

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



VÁLTSUNK FEJLŐDÉSI SZEMLÉLETMÓDRA!



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

“Az ember egyidejűleg az, ami és ami vágyik lenni.” (Abraham Maslow)



Mit gondolunk a tehetségről? Az erőfeszítésről? Mit gondolunk arról, hogy kinek mi jár? Mit gondolunk a változásról?

Miért van az, hogy egyes emberek adott helyzetekre egészen máshogy reagálnak? Miért van az, hogy van, aki könnyebben változik, van, akinek meg egyáltalán nem megy? Miért van az, hogy vannak, akik hamar talpra állnak egy kudarc után, másoknak meg elmegy tőle az életkedve? Min múlik, hogy valaki feladja vagy tovább megy?

Az alapvető különbséget a fenti kérdésekre adott válaszok esetében a **szemléletváltás** mentén kell keresnünk.

A szemléletváltás fogalma **Carol Dweck** nevéhez fűződik, aki a Stanford egyetem professzora, és kutatásainak középpontjában a motiváció, a személyiség és a fejlődés áll.

Kutatásai nyomán arra a felismerésre jutott, hogy **alapvetően kétféle szemléletmód** jellemző az emberekre: vannak, akik **rögzült szemléletmóddal** tekintenek a világra, másokat pedig a **fejlődési szemléletmód** jellemez. Ahhoz, hogy ez utóbbi legyen ránk jellemző, **szemléletváltás** szükséges, azaz meg kell változtatnunk a dolgokhoz való hozzáállásunkat. A jó hír, hogy ez **lehetséges!**

[Carol Dweck TED előadását](#) jó szívvel ajánljuk nektek a témában. Ebben arról beszél, hogy **milyen** fontos hinnünk a fejlődésben, a növekedésben, és hogy ezt milyen egyszerű hétköznapi eszközökkel tudjuk támogatni, táplálni.

A kétféle szemléletmód, közelítés közötti különbségről sokat fogunk beszélni a hónap folyamán. Ahhoz, hogy jobban lássuk magunkat, tisztábban lássuk, hogy bennünk melyik szemléletmód az erősebb, **a következő területeket érdemes feltérképezni** az életünkben:

- hogy viszonyulunk a sikerekhez és a kudarcokhoz,
- hogy fogadjuk az elutasítást és elfogadást, ami másoktól érkezik,
- hogyan tekintünk a nehézségekre
- mit érzünk és gondolunk akkor, amikor hibát követünk el.

A két szemléletmód közötti különbség összefoglaló táblázata

Rögzült szemléletmóddal

Kerülsz a kihívásokra, vagy könnyen feladod, ha kihívások elé kerülsz.

Főlegesen tartod az erőfeszítést, az erőfeszítésmentes sikert preferálsz.

Elutasítod a hasznos, építő jellegű negatív visszajelzéseket, védekezel, magadra veszed.

Fenyegetőnek érzed magadra nézve mások sikerét.

Védekezővő válsz, vagy könnyen feladod.

Hárítás, a hibákat rossz dolgoknak tartod, elbátortalanítanak, azt gondold a gyenge képességeid bizonyítékai, vagy másokat hibáztatás érte.

Nem bontakoztatod ki a benned lévő legjobbat.



Fejlődési szemléletmóddal

Keresed, vagy felvállalod a kihívásokat. Nyitottan fogadod, igyekszel megfelelni nekik. Megragadod őket, lehetőséget látsz a fejlődésre.

Az erőfeszítést a siker részének tartod, próbálkozol, energiát fektetsz bele, a siker erőfeszítéssel érhető el.

Tanulsz a visszajelzésekből, hasznosnak tartod őket, mert segítenek felfedni, amiben még fejlődhetsz.

Mások sikereit inspirációs illetve tanulási lehetőségeknek, követendő példának tekinted.

A nehézségek, akadályok ellenére is kitartasz, nem állsz le.

A hibákat természetesnek tekinted, tanulsz belőlük, vállalod a felelősséget, figyelmeztetésnek veszed, hogy legközelebb jobban csináld. Mottó: „A hibákból tanulok, segítenek fejlődni.”

Nagyobb sikert érsz el.



Rendkívül érdekes, hogy amikor a kétféle szemléletmódra vonatkozó kutatásokat végezték, akkor a kutatók az agyban végbemenő elektromos reakciókat is megfigyelték. Szembetűnő volt, hogy míg egy nehézség esetén például a rögzült szemléletmódú ember agyában nem indultak el elektromos töltésű tevékenységek, addig a fejlődési szemléletmóddal rendelkezők agyában beindult egy elektromos aktivitás, hiszen a nehézség megoldásán kezdtek el dolgozni. Párhuzamosan nőtt a kreativitás, a motiváció és az energiaszint is. Ezeket a változásokat képalkotó diagnosztikai mérésekkel igazolták.

