



Крок до успіху

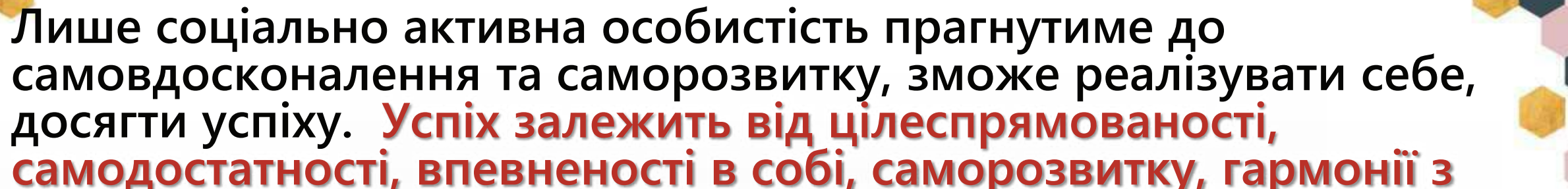
підготувала: практичний психолог

ДНЗ ХПСА

Бесонна В.В.

Життя щоденно ставить людину перед вибором — **прийняттям відповідальних рішень**. Життєвий шлях особистості суттєво залежить від того, як вона здатна пізнавати світ і себе, свідомо визначити мету й підпорядковувати їй свою діяльність. Кожен хоче чогось досягти в житті, щоб пишатися собою. Чому ж одному це вдається, а іншому — ні? Адже людина має реальні можливості керувати власним життям і розвитком, формуюче власне «Я», досягти відчуття впевненості і надійності. Сучасний світ — це світ конкуренції, тому успішна самореалізація дедалі більше залежить від розвитку певних рис характеру.





Лише соціально активна особистість прагнучиме до самовдосконалення та саморозвитку, зможе реалізувати себе, досягти успіху. **Успіх залежить від цілеспрямованості, самодостатності, впевненості в собі, саморозвитку, гармонії з самим собою, активної життєвої позиції** тощо. Успішна особистість розвивається протягом усього життя, не зупиняється на досягнутому, не сходить на півшляху і живе у вічному прагненні до ідеалу. Вона здатна знайти сенс у всьому, чим би вона не займалася. І цьому варто повчитися, адже будь-які наші дії або емоції повинні відповідати на запитання: навіщо? Тоді ми матимемо чітке уявлення про те, що хочемо отримати від життя і як стати успішним.

Пропоную до вашої уваги декілька вправ для покращення самопізнання.

Вправа «Яка я людина?»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти себе.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Візьміть аркуш паперу і дайте відповідь на запропоновані запитання:

- Мій життєвий шлях, які мої основні успіхи і невдачі?
- Вплив сім'ї: як на мене впливають мої батьки, брати й сестри, близькі?

Ваші відповіді повинні бути відвертими, оскільки окрім вас їх ніхто не побачить. Лише, з вашого дозволу, з цими відповідями може хтось ознайомитись.

Після цієї вправи у вас накопичиться декілька відповідей на це просте і водночас складне питання: «Яка я людина?» І ці відповіді допоможуть вам краще зрозуміти себе.

Вправа «Незавершене речення»

Мета: стимулювання самоаналізу.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Напишіть на аркушах паперу своє ім'я та продовжіть вислови: «Я вмію добре...», «Мій друг сказав би про мене...», «Моє улюблене заняття...», «Мені дуже подобається проводити час...».



Вправа «Промені сонця»

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Намалюйте на аркуші сонце з променями. Напишіть на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Усвідомте свої негативні риси. Але не забувайте і хвалити себе. Постійна критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює.



«Невдача й помилка як стимул для саморозвитку»

Помилка чи невдача часто справляє позитивний ефект на подальшу діяльність людини: **спонукає її докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду** тощо.

Але невдача може й негативно впливати на мотивацію діяльності. Часто людина не наважується розпочати чи продовжити діяльність, бо боїться припуститися помилки та зазнати невдачі. Такий стиль поведінки особливо характерний для людей, які прагнуть у своїй діяльності уникнути невдачі. Вони хворобливо сприймають кожну поразку чи промах, вважаючи (і часто цілком безпідставно), що невдача – це свідчення їх безпорадності й відсутності здібностей.

Дуже важливо сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання й розвитку. Слід усвідомити, що **аналізуючи причини невдач і працюючи на своїх помилках, ми можемо вдосконалити свої здібності.**

Все залежить від нас самих, адже можна отримувати безліч невдач і припускатися помилок, але не вчитися на них. Дуже важливо не лише аналізувати помилки та причини невдач, а й виробляти нову стратегію, виконувати систему вправ, спрямованих на усунення недоліків і розвиток певних навичок і здібностей. Будьте впевнені у собі, не бійтеся труднощів!

