

# ЧОГО НЕ ВЧАТЬ У ШКОЛІ

Відповіді на найважливіші питання  
в інфографіці



Харків  
Моноліт Bizz  
2021

Навіщо мені читати цю книжку?..... 5

Розділ 1. Хто я?

Усе починається з принципів ..... 8

Що таке щастя?..... 10

Чи важливо, що я про себе думаю?..... 12

Як знайти покликання?..... 14

Як визначити ціль і досягти її?..... 16

Звідки беруться звички і як вони на мене впливають?..... 18

Наполегливість чи талант?..... 20

Що таке сила волі і як її тренувати?..... 22

Що далі?..... 24

Розділ 2. Мої інструменти

Навіщо люди навчаються?..... 28

Як планувати справи й усе встигати?..... 30

Як перестати відволікатися від справ?..... 32

Навіщо потрібне критичне мислення?..... 34

Як придумати щось нове?..... 36

Системного мислення потребують усі ..... 38

Як збирати гроші, або Що таке бюджет? ..... 40

Що далі?..... 42

Розділ 3. Я і мої емоції

Що таке емоційний інтелект?..... 46

Які емоції ми відчуваємо?..... 48

Що робити з емоціями?..... 50

Я дуже засмучуюся, коли щось не вдається..... 52

Що далі?..... 54

Розділ 4. Спілкування

Сказати правду чи ні?..... 58

Як почути співрозмовника?..... 60

Як домовлятися?..... 62

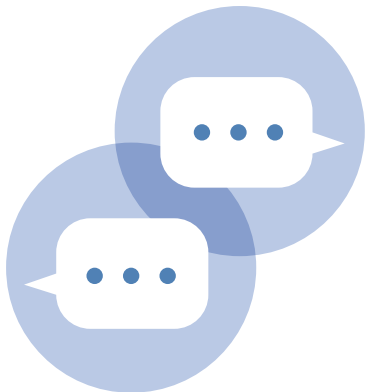
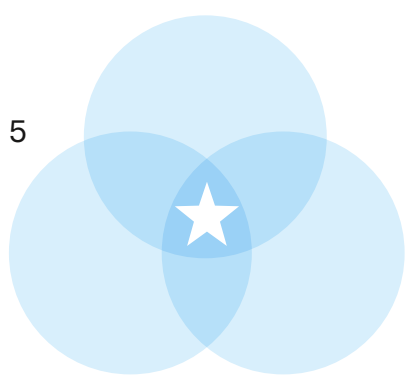
Якщо мене оцінюють... ..... 64

Як розповісти про свою ідею?..... 66

Як виступати?..... 68

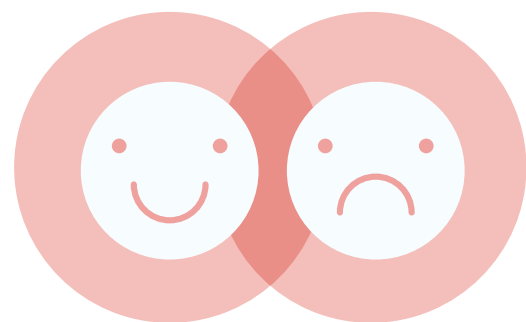
Як добре писати?..... 70

Що далі?..... 72



## Розділ 5. Взаємини

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Нащо мені друзі?                                    | 76 |
| Як працювати в команді?                             | 78 |
| Як зрозуміти батьків і допомогти їм зрозуміти мене? | 80 |
| Усі мріють про кохання?                             | 82 |
| Що далі?                                            | 84 |



## Розділ 6. Я і моє тіло

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Навіщо мені думати про здоров'я?           | 88 |
| Як на мене впливає харчування?             | 90 |
| Як на мене впливають гаджети?              | 92 |
| Чим шкодять цигарки, алкоголь і наркотики? | 94 |
| Як на мене впливає фізична активність?     | 96 |
| Що далі?                                   | 98 |



