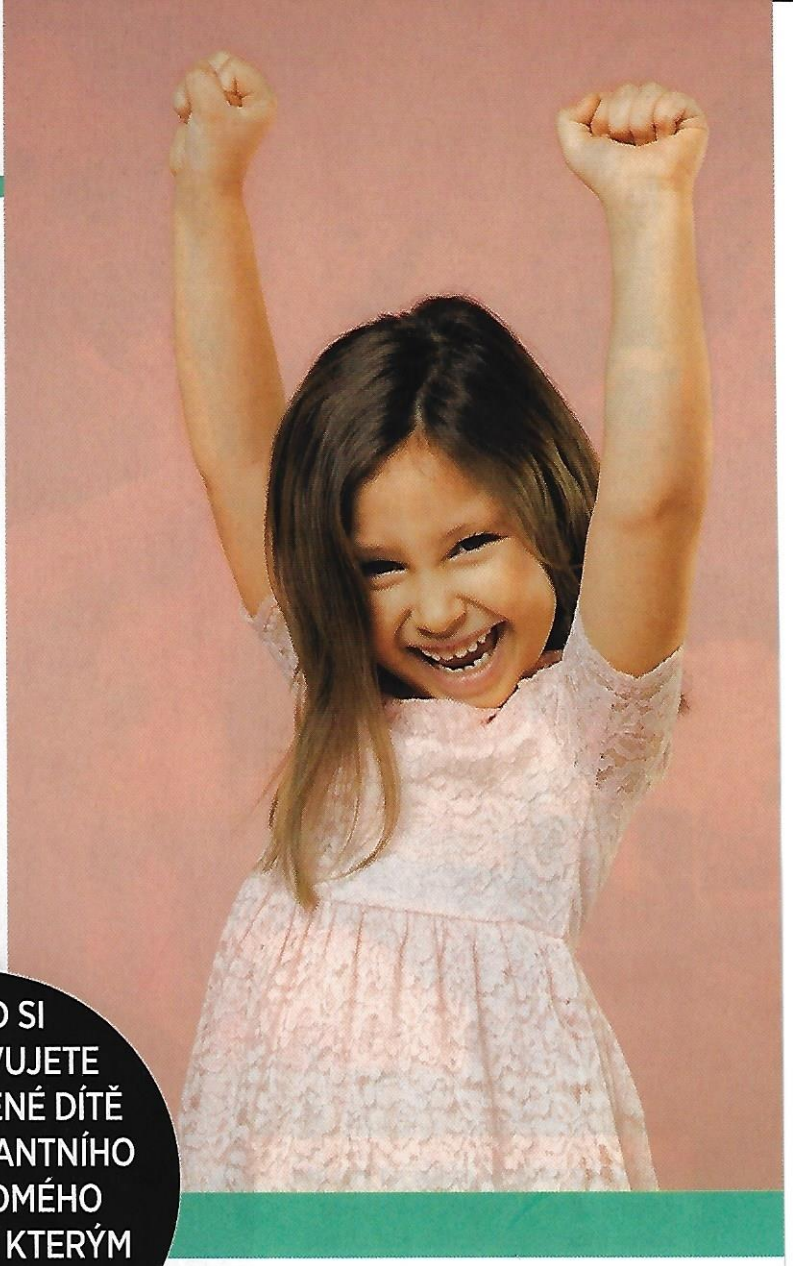
SYNDROM PŘECHVÁLENÉ GENERACE

DNEŠNÍ DĚTI VYCHOVÁVÁ GENERACE, KTERÉ POZITIVNÍ ZPĚTNÁ VAZBA KDYSI CHYBĚLA, A MOŽNÁ PRÁVĚ PROTO NEMUSÍ UMĚT CHVÁLIT SPRÁVNĚ. PROBLÉM JE TO VĚTŠÍ, NEŽ SE ZDÁ. PŘEMÍRA BEZHLAVÉHO CHVÁLENÍ POTOMKŮ MŮŽE MÍT STEJNÝ DOPAD JAKO JEHO NEDOSTATEK – STRACH DĚLAT CHYBY, PROBLÉMY SE SEBEPŘIJETÍM, ZKRESLENÝ OBRAZ SEBE SAMA.

