

*Для успіху не треба
бути розумнішим за
інших, треба просто
бути на день швидшим
від більшості*

Лео Сцілард

Психологічний вісник

Стратегії і технології успіху

*«Вірите ви чи не вірите, ви завжди праві»,
Генрі Форд.*



В кожного свої бажання та мрії. І усі ми хочемо їх здійснити. Для цього здобуємо освіту, ходимо на тренінги, будуємо кар'єру, але з часом помічаємо, що результат нульовий або ще

гірше, зовсім протилежний.

Що ми робимо не так? Чому наші бажання і мрії не збуваються?

Побуває думка, що для того аби домогтися успіху треба багато і непосильно працювати, дуже багато вчитися, відмовлятися від радощів життя і тоді колись в далекому і світлому майбутньому успіх прийде. Чи це справді так?

Успіх і його досягнення - одна з найпопулярніших тем у сучасній психології. Написано безліч книг на тему «як досягти успіху», а глянцеві журнали змальовують нам типові образи успішних людей.

Але що таке успіх насправді? І чи дійсно він повинен відповідати стандартам суспільства: престижна та достойно оплачувана робота, автомобіль дорогої марки? Кожен з нас сам для себе визначає, що таке успіх. Це дає нам можливість рухатися саме до свого успіху, а не до нав'язаного кимось образу.

По-перше, успішна людина шукає можливості, а не відмовки та перешкоди. От наприклад, існує проблема нестачі коштів. Успішна людина буде шукати можливості їх заробити, отримати знання, як управляти грошима; неуспішна - причини, чому вона не може заробити їх в цій країні.

Характерною особливістю успішної людини є те, що вона діє, а не відкладає все на потім. Успішна людина діє, незважаючи на лінощі, страх, незнання. Неуспішна ж постійно накопичує знання, які не застосовує, весь час чекає сприятливого моменту, який ніяк не настає.

Успішна людина завжди прагне досягти більшого, ніж вона зараз має. Внутрішній діалог успішної людини можна охарактеризувати висловлюванням «Тоді не зміг, а зараз зможу», тоді як внутрішній діалог неуспішної людини - «А навіщо? І так добре».

У біографіях знаменитих людей часто можна прочитати про моменти поразки, серйозних втрат. Це своєрідний момент істини, який визначає успішність людини залежно від її дій в цій ситуації. Відтак, можемо сказати, що успішна людина щоразу підіймається коли доводиться падати. Неуспішна людина боїться впасти, зробити помилку, а якщо падає, то вже не прагне піднятися.

Як правило, успішні люди самомотивовані, вони мотивовані азартом, бажанням довести свою перевагу, ширим інтересом до самої діяльності. Неуспішним людям доволі часто потрібна мотивація ззовні (матеріальними благами, схваленням оточуючих і т.п.).

Ще однією характерною особливістю успішних людей є схильність до ризику. На щастя чи на жаль, життя непередбачуване, і навіть найкращий план може наштовхнутись на безліч несприятливих обставин, безліч перешкод. Успішна людина розуміє це, усвідомлює та, все ж таки, робить крок у невідомість. І саме цей крок дозволяє досягнути своєї мети, досягнути успіху.

Необхідною умовою досягнення успіху є наполегливість та терплячість. Успішна людина має бути терплячою, готовою довго йти до своєї мети. Недарма хтось із великих сказав: «Геній - це 1% фарту і 99% наполегливої праці».

Також слід наголосити на тому, що успішна людина не боїться відмов, тоді як неуспішну людину відмови «вибивають з сідла». «Життєвий успіх людини визначається кількістю «незручних розмов», які він витримав», - писав Тімоті Ферріс.

Важливим чинником, який допомагає досягти успіху є віра в себе, у власні сили. Успішна людина вірить в себе, неуспішна - вірить словам інших про себе. Проте інші можуть помилятися. Напевно кожному з нас доводилось чути у відповідь на озвучену комусь мрію, мету, бажання, що це неможливо. Більшість людей цьому вірять так і не зробивши нічого для її здійснення, реалізації. І лише одиниці, впевнені в собі, впевнені в своєму успіху розпочинають діяти та досягають мети.

І на останок, успішна людина слідує за покликом великої Мрії, Гідної мети в житті і ніколи її не зрікається.

Кожна людина може стати успішною, якщо захоче і розвине в собі необхідні якості.

Вибір за тобою. Щообираєш Ти?

Як провести кані- кули з користю?



Кожен школяр вважає канікули найкращим часом в році. Він

вкладає в це слово всі свої дитячі мрії і надії. Найбільше діти, звичайно ж, люблять довгі літні канікули.

