto GRIT ćwiczyć i uczyć się wytrwałości w działaniu. Sam talent czy predyspozycje nie wystarczą. Do wszystkiego dochodzi się pracą. Jak powiedziała Amelia Earhart, „najlepszą metodą działania jest po prostu działać”.

### Piotr Bucki

– architekt, który zamiast budynków projektuje kompetencje. Aktor, który zamiast sceny woli sale wykładowe. Psycholog, który wiedzę wykorzystuje w praktyce, pomagając ludziom doskonalić kompetencje.





**Więcej inspiracji na**

**[www.nowaera.pl/strefainspiracji](http://www.nowaera.pl/strefainspiracji)**

