Борітеся — поборете. Вам Бог помагає! За вас правда, за вас слава і воля святая!

Тарас Шевченко

Леся Українка найближче серед українських діячів підійшла до розуміння суті політичної діяльності та людей, яких кликала на боротьбу.

Леся Українка «Бояриня»

“Як же треба жити, щоб не відчувати сорому перед Батьківщиною, перед рідним народом і нащадками?”

Марія Замелюк

ТОП 5 НАВИЧОК ДЛЯ УСПІШНОСТІ У ЖИТТІ ТА НАВЧАННІ

Чи маєте ви навички, необхідні для роботи в 21 столітті?
Уява
Вирішення проблеми
Комунікативні навички
Критичний аналіз
Прийняття рішень

Що таке навички людей?

Навички роботи з людьми – це інструменти, які ви використовуєте для спілкування та ефективної взаємодії з іншими.

Люди з сильними людьми здатні передбачати поведінку, спілкуватися з іншими та легко спілкуватися.

Навички роботи з людьми також відомі як м’які навички, навички міжособистісного спілкування, соціальні навички, емоційний інтелект та міжособистісний інтелект.

5 НАВИЧОК, ЯКІ ЗАВЖДИ ЗНАДОБЛЯТЬСЯ

Навички №1: Критичне мислення та вирішення проблем

Навичка №2: Співпраця у різних мережах і керівництво за допомогою впливу

Навички № 3: Спритність і адаптивність

Навички №4: Ініціативність та підприємливість

Навичка № 5: Допитливість та уява

"Дерево передбачень"

Техніка допомагає розвивати усне мовлення та навчає створювати припущення.

Читаєте лише заголовок чи назву тексту, а потім намагаєтесь передбачити послідовність подій.

На дошці, фліпчарті чи листку зображаєте дерево на якому є стовбур – тема, листки – передбачення та гілки – докази, чому перебіг подій має бути саме таким.

Передбачення повинні мати підтвердження. Тож потрібно аргументувати свою думку та обґрунтувати свою позицію.

Навички №1: Критичне мислення та вирішення проблем

Гра "Спійманка"

Мета: розвиток критичного та логічного мислення.

Повторіть назви посуду: тарілка, лопата, каструля, ніж.

Скільки ніг у карася?

Скільки крил у поросяти?

Скільки крил в індика?

Скільки рук в їжака?

Скільки яєць знайшов Петрик, якщо біла курочка знесла одне яйце, чорна одне, а півник цілих два?

Скільки олівців у порожній коробці?

"Кластер"

Цей метод корисний для активізації пізнавальної діяльності.

Суть вправи – виділити смислові поняття, розширити їх та зобразити графічно.

До основного поняття (ключового слова) потрібно привести слова, що підпорядковуються цьому поняттю.

Кожне слово з'єднується з ключовою лінією та може мати додаткові розгалуження.

В процесі так з'явиться зображення "Сонячної системи" зі своїми планетами та супутниками.

Головне – записувати все, що спадає на думку, не обмежувати уяву й висловлювання.

Використовуючи цей метод можна активізувати зв'язки між поняттями та навчитися вільно висловлювати свої думки, толерантності спілкування й поваги до думки іншого.

Навичка №2: Співпраця в різних мережах і керівництво за допомогою впливу

Гра з казковими персонажами

Мета: Розвивати творчі здібності, логічне мислення, емоції, використовуючи ситуації подиву, радості, зацікавлення. Розвиток абстрактного мислення. Виховання вміння висловлювати свої думки.

Приклади ситуацій.
Ситуація 1
От прибігає зайчик, коли чує – хтось є в хатці. Зайчик і питається:
– А хто, хто в моїй хатці?
А коза сидить на печі та й каже:
– Я, коза-дереза,
За три копи куплена, Півбока луплена!
Тут тобі й смерть. От зайчик…

Ситуація 2
– Ну й пісня ж гарна! – каже лисичка. – От тільки я недочуваю трохи. Заспівай-бо ще раз та сідай до мене на язик, щоб чутніше було.
Колобок…

Навички № 3: Спритність і адаптивність

Вправа «Крапельки дощу»

Мета: більше дізнатися один про одного.

