

ČAS ODMĚNY



Vzpomínáte si na své dětství, kdy jste jako malí toužili a prahli po pozornosti rodičů – obzvláště, když se vám něco povedlo? Pochvala byla jako pohlazení na duši a když se k ní potom přidala i nějaká ta sladkost, chutnala úplně jinak.

Odměňování patří k dětství a pokud se smysluplně dokážeme odměňovat i my dospělí, žije se nám lépe – dopamin, hormon odměny, je nejrychlejší cestou k radosti a té nikdy nemůžeme zažívat moc.

Chci Vás tedy dnes pozvat k tomu, abyste využili léto právě pro odměnu – svoji a svých dětí. Dost možná Vám vysvědčení v závěru roku přineslo různé zprávy a budou třeba i další kroky, ne jen odměna, ale Vy se můžete rozhodnout nedělat všechny tyto kroky hned a možná Vás překvapí, o kolik větší vůle bude i k těm krokům méně populárním, když začnete právě odměnou.

Zeptala jsem se pubertáků, které koučuji, jaká odměna pro ně nejvíc znamená, a od všech jsem se dozvěděla, že prioritou číslo jedna je uznání od rodičů – jejich radost z úspěchu dítěte. Sama totéž vidím na každém hokejovém zápase svého syna – každý, kdo skóruje, hned očima hledá za střídačkou právě toho svého rodiče, sleduje, zda se díval a zklamání, když rodič náhodou gól neviděl, je pak veliké.

Jak tedy na to, aby odměna šla ruku v ruce s vnitřní motivací? Je hezké, když dítě dělá věci pro radost, prostě jen proto, že chce. Když v prvním roce života objevuje svět, skutečně se jeho krůčky ubírají tímto směrem, ovšem přijdou další a další věci, které se musí učit či objevovat, i když by raději nechtělo. Zatímco objevování chůze je zábava, používání nočníku vyžaduje často už nějakou tu vnější motivaci.

Pak přicházejí první výzvy mimo domov – to, jak je zvládneme, vytváří pro dítě důležitá schémata, jak v životě přistupovat k výzvám. Vyhrůžování nepomáhá a často má opačný efekt. Proto je tak důležité motivovat děti pozitivně. Každé dítě je výjimečné a důvod k odměně se vždy najde. Navíc vědomí, že je v něčem šikovné a daří se mu, ho posouvá k dalším úspěchům – začne si totiž věřit a v pubertě je pro jeho sebehodnotu a sebevědomí důležité, když cítí, že v něj věří právě i jeho rodič.

Odměňování by ale nemělo vyústit v nezdravou soutěživost a umělou ctižádostivost pro honbu za odměnou. Vytratí se tak podstata – radost, jež jde ruku v ruce s pochvalou a odměnou.

V čem je specifický vnitřní svět vítězů? Jejich disciplína je zpravidla jejich životem. Když je někdo vrcholovým sportovcem, nebo předním vědcem, obvykle tomu věnuje většinu svého času, alespoň v určité životní fázi. Vítěze od těch, kteří tento svět z vlastní vůle opouštějí, odlišuje to, že externí odměna (medaile, poháry, granty či ceny a uznání) je sice motivuje, ale její chvilková absence je nemůže nikdy odradit – to, co dělají, by dělali klidně jen tak. Medaile je ok, ale ta hlavní odměna – jejich pocit ze hry či práce, je k nezaplacení. Prostě se v tom našli.

Nemusí nás žádná disciplína pohltit na 100%, pokud si ale najdeme způsob, jak se učit, sportovat, tvořit, vařit a cokoliv dalšího ve flow - s radostí, že se posouváme, máme vyhráno.

K čemu se výborné hodí prázdniny? K vyzkoušení něčeho, co jsme ještě nikdy nezkusili. K vyzkoušení toho, co nás dříve nebavilo, znovu – jinak a lépe. K získání mistrovství v tom, co nás baví a co nám jde – a to se teprve začnou dít divy!