І ось дзвенить останній дзвінок у навчальному році. Діти розлітаються зі шкільного двору, всюди чути веселі вигуки: «Хай живуть канікули!» Як провести канікули з користю?

За комп'ютером, безумовно, можна проводити час, але робити це в міру. Набагато корисніше проводити вільний час за активними іграми на свіжому повітрі. Тому треба дозувати спілкування дитини з цим сучасним пристроєм, щоб уникнути комп'ютерної залежності.

Телевізор теж може принести користь, але лише тоді, коли дивитися цікаві наукові програми або передачі про тваринний світ. Також є інтелектуальні передачі для дітей, головне, не давати дивитися такі фільми, що рясніють жорстокими сценами.

Влітку дитина повинна якомога більше бути на вулиці і дихати свіжим повітрям, не

**ПСИХОЛОГІЧНА
СЛУЖБА**

СВАРИЦЕВИЦЬКОГО

**НАВЧАЛЬНО—
ВИХОВНОГО**

**КОМПЛЕКСУ
«ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ
ШКОЛА**

**I-III СТУПЕНІВ—
ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧА-
ЛЬНИЙ ЗАКЛАД»**

ПСИХОЛОГІЧНА ГАЗЕТА

ТРАВЕНЬ 2016



ПІДГОТОВКА ДО ЗНО.



ПОРАДИ ФАХІВЦЯ.

КОЛИ ПОВИННА РОЗПОЧИНАТИСЬ ПІДГОТОВКА ДО ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ТЕСТУВАННЯ?

Ідеально почати займатися, напевно, з 10 класу. Дворічна підготовка це, дійсно, самий оптимальний варіант.

А СКІЛЬКИ ПРЕДМЕТІВ МОЖНА ВИБРАТИ?

Всього можна здавати ЗНО з чотирьох предметів, хоча надати до вузу потрібно сертифікати з трьох. Багато готуються з чотирьох предметів, тому що, не впевнені, який саме сертифікат їм буде потрібен (деякі абітурієнти до останнього визначаються зі спеціальністю).

ЩО Є ЗАПОРУКОЮ УСПІШНОЇ ЗДАЧІ ЗНО?

Досвід показує, що успішно складає той, хто готується систематично і відповідально, можна сказати, самовіддано. Ось цей критерій успіху на першому місці.

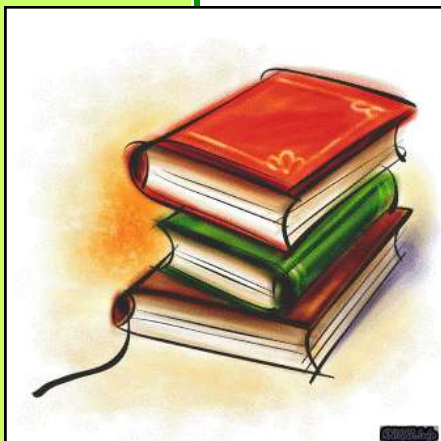
ЯК ПОВИННА ПРОХОДИТИ ПІДГОТОВКА ДО ЗНО?

Дуже важливо розуміти, що ЗНО - це не просто іспит, тому підготовка до нього теж повинна бути спеціальною..
Що становить основу підготовки до ЗНО? Формування вміння проходити екзаменаційні випробування в тестовому режимі. Крім того, потрібно повторювати, систематизувати теорію і головне - напрацьовувати інтуїцію. Адже інтуїція - це робота нашої підсвідомості. Наш мозок як комп'ютер, він не може абсолютно всі напрацьовані «файли» тримати на «робочому столі». Інтуїція повинна спрацювати в потрібний момент під час роботи з тестами на ЗНО. Коли ти мобілізований, у тебе автоматично повинен з'явитися на «робочому столі» той файл, який зберігався десь в підсвідомості.

ЯКІ ПРОБЛЕМИ МОЖУТЬ ВИНИКнути У ДІТЕЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗНО?

- Всі учні різні. Для багатьох стає головною проблемою те, що за 11 років шкільного життя вони не навчилися вчитися, працювати. А хто дійсно навчився вчитися - і працювати систематично, дуже швидко входить в цей ритм, режим, все у нього виходить, і він дуже добре здає ЗНО, мабуть, головне, чого має дитина навчитися в школі - це вчитися, самоорганізовуватися в навчальному процесі.

ПОРАДИ ВИПУСКНИКАМ



- Вчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.

- Використайте найпростішу дихальну вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу). Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.
- Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.
- 4. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.
- Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.