Хід вправи:

Зі словами «Крапельки дощу потрапили на …» звучить висловлювання, якщо воно стосується вас, то ви підіймаєте символічні парасольки.

Запитання: Крапельки дощу потрапили …

… на тих, хто любить котів;

… на тих, у кого світле волосся;

… на тих, в імені кого є літера А;

… на тих, хто любить посміхатися;

… на тих, хто пив вранці чай;

… на тих, хто любить троянди;

…на тих, хто вміє кататися на велосипеді;

… на тих, хто любить дощ

Навички №4: Ініціативність та підприємливість

Вправа «Ліцензія на щастя».

Ведучий звертається до учасників тренінгу із пропозицією написати на виданих їм аркушах паперу те, що вони мають право робити, щоб почувати себе щасливими, що при цьому можуть відчувати, про що думати, як поводитися. Спочатку психолог пропонує написати ім'я учасника, дату, а потім виконувати роботу.

Після завершення роботи ведучий просить учасників перевернути аркуші, на яких Вони писали. Там (заздалегідь) уже зроблений напис: «ЛІЦЕНЗІЯ НА ЩАСТЯ»

Навички № 5: Допитливість та уява

Вправи на розвиток уяви у дорослих

1. **Розслабтесь:** Зупинка, відпочинок і звільнення місця в свідомості для виробництва є важливим фактором, щоб забезпечити потік думок і розвиток уяви.
2. **Читати:** часте читання пов’язане з навчанням або навчанням, яке може бути монотонним та виснажливим; Однак справа в тому, що читання книг, будь то художня чи нехудожня література, може дати нам нові перспективи та допомогти нам сформувати більш критичний погляд на реальність навколо нас.
3. **Блукання або "мріяння":** Робочі та сімейні обов'язки часто означають, що ми навряд чи встигаємо зупинитися і подумати. Ось чому важливо щодня робити перерву і спостерігати за тим, що ми маємо навколо, дозволяючи розуму блукати. Це спосіб отримувати задоволення від спекуляцій, і, якщо це увійде у звичку, це може призвести нас до пошуку ідей для нових особистих чи робочих проектів.
4. **Спілкуйтеся:** Оточення себе творчими людьми - це хороший спосіб вловити цю уяву, контактувати з нашою найкреативнішою частиною.
5. **Грати:** так, дорослі теж можуть грати. І це те, що гра, навіть у зрілому віці та в третьому віці, може стати чудовим стимулом для розвитку та посилення уяви.
6. **Запитайте, створіть і поділіться:** Допитливість - один з двигунів творчості та великий союзник фантазії. Дізнайтеся, чи допитлива ви людина за допомогою цього тесту на цікавість. Створення чогось власного генерує мотивацію продовжувати вивчати свій потенціал. А обмін новими ідеями з іншими може допомогти нам покращити свою увагу та підтвердити нашу думку.
7. **Мозковий штурм:** опинившись у ситуації, відкрийте свій розум і подумайте про всі можливі причини, наслідки чи шляхи її вирішення. Поміркуйте над усіма можливими поясненнями з різних точок зору, щоб розвинути уяву.

Вправи на розвиток допитливості

Знайди зайве слово

- Старий, дряхлий, маленький;
- Хоробрий, злий, відважний, сміливий;
- Яблуко, слива, огірок, груша;
- Молоко, сир, сметана, хліб;
- Година, хвилина, літо, секунда;
- Ложка, тарілка, каструля, сумка;
- Сукня, светр, шапка, сорочка;
- Мило, зубна паста, шампунь, совок;
- Береза, дуб, сосна, полуниця;
- Книга, телевізор, радіо, комп'ютер.

