

# Caracterul și succesul academic la copii

**Dr. Liliana Hadji**

Psiholog și fondator al Asociației Gritty Education

[hello@gritty.ro](mailto:hello@gritty.ro)

## Abstract

This interview paper aims to provide educators and parents with an answer to the question on *how we can support children to be more prepared for the future*. The text will describe the endeavour of the *character lab* concept and its applicability in Romania. Readers will attain valuable tools that can be later applied in the education process of the children they interact with.

## Caracterul și succesul academic la copii

În 2004 Martin Seligman și Christian Peterson au publicat o lucrare curpinzătoare, cu un nume sugestiv: *Virtuțile și Trăsăturile de Caracter*<sup>1</sup>. Toată cercetarea a deschis un întreg domeniu al cărei preocupare, în aria psihologiei pozitive, este definirea și amplificarea nivelului de fericire la oameni. Acest debut a continuat cu o serie de studii și laboratoare care au pus accent pe conținuturi mentale antrenabile, menite să contribuie la creșterea calității vieții interioare.

Caracterul este definit ca un set de intenții și acțiuni care aduc beneficii, atât celui care le inițiază, cât și celor din jurul său. Caracterul este ceea ce faci când nu te văd ceilalți. Caracterul este cum reușești să pui în slujba altor persoane calitățile tale. Caracterul este acea busolă care orientează lucrurile astfel încât inteligența și abilitățile să fie folosite în scop valoros.

Trăsăturile de caracter sunt conținuturi mentale de tipul celor reflectate în Figura 1. **Angela Duckworth**, una dintre cele mai promițătoare și prolifiche cercetătoare din generația celor pe care i-a îndrumat Martin Seligman, a inițiat **CharacterLab**, un laborator din New York, care continuă să aprofundeze trăsăturile de caracter, prin cercetare, dar și aplicabilitate.

---

<sup>1</sup> Titlul original: Character Strengths and Virtues

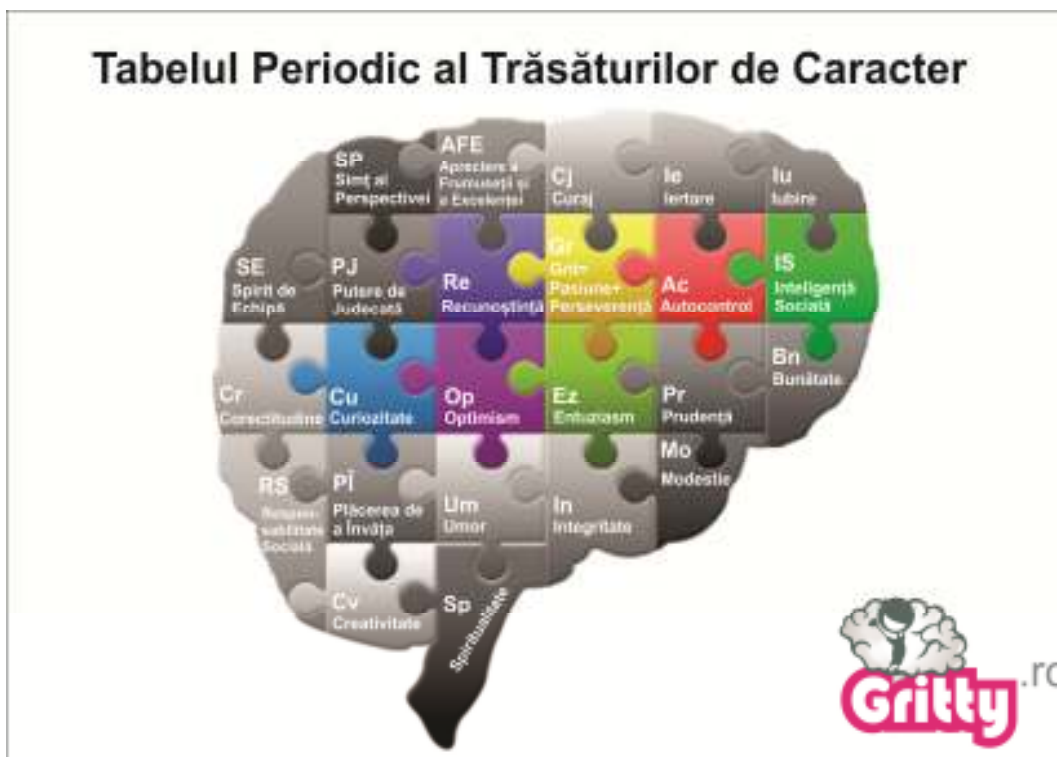


Figura 1. Tabelul Periodic al Trăsăturilor de Caracter

În urma unei analize largi, privind implicațiile trăsăturilor de caracter în aria educației, s-a evidențiat faptul că 7 dintre ele au relevanță academică în mod special:

