

Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей

(2006)

Какие бывают установки

Установка (внутренние убеждения) определяет тип мыслей и поступков, направление жизненного пути: к чему надо стремиться, в чём смысл усилий, что такое успех и неудача.

Существуют два типа установок:

На данность – успех обеспечивается *неизменностью ума и других качеств*. Сложные задачи пугают, критика воспринимается очень болезненно, неудача расценивается как полный провал. Главное – самоутверждение.

На рост, на развитие – *желаемые качества можно развивать*. Успех – результат целенаправленных усилий и упорной практики. Ориентация на обучение и самосовершенствование – человек стремится решать трудные задачи, внимателен к критике и расценивает неудачи как залог будущих успехов.

Установка: взгляд изнутри

Выбирая установку, вы выбираете либо самоутверждение, либо саморазвитие.

При **установке на данность** можно ничему не учиться, так как есть способности, талант, а успех легко достижим (усилия – это для неспособных). Если возникают проблемы – виноваты другие или обстоятельства.

Такие люди мечтают о «вершине», но часто не любят своё дело. Главное – результат, демонстрация таланта. Поэтому они берегут своё самолюбие, дорожат оценкой окружающих и боятся неудач, которые расценивают как пожизненное клеймо.

При **установке на рост**, для достижения успеха в любимом деле нужно учиться всю жизнь. Успех достигается с помощью силы духа и стойкости, неудача – не приговор, а шанс получить новые знания и опыт. Усилия – ключ к успеху. Люди такого типа ценят и любят своё дело, поиск, процесс, независимо от результата.

Каждая установка имеет свои плюсы.

При **установке на данность**, знаешь правду о себе и преуспеешь в том, к чему есть талант.

При **установке на рост** только от вас зависит, развивать ли определённые способности и с какими несовершенствами надо смириться.

Установка – важная часть личности. Если её изменить, можно начать действовать по-новому.

Стремитесь к обретению новых знаний, преодолевайте препятствия, извлекая уроки из поражений, вновь продолжайте усилия, учитывая конструктивную критику и наслаждаясь любимым делом.

Истина о способностях и достижениях

Нельзя недооценивать способность человека к развитию. Многие успешные люди в детстве ничем не выделялись, но смогли достичь больших высот в определенной области благодаря ненасытной любознательности и поддержке окружающих.

Установка на рост способствует развитию талантов и приносит реальные плоды. **Для её укрепления нужно хвалить не за способности, а за приложенные усилия.** Тогда человек будет работать усерднее и думать о новых знаниях, а не о том, как его оценят. Он научится добиваться цели даже во враждебной среде, отбросив влияние негативных ярлыков и стереотипов.

Похвала за способности вгоняет в установку на данность, вызывая неприязнь к усилиям и критике. Ограничивающее влияние стереотипов лишает уверенности, спокойствия и позитивного настроения, тем самым уменьшая масштаб достижений.

Развивайте свою установку. Создайте среду, которая приучает и детей, и взрослых к установке на развитие. Тогда, столкнувшись с трудностями, они отстают своё право на развитие и успех.

Спорт: установка чемпионов

В спорте велика вера в талант. Считается, что прирождённым талантам усилия не нужны, это – для других, менее одарённых.

Но установка важнее таланта. К победе ведёт подготовка, психологическая устойчивость и решимость, которые обеспечиваются правильной установкой. Она помогает выработать характер: трудиться в поте лица, сохранять концентрацию в трудные моменты и побеждать. Провал расценивается как источник мотивации.

Величие в спорте – это качество человека, который отважился на попытку и вложил в неё все силы. Майкл Джордан тренировался с упорством, о котором ходили легенды. Супергерои спорта – обычные люди, которые сами сделали себя необычными. Это результат ежедневного труда, психологической устойчивости, анализа побед и поражений, но другие видят в их достижениях только дарование. Характер, дух и мышление чемпиона – всё, что нужно, чтобы стать великим спортсменом.

Развивайте установку на рост, чтобы выработать характер и добиться успеха.

Бизнес: установка и лидерство

Очень важна установка для лидера, стоящего во главе компании. Лидер с установкой на данность озабочен только своим имиджем и выгодой, не думает о поощрении и образовании подчинённых, боится критиков и конкурентов. Для него важны самоутверждение и видимость благополучия, а не реальность с её изъятиями и провалами.

