

МРІЙ ПЛАНУЙ ДОСЯГАЙ

1

*тренінг
із саморозвитку
для підлітків*



Харків
Моноліт Bizz
2021

Навіщо тобі ця книжка?



Марія Горіна,
головна редакторка



Марія Копачевська,
редакторка

Чашусь у школі не розповідають про найважливіші речі — уміння планувати і встигати, поводитися з грішми й гаджетами, виявляти ваю, бути щасливим, любити, спілкуватися.

Тіа без цих навичок навіть найобдарованіша людина не може досягти успіху.

Привіт! Нас звать Марія і Марія. Ми допомагаємо людям розвиватися за допомогою книжок.

Колись ми теж навчались у школі. Нас також навчали розв'язувати завдання з фізики й запам'ятовувати історичні події, та геть не пояснювали, що робити з власним життям.

Ми вирішили перевірити, чи цікавить підлітків ця тема. Нещодавно наше видавництво випустило книжку «Чого не вчать у школі». У ній дуже коротко, у формі інфографіки, мовиться про найважливіші речі в житті — принципи, покликання, щастя, здоров'я, звички, друзів, емоції. Книжка стала бестселером, ми отримуємо відгуки й листи з подякою від читачів.

Книжка, яку ти тримаєш у руках, — своєрідний квест. Це твій путівник до самого себе. За його допомогою ти зможеш відповісти на запитання, яких не обговорюють у школі. Тут немає готових розв'язань, але є орієнтири — в якому напрямку рухатися, де шукати відповіді, як навчатися розуміти себе й інших. Сподіваємося, тобі буде корисно й цікаво. Успіхів!

P. S. Обов'язково збережи книжку зі своїми записами, років за десять-двадцять вони будуть для тебе неоціненні!

P. P. S. Ця книжка про мрії, планування, досягнення цілей. Незабаром вийде ще дві: про емоції і спілкування і про звички й мислення — не прогав.

Книжка-тренінг: як користуватися



**Почувайся
як удома**

Книжка складається з одинадцяти розділів. Кожен із них допоможе тобі освоїти одну важливу навичку (наприклад, правильно поводитися з грішми, ставити мету, ні на що не відриватися, не зависати надовго в телефоні).

Не бійся помилитися чи написати щось не те — тут немає оцінок і неправильних відповідей. Усе, що ти тут запишеш, — тільки для тебе.

Якщо тобі спало на думку щось, про що не йдеться у книжці, обов'язково запиши! Потім тобі буде цікаво згадати свої думки.



**Нікуди не
поспішай**

Необов'язково «вивчати» зразу весь розділ. Не поспішай! Виконуй завдання так, як тобі подобається і зручно. Повертайся до того, що не вдалося зрозуміти чи зробити відразу. Це не контрольна, де нічого не відповісти — мінус бал.

Якщо тобі щось незрозуміло, напиши нам на pub@bizz.monolith.in.ua.



**Тільки
чесно!**

Не бійся розмовляти із собою чесно, писати незручні відповіді. Будь собою.

Недоліки і труднощі бувають у всіх. Ти тут для того, щоб навчитися, як із ними впоратися.

Навіть найважче завдання можна розв'язати. У будь-якій ситуації, якщо постаратися, можна дати собі раду. Пам'ятай про це завжди!

Зміст

Принципи



Яким ти хочеш бачити світ і себе? Що для тебе важливе? Як приймати рішення? Як діяти правильно у складних ситуаціях? Чи можуть принципи змінюватися?

10

Якщо я припускаюся помилки, то потім довго почуваюся дурнем і неабияк засмуруюсь. Через це більше взагалі не хочеться нічого робити. Знаю, що всі люди помиляються, та мені від цього не легше...

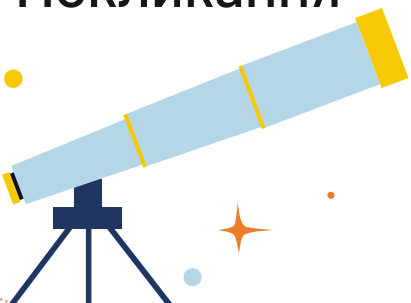
Самооцінка



Як ти відчуваєшся: як цінна, добра людина чи хтось непомітний і не вартий уваги? Що робити з чужою думкою? Що вдіяти зі своїми недоліками?

