

Консультация для подростков

«Способы достижения успеха»

Успех в жизни – это достижение своих истинных, настоящих целей и устремлений, это возможность вести такой образ жизни, который отвечает особенностям вашей личности и способствует гармоничному удовлетворению всех потребностей. Того, кто добился поставленных перед собой целей и остался доволен своими достижениями, можно считать успешным человеком.

Как же быть успешным в жизни? Этот вопрос актуален во все времена. Достичь успеха можно даже будучи подростком. Для этого можно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Хорошо учитесь в школе. Образование поможет стать продуктивным членом общества. Добивайтесь отличных результатов в учебе; старайтесь, слушайте учителей, выполняйте домашнюю работу, учитесь и получайте хорошие отметки. Это поможет вам получить высшее образование, что создаст почву для получения отличной работы в будущем.
- Проявляйте себя как полезного члена общества. Волонтерская работа не только улучшит ваше общественное положение, но и сделает вас счастливее. Исследования показывают, что волонтеры менее склонны к депрессии и другим эмоциональным проблемам, чем другие люди. Найдите такие возможности помогать людям. Например, если вы любите животных, станьте волонтером в приюте для животных. Если вам нравится помогать людям, проявите себя в столовой для бездомных. Если же вас интересуют проблемы окружающей среды, сажайте деревья или участвуйте в уборке мусора. Когда вы помогаете другим, то почувствуете себя лучше по отношению к себе. Вы вносите в жизнь значительные изменения.
- Определите свои цели в жизни и работайте над их достижением. Чтобы быть успешным, нужно оставаться мотивированным. А для этого необходимо иметь цель, в направлении которой вы и будете двигаться. Целеустремленный человек всегда чувствует себя лучше, выше тех, кто просто течёт по течению. Цели могут быть гигантскими или простыми, незначительными. Это неважно, главное — это желание работать над тем, чтобы их осуществить. Будьте реалистом, то есть ставьте перед собой реально достижимые цели.
- Начинайте думать о карьере, которую хотите построить, но сделайте правильный выбор с учетом своих интересов и сильных сторон. Это может стать вашей профессией на всю оставшуюся жизнь. Установите

высокую планку, и вы сами удивитесь, на что вы способны!

- Не попадайте в неприятности – с законом или другие. Это может разрушить ваши планы на будущее. Избегайте давления сверстников и не принимайте алкоголь, наркотики, откажитесь от сигарет. Уважайте закон, чтобы не закончить на заднем сидении полицейской машины. Если вас к чему-то склоняют, уходите. Если вы можете избегать таких вещей в подростковом возрасте, вам намного легче будет уклоняться от подобного, когда вы закончите школу, и на вас не будут давить сверстники.
- Хорошо ведите себя с родителями и учителями. Помните, они стремятся помочь вам стать как можно лучше. Уважайте их и цените их мнение. Имейте в виду, что они делают то, что делают, потому что вы им небезразличны, и они хотят, чтобы вы добились успеха в жизни. Научитесь сейчас, как вести себя с людьми, потому что когда вы станете взрослым, то не сможете выбрать своего начальника или сотрудников, поэтому лучше учиться уважать других сейчас.
- Принимайте поддержку друзей. Друзья поддержат вас и поднимут дух. Будьте с теми, кто делает вас счастливее. Создайте группу любящих и способных поддержать вас друзей, которые помогут вам преуспеть в жизни и воплотить мечты в жизнь.
- Будьте активны. Присоединитесь к спортивной команде в школе или за ее пределами. Сходите на пробежку в своем районе. Запишитесь на занятия по йоге, поплавайте в местном центре отдыха, выполните приседания во время телерекламы – что угодно! Просто упражняйтесь! Так вы почувствуете себя лучше – физически и психически. Согласно исследованиям, люди, которые активно проводят свои детские и юношеские годы, будут более активны, когда вырастут, поэтому лучше запастись зарядом бодрости сейчас.
- Делайте, что любите. Занимайтесь тем, к чему душа лежит. Без интереса к делу, успеха в нем, скорее всего, не добиться. Найдите себе увлечение – чтение, писательская нива, шитье, пение, танцы, занятия спортом и т. д. Это займет ваше время и поможет развить личность.
- Экспериментируйте и открывайте для себя новое; вас может удивить, что вы действительно наслаждаетесь процессом!
- Верьте во что-то. Начните верить в идею, будь это общественная проблема или вопрос окружающей среды, или даже религия. Так вы начнете формировать собственные суждения. Определите свои убеждения и защищайте их. Умейте постоять за то, что считаете правильным.

- Следите за тем, как вы выглядите. Внешняя чистота. Быть чистым и ухоженным имеет большое значение для собственного достоинства. Это вселяет уверенность тебе и другим в твои силы и способности. Грязный человек никому не внушает доверия. Таковы правила успеха в жизни.
- Будьте внутренне чистым. Согласитесь, это более важно, чем красивая, модная и чистая одежда. Если цените собственное достоинство, ведёте себя порядочно, работаете над своим характером и у вас чистая речь — то будете внутренне чистым. Внутренняя чистота внушает большее доверие к вам, чем просто дорогая одежда. Так как наличие дорогой, модной одежды, и регулярного приёма душа не делает человека автоматически чистым внутри.
Быть внутренне чистым не требует специальных средств. Важно желание, цель и работа над собой — это путь успеха в жизни. Успех – не для избранных, он может прийти абсолютно к каждому, если у этого человека есть желание развиваться, не просто хотеть, а действовать, понимая как, зачем и почему и беря за все ответственность. Да, на пути к успеху не все будет гладко, будут и испытания, но и они даны для того, чтобы мы смогли научиться их преодолевать, а значит, получать новые навыки и становиться сильнее.

Педагог-психолог Н.В.Громыко