



FORMULOVÁNÍ KRITIKY, POCHVALY A POVZBUZENÍ

ZADÁNÍ

Projděte si obvyklé reakce, které spíše vedou k fixnímu myšlení a oslabení budoucí snahy. Zkuste je přeformulovat tak, aby vysílaly sdělení, že v životě je běžné čelit překážkám a je důležité se učit to, co jsme dříve neuměli. Až to budete mít, můžete své reakce porovnat s možným řešením ve druhém materiálu.

Obvyklé reakce, které oslabují růstové nastavení mysli a další snahu.

Přerámované reakce, které posilují růstové nastavení mysli a další snahu.

„Máš opravdu přirozený talent!
To se mi líbí.“

„No, aspoň si to zkusil.“

„Skvělá práce! Jsi tak talentovaný!“

„To je opravdu hodně těžké.
Nemusíš se trápit, jestli to neumíš.“

„Možná toto prostě není tvoje silná stránka. Neboj – máš jiné věci, se kterými se můžeš uplatnit.“

„Tohle že je dokončený úkol? Nemůžeš ho jednou udělat pořádně? Buď jsi natvrdlý nebo nezodpovědný! Tak co?“

„Úkol si udělal zase špatně! Jsi fakt blbý!“



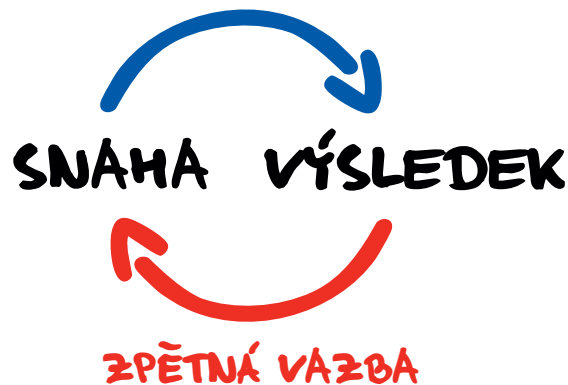
FORMULOVÁNÍ KRITIKY, POCHVALY A POVZBUZENÍ

„Naprosto si to odflákl jako vždy.“	
„Šikulka. Moc pěkný obrázek.“	
„Wow, to jsi zahrál krásně!“	
„Jsi hrdina, že jsi to běžel!“	



Vyhrál jsi? Prohrál jsi? To jsou špatné otázky. Správná otázka zní: Snažil jsi se, co to šlo? Pokud ano, můžeš mít i méně bodů, ale nikdy neprohraješ.

-- John Wooden, basketbalový hráč a trenér



FORMA POCHVALY

V neomezeném rozsahu chválit za **pokrok a růst** – za to, čeho dosáhli procvičováním, samostudiem, vytrvalostí a dobrou strategií. Chválit za převzetí iniciativy, za zvládnutí nelehkého úkolu, za snahu a za to, že se naučili něco nového. Za to, že je neodradil neúspěch nebo za schopnost přijmou kritiku a jednat podle ní. Možná chválit i za to, že nepotřebují neustálou chválu. Zajímáme se o jejich práci s obdivem a oceňujeme jejich snahu a rozhodnutí.