14

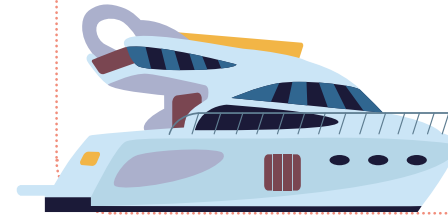
Покликання



Чи маєш ти улюблену справу? Як знайти покликання? Чи правда, що покликання — це завжди щось одне? Чи аж такий важливий талант? Де знайти підтримку?

20

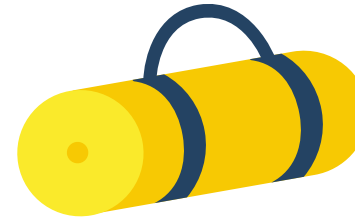
Цілі



Чого ти прагнеш? Чим відрізняється мрія від мети? Як поставити мету? Як зробити мету досяжною? Як не збитися зі шляху, прямуючи до неї?

24

Талант



Чи правда, що все залежить від здібностей? Чи може набриднути улюблена справа? Як підтримати інтерес до справи? Що вчинити, якщо все набридло?

32

Хочу навчитися класно фотографувати, проте маю тільки старенький смартфон із дуже слабкою камерою...

Сила волі



Чому ми не завжди виявляємо волю? Як її «натренувати» й не перестаратися? Як діє спосіб відтермінованого задоволення? Чим нам можуть допомогти звички?

42

50

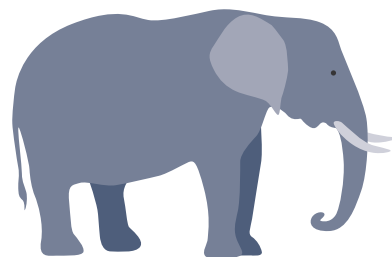
Освіта



Чому нам буває нудно вчитися? Як зробити цікавішими навіть не-улюблені предмети? Від чого залежить успіх навчання? Чи потрібно обирати одну професію на все життя?

60

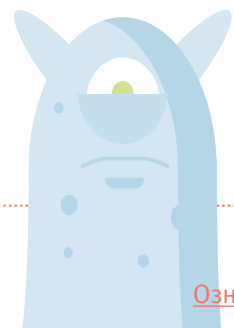
Плани



Чому нам буває не-просто все встигнути? Що зробити, щоби справи не накопичувалися? Що виконувати спочатку: важливе чи термінове? Як навчитися керувати своїм часом?

Часто буває, що я виконую уроки, проте мої думки постійно кудись лінуть. Тому я витрачаю на домашнє завдання дуже багато часу. Буквально просиджую години...

Зосере- дженість



Чому нам буває важко ні на що не відриватися? Багато завдань — це добре чи зле? Як працює увага і як її «зарядити»?

70

78

Гаджети



Які вигоди ми маємо від гаджетів? Чому від фейсбуку так важко відірватися? Чи треба вимикати телефон і коли? Скільки вподобайок потрібно для щастя?

Кажу я проходжу рівень у грі, це класно, і я радію. Та я не певен, що це аж таке досягнення...

Гроші



Навіщо тобі гроші? Як витратити мудро? Як зробити, щоби грошей вистачало? Як планувати витрати і не купувати того, про що шкодуєш?

82

Я часто купую щось, що здається мені украй потрібним, але потім виявляється, що я не користуюся цією річчю чи вона не дає насолоди... А грошей на щось справді важливе бракує.

Трохи про тебе

Перш ніж ти почнеш подорож у світ самого себе, дай, будь ласка, відповіді на кілька запитань. Часом вельми корисно запитувати себе про таке — потім ти зможеш повернутися до відповідей і побачити, що в тобі змінилося, а що залишилося як було. Таке самовивчення називають рефлексією — за її допомогою ми можемо поглянути на себе мовби збоку і побачити те, чого раніше не помічали.



Як тобі подобається, щоб тебе називали?

Скільки маєш років?

Що ти найдужче любиш робити?

А чого не любиш?

Твоє захоплення:

Твоя мрія:

З ким ти товаришуєш?

Який спорт тебе захоплює?