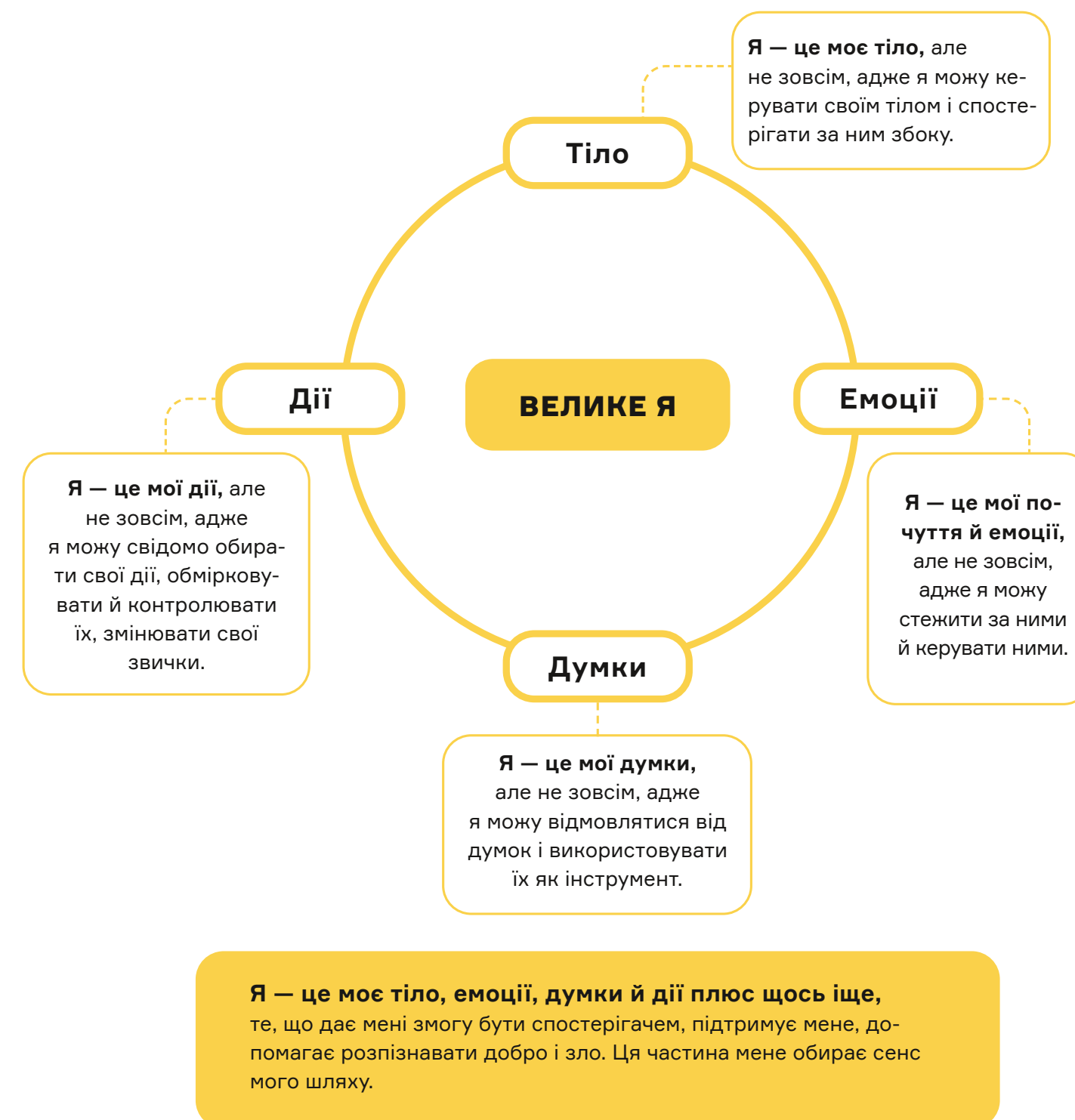
# Навіщо мені читати цю книжку?

Посієш учинок — пожнеш звичку.  
Посієш звичку — пожнеш характер.  
Посієш характер — пожнеш долю.

Підлітковий вік — важливий і непростий період. Найближчим часом ти прийматимеш найрізноманітніші рішення щодо навчання, професії, здоров'я, дружби, кохання, ставлення до людей і до себе. І чимало з того, що ти збагнеш і вирішиш для себе, вплине на твій подальший шлях.

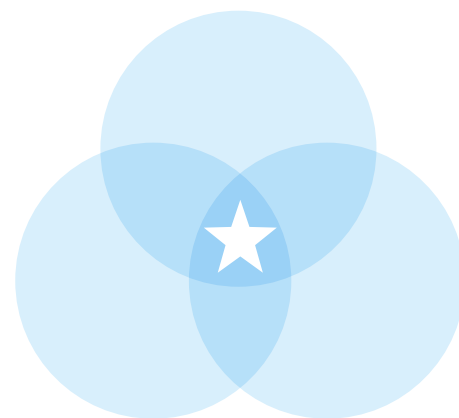
Тому важливо вже тепер зрозуміти, що брати із собою в довгу подорож, а що тільки заважатиме. А ще — засвоїти правильні звички — адже те, що ти робиш постійно, дає найпомітніші результати.