DOMINIKA RÝPAROVÁ



Vycházím ze své zkušenosti, kdy ke mně do poradny přichází nový typ dětí," vysvětluje psycholožka Monika Čuhelová, která spolupracuje s celou řadou škol a podpůrných organizací zaměřených na děti. Na téma přechválené generace vede i semináře pro rodiče a učitele. Pokud si představujete přechválené dítě jako arogantního sebevědomého fracka, se kterým se nedá vyjít, jste na omylu. Jsou to naopak spíš ty děti, které radši nedělají nic jinak, než jsou zvyklé. Nic nepodcení. Neexperimentují. Jsou úzkostné, snadno se rozpláčou, často je „bolí bříško". Když povyrostou, můžou to maskovat frajerskými řečmi, že oni nemusejí nic dělat, nebo dokonce tvrdí, že ONI nechtějí nic dělat, ale společný pro všechny je strach, že ztratí svou tvář. Přijdou o svou pověst.

„Vídám stejnou měrou kluky i holky, není to záležitost jen svědomitých jedničkářek. U kluků je to typicky sport: ‚Já to radši na tom skejtu zkoušet nebudu, ono by mi to třeba nešlo a poznalo by se, že nejsem zas takový talent,'" dává příklad školní psycholožka a trojnásobná máma. Naráží tu na fenomén jedničkářek – žen, které ve škole byly šikovné, chytré a svědomité, ale v reálném světě bojují s nízkým sebevědomím, kladou na sebe enormní nároky a prodávají se hluboko pod cenou. Může se to zdát jako přílišná skromnost nebo psychická nevyrovnanost, ale za problémy takových žen stojí právě nálepkování a neodpovídající zpětná vazba. „Teď je to mnohem silnější trend, protože dnes nejsou chválené jen ty ‚jedničkářky', ale obecně je velká tendence chválit. Roste počet dětí, které se neumějí poprat s tím, že něco v životě není tak, jak jim bylo říkáno, a že ony nejsou tak, jak jim bylo říkáno. O celé té současné generaci se říká, že je to generace sněhových vloček. Tak křehcí jsou," vysvětluje Monika Čuhelová.

POKUD SI PŘEDSTAVUJETE PŘECHVÁLENÉ DÍTĚ JAKO ARORGANTNÍHO SEBEVĚDOMÉHO FRACKA, SE KTERÝM SE NEDÁ VYJÍT, JSTE NA OMYLU

ŠKOLA (NE)CHVÁLENÍ

Své semináře o přechválených dětech zaměřuje Monika Čuhelová na učitele. Proč? Škola je místem, kde je neochota zkoušet nové věci a učit se i to, co mi nejde, rozhodně zásadní překážkou. „Přibývá učitelů, kteří se o tuhle problematiku zajímají, ale stále je hodně těch, kteří se tím zabývat odmítají," odpovídá na otázku, jak téma přechválených dětí ve školách rezonuje. Jediným receptem, jak takovému dítěti dodat odvahu, je začít ho chválit správně. Jenže přesně to pedagogové ne vždy umějí. Část učitelů (ale i rodičů) považuje chválení za zbytečné a soustředí se na dril a odstraňování nedostatků a část učitelů zase tvrdí, že pozitivní zpětnou vazbu dětem dává, ale v reálu to nedělají. Chtít po nich, aby měli pochopení pro přechválené děti nebo aby se naučili chválit jinak, je pak docela marné. „Ono je to těžké. Když dítě píše diktát a má v něm padesát chyb a najednou se zlepší a má jich jen pět, je to obrovský pokrok, ale pořád je to pětka," přemýšlí psycholožka. Tam, kde není na individuální přístup prostor, je to s poskytováním pozitivní zpětné vazby skutečně složité. Navíc učitelé mají tendenci házet vinu na rodiče a dávat od problému ruce pryč.

