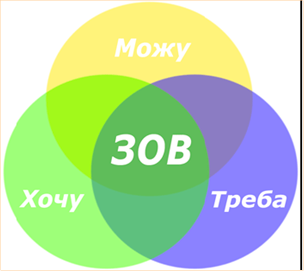
**Стратегія успіху або як обрати професію**

Кожна людина хоча б раз в житті обирала собі професію. Щоб прийняти правильне рішення, необхідно враховувати **ряд факторів**:

* власні побажання;
* психологічні особливості та можливості;
* потреби ринку прац

Існує формула вибору професії, яка в загальному вигляді показує, як прийняти оптимальне рішення.



Щоб дійти до зваженого рішення цієї формули, слід зробити **наступні кроки**:

**Хочу**: бажання, цікавість, прагнення;

**Можу**: здібності, таланти, стан здоров'я;

**Треба**: стан ринку праці, соціально-економічні проблеми в регіоні;

**Зона оптимального вибору** (ЗОВ).

Щоб дійти до зваженого рішення цієї формули, слід зробити **наступні кроки**:

* Cкладіть список професій, які Вам подобаються, цікаві, за якими Ви хотіли б працювати;
* Складіть перелік вимог до професії, що обирається;
* Складіть перелік своїх вимог:

 •професія, що обирається, й майбутній рід занять;

 • професія, що обирається, й життєві цілі;

 • професія, що обирається, й реальне працевлаштування за фахом;

 • професія, що обирається, й мої схильності й здібності;

Проаналізуйте ситуацію на ринку праці.

**ЯК ДОСЯГТИ УСПІХУ?**

Як ви вважаєте, що таке успіх? Що значить бути успішним?

Успіх проявляється, перш за все, у досягненні людиною значної мети і подоланні перешкод, які з'являються на шляху до її досягнення.

**МЕТА І МРІЯ**

Кожен з нас прагне стати успішною людиною. В цьому ми з вами досить схожі...Відмінність полягає в тому, що для деяких з нас успіх - це лише мрія, а для інших це вже стало метою. Що спільного між мрією і метою? Яка між ними різниця? Як власну мрію можна перетворити на мету?

Різниця між поняттями

І мета, і мрія визначаються нашими бажаннями.

|  |  |
| --- | --- |
| **Бажання стає метою, якщо:** | **Бажання залишається мрією, якщо:** |
| - людина сильно до неї прагне і робить усе що від неї залежить, тобто активно діє | - людина просто чекає, коли бажання здійсниться само по собі, не докладаючи ніяких зусиль |
| - людина може чітко визначити і уявити собі кінцевий результат, до якого прагне (тобто бажання, яке вже здійснилося) наприклад: хочу отримати 12 балів з географії | - людина може розповідати, про що вона мріє, чітко не уявляючи собі, чого ж вона хоче насправді наприклад: хочу добре навчатися |
| - для реалізації мети людина сама визначає і дотримується певних часових меж наприклад: через 2 місяці я зможу вільно спілкуватися з британськими школярами | - людина ніяким чином не обмежує себе у часі, вона може все життя чекати, коли здійсниться її мрія наприклад: коли-небудь я вивчу англійську мову |

Мета - це досить сильне бажання, до реалізації якого людина прагне, докладаючи певні зусилля. А мрія - це уявне бажання, яке може так і залишитися уявним.

Мрії можуть здійснюватися або ні, і відбувається це, як правило, випадково, а тому від самої людини тут мало що залежить. Мету ми встановлюємо на певний проміжок часу. А здійснення мрії можна очікувати все життя і не дочекатися.

**За матеріалами сайту** <http://newme.com.ua/4-kroki-do-uspixu/>

**4 КРОКИ ДО УСПІХУ**

Особистий успіх не обмежується відчуттям задоволеності своїм життям або щастям. Швидше, він полягає в упевненості, що ви завжди можете досягти бажаного і спонукає вас діяти в потрібному напрямку.

При досягненні особистого успіху не слід покладатися на випадок або везіння. Якщо ви не маєте вродженої схильності домагатися успіху, не турбуйтесь, всьому можна навчитися! Для цього досить усього лише змінити стиль мислення і сприйняття життя.

Пропоную сьогодні розглянути покрокову інструкцію того, як докладаючи певних зусиль, можна досягти великих результатів.

**Крок 1. Поставити перед собою мету.**

Оцініть свою нинішню ситуацію в житті і уявіть, яке б життя ви собі хотіли. Поміркуйте, що потрібно змінити для того, щоб досягти мети. Коли ви чітко бачите кінцевий результат, вам буде простіше домогтися бажаного.