Твій улюблений паблік у Мережі:

Твоя улюблена гра:

Твоя улюблена книжка:

Твій улюблений фільм:

Куди б тобі хотілося вирушити в подорож?

Якщо колись ти виграєш у лотереї, то...

Найліпше ти вмієш...

Чого тобі хотілося би навчитися?

Що може тебе потішити?

Що може тебе засмутити?

Найголовніше в житті — це...

Понад усе в людях ти цінуєш...

Найдужче в людях тобі не подобається...

Твоя основна чеснота — це...

Що тобі хотілося би в собі змінити?

Чого ти прагнеш просто зараз?

Твої принципи: створи свої правила життя

Принципи — це наші життєві правила, які ми визначили і яких дотримуємося. Вони допомагають нам жити і приймати рішення — навіть у заплутаних ситуаціях, коли ми не знаємо, як діяти. Принципи визначають наші вчинки, а вчинки — майбутнє. Чи маєш ти принципи?

У житті для мене найважливіше...

Я особливо пишмаюся тим, що...

Я вірю, що...

Я поважаю людей, які...

Мені б хотілося, щоб на світі стало більше...

Притча

Один чоловік потрапив до крамниці, де продається все на світі.
— Що я можу у вас купити? — запитав він продавця.
— Усе, чого захочеш, — відповів продавець.
— Тоді дай мені щонайбільше радості, любові, здоров'я, успіху і грошей.
Продавець приніс крихітний пакетик.
— І це все?! — здивувався покупець.
— Атож, це все, — відповів продавець. — Хіба ти не знав, що в чарівній крамниці продають тільки насіння?

А що б тобі хотілося придбати в чарівній крамниці?

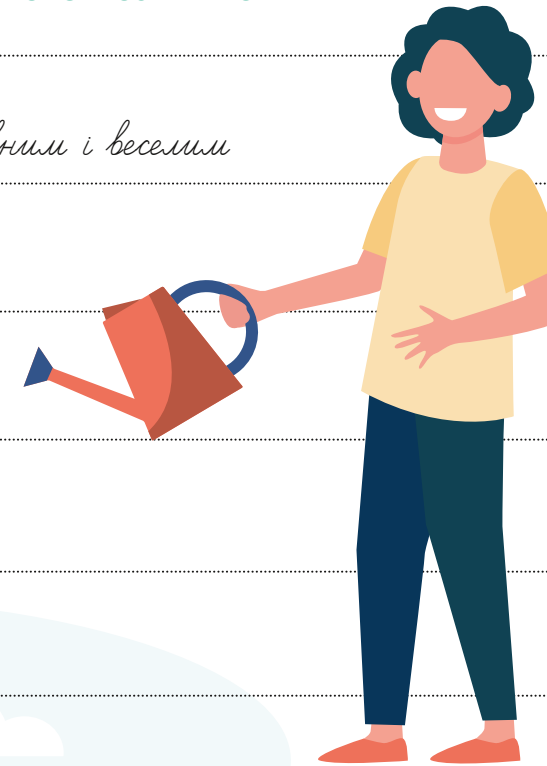
Ти і твої життєві цінності: уявлення про себе і світ

Яким ти хочеш бачити світ і себе?

Що для тебе важливе (твої цінності)?

Позитивним і веселим

Радість життя



А ще, просто живучи серед людей, ти змінюєш світ навколо. Ти один із художників цього світу. Яким ти хочеш бачити світ? Намалюй, що в ньому має зростати.

Формулюємо принципи

Отже, ти маєш пакетик із насінням із чарівної крамниці. Кожна насінинка — твоя життєва цінність. Щоб цінності реалізувалися, з насіння

мають вирости рослини. Тобі варто доглядати ці рослини — тобто жити й діяти так, щоб підтримувати свої цінності. Намалюй і підпи-

ши ці рослини-цінності і сформулюй принципи, яких ти плануєш дотримуватися.

3. Не піддаватися зневірі, навіть якщо сталося щось лихе.

2. Спріймати будь-який досвід як цінність, яка мене чогось навчає.

1. Знаходити причину для радості в будь-якій ситуації.