Když jsem při psaní tohoto článku oslovila skrze facebookovou skupinu Učitelé+ pedagogy, aby se podělili o své zkušenosti s přechválenými dětmi, objevily se v odpovědích většinou reakce, které tvrdily, že jde o takové osobnostní nastavení dětí: jsou úzkostlivé, na sebe náročné, s chválou to nesouvisí. Jedna z učitelek se ale podělila o zvláštní příběh: „Mám ve třetí třídě chlapečka. Rodiče už

MÍT NÁLEPKU SKVĚLÉ HOLKY může totiž být stejně destruktivní, jako být à priori považovaný za grázla

od školky vědí, že půjde na víceleté gymnázium. Chlapec je opravdu velmi bystrý, rád se učí, rád chodí do školy. Co se týče vztahů, tam to skřípe. Poučuje děti, nedokáže se podřídit. Je to jedináček. V době distanční výuky měly děti číst a měly cosi vyhledat a on nesprávně splnil úkol. V mžiku tam byl tatínek i babička a nemohli uvěřit, že se to chlapečkovi nepovedlo. Bylo mi ho líto."

Přechválení jednoduše nemusí znamenat jen neustálé slovní pochvaly, ale děti vnímají i reakce rodičů a učitelů, umějí odhadnout jejich očekávání. Americká psycholožka Carol Dweck ve své knize Nastavení mysli, která se stala bestsellerem v oblasti seberozvoje a využití vlastního potenciálu, píše, že děti dostáváme pod tlak i neustálým hledáním talentů a hodnocením. Uvádí jednoduchý příklad: když se dítě učí chodit nebo mluvit, učí se i přesto, že je to pro něj příliš těžké, nejde mu to, stojí ho to hodně sil. V té době se ale nebojí trapasů, nehodnotí svůj pokrok, nesrovnává se s ostatními, chce se jen naučit něco, co bude potřebovat. O pár let později už stejné dítě může mít problém se třeba jen zeptat, když nerozumí zadanému úkolu. Co když se ukáže, že je hloupější než ostatní? Rodiče si přece myslí, že je chytré. Co bude, když se ukáže, že to tak není?

NEUMĚJÍ SE POPRAT S TÍM, ŽE NĚCO NENÍ TAK, JAK JIM BYLO ŘÍKÁNO, A ŽE ONY NEJSOU TAK, JAK JIM BYLO ŘÍKÁNO

MYSLET JAKO ZTROSKOTANEC

Carol Dweck se celou svou kariéru zabývá rozdíly v nastavení mysli spokojených a úspěšných lidí a těch, kdo sami sebe označují za zoufalce. Zjistila, že šťastnější skupina má myšlení „růstové" – věří, že všechno lze změnit nebo ovlivnit. Životní ztroskotanci naopak myslí „fixně" – co je dáno, to je dáno a nedá se s tím nic dělat. Výhodnější je samozřejmě myslet růstově, ale mnoho z nás myslí fixně. Máme dojem, že pokud jsme šikovní, chytří nebo jakkoliv úžasní, nepotřebujeme na sobě pracovat a snažit se. Pokud to dělat musíme, pak zřejmě tak skvělí nejsme. Přitom není potřeba dokazovat skutečnost, že to, co nám je od přírody dáno, tvoří jen malou část budoucího úspěchu.

Dweck uvádí v knize několik příkladů úspěšných politiků, umělců nebo vědců, kteří byli okolím

považovaní za naprosto obyčejné děti. A mnohé z nich ke hvězdám nastartovalo právě odmítnutí a neúspěch. Naopak cestou do pekla se stal talent a obdiv okolí.

Příběh houslistky s nálepkou zázračného dítěte krásně ilustruje celý problém s přílišnou chválou. Dívka, která už v deseti letech koncertovala s filharmonií se na konzervatoři nejdřív tak moc spoléhala na to, že JE zázračné dítě a může všechno dělat svým vlastním způsobem, až ji strach z toho, že možná zázračná vůbec není, dohnal téměř k vyhazovu ze školy. „Když jde člověk na konkurz a moc se nesnaží, když není opravdu připravený, když necvičí tak pilně, jak by měl, a nevyhraje, má výmluvu… Není nic těžšího než říct: ‚Dala jsem do toho všechno a nestačilo to,'" popsala své smutné středoškolské tápání později.

