

ANGELA  
DUCKWORTHOVÁ

# HOUŽEVNATOST TOST GRIT

SÍLA VYTRVALOSTI  
A VÁŠNĚ

Houževnatost je materiálová vlastnost, jde o schopnost materiálu zůstat při deformování a nárazech vcelku bez tvorby trhlin, nebo zamezovat růstu existujících trhlin.

GRIT je vytrvalost a nadšení v dosahování dlouhodobých cílů.

# Tradiční styly výchovy a rodičovství?

Extrémně **podporující**  
Výchova orientovaná  
na **dítě**



Extrémně **náročná**  
Výchova orientovaná  
na **autoritářství**

Pobavte se ve trojicích nebo čtveřicích jak to vidíte vy...

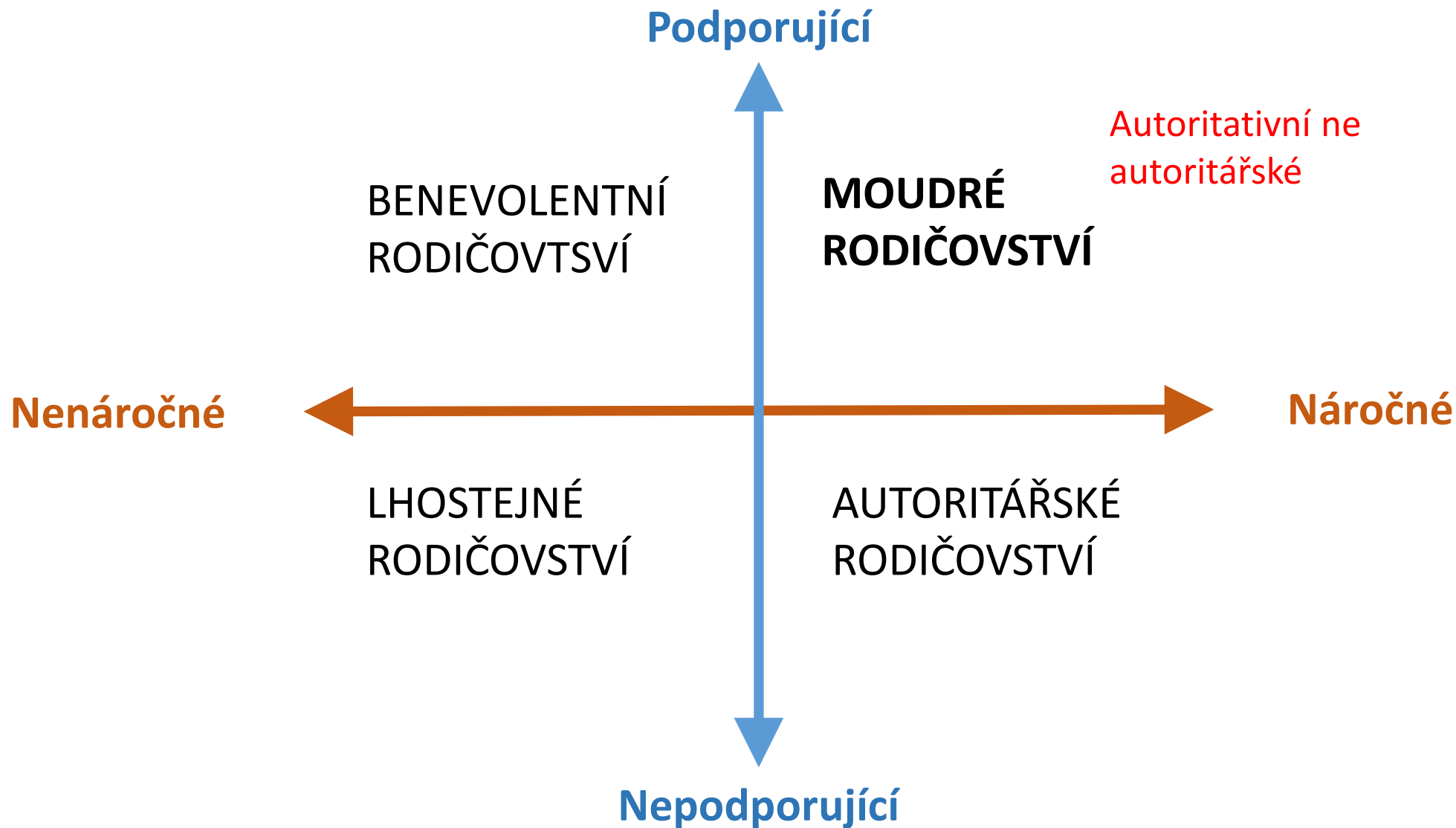
# Respektující

1. Podle rodičů mám právo na svůj vlastní názor.
2. *Rodiče mi říkají, že jejich názor je správný a že ho nemám zpochybňovat.*
3. Rodiče respektují mé soukromí.
4. Rodiče mi dávají hodně svobody.
5. *Rodiče rozhodují o většině věcí, které mohu dělat.*

# Náročný

6. Rodiče očekávají, že budu dodržovat rodinná pravidla.
7. *U rodičů mi vždycky všechno projde.*
8. Rodiče mě upozorňují, jak mám dělat věci lépe.
9. *Když něco pokazím, rodiče mě nepotrestají.*
10. Rodiče očekávají, že se budu nejvíce snažit, i když to bude obtížné.

# Komplexnější pohled?



# Jak na houževnatost?

- Zájem – pěstujte v dětech zájem
- Tréning – ved'te je k smysluplnému tréningu
- Smysl – nechte, aby odhalili smysl toho co dělají
- Naděje – překážky jsou od toho, aby nás postavili na nohy



# Cvičení: Jak byste zareagovali

- Žák neuspěje v žákovské olympiádě a přichází do třídy zklamaný a zamlklý.
- Průměrný žák dostal již podruhé za 5 a přijde za vámi a je z toho smutný.
- ...

Carol Dwecková

# NASTAVENÍ MYSLI

Carol Dwecková