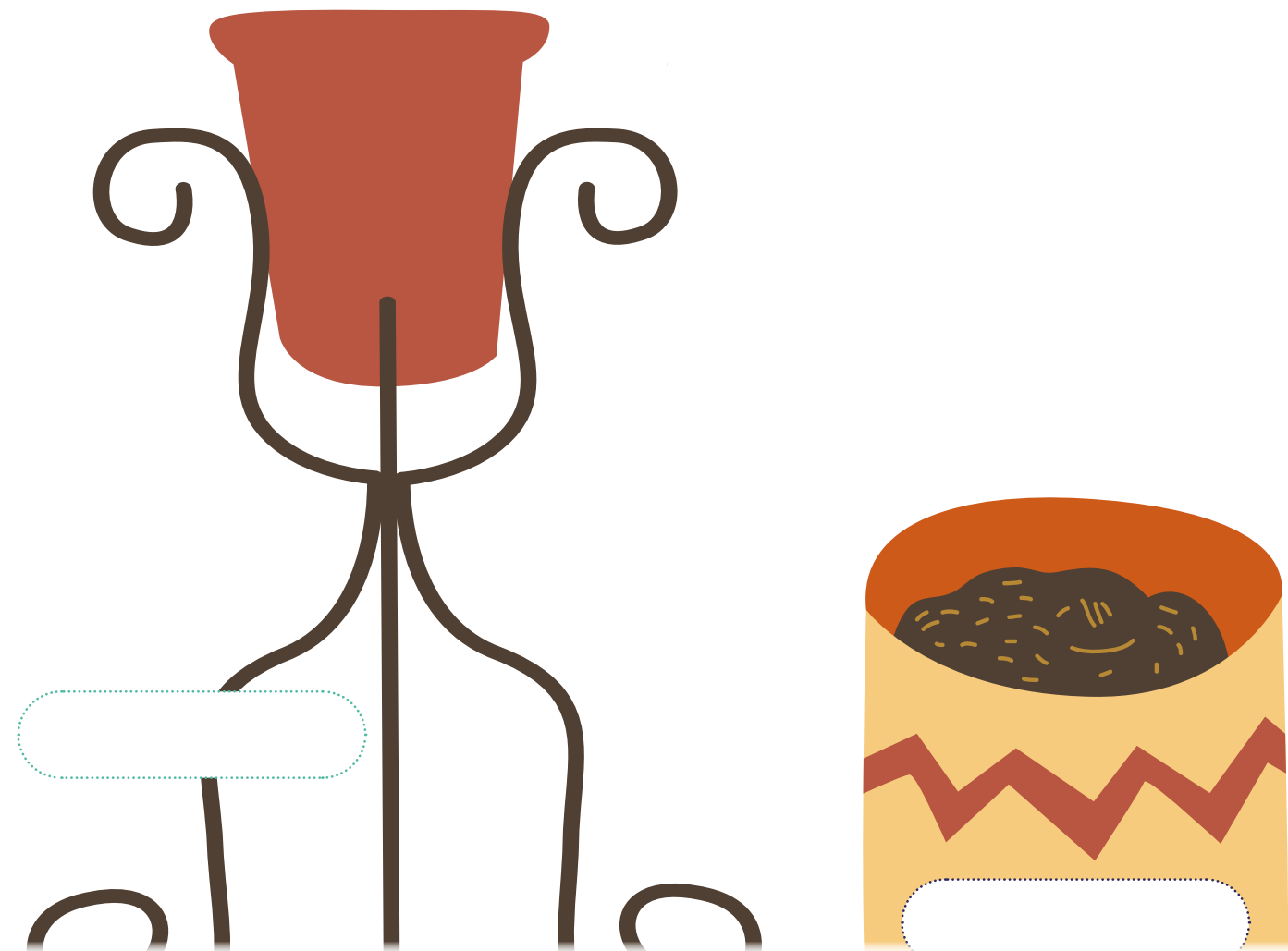
Радість життя

Чи можна відступати від принципів?

Іноді треба приймати рішення, які не містяться в інструкції. Головне правило: люди важливіші за будь-які правила.

Чи можуть принципи змінюватися?

Принципи — правила, а не пастка. Вони потрібні тобі, щоб рухатися в житті туди, куди ти хочеш. Усе залежить від пункту призначення.