Відповівши на запитання «Хто я?», ти впевненіше обиратимеш, куди рухатися далі.



## РОЗДІЛ 1

# Хто я?



- Усе починається з принципів
- Що таке щастя?
- Чи важливо, що я про себе думаю?
- Як знайти покликання?
- Як визначити ціль і досягти її?
- Звідки беруться звички і як вони на мене впливають?
- Наполегливість чи талант?
- Що таке сила волі і як її тренувати?
- Що далі?

# Усе починається з принципів

Принципи — це певні думки про себе і світ, які відображають твої основні цінності. На принципах ґрунтуються твої вчинки, і вони неабияк впливають на твої життєві рішення.

Принципи, в які ти віриш, завжди будуть із тобою, хоча можуть і змінюватися з часом. Вони — фундамент, на якому будується твоє життя. Саме принципи допоможуть тобі долати труднощі й підтримувати баланс.

Сформулюй свої принципи, і тоді приймати важливі рішення навіть у найзаплутаніших ситуаціях буде легше.

Кожна людина має власні принципи. Наприклад:



бути  
доброю



поводитися  
чесно



допомагати  
іншим

## Як визначити свої принципи?

Регулярно **згадуй свої вчинки**, якими ти пишаєшся.

**Зверни увагу на те, про що ти думаєш** і на що витрачаєш час, коли не маєш жодних обов'язкових справ.

**Виділи якесь упередження** про себе самого (певні риси, якими тобі докоряють і в наявність яких ти повірив) і вчини цілком протилежно.

**Поміркуй**, що в житті для тебе найважливіше.

Спробуй упродовж дня ставитися до інших так, **як би ти хотів, щоб ставилися до тебе**. Як ти діяв?

**Вслухайся в тексти** своїх улюблених пісень. Про що в них співають? Яких струн вони торкаються у твоєму серці?

Опинившись у складній ситуації, подумай, як би вчинила **людина, котру ти поважаєш**. Чому?

## Перевір «окуляри»!

«Лінзи», або настанови, крізь які ти оцінюєш світ і себе в ньому, треба дуже ретельно очищати. Ми часто добираємо факти до своєї думки. Наприклад, якщо ти вважаєш, що оточення не зичить тобі добра, то помічатимеш тільки вияви негативу. Ти фіксуєш те, на чому фокусуєшся. Тому старайся дивитися на світ об'єктивно й не думати штампами.

Щоби зміцнити самооцінку, знайди людину, яка в тебе вірить, і вчися дивитися на себе її очима. Ти побачиш добро в собі, свої унікальні риси і переваги. Фокусуйся на тому, що в тобі добре.



Просто живучи серед людей, ти неабияк впливаєш на оточення — своїми думками, емоціями й діями. Тобі вирішувати, яким буде цей вплив, що ти нести-меш людям довкола.

## Навіщо я потрібен світові?

Озирнися довкола: все, чим ми користуємося, все, що робить наше життя зручнішим і цікавішим, — безпечний автомобіль, Інтернет, комфортне житло, смачні продукти й чимало чого іншого, — колись створила людина чи команда людей.

І всі ці люди були колись дітьми, які розмірковували про свій шлях. Комусь цей шлях одразу визначають очевидні з дитинства таланти. А хтось перебуває в пошуку все життя. **Хоч би яким був твій шлях — пам'ятай: ти абсолютно унікальний, таких, як ти, більше немає!**

Унікальним тебе роблять твої **принципи, особисті риси й інтереси**. Поеднуючись, вони виявлятимуться у твоїх діях.

Реалізувати свою унікальність ти можеш у різних життєвих сферах:



робота



сім'я



допомога  
людям



допомога  
планеті



# Що таке щастя?

Згідно з численними дослідженнями, щасливим людям частіше таланить у любові й дружбі, в роботі й кар'єрі, до того ж вони мають міцне здоров'я. Та як стати щасливим?

Щастя, всупереч рекламі, не визначають зовнішні обставини й оточення. Щастя — це внутрішній стан.

## А я щасливий?

На таке запитання можна відповісти тільки «так» або «ні». Що не зовсім правильно. Адже щастя — це не точка десь на мапі, не те, чим можна володіти. Щастя — це шлях. Твоє бажання рухатися далі й радість від руху цим шляхом — це і є ознаки щастя.

Щастя — це шлях, на якому ти реалізуєш себе, й відчуття радості на цьому шляху.

Чи справді ти хочеш домагатися того, про що кажуть інші?

Чи народжується в тобі відчуття радості, коли ти працюєш над цією ціллю?

Чи співвідносяться ця ціль із твоїми принципами?