Ha a kétféle szemléletmód közötti **alapvető különbségeket** alaposabban tanulmányozzuk, talán könnyebben magunkra ismerünk egy-egy helyzetben, és pontosabban, jobban látjuk, hogy bennünk melyik szemléletmód kerekedik felül.

Rögzült szemléletmód	Fejlődési szemléletmód
adottságok kőbe vésettek	adottságokat kiindulópontnak tekinti
megfelelési, önigazolási kényszer	fejlődés központú
teljesítmény központúság	az erőfeszítést értékeli
bizonyítani akar	a befektetett munkának értéke van
győztes akar lenni	lehetőségeket látja
csak győztes/vesztes kategóriákban tud gondolkodni	az akadályra kihívásként, tanulási lehetőségként tekint
energia arra megy, hogy bizonyítsa: "jó vagyok"	dolgozik azon, hogy, még jobbra váljon
gyengeségeket takargatja	gyengeségeken felül akar emelkedni
a hibát szégyelli	a hibákból szívesen tanul

Amikor képesek vagyunk szemléletet, viszonyulási módot váltani, akkor olyan élményünk lehet, mintha egy másik világba csöppennénk.

Ebben az új világban különösen az a szembetűnően **más, ahogyan a kudarcokhoz, a nehézségekhez viszonyulnak az emberek.**

Kudarcc és siker – válts szemléletet!



Amikor szemléletváltásról beszélünk, tulajdonképpen **a fejünkben lévő hiedelemrendszer megváltoztatására** gondolunk. **Ez a változás azt feltételezi, hogy készen állunk tanulás központú megközelítéssel közeledni az életünk helyzetei, a találkozások, történések felé.**

Lássuk, hogy hogyan áll a kudarchoz, sikertelenséghez vagy épp a sikerhez a rögzült és a fejlődési szemléletben gondolkodó ember:

Rögzült szemléletmód	Fejlődési szemléletmód
az önigazolást keresi	az önfejlesztést tartja fontosnak
a sikertelenség számára kudarc	a bukás az, ha nem tesz meg mindent a fejlődésért
erőfeszítés – azoknak kell csak, akik nem elég okosak	erőfeszítés – ezáltal válhatunk tehetségessé, a kibontakozás útja
az okos gyerekek nem követnek el hibákat	a hibák az élet természetes velejárói, tanulni lehet belőlük
könnyedén elérhető dolgokkal foglalkozik	minél nagyobb a kihívás, annál inkább igyekszik szembenézni vele
nehezebb feladat elkedvetleníti	nehezebb feladat fellelkesíti
a rögzült készségek mérhetőek és a jövőre vonatkozóan következtetéseket lehet levonni belőlük már most	a készségek, adottságok nem állandóak, ezek rugalmasan fejleszthetőek, mindig lehet velük magasabb szintre eljutni
átlagosnak lenni félelmetes dolog a számára	kíváncsisággal tölti el, hogy mit lehet kihozni az adottságaiból

A szemléletmódbeli különbségek különösen a kudarcokhoz való viszonyulásban mutatkoznak meg. A rögzült szemléletmódú emberek esetében, amikor kudarc éri őket, akkor önmagukat tekintik kudarcnak - a kettőt sokszor nehéz elválasztani. Sőt, amikor mások sikereket érnek el, akkor is képesek azt gondolni, hogy az tulajdonképpen egyben az ő kudarcuk, sikertelenségük is. A kemény munkáról, amit egy-egy feladatba bele kellene tenni, azt gondolják, hogy azoknak jár, akiknek nincs elég tehetségük ahhoz, hogy könnyedén végezzék el a feladatokat. Az erőfeszítésre, mint fölösleges energiára gondolnak, és sikertelenség esetén a következtetésük az, hogy ha erre volt elég a befektetett energia, akkor legközelebb nem érdemes még ennyit sem beletenni.

De mit gondoltok, a NASA pl. milyen szempontok alapján választja meg az űrhajósait?

Ők olyan személyeket keresnek, akik korábban súlyos hibákat követtek el vagy nagy nehézségeket küzdöttek le, de tovább tudtak menni és a kudarcaikból talpra tudtak állni.

A szemléletmódunk átalakítható, fejleszthető. Előfordul, hogy életünk egyes területein inkább a fejlődési szemlélet jellemző ránk, míg másokon rögzült módon állunk a dolgokhoz.

Találjuk meg azokat a területeket ahol fejlődés központú módon tudunk a kihívásokra tekinteni és ebből merítsünk erőt, eszközöket azokhoz a helyzetekhez, amelyek esetében inkább a rögzült szemléletmód jellemzőit fedezzük fel magunkban.

Magunkra ismerünk?

Kudarccal szemben mely mondatok ismerősek az alábbiak közül a belső monológunkból vagy a másokkal való kommunikációból?