Nová psychologie úspěchu  
aneb naučte se využít svůj potenciál  
Překlad originálu Mindset: The New Psychology of Success

Jan Melvil

## Fixní nastavení mysli

Inteligence  
je neměnná

Vede k touze  
působit  
chytře, a tedy  
k tendenci...

## Růstové nastavení mysli

Inteligenci  
lze rozvíjet

Vede k touze  
se učit a tedy  
k tendenci...

**RNM = růstové  
nastavení mysli**

VÝZVY

...vyhýbat  
se výzvám

...přijímat výzvy

PŘEKÁŽKY

...bránit se nebo  
se snadno vzdávat

...tváří v tvář  
nezdarům vytrvat

SNAHA

...chápat snahu  
jako zbytečnou,  
ne-li hůře

...chápat snahu  
jako cestu  
k mistrovství

KRITIKA

...ignorovat  
užitečnou  
negativní  
zpětnou vazbu

...poučit se  
z kritiky

# Oslabuje RNM

1. „Máš opravdu přirozený talent! To se mi líbí.“
2. „No aspoň jsi to zkusil!“
3. „Skvělá práce. Jsi tak talentovaný!“
4. „To je opravdu hodně těžké. Nemusíš se trápit jestli to neumíš.“
5. „Možná toto není tvoje silná stránka. Neboj – máš jiné věci se kterými se můžeš uplatnit.“

# Podporuje RNM

1. Skvěle se učíš nové věci! To se mi líbí.
2. Tak to se nepovedlo, nevadí. Pojdme se podívat, jak bys to mohl dělat jinak, aby to mohlo fungovat?
3. Skvělá práce! A je nějaká věc, kterou jsi mohl udělat ještě lépe?
4. To je opravdu hodně těžké. Nemusíš se tím trápit, jestli ti to zatím nejde.
5. Víím, mám vysoké požadavky, ale uplatňuji je na tebe, protože víím, že jich můžeme spolu dosáhnout.“



- Ocenění za konkrétní chování
  - Při hodnocení mluvím za sebe: Mně, já,...
  - Při formulování výzvy mluvím v my
  - ...
- 
- Zkuste znovu reagovat na situaci pomocí výše uvedených principů.

