Senka Kovačević

Učenički dom „Dora Pejačević“

**Radionica**

***Naučiti podnijeti (ne)uspjeh***

**Cilj:** imati vjere u sebe i svoje sposobnosti, bez obzira na uspjeh ili neuspjeh, imati želju za uspjehom i znati se nositi s mogućim neuspjehom. Znati da je naša vlastita odluka da ćemo uspjeti važnija od svih ostalih stvari.

**Oblici rada**: individualni

**Metoda rada**: upućivanje, promišljanje, razgovor

**Ishod**:

* učenici će osvijestiti svoje sposobnosti
* učenici će pokušati postaviti svoje podciljeve
* osvijestit će kako sigurno neće uspjeti, a kako ću sigurno uspjeti

**Tijek rada**:

**1. Uvod** – razgovor o uspjehu, odnosno neuspjehu, osobna iskustva koja ih do toga dovode

**2. Razrada teme** – što je uspjeh, želja za uspjehom, strah od uspjeha, postaviti podciljeve

**3. Zaključak** – kako sigurno nećemo uspjeti, kako ćemo uspjeti

**Literatura**:

D. Miljković, M. Rijavec: *Razgovor sa zrcalom; Psihologija samopouzdanja,* IEP, Zagrebb, 1997.

1. **Uvod**

***Što je uspjeh?***

Ništa ne djeluje na samopouzdanje kao uspjeh. Kada ostvarimo svoj cilj i kada i drugi ljudi vide da smo ga ostvarili, naša vjera u sebe i svoje sposobnosti naglo raste. Neuspjeh djeluje suprotno. Postajemo malodušni, nesigurni, mislimo o sebi loše i pitamo se jesmo li uopće sposobni postići ono što želimo. Definiciju uspjeha je teško naći. Neki ljudi pod uspjehom razumiju pobjedu nad drugima. Za druge je pak uspjeh da živiš sretno, zadovoljno, ispunjeno. Premda ne možemo točno definirati tko je uspješan čovjek, ipak možemo reći da su u najširem smislu riječi uspješni oni ljudi, koji sebi postave neki cilj i uspiju ga ostvariti. A da bismo ostvarili svoje ciljeve, moramo organizirati i usmjeravati svoje ponašanje. Cilj potiče razvijanje naših sposobnosti i daje nam energiju.

1. **Razrada teme**

***Želja za uspjehom***

Uspješni ljudi imaju želju za uspjehom. Ljudi se ponašaju tako da održe postojeću sliku o sebi. Ako je ta slika loša, primjerice, uključuje ideju *Ja sam neuspješan* onda će se čovjek i ponašati tako da izbjegne uspjeh i potvrditi lošu sliku o sebi. No ljudi ne mijenjaju samo informacije o sebi kako bi zadržali postojeću sliku – bilo dobru, bilo lošu. Oni mijenjaju i svoje ponašanje kako bi postigli ono što od sebe očekuju – bilo uspjeh, bilo neuspjeh. Ono što očekujemo od sebe značajno određuje koliko ćemo biti uspješni u životu. Ako mislimo o sebi kao o uspješnim ljudima (imamo visoko samopoštovanje), sami ćemo organizirati stvari tako da zaista doživimo neuspjeh. Ljudi se razlikuju po tomu, koliko strah od neuspjeha utječe na njihove živote. Za neke to uopće nije problem: uživaju u novom izazovu ne brinući o mogućem neuspjehu. Nekima on oduzima radost postignutog, a kod nekih se javlja kad god se suoče s nekim problemom.

Ljudi koji se boje neuspjeha primjenjuju nekoliko različitih strategija:

* postavljaju si prelake ciljeve i zadatke
* ostvaruju zadatke, ali se pritom ne zalažu previše
* odugovlače, čekaju do zadnjeg trenutka, a onda – ne stižu
* izuzetno se trude, ulažu veliki napor, rade iznad svojih sposobnosti, uspiju, ali ih to onda dokrajči
* ponekad lažu i varaju ne bi li išli naprijed.

***Strah od uspjeha***

Neki ljudi imaju malu želju za postignućem jer se boje uspjeha. Razlozi su uglavnom u podsvijesti:

1. Strah od nepoznatog

Ljudi mahom vole poznate i uobičajene stvari, a boje se nepoznatih. To se ne odnosi samo na stvari u našoj okolini, nego i na vlastito ponašanje, mišljenje i stavove.

1. Strah od uspjeha nismo zaslužili

Mnogi ljudi niskog samopoštovanja ne vjeruju da su sposobni i da je njihov uspjeh zaslužan. Stalno im se čini da je to neka greška i da će to netko vrlo brzo otkriti. Kad uspiju, ljudi niska samopouzdanja skloni su sebe vidjeti kao varalicu.