Якої ти про себе думки: ТВОЯ САМООЦІНКА

Позитивна самооцінка — це відчуття власної цінності й гідності. Це вміння бачити свої можливості й рамки, виявляючи до себе доброту й чуйність. Самооцінка — це будинок, у якому живе твоє «Я». Який це будинок: 1, 2, 3 чи 4? Може, йому, як і твоїй самооцінці, чогось бракує? Домалюй, чого саме.

Неслухняний

Творчий

Добродушливий

Нудний

Незграбний

1

Зазвичай ти відчуваєшся непомітною і не вартою уваги людиною. Тобі здається, що твої слова, інтереси й бажання не вельми важливі.

2

Ти відчуваєшся досить-таки цінною і славною особистістю просто тому, що ти — це ти. Ти живеш своїм життям і не прагнеш якось спеціально виділитися серед інших людей. Тобі цікаво не тільки з однолітками, а й із собою.

3

Ти відчуваєшся цілком звичайною людиною. Коли тобі щось вдається, ти вважаєш себе класним(-ою) і успішним(-ою), а коли стаються невдачі — нетямою й невдахою. Твоя самооцінка залежить від обставин.

4

Ти певен(-на) себе й навіть вважаєш себе ліпшим(-ою) за більшість однолітків. Ти знаєш, що маєш чимало чеснот і право на те, що хочеш здобути. Ти не вважаєш, що невдачі — твоя провина, найчастіше проблеми стаються через чужі помилки.

Запитання до себе

Чи вважаєш ти, що кожна людина заслуговує на щастя і може змінити своє життя, якщо постається?



Що твоє, а що геть не твоє?

Часом усередині в нас настає хаос: наші й чужі думки, почуття, риси — все може змішатися. Визнач, що всередині тебе — твоє, а що — не твоє (ці риси просто викресли). Доповни перелік тими рисами, які справді маєш.

