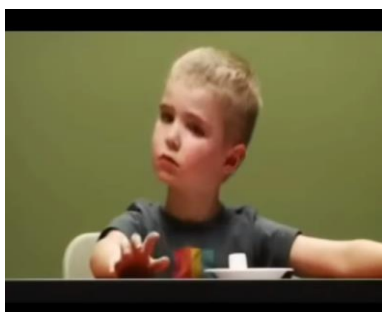


Pianki i sukces, czyli jak cukierki pomagają przewidzieć przyszłość dziecka.

W latach 60 XX wieku profesor Walter Mischel z Uniwersytetu Stanforda przeprowadził słynny test pianki zwany „marshmallow test”. Badanie miało na celu sprawdzenie umiejętności odrzucania natychmiastowej gratyfikacji na rzecz osiągnięcia w



późniejszym czasie większej nagrody. Eksperyment wyglądał w następujący sposób: [Test Słodkiej Pianki marshmallow.](#)

Badacze nie poprzestali jednak na widocznym na filmie etapie. Przyjrzeni się również życiu badanych przedszkolaków, gdy ci byli już nastolatkami, a później dorosłymi. Ich spostrzeżenia okazały się bardzo interesujące. Otóż młodzi ludzie, którzy jako dzieci potrafi zaczekać, żeby dostać drugą piankę, przejawiali wyższy poziom samokontroli, w mniejszym stopniu ulegali pokusom, mniej skłonni byli do rozpraszania się, cechowała ich większa pewność siebie, odnosili większe sukcesy w szkole. Ci sami dorośli w przeważającej mierze lepiej radzili sobie na polu zawodowym, ale także w relacjach

interpersonalnych¹. Zatem umiejętność odrzucania gratyfikacji, kontrolowania swoich impulsów była swoistym kluczem do sukcesu. Odkrytą zależność potwierdzały także późniejsze badania. Spośród licznych na uwagę zasługują z pewnością te prowadzone przez profesor Angele Lee Duckworth i jej zespołu. Pokazały one, że samokontrola i wytrwałość to ważne fundamenty życiowego sukcesu, ważniejsze nawet niż poziom inteligencji, czy wrodzony talent. Inteligencja, talent to tylko potencjał, który możemy wykorzystać². To czy go wykorzystamy zależy jednak od wielu innych czynników, w tym od wytrwałości w dążeniu do celu. Od tego czy zależy nam na natychmiastowej gratyfikacji, czy jesteśmy w stanie podjąć trud i wysiłek, którego rezultaty będziemy widzieć dopiero w przyszłości. Słodkie ciastko teraz, czy zgrabna figura później? Fast food teraz, czy zdrowie i dobre samopoczucie w przyszłości? To w jaki sposób odpowiadamy na te i inne pytania pokazuje, czy w danym aspekcie osiągniemy powodzenie.

Jeśli samokontrola, umiejętność rezygnacji z mniejszej nagrody na rzecz

¹ *Czy siła woli jest wrodzona, czy też można się jej nauczyć?*: <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/56,80530,17577170,test-marshmallow-walter-mischel,,1.html?disableRedirects=true>, strona dostępna 26.04.2020r.

² K. Bocian, „Sukces nie jest doskonały.”: <https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/17956-sukces-nie-jest-doskonaly>, strona dostępna 27.04.2020r.

większej w przyszłości, wytrwałość w dążeniu do celu, to tak istotne czynniki pozwalające odnieść sukces, to czy można je rozwijać i ćwiczyć? Odpowiedź brzmi tak. Przy tym opisywane sprawności warto ćwiczyć od najmłodszych lat. Oto kilka przykładowych sposobów pracy³:

1. Wprowadzanie formalnych okresów oczekiwania na to co dziecko chce zrobić lub mieć. Jeśli dziecko ma z tym wyraźny problem można nastawić np. kuchenny minutnik i poinformować malucha, że kiedy upłynie określony czas, czyli kiedy włączy się sygnał będzie mógł mieć lub zrobić to czego chce. Przy tym czas oczekiwania dostosowujemy do dziecka. W przypadku dużych niecierpliwców i małych dzieci powinien być on początkowo stosunkowo krótki. W miarę jak dziecko robi postępy zwiększamy czas oczekiwania.
2. Wymaganie od dziecka, żeby zasłużyło sobie na pewne rzeczy, które chce osiągnąć.
3. Wytrwałości uczy też realizacja różnych zadań, które dorosły wyznacza dziecku. Takim zadaniem do wykonania mogą być domowe obowiązki. Należy unikać wyręczania dziecka w realizacji zadań, którym jest

w stanie podołać. Dzięki pracy, wykonywaniu zadań, dziecko rozwija różne kompetencje, zyskuje większą pewność siebie, wie że potrafi sobie poradzić, bo na przykład samo było w stanie posprzątać swój pokój. Poczucie kompetencji, pozytywne nastawienie do swoich umiejętności jest niezbędne, żeby odroczyć gratyfikację. Wszak rezygnacja z nagrody tu i teraz na rzecz tej w przyszłości to rezygnacja z pewności, na rzecz niepewności. Nagroda tu i teraz jest gwarantowana, ta w przyszłości tylko potencjalna. Dziecko musi dysponować zaufaniem do siebie, swoich możliwości i kompetencji, żeby zaryzykować zdobycie tej odległej gratyfikacji.

4. Zachęcanie do większej wytrwałości i dążenia do odleglejszych celów najlepiej zacząć od rzeczy nad którymi dziecko chce pracować. Jeśli dziecko jest bardziej zainteresowane, a zapewne jest zbudowaniem skomplikowanej konstrukcji z klocków lego niż sprzątaniem swojego pokoju to zaczynamy od budowli z klocków. Pomagamy w pracy, gdy dziecko napotka trudności służąc radą i podpowiedzią, ale nie wykonując jej za dziecko. Dbamy tym samym, aby maluch nie porzucił zadania,

³ P. Dawson, R. Guare, „Zdolne, ale rozkojarzone. Wspieranie rozwoju dziecka za pomocą treningu umiejętności wykonawczych”, Wyd. UJ, Kraków, 2012r.

aby doprowadzał do końca rozpoczęte czynności.

5. Celem zwiększenia motywacji można zastosować nagrodę.
6. Pozytywne rezultaty w uczeniu wytrwałości przynosi wizualizacja celu. Jeśli przykładowo Jaś trenuje oszczędzanie i odkłada część swojego kieszonkowego na wymarzoną zabawkę to przygotowujemy zdjęcie tej zabawki. Gotowe zdjęcie tnjemy na kawałki, otrzymując puzzle. Kawałków powinno być tyle ile banknotów o wybranym nominale Jaś musi odłożyć. Każdy wrzucony do skarbonki banknot to jeden puzzel przyklejony do tablicy.

dziecka za pomocą treningu umiejętności wykonawczych”, Wyd. UJ, Kraków, 2012r.

Marzena Piekarczyk

Bibliografia:

1. Bocian K., *„Sukces nie jest doskonały.”*:<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/17956-sukces-nie-jest-doskonaly>, strona dostępna 27.04.2020r.
2. *Czy siła woli jest wrodzona, czy też można się jej nauczyć?*: <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/56,80530,17577170,test-marshmallow-waltermischel,,1.html?disableRedirects=true>, strona dostępna 26.04.2020r.
3. Dawson P., Guare R., *„Zdolne, ale rozkojarzone. Wspieranie rozwoju*