

СОВЕТЫ ДЛЯ УЧЕБЫ

- * Слушай как можно больше аудиокниг. Или даже одновременно слушай и читай. Для эмоционального развития просто необходима художественная литература. Не допускай, чтобы из-за сложностей с чтением пришлось отказаться от лучших литературных произведений и понять, как устроена жизнь.
- * Читая, постарайся как бы проигрывать кино у себя в голове. Так ты лучше запомнишь сюжет.
- * Когда ты пишешь что-то, обращай больше внимания на содержание. Сначала представь то, что хочешь сказать, затем излей свои мысли на бумагу, не слишком задумываясь об орфографии и пунктуации. Когда весь текст будет перед глазами, начинай править грамматику. Не позволяй, чтобы страх перед сочинениями лишил тебя возможности выражать свои мысли.

И наконец...

- * Освой техники дыхания, чтобы научиться успокаиваться, попробуй медитировать. В интернете полно инструкций с разными упражнениями.
- * Не забывай, как важно высыпаться.
- * Не верь на слово ничему, что тут говорится. Тестируй все способы на себе и смотри, какие из них работают!





МЫСЛИТЬ ПО-НОВОМУ

Тебе знакомо выражение «выйти за рамки»? Обычно на ум сразу приходит какое-нибудь хулиганство, но у этой фразы есть и другое значение: так говорят о новом и оригинальном решении. Почему же многие думают одинаково? И как научиться мыслить творчески?

Если группе людей дать какое-то задание, например найти средства для местной благотворительной организации в этом году, то, скорее всего, большинство выдаст схожие решения. Люди немедленно вспомнят о своем прошлом опыте и воспользуются известными представлениями о мироустройстве. И только у некоторых появятся по-настоящему уникальные и необычные идеи.

Учиться на опыте полезно, но иногда не менее важно думать вопреки ему. У величайших ученых, изобретателей, художников, писателей и предпринимателей есть общее свойство — способность мыслить творчески. Независимо от области знаний, успешные люди понимают: если всегда поступать одинаково, то и результаты будут те же, что и раньше.

Мысли шире

Люди с нестандартным мышлением пользуются той же информацией, что и остальные, но видят ее по-другому. Те, кто мыслит творчески, задают правильные вопросы. Например, американский химик Спенсер Сильвер не смог создать достаточно сильный клей для авиапромышленности, но вместо того, чтобы списать со счетов свою разработку, спросил себя: а где может пригодиться этот клей? И — ура! — в 1974 году Сильвер на основе слабого клея разработал бумагу для заметок с клейкой полоской.

Представь, что тебя выбрали в школьную комиссию по экологии. Вам надо решить проблему вторичного использования и переработки мусора, остающегося после обеда. Проблема не новая, комиссия борется с ней уже три года, но ни заявления на собраниях, ни плакаты не помогают. Подумай, как подключить учителя труда и на уроках дизайна и технологий сделать перерабатываемую упаковку для продуктов. Чем больше идей ты предложишь, тем больше вероятность, что среди них найдется та, что сработает.



КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТЕБЯ УСЛЫШАЛИ

1 Будь инициативным.

Во многих школах есть совет, члены которого выбираются голосованием. Так что, если тебе не все равно и у тебя есть предложения, присоединись к команде. Не расстраивайся, если тебя не выбрали или ты уже пропустил избирательную кампанию текущего года. Уточни у членов совета или председателя, как принять участие в их работе. В конце концов эти люди — представители всех школьников и тебя в том числе, вряд ли они откажутся от помощи.



2 Напиши письмо.

Если тебя беспокоит какая-то проблема или хочется поделиться идеей, но из-за волнения ты не можешь рассказать о ней лично, напиши письмо от руки или напечатай. Заранее продумай все, что скажешь в нем: о чем ты пишешь, с какой целью, для кого? Пиши четко и ясно, не осуждай никого и предложи решение проблемы. Излагай мысли вежливо, конструктивно и спокойно. Ты также можешь отправить письмо по электронной почте.

3 Собери доказательства.

Подкрепи фактами свои аргументы и идеи: зафиксируй в записях, как разворачиваются события или решается проблемная ситуация на протяжении нескольких недель. Опроси других учащихся и выясни их мнение. Опиши случай из собственной жизни, и этот рассказ придаст вес твоим доказательствам. Например, если ты считаешь, что школьная форма неудобна или сделана из плохого материала, подтверди это каким-то образом. Если уже три недели подряд в школьной столовой продают одни и те же сэндвичи, предъяви список или меню. Если тебе кажется, что город нуждается в каких-то изменениях, объясни, в чем будет их польза.