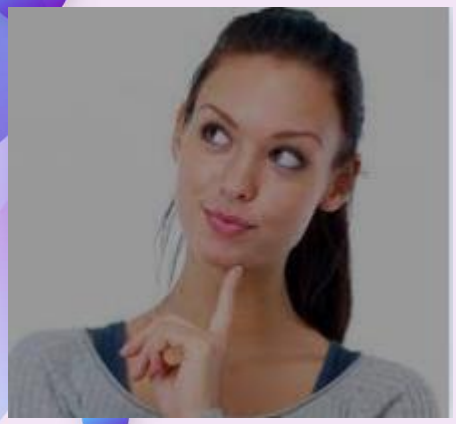
Протилежне за значенням

Початок - ..., день - ..., твердий - ..., легкий - ..., покупець -..., свій -..., далекий -...,

чистий - ..., високий -..., великий -..., сміливий -..., світлий -..., відкритий -...

Майже щодня ми зустрічаємося з завданнями, які не є особливо цікавими чи приємними, але які ми все одно маємо виконувати. Іноді ми просто робимо це і сприймаємо досвід як належне, коли ми можемо отримати від нього набагато більше. Або ми уникаємо діяльності, тому що думаємо, що нам це не цікаво або не сподобається, хоча насправді ми втрачаємо можливості, які б могли збагатити наше життя.

Дослідження показують, що ставлення до цих та інших ситуацій з цікавістю може не тільки зробити їх більш збагаченими, але й допомогти нам відчути більше щастя в житті. Ця дуже проста вправа на розвиток цікавості може сприяти розвитку інтересу та задоволення від будь-якої з цих ситуацій.



Цікавість допомагає нам вижити

Допитливі люди щасливіші

Допитливість підвищує досягнення

Допитливість може розширити нашу емпатію

Цікавість зміцнює наші стосунки

Цікавість покращує охорону здоров’я

Бажання досліджувати і шукати новизни допомагає нам зрозуміти постійно мінливому середовищі, яка може бути , чому наш мозок еволюціонував , щоб вивільнення дофаміну та інших хорошого самопочуття хімічних речовин , коли ми стикаємося з новими речами.

Дослідження пов’язують цікавість з позитивними емоціями та психологічним благополуччям.

Дослідження показують, що цікавість веде до кращого навчання, зацікавленості та успішності в школі , а також на роботі .

Коли ми цікавимося іншими і спілкуємося з людьми за межами нашого звичного кола спілкування, ми стаємо здатними краще розуміти тих, у кого життя та світогляд відрізняються від наших.

В одному дослідженні після того, як люди задавали незнайомцю особисті запитання та відповідали на запитання незнайомця, незнайомець оцінив допитливих людей як більш привабливих і відчував себе ближчими до них, ніж менш допитливих людей.

Дослідження показали, що коли лікарі справді зацікавлені в поглядах своїх пацієнтів, і лікарі, і пацієнти повідомляють про менше гніву та розчарування і приймають кращі рішення, що в кінцевому підсумку підвищує ефективність лікування.

ВПРАВА «ЩО Я ДАЮ ЛЮДЯМ І ЧОГО ВІД НИХ ЧЕКАЮ?»

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій, що отримує від них.

5 творчих заходів, які розпалюють вашу цікавість

Вирушайте на прогулянку на природу
Якщо ви прагнете дослідити біорізноманіття у вашому районі та задіяти всі п’ять органів чуття, саме час вирушити на прогулянку на природу! Незалежно від того, чи живете ви поблизу лісу чи міського парку, є багато можливостей для вивчення квітів, дерев та різновидів комах. Знайшовши ідеальне місце, створіть біокуб для вивчення біорізноманіття середовища проживання.

Для порівняння вивчіть різні зони, наприклад, ваш задній двір або простір навколо джерел води. Прислухайтеся до звуків різних птахів і комах. Зробіть глибокий вдих — що ви відчуваєте? Проведіть кінчиками пальців по різних листочкам, мохам і травам і відзначте відмінності.