Недисциплінований

Веселий

Тодушний

Легатий

Відповідальний

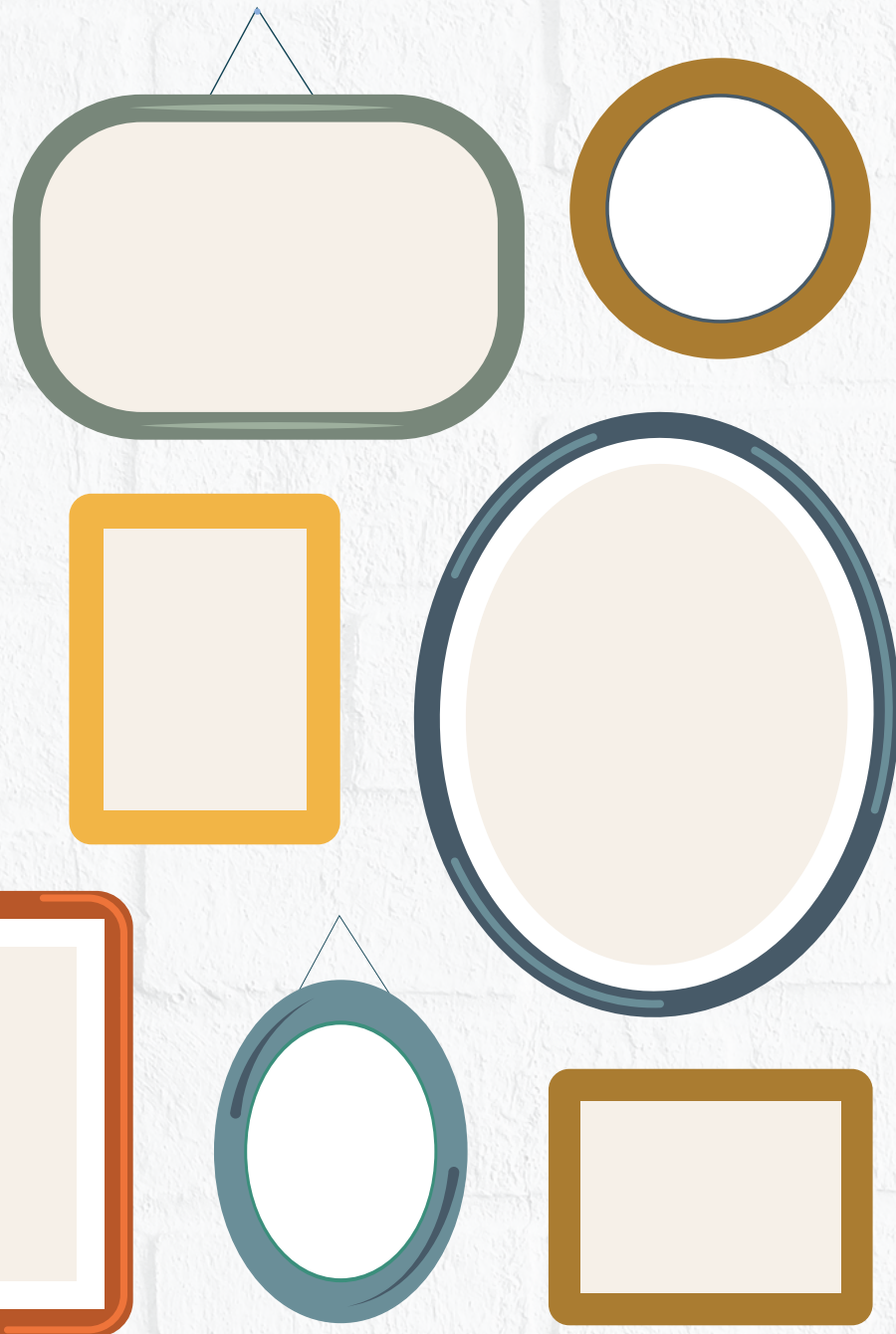
Силливий

Запитання до себе

- Часом тобі здається, що, попри всі свої чесноти, ти не такий(-а) аж славний(-а)?
- Однолітки часто цураються тебе, вважаючи погордливым(-ою) і зарозумілим(-ою)?

Якої про тебе думки інші?

Прагнемо ми цього чи ні, а чужі слова, оцінки й думки впливають на нас. Це добре і погано. Добре, якщо ми розуміємо, на чії слова нам варто зважати, а чії — пустити з вітром. Погано, якщо нас ранять і ошелешують оцінки тих людей, які до нас байдужі чи налаштовані негативно.



Нехай на цій стіні висять портрети людей, які можуть вплинути на твою самооцінку. Хто вони? Впиши їхні імена в рамки чи намалюй. Нехай це будуть люди, які тебе люблять і подобаються тобі, й ті, які не надто подобаються. А тепер зафарбуй або закраси портрети тих, кому не варто довіряти, коли вони оцінюють тебе і судять про твої риси.

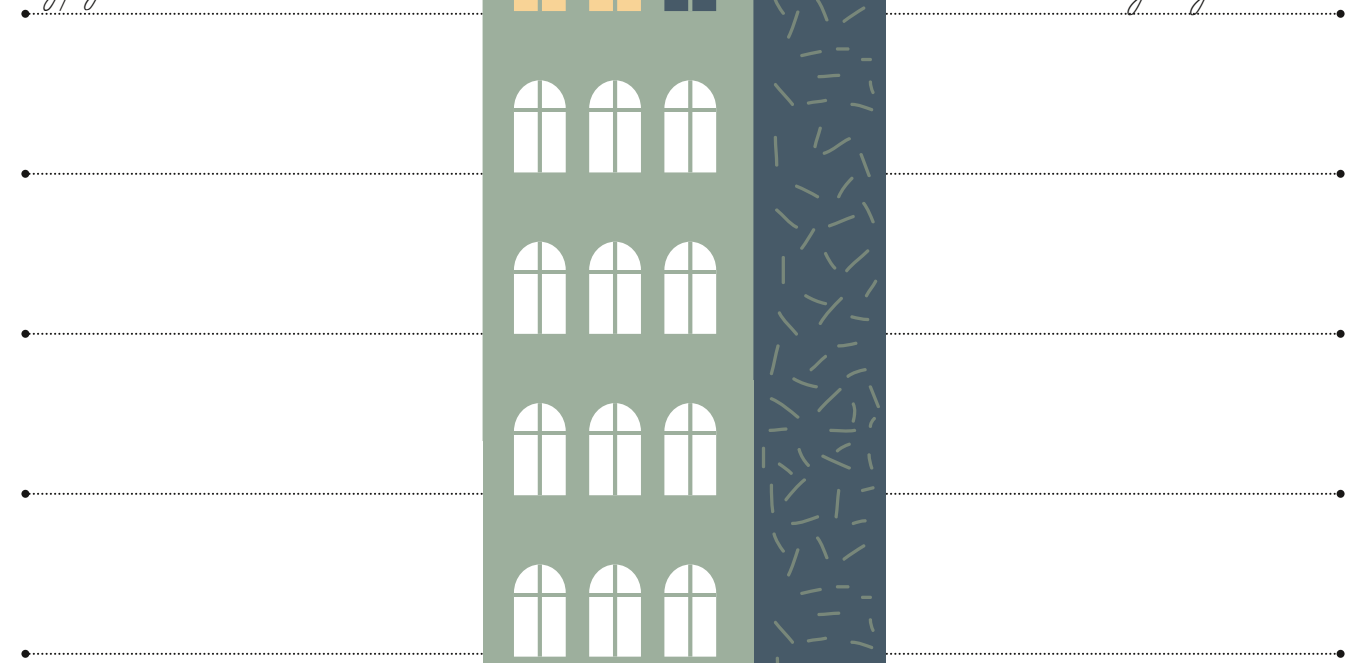
За що ти себе поважаєш?

