

Спіткала невдача?

А я не плачу!



СТОРИЯ



Спіткала невдача? А я не плачу!

Засновниця читацької онлайн-платформи «Сторія» **Олеся Божко**

Авторка **Станіслава Ясинишин**

Головна редакторка **Юлія Журлакова**

Літературна редакторка, авторка рубрики

«Читай і мову вивчай!» **Юлія Гарюнова**

Верстка та ілюстрації **Анастасія Бишовець**

Дизайн **Віталій Войтуль**

Ілюстрації **freepik.com**

Психологиня **Юлія Ульянова**

www.storiya.info

Матеріали розроблені ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF). Ця публікація підготовлена за фінансової підтримки Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ній погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Усі зображення, інформація і торговельні марки використовуються як ілюстрації з навчальною метою та не мають рекламного характеру. Усі матеріали, які розміщені на веб-сайті www.storiya.info, а також будь-які інші матеріали, що розповсюджуються за допомогою цього сайту і з цього сайту (зокрема зображення, відеоролики і тексти) належать ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» та захищені авторським правом. Несанкціоноване використання цих матеріалів, повне або часткове копіювання, збереження, зміна і поширення (для будь-яких цілей) без письмової згоди ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» заборонено. © 2023 «Сторія».



Women's Peace & Humanitarian Fund

A United Nations & Civil Society Partnership



**ПРОСТІР
ЗНАНЬ**



Пам'ятаєш ті моменти, коли у твоє життя пробирався така неприємна річ, як поразка? Чи то останнє місце в спортивних змаганнях, чи програш у настільній грі, чи низька оцінка в школі... У житті кожного з нас є злети та падіння, і, здається, з останніми нічого не можна вдіяти... Чи можна?



Як не засмучуватися через невдачі, а використати їх собі на вигоду? Ось кілька дієвих порад.

Зрозумій свої емоції

Дозволь собі відчувати розчарування, гнів або сум. Усі твої емоції — нормальні, і їх точно не варто соромитися. Дай собі час на заспокоєння та прийняття ситуації.



Однак пам'ятай: виражати свої емоції треба так, щоб не нашкодити іншим.

Замість того, щоб троцяти в гніві все наколо чи кидатися образливими словами, спробуй **безпечні способи прояву емоцій**:

- шосили потупати ногами, ніби затоптуєш свою злість у землю;
- озвучити те, що відчуваєш: “Я такий злий, що зараз буду кричати!” або: “Мені зараз страшенно сумно, і я хочу плакати”;
- усамітнитись і зайнятися буденними справами, доки не мине емоційний сплеск.



Аналізуй та навчайся

Коли емоції вгамуються, пошукай причини своєї невдачі. Уникай узагальнених звинувачень, як-от “Та це вчителька нічого не пояснила” або “У мене просто немає здібностей до математики”. Можливо, щось відволікло твою увагу чи треба було більше часу приділити підготовці.

Подумай, що в майбутньому ти можеш зробити по-іншому, які вміння розвинути, щоб покращити свої шанси на успіх. Обов'язково підкресли те, чого ти навчився в цій конкретній ситуації. Наприклад: **“Краще планувати свій час”** або **“Завжди перепитувати, якщо чогось не розумію”**.





Будь люб'язним/люб'язною до себе

Не гризи себе через невдачу. Замість цього нагадуй собі, що поразка є лише тимчасовою перешкодою, а може, і трампліном на шляху до успіху.

Замість цих фраз...

Я нездара!

У мене ніколи нічого не виходить!

Дарма я взявся за цю справу!

...говори так:

Я помилився, але наступного разу обов'язково докладу більше зусиль для досягнення своєї мети!

Цього разу в мене не вийшло, але в моєму житті було багато перемог, як-от...

Я здобув гарний досвід і тепер знаю, що можу покращити потім.

Звертайся по допомогу

Не соромся просити про підтримку та поради в рідних, друзів, учителів. Обговорюй із ними свої почуття, приймай їхню допомогу та вір у свою здатність перебороти труднощі.


Пам'ятай, що в певний момент ти також можеш стати для когось опорою в складній ситуації. Тому будь готовий вислухати та проявити розуміння.





Не забувай про свої досягнення

Пригадуй свої попередні успіхи та перемоги, щоб підтримати впевненість у собі та нагадати, що насправді ти здатен/здатна досягти дуже багато. Заведи для цього спеціальний блокнот.



Щовечора перед сном записуй три речі, які тобі сьогодні вдалося зробити.

Роби це регулярно і з часом ти помітиш, що сил долати труднощі та рухатися вперед буде набагато більше!

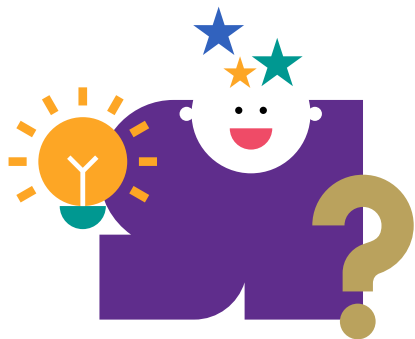
Поразки можуть розчарувати та засмучувати, але від них нікуди не подінешся. Усі помиляються.

Ніколи не втрачай віру в себе та використовуй будь-який досвід як можливість навчитися нового.