Успіх — зовнішня оцінка

Щастя — внутрішній стан

## Не у грошах щастя?

Психолог Девід Маєрс визначив, що рівень щастя не вельми залежить від рівня доходів (якщо тільки людина не живе на межі бідності). А часто буває навіть навпаки: забезпечені люди нещасніші, вони відчувають розпач і безнадію тому, що, досягнувши цілі, так і не дістали задоволення.

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт-Bizz»

## А що для мене означає щастя?

1 Розглянь **основні сфери** свого життя: навчання, особисте життя, захоплення, спілкування.

2 З переліку, який ти склав, обери те, чого прагнеш **найдужче**.

3 А тепер уже з цього переліку — чого прагнеш **най-най-найдужче**.

4 Запиши ці потаємні цілі. Спробуй уявити, як ти **просуваєшся до їхнього втілення**. В якому випадку ти відчуваєш невідробний інтерес і радість від майбутньої великої роботи? Це і є твій шлях, на якому ти будеш щасливим.

## Три сторони щастя

### Щастя в пізнанні нового

Так, це можливо, навіть якщо впродовж усіх шкільних років ти вважав, що щасливим можна бути тільки на канікулах. Вивчення нового, дослідження здатні занурювати людину у стан потоку. Це стан, коли ти цілком зосереджуєшся на діяльності, в якій бачиш сенс, утрачаєш відчуття часу й відчуваєш радість під час роботи.

### Щастя у праці

«Знайди те, що тобі до душі, й ти не працюватимеш жодного дня у своєму житті». Робота може бути тяжкою і виснажливою, а може дарувати радість, особливо якщо ти реалізуєш себе в ній. Щоб відчувати щастя на роботі, шукай своє покликання. Це нелегко. Зазвичай люди роблять те, що їм добре вдається, а не те, що подобається. А це не завжди те саме. Поміркуй: що тобі подобається робити? Від якої діяльності відчуваєш радість і задоволення? Про покликання і пошук шляху читай на с. 14.

### Щастя в особистому житті

Щасливих людей вирізняють глибокі й гармонійні взаємини з іншими. Саме тому так важливо обирати комфортне для тебе оточення, вміти дружити й любити. Про те, як будувати взаємини, читай на с. 76–83.

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт-Bizz»

# Чи важливо, що я про себе думаю?

## Що таке самооцінка?

Самооцінка — це внутрішнє відчуття власної цінності й гідності.

### Людина, яка погоджується зі своєю цінністю:

- впевнено прямує своїм життєвим маршрутом;
- ставить перед собою цілі й досягає їх;
- спокійна в душі й певна себе;
- здатна долати труднощі й невдачі.

### Людина, котра себе не цінує:

- стежить за очікуваннями оточення і живе не своїм життям;
- боїться брати на себе відповідальність за своє життя;
- відчувається непотрібною й неповноцінною;
- не може реалізувати себе, розкрити свої таланти і здібності.

**Зарозумілість** притаманна людям, які насправді не певні себе. І вони не вигадують ліпшого способу впоратися з цією непевністю, як продемонструвати власну перевагу і применшити цінність інших людей.

Те, що ти про себе думаєш, впливає на твої вчинки й рішення. Непросто бути щасливим і будувати міцні стосунки, коли ти не впевнений у собі й постійно порівнюєш себе з іншими людьми. Вміння цінувати себе — це теж навичка, одна з найкорисніших у житті.

## Розуміння своєї цінності й зарозумілість — у чому полягає різниця?

Люди часто плутають ці поняття і сприймають високу самооцінку як вияв зарозумілості. Однак це неправильно.

**Позитивна самооцінка** ґрунтується на повазі до себе і свого оточення. Вона формується завдяки твоїм особистим досягненням і твоєму власному задоволенню ними. І не базується на тому, що кажуть або думають про тебе інші.

## Чому ми себе критикуємо й недооцінюємо?



### Негативний фільтр

Ми схильні звертати більше уваги на негативні події й ліпше їх запам'ятовуємо, а позитивних речей часто не помічаємо. Спробуй замінювати негативні думки позитивними: якщо тебе щось засмутило, поміркуй, а що в тебе добре?



### Особисті невдачі

Промахи й невдачі підкріплюють нашу неупевненість. Проте якщо не лаяти себе, а сприймати невдачі як нагоду навчитися, буде простіше рухатися вперед.



### Слова й оцінки оточення

Завжди навколо будуть люди, які тебе не розумітимуть, критикуватимуть, відмовлятимуть або засуджуватимуть. Не бери їхніх слів до серця. Пам'ятай, що ти відповідаєш тільки за свої дії, а не за реакцію інших людей.