1. **Grit** – o trăsătură centrală, care cuprinde atât sensul pe care un copil îl poate da procesului educativ, cât și prioritizarea efortului. *Grit* este o ecuație, o îmbinare reușită a pasiunii și a perseverenței. Pasiunea se referă la acea înclinație, care vine firesc când ne place un domeniu, dar e mai mult decât o stare de îndrăgostire. Angela Duckworth, cea care a cercetat și a validat acest concept, spune că *acest tip de pasiune este mai degrabă un angajament, o promisiune de a crește în domeniul ales*. Cealaltă față a monedei grit este perseverența. Grit nu este un sprint, este un maraton. De aceea, perseverența este necesară pe acest parcurs pentru că inevitabil vor apărea obstacole, dificultăți, momente de oboseală sau în care ne vine să renunțăm. Perseverența face diferența între doi studenți care au pornit pe același drum, dar cel de-al doilea a strâns din dinți și a fost dispus să sacrifice alte pasiuni pentru a se focaliza pe marea pasiune. La școală, grit-ul poate fi

cultivat pe măsură ce copiii capătă mai multă plăcere de a parcurge materii specifice și astfel își pot focusa atenția din ce în ce mai mult către acestea.

2. **Autocontrol** – o trăsătură a disciplinei personale, orchestrată în Cortexul Prefrontal, cu ajutorul funcțiilor executive. Putem segmenta autocontrolul astfel: *inhibiția impulsului, focalizare, capacitatea de a face față distractorilor și autoreglare emoțională*. Autocontrolul este absolut necesar pentru a reuși să ducem lucrurile la bun sfârșit, pentru a ne finaliza sarcinile înainte de a face altceva, pentru a prioritiza și a putea depune efort în proiectele în care copilul a ales independent să se implice. La școală ar fi greu să existe progres fără o doză minimă de autocontrol. Iar când vorbim de performanță, în mod special, autocontrolul devine un instrument esențial.
3. **Recunoștința** – o trăsătură surprinzătoare/uimitoare. Pentru că lumea modernă abundă de confort, aceasta a devenit un fapt de la sine înțeles, ca un dat pe care viața este obligată să ni-l ofere. Și nu este deloc așa! De aceea, de fiecare dată când viața se arată bună cu noi, ne putem opri pentru un strop de recunoștință (chiar în mod conștient). Copiii pot înțelege mai bine ce înseamnă aprecierea efortului pe care cineva îl face pentru ei și pot să își cultive un vocabular specific pentru a exprima recunoștința. În măsura în care aceste sentimente trezesc ceva profund uman în copii, e bine să își acceseze cât mai mult și mai des disponibilitatea la reciprocitate.
4. **Inteligența Socială** – trăsătura cheie pentru relațiile umane. Ea se extinde dincolo de relațiile apropiate, fiind o cheie de a te poziționa în fața lumii, dar și cu fiecare în parte. Reprezintă un amestec între *reputație* și *capacitatea de a coexista* cu cei din jur, indiferent de statutul lor. Relaționarea cu ceilalți poate fi cultivată constant la copii, cu atât mai mult în mediul școlar, unde există o plenitudine de situații contradictorii pe care copiii le pot negocia, învățând să lupte pentru ideile lor, dar având în același timp disponibilitatea de a îmbrățișa și o altă perspectivă decât pe cea personală. Cooperarea este o trăsătură esențială pentru că proiectele și lucrurile mari au putut prinde contur și au putut fi realizate doar în echipe extinse, interdisciplinare, unde diferențele nu au fost un impediment, ci un mare beneficiu pentru a face posibile ideile.
5. **Curiozitatea** – într-o lume a informației, nu este doar ceea ce fac oamenii, sărind de la un link la altul, ci este o formă atitudinală mai complexă și sprijină acea deschidere către

experiență și către variație. Nu înseamnă doar să fii curios, să afli rapid ceva ce ți-a atras atenția, ci presupune să filtrezi informația pentru a o accesa pe cea de calitate foarte bună. Înseamnă să fii dispus să consumi energie pentru a aprofunda ceea ce este interesant pentru tine. Înseamnă să păstrezi un spirit cu o doză de scepticism sănătos. Înseamnă să pui la îndoială asumțiile pentru a putea rămâne deschis experiențelor. La școală curiozitatea e chiar la ea acasă, dar copiii pot afla și partea întunecată a curiozității.