1. Strah da nećemo ispuniti očekivanja

Iako na prvi pogled izgleda vrlo privlačno, svaki uspjeh nosi određenu odgovornost. Primjerice, ako prođemo s odličnim uspjehom, roditelji će očekivati da to iduće godine ponovimo. Za mnoge ljude to je neizdrživi teret i oni se radije opredjeljuju za neuspjeh.

1. Strah od odbacivanja

Neki ljudi misle da će, uspiju li, biti odbačeni od svojih manje uspješnih kolega i prijatelja. Naime, mnogi ljudi ne vole one uspješnije od njih i zavide im. Stoga nije čudno da ima ljudi koji izbjegavaju uspjeh jer je njihova potreba za prihvaćanjem veća.

1. Strah od gubitka slobode i neovisnosti

Ako ste (pre)uspješni izgubit ćete svoju slobodu i neovisnost.

***Postavite podciljeve***

Mnogi ljudi niska samopoštovanja skloni su lako odustati od svojih ciljeva jer sami sebe čine nesposobnima da ih postignu. Ako svoje misli usmjerimo samo na krajnji cilj, velika je vjerojatnost da će nam se on učiniti pretežak za dostizanje pa ćemo onda možda odustati i prije nego što smo započeli. Stoga krajnji cilj valja podijeliti u veći broj podciljeva. Primjerice, mnogim studentima se izrada diplomskog rada čini nepremostivim problemom. Neki čak polože sve ispite i onda zbog diplomskog rada odustanu i nikada ne diplomiraju.

Rješenje nije u odustajanju od cilja, već u postizanju cilja, ali korak po korak. Moramo se prisiliti na prvi korak, jer važno je početi. Važno je da ne odustanemo prije nego što smo započeli. Ako unaprijed zaključimo da nešto ne možemo i odustanemo, nikada nećemo doznati jesmo li bili u pravu.

1. **Zaključak**

***Kako sigurno nećemo uspjeti?***

* usredotočimo se na to da izbjegnemo grešku, napredujemo polako, s velikim oprezom
* pažljivo provjeravajmo led kod svakog koraka: stavimo nogu sasvim lagano na led i provjeravamo je li površina čvrsta prije nego li se oslonimo na drugu nogu svom težinom. Onda polako napravimo jedan korak te pod svaku cijenu pazimo da ne pogriješimo
* ponovimo sve to kod svakog koraka. Očekujemo neuspjeh i budimo stalno na njega spremni
* ni u jednom trenutku nemojmo prestati misliti na to kako bismo mogli napraviti grešku i propasti u ledenu vodu
* ako treba potrošite cijeli dan na prijelaz jezera. Ne brinite o poslu koji nećete napraviti. Zapamtite: najvažnije je izbjeći neuspjeh
* ako ste toliko glupi pa ipak napravite grešku i padnete u ledenu vodu – budite prema sebi nemilosrdni – kritizirajte se satima
* nazovite sami sebe pogrdnim imenom.

***Kako ćemo uspjeti?***

* prije nego dođete na jezero prikupite sve informacije o njemu. Razgovarajte sa stručnjacima i ljudima koji s jezerom imaju iskustva. Pročitajte što piše o tome.
* kada dođete na jezero, vodite računa o tomu da je cilj *kako prijeći jezero,* a ne *potonut ću u vodu.*
* pripremite se, kako su šanse za neuspjeh velike, obucite neko zaštitno odijelo.
* krenite na posao ranije tako da stignete navrijeme i ako budete imali nezgodu.
* ne brinite o tome kako biste mogli propasti u vodi. Vjerojatno i hoćete, jer kud god u životu krenete, možete naići na tanak led.
* krećite se, ako osjetite da propadate, brzo se odgurnite prema naprijed i nastavite.
* neuspjeh je vaš prijatelj i učitelj. Obilježite ili zapamtite svako mjesto gdje vam je noga propala kako biste ga drugi put mogli izbjegavati.
* na poslu unaprijed pripremite ručnike, suhu odjeću, fen, šminku i sl. tako da možete što prije početi raditi.
* koliko god vam puta noga propala u vodu – pohvalite sebe što se to nije dogodilo još više puta i što ste tako brzo prešli preko jezera.
* kada stignete na posao, sjetite se da su i vaše kolege prešli svoja zaleđena jezera i da imaju svoje traume, tako da nisu spremni do u detalje slušati vaše. Umjesto toga zainteresirajte se za njihove probleme i pokažite razumijevanje.