### Порівняння з іншими

Не порівнюй себе з іншими: кожна людина має власний шлях, власні потреби і власне розуміння щастя. Прагнучи відповідати чужим стандартам, ти перестаєш жити своїм життям. Краще порівнюй себе сьогоднішнього із собою вчорашнім. Що в тобі змінилося на краще? З чим ти працював і чого домогся?



### Відчуття сорому

Провина, сором і самокритика руйнують людину зсередини. Якщо відчуваєш провину чи сором перед кимось, поспілкуйся, попроси пробачення і вибач собі сам.

## Як навчитися цінувати себе?



### Зрозумій себе

Що ти відчуваєш? Чого насправді хочеш? Які маєш потреби? Важливо чесно відповідати собі на ці запитання й реалістично оцінювати свої можливості.



### Будь відповідальний за власне життя

Спробуй наступне складне рішення взяти на себе. Орієнтуючись на те, чого потребуєш ти, а не оточення, зваж плюси і мінуси, порадься з близькими і прийми рішення сам. Хай яким буде результат, цей процес зробить тебе набагато сильнішим і упевненішим.



### Дотримуйся своїх принципів

Що важливе і вартісне саме для тебе? Для чого ти живеш і що тебе підтримує? Ти не зобов'язаний поводитися відповідно до чужих очікувань, виправдовувати чужі надії й жити так, як кажуть інші. Твоє життя належить тільки тобі.



### Вір у себе

Пам'ятай, що ти унікальний, іншої такої людини, як ти, не існує. Ти, як і всі люди, гідний щастя.

# Як знайти покликання?

Кожен із нас має улюблену справу. Хтось любить грати на барабанах, хтось — роздивлятися нічне небо. Хтось обожнює кіно, а хтось — баскетбол. Для декого улюблена справа стає основною на все життя, і про таку людину кажуть, що вона знайшла своє покликання.

## Що означає «знайти покликання»?

Покликання — це справа, в якій ти реалізуєш себе, свої інтереси й таланти. Покликання наповнює життя сенсом.



### Формула покликання

Покликання — це точка, в якій перетинаються твої інтереси, прагнення, здібності й можливості.

#### Інтерес

Що тобі подобається робити?

**Можливість**  
Чи можеш ти це робити?

**ПОКЛИКАННЯ**

**Прагнення**  
Що ти хочеш робити постійно?

**Здібність**  
Що тобі добре вдається?

## Зрозуміти, в чому полягає твоє покликання, — це:



Виконувати улюблену справу й насолоджуватися цим.



Бути в гармонії із собою і світом навколо.



Не сумніватися в собі й у сенсі свого життя.

## А я маю покликання?

Покликання має кожна людина, та мало хто вже з дитинства розуміє, в чому воно полягає. Покликання треба шукати; цей пошук може бути простим, а може тривати роки.

Покликання не обов'язково полягає в чомусь одному. Ти можеш відкрити для себе різні сфери. Наприклад, хтось поєднує написання книжок із публічними виступами чи викладацькою роботою. Успішний програміст водночас може бути тренером дитячої футбольної команди, а лікар — художником.

### швидкий тест

## Як зрозуміти, що ти знайшов своє покликання

Відзнач, якщо згоден:

- ☐ твоя справа дає тобі радість і задоволення, ти не помічаєш, як спливає час;
- ☐ твій інтерес не згасає вже впродовж тривалого часу;
- ☐ тобі це добре вдається;
- ☐ ти не полишаєш своєї справи, коли стикаєшся з труднощами;
- ☐ ти постійно прагнеш кращих результатів і щоразу підвищуєш планку;
- ☐ твої друзі і близькі згадують твою справу, коли розмовляють про тебе;
- ☐ ти маєш однодумців;
- ☐ ти б хотів це робити впродовж усього життя.



Скільки загалом? Що більше ти маєш балів, то вища ймовірність, що ти на правильному шляху до покликання.



## Вправи, які допоможуть знайти покликання



### Десять улюблених справ

Випиши десять своїх улюблених справ, нехай навіть найзвичайніших. Що з цього може стати покликанням? Спробуй перевірити ці ідеї за допомогою тесту ліворуч.



### Сторонній погляд

Попроси друга чи батьків розповісти про твої здібності й запиши все, що вони скажуть. Часто ми не помічаємо своїх талантів, і тут допоможе сторонній погляд.



### Ідеальний день

Опиши свій ідеальний день. Який він? Що ти робив?



**МОНОЛІТ BIZZ**  
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