Format: Abstract ▼

Send to ▼

[J Pers Soc Psychol](#) 2016 Jun 16. [Epub ahead of print]

## Much Ado About Grit: A Meta-Analytic Synthesis of the Grit Literature.

Credé M, Tynan MC, Harms PD.

### Abstract

Grit has been presented as a higher order personality trait that is highly predictive of both success and performance and distinct from other traits such as conscientiousness. This paper provides a meta-analytic review of the grit literature with a particular focus on the structure of grit and the relation between grit and performance, retention, conscientiousness, cognitive ability, and demographic variables. Our results based on 584 effect sizes from 88 independent samples representing 66,807 individuals indicate that the higher order structure of grit is not confirmed, that grit is only moderately correlated with performance and retention, and that grit is very strongly correlated with conscientiousness. We also find that the perseverance of effort facet has significantly stronger criterion validities than the consistency of interest facet and that perseverance of effort explains variance in academic performance even after controlling for conscientiousness. In aggregate our results suggest that interventions designed to enhance grit may only have weak effects on performance and success, that the construct validity of grit is in question, and that the primary utility of the grit construct may lie in the perseverance facet. (PsycINFO Database Record

(c) 2016 APA, all rights reserved).

PMID: 27845531 DOI: [10.1037/pspp0000102](https://doi.org/10.1037/pspp0000102)[Opověď na kritiku:](#)<http://www.npr.org/sections/ed/2016/05/25/479172868/angela-duckworth-responds-to-a-new-critique-of-grit>

