

Устинова О.А.

Как быть успешным в учебе?

August 20, 2016

Такой вопрос часто задают подростки, обращаясь в психологическую консультацию. Современному человеку очень важно почувствовать себя в темпе времени, реализовывать свои возможности. Но как это сделать, порой не всегда получается решить элементарные задачи и т.д. Иногда возникает отчаяние, в мыслях звучит вопрос «А разве я смогу с этим справиться?» и т.д.

Постараемся разобраться в том, что такое «успешность» и относятся ли к успешности оценки. Нами был проведен небольшой опрос в ходе которого мы узнали, что педагоги считают «быть успешным в школе» - это учиться на «4» и «5», многие взрослые считают – «оценки – это ерунда, нужно быть счастливым», дети в большинстве связывают «успешность с высокими оценками, интересными делами в школе». Мы спросили у детей, а что мешает вам быть успешным: «не интересно», «не хочется ходить в школу», «скучно», «не всегда понимают учителя», «коллектив в классе не дружный» и т.д. Много причин можно выделить, через которые человек даже в юном возрасте не может чувствовать себя счастливым и участным со всем тем, что происходит в его жизни.

Итак, успешность – это в первую очередь ощущение самого себя, осознание своей индивидуальности, это переживание радости в собственной жизни, это когда ты чувствуешь и понимаешь самого себя, у тебя есть огромное желание идти в школу, на работу и т.д. Успешный человек ставит цели и стремится их достигнуть.

Проведенные исследования психологов показывают, что успешный подросток чувствует свой индивидуальный стиль деятельности. Как известно, существует четыре типа темперамента (сангвиник, меланхолик, холерик, флегматик) и в соответствии с ними человек осознает свой индивидуальный успешный стиль деятельности. Например, флегматик медлительный делает все долго, поэтому для флегматика важно начинать все заранее, чтобы успевать сделать какую-то работу; меланхолик – чувствительный, быстро утомляется – поэтому для меланхолика нужно делать понемногу и чаще; холерик – взрывной, активный, быстро все делающий – для него важно научиться доводить работу до конца; сангвиник – делает все быстро, доводит работу до конца, общительный, выносливый – главное для него - сохранение естественного темпа деятельности, делать системно. (Предлагаем краткий он-лайн тест на определение темперамента <http://happyworkshop.org/tests/test-na-temperament-mpi/>).

Говоря об успешности, нужно сказать, что успешный человек общителен, коммуникативен, у него лучше развито восприятие, внимание и память.

Успешный человек верит в себя, у него развитое представление о себе, он знает, чего он хочет, он позитивен, а к неприятностям относится с благодарностью, за то, что они помогли ему стать успешней.

Итак, для того чтобы стать успешным:

1. Нужно чувствовать себя и ощущать свою подлинность, быть собой.
2. Надо понимать и осознавать свой индивидуальный стиль деятельности.
3. Быть общительным, развивать свою речь, память, восприятие, мышление.
4. Быть позитивным и радоваться успехам!

***Чувствуй и верь в себя!
Делай то, что тебе хочется!
Будь добрым, дружелюбным, позитивным!
И у тебя все получится!!!***