Пам'ятай, найвищі вершини ще чекають твого сходження! ●◆◻◀◆





НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ



Як ти реагуєш на невдачі та поразки? Які емоції беруть гору та як ти з ними впоруюєшся?



Як гадаєш, чому важливо вміти керувати своїм гнівом?



Пофантазуй: яким би був світ, у якому нема ні поразок, ні невдач.



ЧИТАЙ
І МОВУ ВИВЧАЙ!

Синоніми в дії: як можна сказати про користь?

У цьому тексті ти прочитав/прочитала про те, як важливо працювати зі своїми емоціями й приймати їх. Така практика приносить користь. А як інакше можна назвати "користь", щоб не повторювати в тексті це слово? Бо якщо ми вживаємо фразу "використати на користь", то робимо помилку, оскільки називаємо поряд спільнокореневі слова.



Тримай словничок-кориснячок!

Користь — це **прибуток, вигода, зиск**; існують і діалектні варіанти синонімів, наприклад **хосен, прибиток**.

Спробуй **скласти** власні речення зі словами **користь, прибуток, вигода**.



A large rectangular area with a light gray border and rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing.



Тепер твій словник поповнився синонімами,
і це неодмінно піде тобі на користь!



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



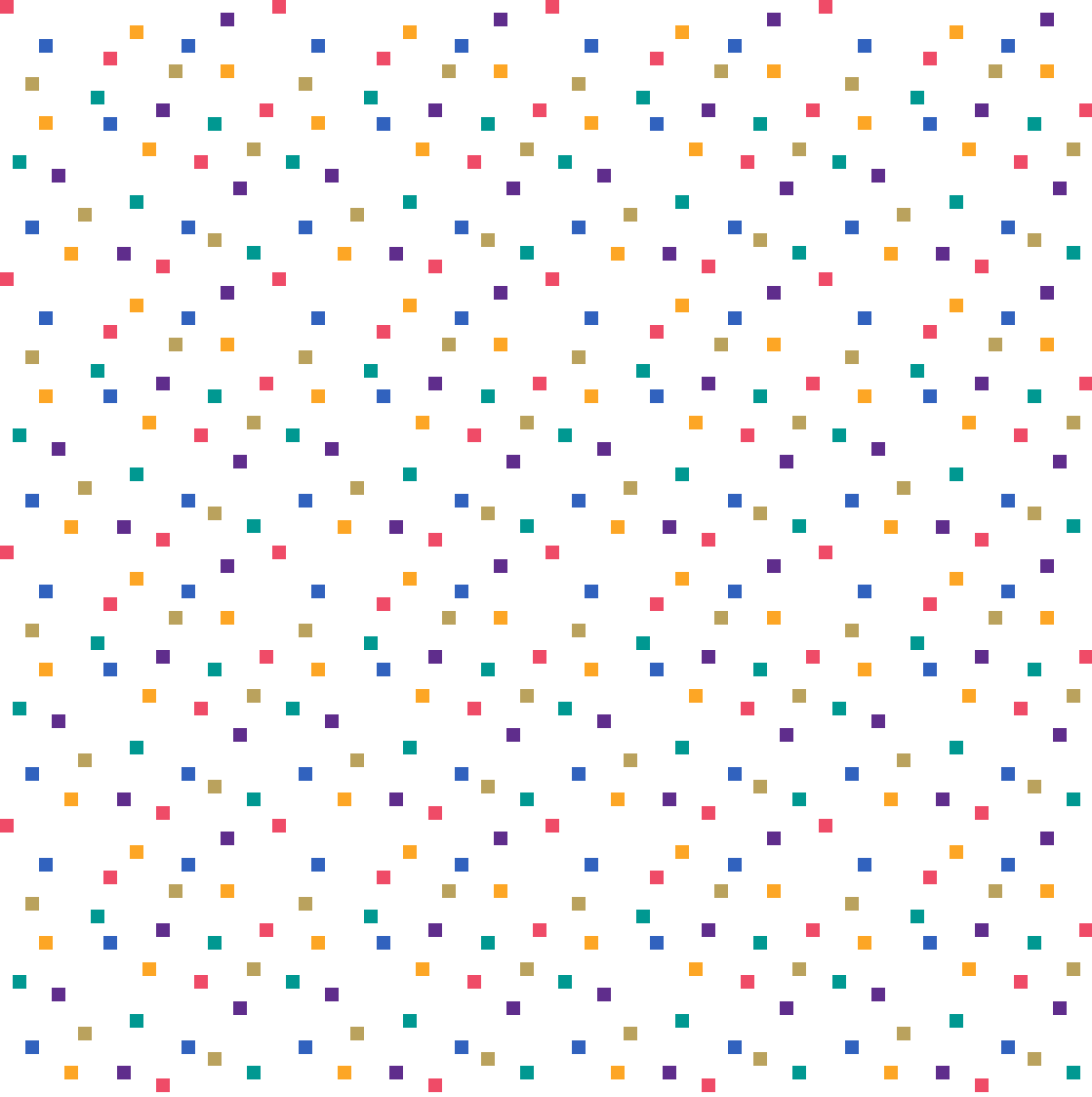
Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



www.storiya.info

© 2023 «Сторія»