6. **Optimismul** – asociat de conceptul studiat de Carol Dweck, mindset-ul de creștere (*growth mindset*), apare definit ca o atitudine constructivă în fața a ceea ce pare fix. O persoană poate admira flexibilitatea corpului unui atlet, dar să se raporteze la propria flexibilitate ca la ceva fixat genetic. Acesta este un mindset fix. Mindset-ul de creștere presupune să avem o credință fermă că dacă ne antrenăm inteligent, într-o anumită măsură, și propria flexibilitate se poate dezvolta. Cineva cu mindset de creștere știe clar că abilitățile sunt antrenabile și este dispus la efort. Copiii au șanse mari să își amplifice abilitățile pornind de la această premisă.
7. **Entuziasmul** – starea de spirit care poate însoți toate celelalte trăsături, enunțate anterior. Entuziasmul orchestrează cu un nivel de energie jucăuș ceea ce o persoană face de-a lungul unei zile. Cumva e ca și cum am trăi simțind din plin gustul vieții, bucurându-ne și de simplitatea și de complexitatea ei. Entuziasmul încorporează acea stare de recunoștință pentru șansa de a fi venit pe lume și, tocmai de aceea, astfel, putem trăi plini de bucurie.

Miza cercetărilor cu privire la aceste 7 trăsături este să dezvolte programe care să educe și să cultive înțelegerea, plus utilizarea zilnică a acestora, atât în relația copiilor cu școala, cât și în interacțiunile lor cu cei din jur. În România, Asociația *Gritty Education* a pus la cale un plan de a face posibile programe variate de cultivare și antrenament al caracterului pentru copii și părinți.

Să luăm exemplul **trăsăturii Autocontrol**. Cum descoperă copiii concret ce-i cu Autocontrolul la *Gritty*? În primul rând, există o **prezentare prietenoasă**, plină de imagini sugestive, pe care o explicăm copiilor, apelând la o conversație de tip brainstorming sau *grittystorming*, cum o numim noi. Important este să ne asigurăm că participanții la atelier înțeleg că Autocontrolul reprezintă o reală superputere și că alături de IQ, le asigură succesul în viață. Apoi, neapărat realizăm experimentul **Marshmallow Test** și facem cunoștință cu Walter Mischel, „părintele” testului. În experiment, copiii pot alege un cubuleț de ciocolată *acum* sau două cubulețe *mai*

târziu (5, 10 sau 15 minute, în funcție de vârsta lor). Ei trebuie să aștepte în fața tentației. Dincolo de jocul simpatic și intrigant, acest pretext îi invită la descoperirea strategiilor de a se abține. De exemplu, își pot imagina că tentația este o poză, își pot redirecționa atenția către altceva, pot închide ochii sau cânta, își pot imagina că sunt într-un joc video și că vor să ajungă la nivelul maxim. Copiii au idei năstrușnice, iar unele dintre ele se dovedesc extrem de eficiente. O altă activitate pentru stimularea Autocontrolului este **Telecomanda**. Aceasta are butoane, iar fiecare buton corespunde unei funcții executive din Cortexul Prefrontal. Copiii își desenează această telecomandă cu butoanele personalizate, o decupează, o plastifiază și apoi ne jucăm cu ea. Inițial, simulăm situații provocatoare, iar apoi creăm contexte reale în care este nevoie de puterea telecomenzii. Butoanele acesteia sunt: Inhibiția Impulsului, Autoreglarea Emoțională, Atenția/Focalizarea, Memoria de Lucru, Rezistența la Distrageri, Amânarea Plăcerii, Flexibilitatea Mentală. Copiii adaugă, în funcție de necesități, butoane relevante pentru ei, cum ar fi: butonul Stop Înghețată, butonul Nu Vorbi Tare sau butonul Închide Tableta. Nu în ultimul rând, avem **Jocul Semaforului**. Stop, Gândesc, Acționez. Copiii învață să își activeze Cortexul Prefrontal, apelând la respirație profundă, oprind în acest fel alarma falsă a amigdalei, care semnalează pericolul. Copiii știu astfel cum să își controleze reacțiile impulsive și grăbite, care au consecințe pe care regretă mai târziu. Ei înțeleg, apreciază și sunt dispuși să își antreneze înfrânarea. Învață să răcească prezentul și să înfierbânte viitorul.