(Ne felejtsük, a rögzült szemléletmóddal rendelkező emberek nyugodt, békés élethelyzetekben ugyanolyan jókedvűek, vidámak tudnak lenni, mint a fejlődési szemléletűek. A különbség leggyakrabban a nehézségek, kudarcok, hibák esetén mutatkozik meg.)

Rögzült szemléletmód	Fejlődési szemléletmód
Engem senki sem szeret.	Levonom belőle a következtetést...
Én egy csődtömeg vagyok.	Keresem a fejlődési lehetőségeket.
Ostoba lúzer vagyok.	Figyelmeztetésnek, jelnek veszem, hogy többet kell tennem a dologért.
Olyan értéktelennek érzem magam.	Nem címkézem magam.
Nem vagyok elég.	Nem adom fel.
Mindenki jobb nálam.	Keresem az erőforrásaimat.
Szánalmas az életem.	Mit tanít nekem ez a helyzet?
A sors kibabrált velem.	Hogy csináljam legközelebb másként?
Az élet igazságtalan.	Vállalom a kockázatokat.
Hülye vagyok.	Szembenézek a kihívásokkal.
Én sosem nyerek.	Megvan bennem a képesség.
Minek az erőfeszítés?	A befektetett munkának meglesz a gyümölcse.

A varázsszó

A fejlődési szemléletmód lényegét egyetlen szóban össze lehetne foglalni: MÉG. Ha ezt a kicsi szócskát belefoglaljuk a mondatainkba, akkor máris lehetőségeket nyitunk meg saját magunk vagy mások előtt:

- még nem tudom megcsinálni (de majd meg fogom tudni)
- még nem tudok erről eleget (de majd tanulok még)
- még nem vagyok rá képes (de idővel az leszek)

Nagy erő rejlik ebben az egy szóban, és a MOST állandóságát és megváltoztathatatlanágát feloldja. Ha ennek szellemében jelzünk vissza gyermekeinknek a teljesítményükről, kollégáinknak a munkájukról, akkor ezzel azt is közvetítjük, hogy bízunk abban, erőfeszítéssel és további befektetett munkával képes lesz növekedni, fejlődni, jobba lenni.

Az erre való odafigyelés a családi életünkben is nagy segítség lehet és sok feszültség elvét is elveheti.

Fejlődési szemléletmód a családban



Hogyan hasznosíthatjuk mindezt a családi életben?

Figyeljük meg egy napon át a saját kommunikációnkat?

Felismerjük a magunk vagy gyermekeink beszédében a fenti mondatokat, gondolatokat? Felismerjük, hogy **mely helyzetekben jellemző ránk vagy a gyerekekre a rögzült, és mikor a fejlődési szemléletmód?**

A családon belüli kommunikációval nagyon sokat tehetünk azért, hogy gyermekeinkben is erősödjön a fejlődési szemlélet.

1. **Fogalmazzunk “még-mondatokban”.** Legyen szó tanulásról, valamilyen ügyességet érintő vagy tudáshoz kapcsolódó problémáról, igyekezzünk hangsúlyozni, hogy ahol most tart a gyermekünk, az egy “még” állapot, egy állomás a fejlődés útján, teljesen természetes, és az úton lehet tovább haladni.
2. **Tekintsünk a hibákra lehetőségként.** Mindannyian hibázunk. Naponta. Mert emberek vagyunk. És a hibákra lehet kudarcként tekinteni, de előttünk áll az a lehetőség is, hogy hálásak vagyunk értük, mert megmutatják nekünk, hogy milyen területen tudunk még fejlődni. Arra sarkallnak bennünket, hogy egyre jobbak váljunk.
3. **Inkább adunk visszajelzést a folyamatokra, mint az eredményre.**

Visszajelzéseinkkel éppen az erőfeszítést, a kitartást, a rugalmasságot, a kreativitást, a döntési képességet, a stratégiát, odafigyelést, az önállóságot tudjuk megerősíteni gyermekeinkben, amelyek révén szilárd támpontokat kap arról, hogy miben erős, és ez motiválja arra, hogy még nagyobb erőfeszítést tegyen. Arra is kedvet kapnak, hogy kilépjenek a komfortzónájukból és felvértezten, tudatosítva az erősségeiket nézzenek szembe új kihívásokkal.

A kutatások rávilágítanak arra, hogy amennyiben erőfeszítést teszünk a nehézségek leküzdésére és új megoldásokat keresünk, az agyban új idegpálya kapcsolatok jönnek létre, amelyek aztán segítik a változást, és felülírják az addigi működéseket is.

A lehetőségeink tehát végtelenek és valójában a saját személyes döntésünkön múlik, hogy milyen szemlélettel közelítünk egy adott helyzet, nehézség, konfliktus vagy kihívás felé.

A fejlődés lehetősége mindig adva van!

“Azzá tanulom magam, akivé akarom.”

(Palya Bea)