Walter Mischel



# MARSHMALLOW TEST

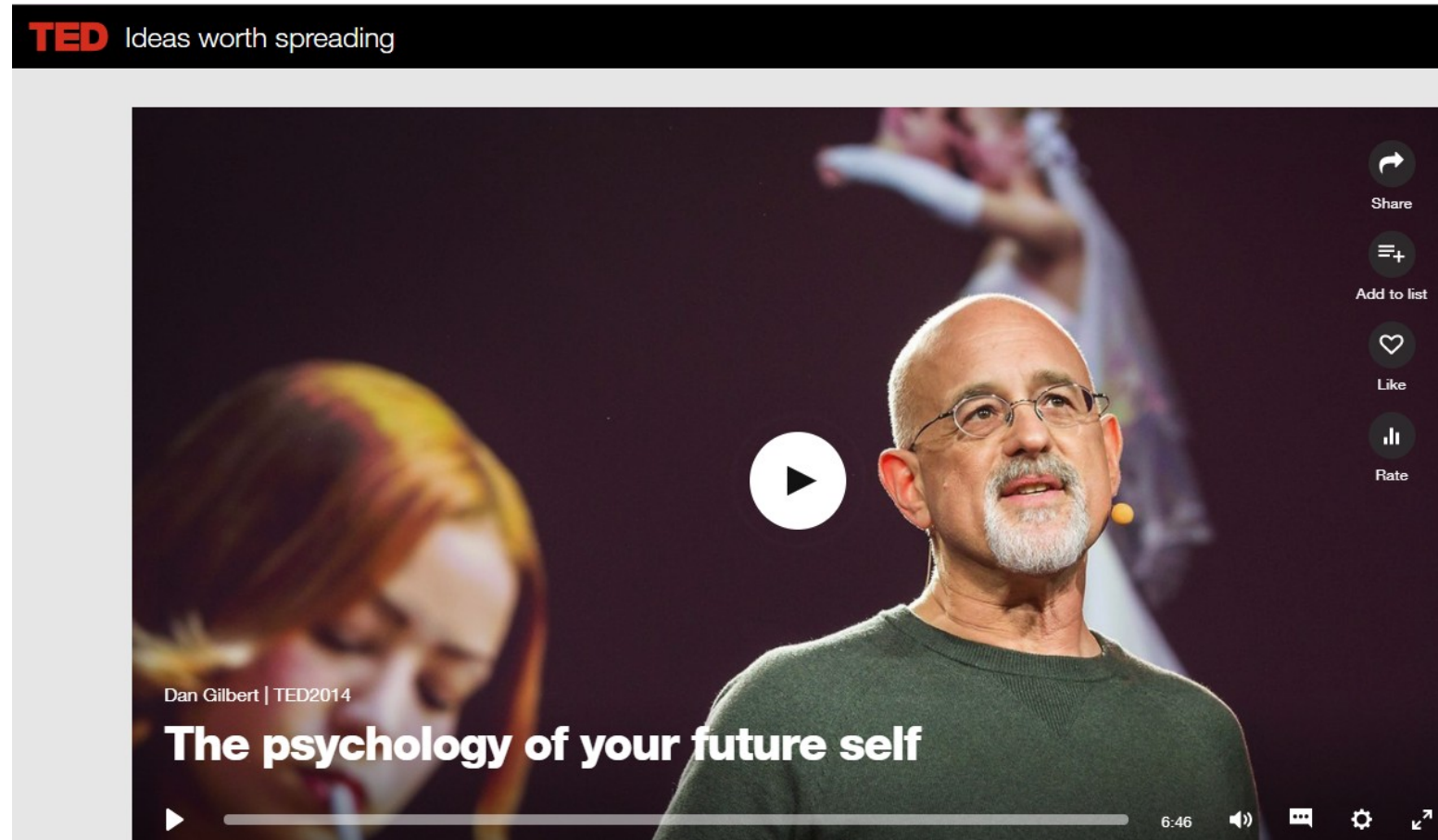
Jak se naučit sebekontrolole

IKAR

## Jiný pohled?



Proč se mnohdy lidé raději zaměřují na tady a teď než na budoucnost?