Вивчайте музику Землі

Що говорять звуки навколо вас про ваш крихітний шматочок Землі? Ви можете бути здивовані! Зробіть 15-хвилинну перерву і прогуляйтеся по сусідству або просто послухайте в певній кімнаті вашого будинку. Серйозно, нічого не робіть, крім концентрації та слухання. Про що можуть розповісти звуки? Ви чуєте природу чи промисловість? Ви чуєте людей? Це музика чи просто шум? Ви чуєте музику свого району? Записуйте те, що ви чуєте і коли. Ви помічаєте якісь візерунки?

Виберіть один або два звуки зі свого списку та проведіть деяке дослідження щодо того, що ви чуєте. Ви можете дізнатися більше про види птахів, підприємства чи сусідів.

Навчіться готувати

Вміння готувати – це чудова життєва навичка, і цього літа ви можете спробувати свої сили в освоєнні цієї нової навички. Запитайте у членів сім’ї, чи можете ви разом приготувати вечерю одного вечора, або допоможіть вибрати, що на вечерю, переглянувши кулінарну книгу або знайшовши новий рецепт в Інтернеті.

Кулінарія передбачає багато навичок, і важливо знати, як правильно поводитися з ножем. Перегляньте це відео про базові навички роботи з ножем і, попрактикуватися у подрібненні. На YouTube є багато навчальних відео, які показують, як зробити основні розрізи та багато іншого. Насолоджуйтесь навчанням готувати!

Намалювати портрет

Що створює портрет? Портрети та фотографії (так, навіть селфі) можна використовувати для надсилання повідомлень, передачі почуттів, обміну досвідом чи отримання влади. Як портрет ілюструє особистість чи інтереси людини, яку малюють? Почніть з огляду онлайн-виставки Національної портретної галереї американських президентів, щоб переглянути минулі президентські портрети.

Після того, як ви подивилися на кілька портретів, настав час бути художником! Попросіть члена сім'ї сісти за портрет або скористайтеся фотографією, щоб допомогти вам. Виберіть будь-який засіб, який ви хочете використовувати — фарбу, олівці, маркери, акварелі, кольорові олівці чи навіть крейду. Розважайтеся, перевіряючи свої художні здібності, обдумуючи меседж, який намагається передати ваш портрет.

Створіть позитивний список відтворення

Музика потужна, і ми всі любимо підспівувати під наші улюблені пісні! Дізнайтеся більше про те, як музичні жанри взаємопов’язані з між собою, і подивіться, як кожен жанр змінювався з часом. Знайдіть час, щоб дізнатися про певний музичний жанр та його піджанри. Подивіться, де деякі з найбільш культових гуртів або ваші улюблені виконавці потрапляють у музичний спектр. Послухайте список відтворення або два, щоб почути приклади різних типів музики. Використовуйте свої нові музичні знання, щоб створити цікавий новий унікальний список відтворення та поділіться улюбленою піснею з друзями!

Думки великих людей – від Сократа до Форда – про життєві цінності, успіх та людські здібності.

1. “Що розум людини може осягнути і в що він може повірити, те він здатний досягти”, – Наполеон Хілл.

2. “Прагніть не до успіху, а до цінностей, які він дає”, – Альберт Айнштайн.

3. “Своїм успіхом я зобов’язана тому, що ніколи не виправдовувалася і не приймала виправдань від інших.”, – Флоренс Найтінгейл.

4. “За свою кар’єру я пропустив понад 9000 кидків, програв майже 300 ігор. 26 раз мені довіряли зробити фінальний переможний кидок, і я промахувався. Я зазнавав поразок знову, і знову, і знову. І саме тому я домігся успіху.”, – Майкл Джордан.

5. “Найскладніше почати діяти, все інше залежить тільки від наполегливості.”, – Амелія Ергарт.