«Як формувати мету»

Мета — це не процес, а **кінцевий результат**. Мета – це стан справ, якого ми сподіваємося досягти внаслідок певних дій. Правильне визначення мети є першим кроком до її досягнення. Що зрозуміліша мета, то легше спланувати свою діяльність так, аби якнайшвидше досягти її. Кожну мету слід сформулювати так, щоб ви могли зрозуміти, що можете її досягти. Під час формулювання мети уникайте слів, що визначають процес: підтримувати, поліпшувати, посилювати, сприяти, координувати, перебудовувати. Використовуйте слова: підготувати, організувати, встановити, провести.

«**Мета** — це мрія, яка має термін виконання».



Вправа «Майбутнє»

Мета: осмислення майбутнього.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Уяви себе в майбутньому через 5 років.

- Де ти живеш: у великому місті, маленькому містечку чи в селі?
- Яка у тебе робота? Чим займаєшся?
- Які зміни відбулися у твоєму особистому житті?
- Які плани маєш на майбутні 5 років?

Запиши або намалюй деякі моменти з того, що ти уявив.

Плануючи своє життя, уявляючи бажаний результат, ми робимо його емоційно значущим і налаштовуємо на нього свою підсвідомість. Відтепер вона почне «полювати» за всією важливою інформацією. Завдяки цьому ми не упустимо можливостей на шляху до своєї мрії.

Техніка SMART

Чітко плануючи своє життя, ми налаштовуємо свою підсвідомість на досягнення бажаного результату. Про це свідчить таке дослідження.

Групу випускників університету запитали про їхні плани на майбутнє. Лише у 3 % опитаних такі плани існували у вигляді записів цілей, очікуваних результатів і етапів досягнення. Дослідження через 20 років показало, що дохід цих 3 % випускників перевищив сумарний дохід інших 97 %. І суб'єктивно **вони відчували себе щасливішими і задоволеними своїм життям**. Це підтверджує важливість постановки власних конкретних цілей. Цілі бувають довгострокові та короткострокові. Наприклад, ціль: «Я хочу добре скласти іспити в ліцеї» є короткостроковою. А мета: «Після закінчення ліцею планую вступити до університету» — довгостроковою. Щоб здійснити свої мрії, треба розробити хороший план і на кожному його етапі правильно встановлювати цілі. У цьому допоможе **методика SMART**, що в перекладі з англійської означає «розумна». Згідно з нею ціль має бути:

Конкретною — означає, що мета повинна бути чітко визначеною, яка наблизить тебе до втілення мрії.

Вимірюваною — означає необхідність обирати те, прогрес у чому можна вимірювати.

Досяжною — означає, що цієї мети можна досягти за певний час, а не взагалі і колись. Не став собі за мету, наприклад, стати олімпійським чемпіоном — вона досяжна, але надто далека.

Доречною — мета не повинна суперечити твоїм цінностям.

Визначеною в часі — означає вибір мети, яку можна досягти поетапно. Адже найкращий спосіб — йти уперед маленькими кроками, від однієї перемоги до іншої.

Техніку SMART застосовують для постановки короткострокових і середньострокових цілей. Згідно з нею, обрана ціль має бути:

S — Specific — конкретною

M — Measurable — вимірюваною

A — Achievable — досяжною

R — Relevant — доречною

T — Timeable — визначеною в часі, мати конкретний термін реалізації

Вправа «Розумна мета»

Опиши одну свою короткострокову чи середньострокову мету і проаналізуй її за допомогою техніки SMART.

Пропоную переглянути [відео](#) «Історія успіху: з вантажника в мільйонери»

Запитання для роздумів:

- У яких умовах виріс хлопець? (У багатому районі в бідній родині.)
- Чи легко йому було закінчити університет? Чому?
- Що допомогло йому досягнути успіху?



Техніка SWOT

Плануючи майбутнє, дуже важливо звіряти свої бажання з можливостями. У цьому вам допоможе корисний інструмент, який називається SWOT — аналіз».

Ресурси для досягнення мети визначають за технікою SWOT:

- S – Strengths – сильні сторони;
- W – Weakness – слабкі сторони;
- O – Opportunities – можливості;
- T – Threats – загрози.

Техніки SMART та SWOT допомагають обирати цілі та звіряти свої бажання з можливостями.

Вправа «Ситуаційний аналіз»

Зроби SWOT — аналіз для своєї мети. Вибери одну ціль та опиши її, заповнивши необхідні дані.

S – Strengths – мої сильні сторони

Що я роблю добре?

- Які в мене досягнення?
- У якій позаурочній діяльності беру участь?
- Які мої особистісні якості?
- Які додаткові ресурси я маю?