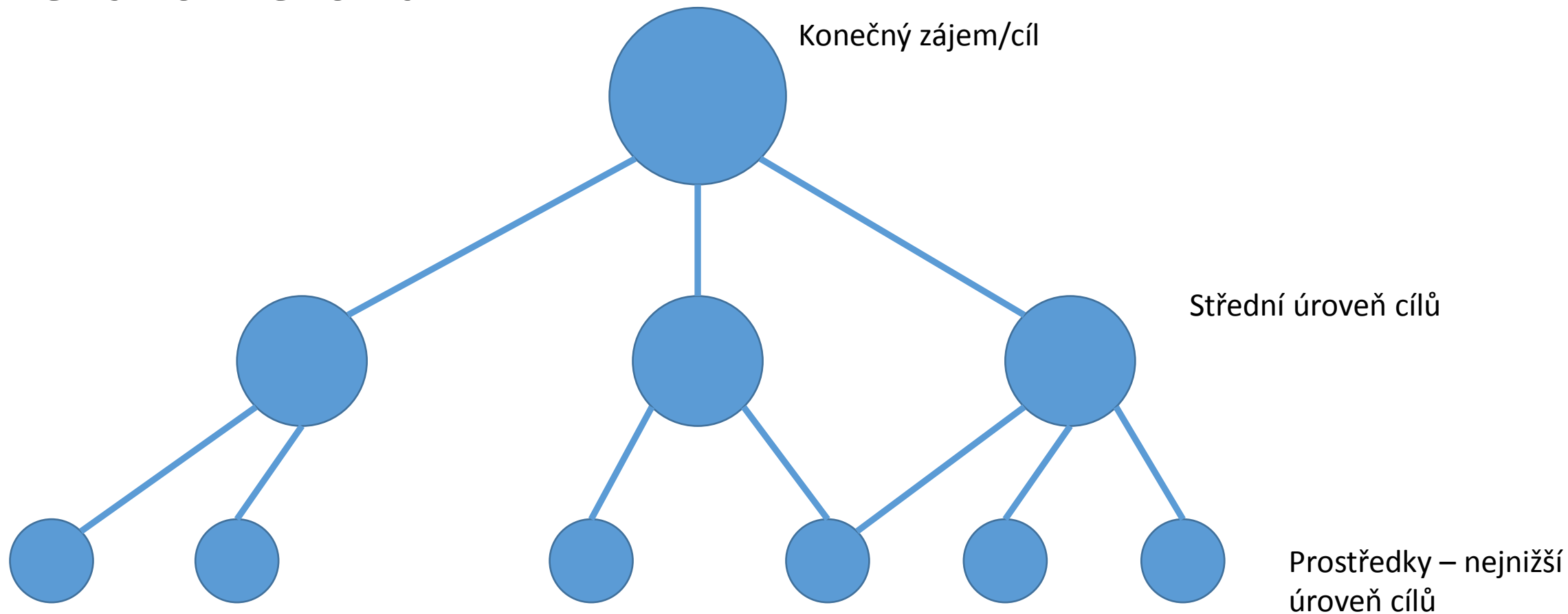


[https://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_you\\_are\\_always\\_changing](https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_you_are_always_changing)

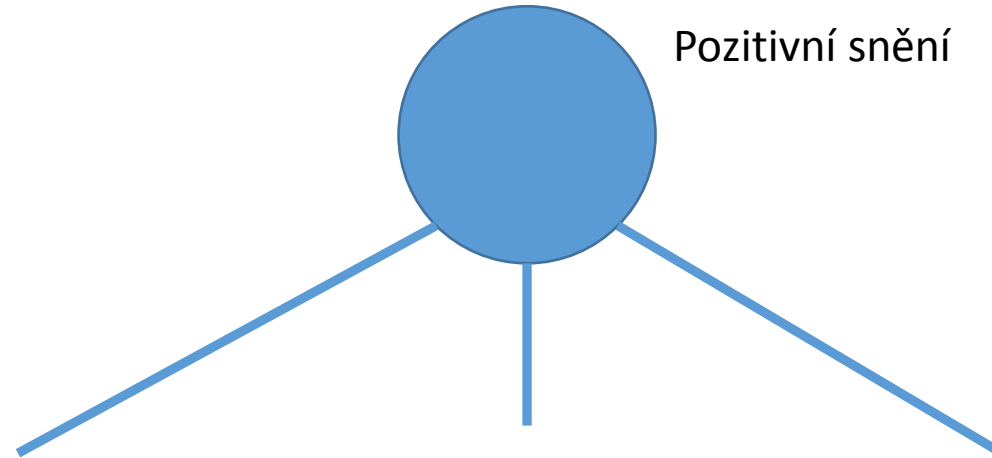
*„Odhodlání znamená přilnout ke své budoucnosti,  
den co den, ne pouze na týden, ne pouze na  
měsíc, ale na roky. A znamená to tvrdě  
makat, aby se budoucnost stala realitou.“*