Příklady velkých osobností mohou působit neskutečně a extrémně, ale dobře ilustrují to, co se snadno může stát běžnému dítěti. Má podporující rodinu, která si ho všímá a hledá, v čem bude dobré. Má radost z jeho úspěchů, oceňuje je, přemýšlí, jak silné stránky dítěte v budoucnu zužitkovat. Jenže dítě dřív nebo později vstoupí do kolektivu, nároky na něj se změní, porostou a možná bude obklopeno vrstevníky, kteří budou ještě lepší. Jak snadné je pro dítě dojít k závěru, že i když mě svět vidí jako chytrou nebo šikovnou bytost, já vím, že jsou věci, které nezvládám a ostatní ano, a já tedy tak skvělý/skvělá nejsem? Když ve škole dělám chyby, přijde trest. Co přijde doma, když se ukáže, jaká/jaký doopravdy jsem? Pokud se

HLEDAT NA VŠEM NĚCO POZITIVNÍHO a neustále něco oceňovat není na místě. Děti nejsou hloupé a brzy poznají, že k nim okolí není upřímné.

POZITIVNÍ ZPĚTNOU VAZBU děti skutečně potřebují k zdravému seberozvoji, ale stejně tak potřebují přijmout i své chyby a naučit se na sobě pracovat

vám to stále zdá nemožné, zavzpomínejte, jaké to bylo poprvé v cizině promluvit jazykem, který jste se doma učili dost možná na jedničku. Nebáli jste se, že se ukáže, že se ve skutečnosti nedomluvíte? Nenapadlo vás objednat si v Německu raději anglicky, aby se nepotvrdilo, že vaší němčině Němci nerozumějí? A teď si představte, že jste „šikovné" malé dítě a teď se možná ukáže, že šikovné vůbec nejste.

JAK SLOUPNOUT NÁLEPKY

Děti skutečně pozitivní zpětnou vazbu potřebují k zdravému seberozvoji, ale stejně tak potřebují přijmout i své chyby a naučit se na sobě pracovat. Podle Moniky Čuhelové je důležité dítě oceňovat, ne chválit. Pochvala totiž hodnotí děti jako takové, ocenění se naopak soustředí na to, co udělaly. „Zaměřte se na proces, ne na výsledek," radí odbornice. Není rozhodně na místě nutně hledat na všem něco pozitivního a neustále něco oceňovat, protože děti nejsou hloupé a brzy poznají, že k nim okolí není upřímné – učí se tak brát všechnu chválu s rezervou, pokud ji vůbec přijmou. Chce to cvik, protože většinu z nás nikdo chválit neučil. Jednoduše to neumíme, protože až donedávna bylo úkolem rodičů vychovat odolného jedince, který bude připravený na to, že s ním život nezachází zrovna v rukavičkách. „Musíme si dávat pozor, abychom dítě nehodnotili, ale abychom se snažili pracovat s pozitivní zpětnou vazbou, věnovat pozornost procesu, něčemu, co dítě má ve svých rukou. Jít do popisu: to, co děláš, to je super, jak se snažíš, to je super, že jsi zamakal, to je super," dává příklady psycholožka. Zároveň je důležité reagovat i na to, co se nám zdá jako zbytečné obavy, protože víme, že situaci dítě zvládne a není důvod panikařit. Díváme se na to pohledem dospělého se spoustou zkušeností, které osůbka před námi nemá. „Potkávám v ordinaci ty šestnáctileté jedničkářky, které jsou najednou po základce, jdou na střední, kde je to boj zase jiný, ale všichni jim říkají: ‚Ty se nemusíš bát, ty jsi přece chytrá.' A ony jsou nešťastné z toho, že jim berou i právo na ten strach," varuje Monika Čuhelová. Tlak, pod který se pak děti dostávají je leckdy neúnosný.

„Po každém vysvědčení jsem měla tři dny teploty ze stresu… trošku mne vyléčil gympl, ze kterého jsem ale odešla na konzervatoř, a tam mi poprvé v životě došlo, že můžu začít úplně od nuly, protože mě tam nikdo nezná. A navíc jsem věděla, že opravdu nepatřím mezi nejlepší, co tam budou. To mi dost pomohlo," popisuje svou osobní zkušenost jedna z učitelek oslovených na Facebooku. Mít nálepku skvělé holky může totiž být stejně destruktivní, jako být à priori považovaný za grázla. Každý je s vámi hned hotový a jak to doopravdy bylo, je jedno. Dokonce je i jasné, jak to jednou bude. Jenže co když na to nemáte? Bude lepší, když se to nikdo nedozví. ■

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM (6)