**Крок 2. Отримати те, що вам потрібно.**

Коли ви усвідомите чого вам не вистачає і зрозумієте, як це отримати, ви автоматично почнете наближатися до внутрішнього успіху.

**Крок 3. Отримати те, чого вам хочеться.**

Розставте пріоритети у своїх бажаннях. Поставте на перше місце найважливіші та найбільш бажані. Здійснивши саме їх, ви невимовно повірите в свої сили і вам буде легше рухатися далі.

**Крок 4. Усунути перешкоди на шляху до особистого успіху.**

Це, напевно, найскладніший крок. Вам доведеться попрацювати над собою, щоб навчитися долати і усувати депресію, нерішучість, повільність, жалість до себе, образу і комплекси. Здобувши здатність позбавлятися від усього цього, ви усвідомите, що ніщо  не зможе не в змозі стати вам на перешкоді у досягненні успіху

**Рецепт шастя**

Візьміть чашу терпіння, улийте в неї повне серце кохання, добавте дві пригорщі щедрості, посипте добротою. Додайте трішки гумору і як можна більше віри. Все це гарненько перемішайте. Намастіть на кусок відпущеного вам життя і пропонуйте кожному, кого зустрінете на своєму шляху.



**Як визначити тип темпераменту (тест)**

Характеристика типів темпераменту

**Сангвінік**

У людей з таким типом темпераменту високий рівень адаптації до нової обстановки, жива реакція на будь-який об'єкт, який залучив їх увагу. Також у них хороший контроль власних емоцій і вони з легкістю приймаються за нову справу. При частій зміні настрою вони найчастіше бадьорі, активні і допитливі.

Характерні ознаки сангвініка: легкі швидкі рухи з плавною і впевненою ходою. Також їх виділяє найчастіше хороша постава і виразні жести, гучна і виразна мова з багатими і природними мімікою і жестикуляцією. Зважаючи його темпераменту багато рішень сангвініка носять необдуманий характер. Його діяльність буде максимально ефективна при роботі з проектами, які будуть постійно тримати його увагу в напрузі.

**Холерик**

Такий тип темпераменту відрізняється великою неврівноваженістю та легкою збудливістю нервової системи. Увага холериків складно переключити. Відрізняються високою рухливістю, що межує з надмірністю, сильними і яскравими проявами почуттів. Нові справи і завдання захоплюють їх з головою, проте неправильний розрахунок власних сил і можливостей може викликати різкий спад діяльності. Саме мінливість і є основною негативною стороною холериків - спалаху різкості змінюються дратівливістю і виснаженням сил.

До характерних рис холериків можна віднести: яскрава, виразна міміка з квапливої, плутано іноді промовою. Нерівна хода демонструє деякий виклик.

Холерики є хорошими працівниками з високою працездатністю і ініціативністю, у них часто виникають оригінальні ідеї, труднощі вони долають з великою часткою азарту.

**Меланхолік**

****

Даний тип темпераменту відрізняється пасивністю, м'якістю, легкою ранимою і слабкою

виразністю реакції на зовнішні подразники. Люди з меланхолійним темпераментом найчастіше занурені в себе і найкомфортніше відчувають себе в звичній і знайомій обстановці. До безумовних плюсів можна віднести глибину і постійність почуттів таких людей.

Виразні риси - швидка, стримана хода з періодичними зупинками через занурення у власні думки. Жести відрізняються скупістю і деякої різкістю, оскільки найчастіше меланхоліки відчувають деяку незручність в суспільстві незнайомих людей. Мова відрізняється нерівномірністю, запинками, загальною повільністю.

У меланхоліків, за умови наявності комфортного робочого місця, дуже високий рівень працездатності. Підтримка і розмірений ритм роботи - оптимальні умови для його максимальної ефективності. Будь-яка складна психологічна ситуація негативно позначається на настрої і самопочутті тонко відчуваючих меланхоліків. Їх спостережливість і сприйнятливість допомагає співпрацювати з персоналом і людьми в цілому.

**Флегматик**



Люди з таким темпераментом володіють наполегливістю і спокійним, рівним характером. Якщо вони намітили щось для виконання -

впертості їм не позичати. Вони слабо проявляють свої емоції, бувають занудні, грунтовні і надійні. До негативних якостей можна віднести слабку реакцію на зовнішні подразники, складності з перебудовою режиму, деяку нелюдимість і відсутність винахідливості.