A. Duckworthová

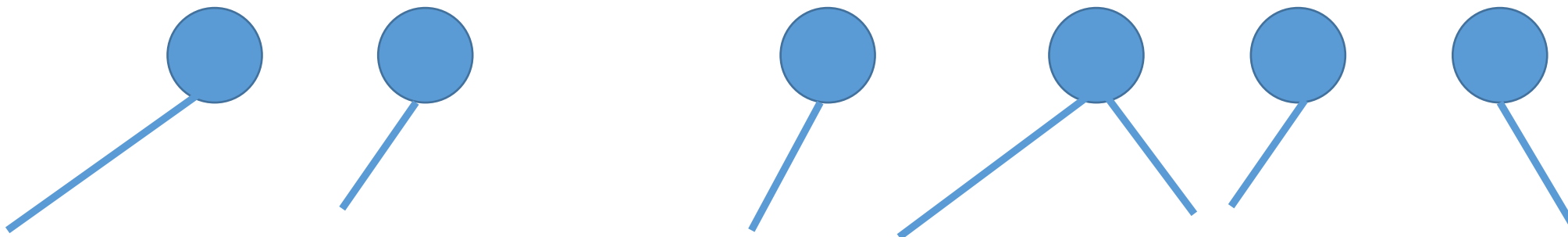
# Hierarchie cílů



# Hierarchie cílů – nedostatek houževnatosti



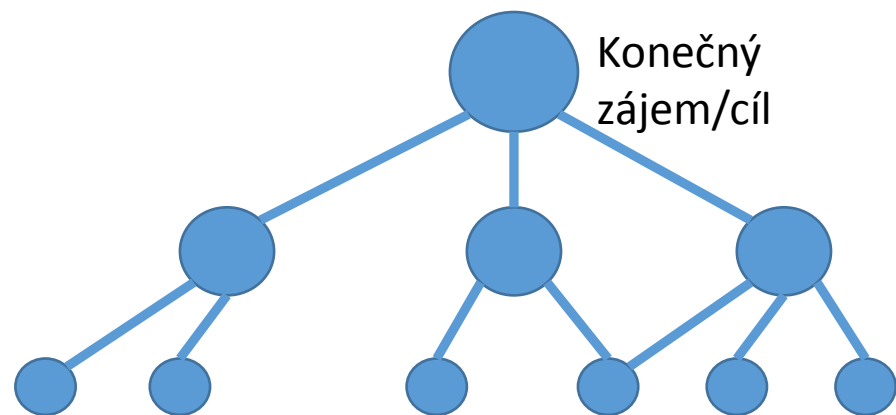
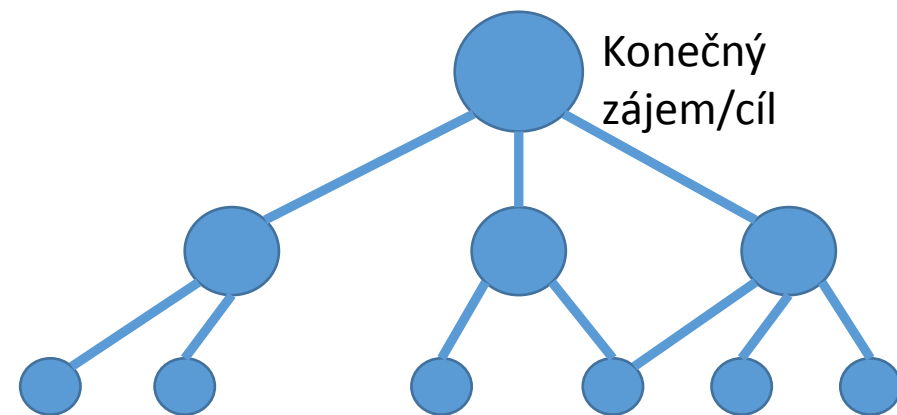
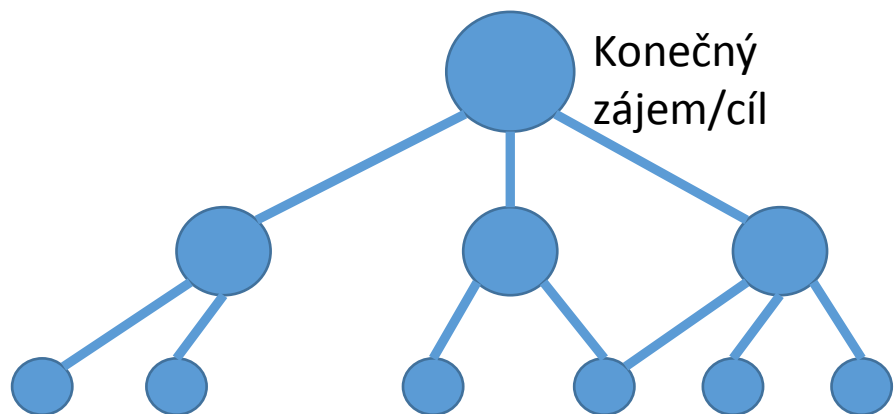
# Hierarchie cílů – nedostatek houževnatosti



Hodně cílů střední  
úrovně bez  
sjednocujícího cíle



# Konkurence hierarchií



# Cvičení

- **Nakreslete si svoji vlastní hierarchii cílů.**

*Podněty na zamyšlení:*

- *Kolik máte konečných cílů?*
- *Kolik máte cílů na nejnižší úrovni?*
- *Jak jsou různé úrovně cílů propojené?*
- *Máte více hierarchií cílů?*