Великие руководители корпораций не ставили своей целью самоутвердиться, просто с энтузиазмом занимались любимым делом, получая от работы огромное наслаждение – и всё это привело их на бизнес-Олимп.

Для процветания компании лидер должен обладать установкой на рост. Работа даёт ему новый опыт, знания и радость. Он умеет признавать ошибки и перестраиваться, поощряет профессиональный рост сотрудников и конструктивную критику, верит в свою команду и долгосрочный успех.

Взаимоотношения: установка и чувства

Люди по-разному справляются со своими чувствами. При установке на данность в браке или дружбе всё должно получаться само собой, без усилий, ведь есть идеальный человек – надо только его найти. Главное в отношениях – самоутверждение, можно легко втянуться в конкуренцию с партнёром – кто умнее, кто талантливее.

Следуя установке на рост, для создания крепкого союза нужно прилагать усилия, уметь признавать недостатки друг друга, понимать проблемы и решать их вместе. Обе стороны учатся сосуществовать, развиваются как личности, их связь становится глубже. Смысл брака и дружбы – способствовать развитию партнёра и с его помощью развиваться самому.

С помощью установки на развитие можно преодолеть застенчивость и агрессивность, так как эти черты характера присущи людям с установкой на данность. Они зациклены на том, как их оценивают, тогда как нужно стремиться к развитию отношений, сотрудничеству и самосовершенствованию.

Родители, учителя и тренеры: как формируются установки

Не судите, а учите. Научить можно всему. Лучшее, что можно сделать для ребёнка, – научить его любить испытания, с интересом анализировать ошибки, радоваться успехам и никогда не переставать учиться.

Установка на рост формируется, если родители поощряют развитие и обучение детей; установка на данность – если они заботятся об имидже, а не о развитии ребёнка. Нахваливая способности ребёнка можно подорвать мотивацию, снизить результаты и уверенность в себе. Нужно выражать восхищение и уважение к усилиям и сделанному выбору.

У педагогов должна быть установка на рост и в отношении себя, и в отношении детей. Требовательность и забота – таким должен быть их подход. Их цель – научить детей самостоятельно мыслить, любить учиться и упорно трудиться, чтобы соответствовать высоким стандартам.

Тренеры через установку ведут к победе. Они прививают воспитанникам ценности и качества, которые помогут им стать не только хорошими спортсменами, но и хорошими людьми.

Родители, преподаватели, тренеры в ответе за жизнь детей. Установка на рост играет ключевую роль: помогает им использовать свою миссию, а воспитанникам – реализовывать свой потенциал.

Как изменить установку

Люди меняются, перемены возможны – на этом основана установка на рост. Простое знание о существовании установки на рост может привести к большим переменам в представлении людей о себе и жизни, открыть иные перспективы, помочь отважиться идти за своей мечтой.

К каким коренным переменам может привести изменение установки? Раскрепостить интеллектуальный потенциал и вдохновить на труд и свершения; использовать время более разумно; учиться каждый день.

Придерживаясь установки на данность, вы повышаете самооценку и учитесь завоёвывать любовь и уважение. Но открывшись для роста, вы становитесь самим собой в большей степени.

Сначала, ещё в рамках установки на данность, измените оценочные суждения, затем составьте план перехода к установке на рост – когда, где и как – и строго его придерживайтесь.

Чтобы изменить установку ребёнка, демонстрируйте установку на рост на собственном примере. Учёба должна обрести новый смысл – не высокие оценки, а новые знания, получаемые с удовольствием и интересом.

Изменение установки влечёт за собой коренные перемены. Переходя к установке на рост, вы переходите от позиции «Оценивай и будь оцениваемым» к платформе «Учись и помогай учиться другим». Рост требует много времени, усилий и взаимопомощи.

Люди, которым удалось измениться, знают, как преобразилась и улучшилась их жизнь – стала богаче и насыщеннее, а сам человек стал более живым, открытым и смелым.

Вам решать, нужны ли такие перемены? В любом случае никогда не забывайте о существовании установки на рост. И тогда, столкнувшись с очередными преградами, вы, возможно, обратитесь к ней. Она будет вас ждать, указывая путь в будущее.