4 Пиши вежливо и убедительно.

Независимо от того, излагаешь ты свои идеи в письменном виде или лично, хорошие манеры сослужат тебе добрую службу, поэтому говори честно, вежливо и уважай точку зрения других людей. Кроме того, важно не терять самообладания и не перечить своему собеседнику. Например, ты пишешь директору школы и предлагаешь сменить школьную форму. В этом случае покажи, что ты понимаешь, зачем вообще школьникам носить форму. Не заявляй, что ты ее ненавидишь, пиши конкретно, какие изменения необходимы и почему.



5 Фразы в помощь.

Когда ты пытаешься донести свою позицию, заготовь полезные для текущей ситуации фразы. Сначала покажи, что ты понимаешь точку зрения оппонента, а затем уже постарайся доказать, что твоя идея лучше.

Вот примеры таких фраз.

- * Я понимаю, что вы думаете... однако...
- * Я понимаю, насколько важно то-то и то-то... но многим учащимся...
- * Я очень ценю, что вы нашли время и выслушали мои аргументы о...
- * Могли бы вы посоветовать, к кому еще я могу обратиться по этому вопросу?
- * Какие шаги вы порекомендуете предпринять дальше, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону?

6 Не забывай, что тот, к кому ты обращаешься, тоже человек.

Человек, с которым ты общаешься или которому пишешь, может занимать высокую должность. Однако он тоже учился в школе, поэтому выслушает тебя, даже если не сможет помочь. Веди себя по-взрослому и проявляй хорошие манеры, и ты наверняка получишь какой-то ответ. Возможно, ты не добьешься желаемого или ответ будет совсем не тот, какого ждешь, однако ты зарядишься уверенностью, а это пригодится в будущем. При очередной проблеме ты будешь чувствовать себя спокойнее.

7 Стань членом клуба.

Если тебе интересна какая-то проблема, вступи в организацию или клуб. Например, которые занимаются изменениями окружающей среды, переработкой пластика, проблемами людей с особенностями развития или защитой животных. Если ты не можешь найти подобную организацию, организуй собственную, спросив разрешения у директора школы и родителей. В общении с единомышленниками ты найдешь большее количество аргументов, подтверждающих твоё мнение. Ещё один хороший способ развивать навыки убеждения и участия в дискуссиях — это присоединиться к дискуссионному клубу. Кто знает, может быть, твои идеи воплотятся в жизнь.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

8 Не принимай ничего на свой счет.

Окружающие могут прислушаться к твоему мнению и примут какие-то действия. Но может случиться и так, что, несмотря на все твои усилия, человек, к которому ты обратишься, не будет тебя слушать. Или выслушает, но не сможет или не захочет ничего менять. Подумай, как действовать в таком случае. Стоит ли пытаться разрешить проблему сейчас или же лучше взять тайм-аут и придумать другой способ представить свои соображения?

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

Что делать с ощущением,
что в вашей троице
ты лишний?



Известная английская пословица гласит: «Двое — компания, трое — толпа». Многие, от мала до велика, на собственном горьком опыте в этом убедились.

Если вы сплоченная троица, то кажется, что вы должны быть ближе друг к другу и вместе вам будет в два раза веселее. Но реальность часто отличается от наших представлений. Взаимоотношения в группе из трех человек могут быть довольно неоднозначными, даже токсичными, поскольку рано или поздно кто-то один неизбежно почувствует себя в стороне. Такая ситуация не обязательно возникает в результате конфронтации двоих против одного, просто так получается: вы больше не втроем, вы — двое и один, пара и одиночка, следующий за ними по пятам. Быть одиночкой всегда очень неприятно: тебе кажется, что друзья тебя отвергают, становится обидно и досадно, особенно если эти двое познакомились благодаря тебе. Всегда нелегко видеть людей, которые были твоими друзьями и с которыми вы всегда были не разлей вода, а теперь они исключили тебя из своих рядов.

Если тебе когда-нибудь приходилось бывать частью такой троицы, ты наверняка знаешь, как могут развиваться события: сначала вы неразлучная троица, и даже учителя подшучивают над этим. Но вдруг ты понимаешь, что двое, которым, как тебе казалось, можно доверить свою жизнь, встречаются после школы, а тебя с собой не зовут. В Instagram появляются