W – Weakness – мої слабкі сторони

- Що у мене погано виходить?
- Які причини моїх невдач?
- Яких навичок мені не вистачає?
- Які у мене негативні звички (наприклад, часто запізнююся, складно завершувати розпочате, не здатний впоратися зі стресом)?

O – Opportunities – мої можливості

- Де я можу розвинути свої навички (курси, репетитори, тренінги)?
- Хто мені може допомогти у виконанні поставленої мети?

T – Threats – загрози

- З якими труднощами я можу зіткнутися у процесі реалізації моєї мети?

- ✓ Мета — це мрія, яка має термін виконання.
- ✓ Ретельне планування майбутнього допомагає досягти життєвого успіху і вищого рівня загального благополуччя.
- ✓ Техніки SMART та SWOT допомагають обирати цілі та зв'язати свої бажання з можливостями.

Пропоную переглянути [трейлер](#) до фільму «У гонитві за щастям».

Запитання для роздумів:

- ✓ Яку пораду дав батько синові під час гри?
- ✓ Чому батько змінив свою думку?
- ✓ Які важливі слова він сказав синові потім?



Що заважає людині стати успішною?

1) Невпевненість у собі.

Після чергової спроби змінити своє життя на краще людина раптом розуміє, що вона ні нащо не здатна і перестає навіть намагатись стати успішною.

2) Розчарування.

Загалом, розчарування є наслідком непевненості у собі. Навіщо щось робити, якщо все це марно? У людини з'являється занепад сил, а за такого розкладу важко досягти успіху.

3) Відсутність підтримки близьких і друзів.

Будь-яка зміна в житті приховує в собі певний ризик: можливі невдачі, невизначеність, порушення сформованого порядку речей. Такі труднощі можуть лякати людину. У такому разі підтримка близьких людей допоможе подолати труднощі, що виникають у процесі змін.

4) Відсутність розуміння.

Оточення звикло бачити людину такою, якою вона є. Тому вони можуть перешкоджати її спробам змінитися.

«Сім умов досягнення успіху»

- 1. Бажання його досягти.** Не просто бажання як вередливе хотіння або тимчасовий потяг до задоволення чогось. Це має бути всепоглинаюче бажання. Ваша мета починає наближатися до вас лише тоді, коли ви пристрасно бажаєте цього.
- 2. Віра у власні сили.** У неймовірно успішних людей самооцінка завжди дещо завищена. Зазвичай не набагато, бо в іншому випадку це заважає приймати правильні рішення, спираючись на факти.
- 3. Чіткість цілей.** Свого часу у Вельському університеті провели цікаве дослідження. Студентів-випускників запитали, чи є в них чіткі плани та цілі в житті. Тільки 3% опитуваних чітко сформулювали свої цілі та плани їхнього досягнення. За 20 років опитування провели знову. Ці 3% студентів досягли більшого успіху, ніж решта 97%, разом узяті (ідеться про фінансовий успіх).
- 4. Наполегливість.** Саме ця риса характеру найчастіше є вирішальною між посереднім та видатним. Було б наївним сподіватися, що те, чого ви хочете, саме прийде до вас у руки без жодних зусиль.
- 5. Спеціальні знання.** Куди ж без них? Д. Трамп, американський магнат-мільярдер, серед основних своїх (та й будь-яких інших успішних людей) рис характеру виділяв крайню допитливість, просто таки нав'язливу жадобу до знань і цікавість до навколишнього світу. Це фактично підтверджує загальний закон життя: «Дерево або росте й розвивається, або помирає».

6.Закоханість у справу. Є три ступені прояву інтересу до справи:

- зацікавленість – людина легко переносить неможливість займатися справою, яка їй подобається.
- любов – думки людини про улюблену справу займають більшість часу;
- пристрасть – без справи людина не може жити.

Найбільшого успіху, як правило, досягають ті у кого очі горять пристрастю до справи.

7. Об'єктивне ставлення до результату. Якщо ви занадто пишаєтесь одним успішним результатом, ви ніколи не дочекаєтесь другого. Коли ви досягли якогось успіху, ваша віра в себе росте, на жаль, інколи занадто швидко. Можливо, зростає спокуса задовольнитися, чого ви вже досягли. Але люди такого типу швидко вичерпують свій потенціал.

Не слід забувати про **«Закон досягнення успіху»**: щоб бути успішним, треба вміти зберігати баланс між тим, чого ми прагнемо, і тим, яким чином ідемо до мети.



УСПІШНІ ЛЮДИ	НЕУСПІШНІ ЛЮДИ
Читають книги	Дивляться телевізор
Підтримують	Критикують
Відкриті новому	Бояться змін
Пробачають інших	Збирають невдоволення
Обговорюють ідеї	Обговорюють інших
Навчаються новому	Усе знають
Відповідальні за інших	Звинувачують інших
Вдячні	Вимогливі
Мають план	Не ставлять цілей



Дякую за увагу!