Флегматичний чоловік буде дуже хорошим помічником в складних ситуаціях - він підведе підсумки без зайвих суперечок з урахуванням думки кожного учасника дискусії. Роботу, яка буде доручена флегматику, контролювати не потрібно. Однак робота, яка вимагає прояву ініціативи, не підійде для такої людини.

**Визначення власного типу темпераменту**

Для цього треба відповісти на питання нижче і підрахувати кількість очок, отриманих за кожний варіант відповіді.

Відповідь - так чи ні.

Питання:

1. Ви непосидючі?
2. Ви імпульсивні?
3. Ви нетерплячі?
4. Ви ініціативні і рішучі в прийнятті рішень?
5. Ви наполегливі, іноді до впертості?
6. Ви спритні, легко орієнтуєтеся в розмові?
7. У вас нерівномірний ритм діяльності?
8. Ви любите ризикувати?
9. Ви швидко прощаєте образи?
10. У вас швидка мова?
11. Ви неврівноважені?
12. Ви нетерпимі до недоліків?
13. Вас цікавить все нове?
14. У вас часто змінюється настрій?
15. Ви веселі і життєрадісні?
16. Ви зібрані та енергійні?
17. Ви часто залишаєте розпочате на середині виконаного?
18. Чи завжди ви адекватно оцінюєте свої сили і можливості?
19. Ви часто міняєте свої захоплення?
20. Ви легко адаптуєтеся до нових обставин і мінливі планам?
21. Ви легко відволікаєтеся від своїх справ і здатні швидко допомогти з вирішенням чужих завдань?
22. Ви здатні ретельно опрацьовувати деталі і виконувати копітку працю?
23. Ви любите спілкування?
24. У вас гучна і виразна мова?
25. Ви тримаєте себе в руках навіть у найскладніших ситуаціях?
26. Ви легко засинаєте і прокидаєтеся?
27. Ви з працею зосереджуєте і обмірковуєте рішення?
28. Ви неуважні?
29. Ви відрізняєтеся холоднокровністю і стриманістю?
30. Ви в своїх словах і вчинках послідовні?
31. Ви відрізняєтеся обережністю і розважливістю?
32. Ви здатні довго чекати?
33. Ви не любите пустопорожні розмови, небагатослівні?
34. У вас спокійна і розмірене мова?
35. Ви здатні раціонально розподілити свої сили, з запасом?
36. Ви завжди дотримуєтесь чітким розкладом дня?
37. Ви спокійно ставитеся до критики на свою адресу?
38. Ви з працею переключаєтеся з одного виду діяльності на інший?
39. Ви спокійно і рівно ставитеся до оточуючих вас людям?
40. Ви акуратні і уважні до дрібниць?
41. Ви з працею пристосовуєтеся до нової обстановки і зміненим планам?
42. Ви повільні?
43. Ви соромливі?
44. Ви губитеся в новій обстановці?
45. Ви впевнені у своїх силах і здібностях?
46. Ви спокійно переносите самотність?
47. Ви важко переживаєте невдачі та неприємності?
48. Ви замикається в собі в складних ситуаціях?
49. Ви швидко втомлюєтеся?
50. У вас тиха мова?
51. Ви швидко переймаєте манери співрозмовника?
52. Ви вразливі?
53. Ви володієте завищеними вимогами до себе і оточуючих?
54. Ви недовірливі, підозрілі?
55. Ви легко ображаєтеся?
56. Ви хочете, щоб оточуючі вам співпереживали?

Схема тесту така: перші 14 запитань відповідають холерикам, з 15 по 28 питання - описують сангвініка, 29 - 42 питання характеризують флегматика, і остання група питань відповідають за характеристику меланхоліка. Більше 10 «так» в одній з груп - домінування цього типу у вашому характері. 5-9 - яскрава виразність типу, менше 4 - даний тип виражений дуже слабко.



**(поради для батьків)**

Виховання в сім'ї є першоосновою розвитку особистості дитини. Духовний вплив батьківського дому на формування особистості дитини здійснюється завдяки щирій материнській ласці, небагатослівній любові батька, домашньому теплу, затишку, захисту, сімейній злагоді.

Особливу роль у родинному вихованні відіграє загальний психологічний мікроклімат, настрій, уклад, спрямованість (дотримання родинного виховання).

Ось вони, складові на підставі власного досвіду, досвіду батьків.

♥ **Приймайте дитину такою, якою вона є.** Природа створює дитину досить складно, перемішуючи у спадкових генах якості не тільки прямих батьків, а й сотні її предків. Через це в одній сім'ї народжуються різні за здоров'ям, розумом, красою діти. І тільки діяльна батьківська любов допоможе одним розвинути свою красу, розум, здоров'я, а іншим скоректувати свої природні недоліки та перетворити їх на гідність.