Запиши принаймні три, а ліпше п'ять своїх рис, які заслуговують на повагу.

1. Я завжди готовий прийти на допомогу друзеві.

Чесноти і вади

Доброта, ввічливість, дружність.



Запальність: лічити до десяти шоразу, коли готовий вибухнути.

Чого більше?

Ідеальних людей не буває, недоліки маємо ми всі. Та це не причина вважати себе лихим, а стимул для роботи над собою. Зафарбуй віконця-чесноти й віконця-вади. Чого більше? Що можна зробити, щоб виправити недоліки?

Скарби з підвалу

У кожному будинку є підвал, а в ньому серед павутиння й мотлоху часто трапляються справжні скарби. Це наші приховані чесноти. Знайди в себе три такі чесноти й постарайся пам'ятати про них завжди.

Чеснота 1

Чеснота 2

Чеснота 3

Часом починає здаватися, що нам притаманні лише недоліки. Найпевніше, це означає, що ми себе недооцінюємо. Проведи тест: якщо всі три відповіді «так», ця риса — справді вада.

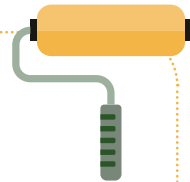
- Ця риса — абсолютно точно мій недолік.
- Мої близькі і друзі теж вважають це моєю вагою.
- Ця риса завдає мені справжніх труднощів, заважає жити й досягати успіху.

Добра самооцінка: будуємо і ремонтуємо

Промахи й невдачі, чужі негативні оцінки, почуття сорому і провини — все це може знизити, а часом і зруйнувати нашу самооцінку. І якщо ми хочемо бути щасливими й досягати успіху, то можемо хіба що взятися за ремонт.

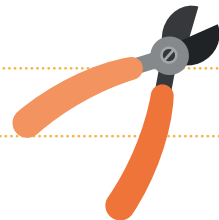
Пам'ятай про свої досягнення

Що тобі недавно вдалося? Запиши й нагадуй собі про це частіше.



Навчайся на помилках

Згадай свою нещодавню прикру невдачу. Подумай, чого вона тебе навчила.



Зрозумій себе

Чого ти хочеш насправді?

Пробач собі

Хай би які промахи не дають тобі спокою, пробач собі просто зараз. За що ти себе прощаєш?



Порівняй себе із собою: чого вдалося навчитися й чого досягти?

Часто ми порівнюємо себе з іншими й гадаємо, що порівняння нам не лестить. Але ми ніколи не зможемо бути щасливими й успішними, підлаштовуючись під чужу думку. **Порівнювати себе можна тільки із собою вчорашнім(-ьою).**



Який(-а) ти був (була) донедавна?

Що вмів(-ла), а чого не вмів(-ла)?
Не вмів грати в шахи

Який(-а) ти тепер?

Що в тобі змінилося на краще, чого вдалося домогтися?

Яким(-ою) ти хочеш стати в майбутньому?

Над чим плануєш працювати, чого досягти?



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

