

Десять правил успеха

Первое. Старайся во всех удачах благодарить обстоятельства, а во всех неудачах винить только себя.

Второе. Помни: нет безвыходных положений. Никогда не опускайте руки. Пока мы живем, мы способны улучшить свою жизнь.

Третье. Когда тебе плохо, найди того, кому ещё хуже, и помоги ему — тебе станет значительно лучше.

Четвертое. Относись к другим людям так, как хотелось бы чтобы другие люди относились к тебе.

Пятое. Не обстоятельства должны управлять человеком, а человек обстоятельствами.

Шестое. Верь в Его Величество Случай и знай: случай приходит только к тем, кто всё делает для того, чтобы этот случай пришел. Знай: если, прожив день, ты не сделал ни одного доброго дела или за день не узнал ничего нового — день прожит напрасно.

Седьмое. Самое ценное в нашей жизни — здоровье. О нем нужно заботиться. Спать столько, сколько требует организм. Больше двигаться, рационально питаться, объявить войну курению.

Восьмое. Помните: жизнь любит удачливых. О прошедшем жалеть бесполезно.

Девятое. Анализируйте каждый прожитый день — учиться лучше всего на собственных ошибках.

Десятое. Лучшее лекарство от грусти, от стресса, от неудач — оптимизм.

Рекомендации учащимся с заниженной самооценкой

Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон.

Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.

Постарайся не вспоминать и не копать в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог (ла) их добиться.

Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.

Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.

Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость.

Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.

Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе

удается действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.

Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.

Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.

Не сравнивай себя с «идеалом». Идеалами восхищаются, но не стоит превращать их в мерило успеха.

Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.

Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

Упражнения по коррекции заниженной самооценки:

Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например: у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.

Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить пельмени или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешь делать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которые у тебя получаются лучше, чем у других.

Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это может быть как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуй найти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у него недостатки, которых нет у тебя. Учись делать сравнения в свою пользу.

Учись в ответ на обвинения не оправдываться и не замыкаться в себе, а аргументировано их опровергать.

Рекомендации учащимся при завышенной самооценке

Подумай, насколько твоё мнение о себе соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей?

Учись прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить тебя вернее, чем ты сделаешь это самостоятельно.

Относись к критическим замечаниям со стороны товарищей, родителей или учителей как к конструктивному совету и «руководству к действию», а не как к «досадной помехе» или «непониманию тебя».

Получив отказ в просьбе о чем-либо или не справившись с порученным тебе делом, ищи причины в себе, а не в обстоятельствах или других людях.

Помни, что комплименты или похвалы не всегда бывают искренними. Старайся понять, насколько соответствует похвала тому реальному делу, которое тебе удалось сделать.

При сравнении с другими пытайся сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.

Прежде чем взяться за ответственное дело, тщательно проанализируй свои возможности и только после этого делай вывод о том, сможешь ли ты с ним справиться.

Не считай свои недостатки мелочью: ведь ты же не считаешь мелочью недостатки других людей?

Старайся относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей.

Не разрешай себе «почивать на лаврах». Успешно завершив какое-нибудь дело, подумай о том, можно ли было сделать его лучше, и если да, то что помешало этому.

Всегда ориентируйся на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения.

Уважай чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и твои собственные.

Упражнения по коррекции завышенной самооценки:

Напиши 10 своих главных достоинств. Оцени их выраженность по 5-ти бальной шкале. Попроси сделать то же самое своих родителей, друзей или одноклассников. Сравни полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как ты думаешь почему? Старайся увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих тебя людях.

Напиши 10 своих отрицательных качеств. Как ты считаешь, они мешают тебе? А людям, с которыми ты общаешься? Подумай над этим.

Попробуй назвать дело, с которым ты справишься очень хорошо. А теперь попробуй назвать трех своих знакомых, одноклассников, которые смогли бы справиться с этим делом лучше тебя.

Попробуй выделить недостатки, которые мешают твоим достоинствам стать идеальными. Например: я остроумен, но иногда бываю бестактным; у меня прекрасная реакция, но иногда мои действия опережают мысль.

Шесть защитных правил для подростков

Все шесть правил действенны в сочетании друг с другом. Применяя их в комплексе, Вы создаете действительно надежную защиту от посягательств.

1. Старайтесь не терять контакта с родителями и близкими людьми. У Вас всегда должна быть уверенность, что есть человек, которому можно доверить самое сокровенное, если возникнет необходимость.

2. Обучайтесь безопасному поведению. Наблюдайте, какие меры предосторожности предпринимают родители, запоминайте и начинайте применять самостоятельно.

3. Закрывайте и запирайте (двери, форточки, окна и пр.). Это должно стать Вашей неизменной привычкой, чтобы не «приглашать» воров воспользоваться Вашей беспечностью.

4. Будьте на виду. Находясь в людных местах и избегая пустырей, Вы повышаете собственную безопасность во много раз.

5. Проверяйте. Привычка проверять способствует развитию острой наблюдательности, проницательности и так называемого «шестого чувства», которое предупредит Вас о возможной опасности.

6. Не ссорьтесь. Научитесь вести себя должным образом и уживаться с окружающими, поддерживая с ними дружелюбные отношения.