♥ **Не приймайте рішення поодинці**. Приймати рішення треба при спільній домовленості обох батьків. Коли вже діти пішли у школу, треба і їх включати в обговорення сімейних справ: спочатку на правах дорадчого голосу, а далі й вирішального.

♥ **Власна поведінка батьків - головний фактор у вихованні дітей**. Особистий приклад батьків - найкращий спосіб пояснення. Дуже важко заборонити хлопцеві курити, коли батько сам курить. Найкраще виховання дітей - це самовиховання батьків.

♥ **Не бійтеся з ласкою ставитись до своєї дитини**. Потреба у спілкуванні тісно пов'язана з потребою в ласці. Якщо дитина не відчуває належної ласки, вона нервує, грубить, не знаходить собі місця. Ласка сприяє контакту та продуктивному спілкуванню. Дитина очікує добрих слів від батьків, радісних поглядів. Будьте щедрі на ласку.

♥ **Не допускайте надмірності в подарунках своїм дітям**. Це привчає їх до утриманських настроїв і стосовно суспільства. А суспільство не робить подарунків - їх треба заробити. Небажання навчатись приходить до тих, хто в дитинстві одержав максимум споживчого щастя.

♥ **Ніколи не карайте із примхи**. Безперервно втручатись у життя дитини небезпечно, бо це призведе до того, що вона не відрізнятиме дріб'язкового від серйозного. Дитина сама мусить відчути гіркоту помилки та чуття провини за вчинок при довірливій розмові з батьками.

♥ **Не можна тривалий час залишати дитину у стані образи**. Запам'ятайте золоте правило: за конфліктом повинна йти радість.

♥ **Не бійтесь конфліктувати з дітьми**. Не може бути виховання без конфліктів. Конфлікт - це співставлення поглядів, смаків, бажань, уявлень. Конфлікт - це завжди перегляд чогось, необхідність оновлення, у спілкуванні народжується істина.

♥  **Тримайте двері вашого дому відкритими**. У першу чергу для друзів дитини. Допоможіть дитині самій вибрати собі друзів, і вона не буде нічого приховувати від батьків.

♥ **Діти спроможні радіти й одержувати задоволення від виконаної ними роботи**. Використайте цю здібність, підготуйте їм радість, а краще, коли доручення по дому будуть постійними, з деякою корекцією.

♥  **Дотримуйтесь основного закону сім'ї: усі турбуються про кожного члена сім'ї й кожний турбується про всю сім'ю**. Дитина повинна бути членом сім'ї, а не її центром, бо виросте егоїст із завищеною самооцінкою, котрий не турбуватиметься про своїх батьків.

*Звісно, цих заповідей набагато більше, і їх кількість залежить від педагогічної культури сім'ї.*

*Рівень вихованості дитини залежить від родинного виховання. Нехай воно принесе вам завтрашню радість і щастя.*



* Радійте своїй дитині!
* Розмовляйте з дитиною спокійно.
* Будьте терплячими.
* Заохочуйте зацікавленість і фантазії дитини.
* Піклуйтесь про те, щоб дитина мала можливість отримувати нові враження, які можуть стати джерелом її фантазій, мрій.
* Якщо дитина зацікавилася чимось і почала колекціонувати щось — залучайтесь до її улюбленої справи та допомагайте їй.
* Відвідуйте разом з дитиною музеї, виставки, бібліотеки.
* Ставитись до всього з гумором!
* Намагайтеся не відволікатись, не зупиняти, не переривати дитину, не підганяти її, говорячи, що ви все зрозуміли, поки дитина не розповість вам до кінця свою історію.
* У жодному разі не можна допустити, щоб дитина запідозрила, що вас не цікавить те, про що вона розповідає.
* Бажано не примушувати дитину робити щось, коли вона втомилася, схвильована або коли її щось відволікає.
* Бажано не задавати дитині надто багато запитань.
* Намагайтесь не примушувати дитину робити те, до чого вона не готова.
* Не можна постійно виправляти дитину, повторюючи: «Не так».
* Бажано не критикувати дитину навіть наодинці, а тим більше у присутності інших людей.
* Намагайтесь не встановлювати для дитини надто багато правил: вона просто перестане звертати на них увагу.
* Бажано не зловживати стимулами для дитячих вражень — іграшками, поїздками та ін.
* Намагайтеся не порівнювати дитину з іншими дітьми.