**«Умение владеть собой»**

 Всякая эмоция непроизвольна, если она искренна.

 МаркТвен.

Раздражительность и несдержанность – это главные враги общения, поэтому необходимо учиться с ними бороться. Умение усмирять свои эмоции и порывы не появляется само по себе. Для того, чтобы постичь искусство самообладания, нужно приложить немало усилий.

**ОВЛАДЕВАЕМ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ, ЭМОЦИЯМИ**

К сожалению, в жизни нам очень часто приходится сталкиваться с ситуациями, которые вызывают у нас гнев и раздражение. Грубость по отношению к нам может вызвать ответную реакцию - агрессию. Обиженный человек в большинстве случаев не способен полностью анализировать свои действия, поэтому в эмоционально нестабильном состоянии мы очень часто совершаем не свойственные нам поступки. Причиной раздражительности не обязательно становятся внешние факторы. В некоторых случаях человек становится не в меру агрессивным, когда у него просто плохое настроение.

**КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СПОКОЙНЫМ**

Разные по характеру и темпераменту люди проявляют негативные эмоции не одинаково. Одни выражают негодование бурно, устраивая настоящий скандал, другие высказывают претензии более сдержанно. Но в любом случае негативные эмоции оказывают деструктивное воздействие на того, кто утратил контроль над собой. Многие люди пытаются подавлять гнев, ярость, раздражение и злобу, но это не решает саму проблему. Отрицательные эмоции рано или поздно выплеснутся наружу, а если их долго сдерживать, то произойдет это с удвоенной силой. Единственный правильный путь к спокойствию – научиться управлять своими переживаниями.

**НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ**

Если Вам нанесли оскорбление, не отвечайте тем же. Постарайтесь успокоиться, сосчитайте до 10 – за это время Вы остынете, и желание вступать в конфликт пропадет само собой. Одним из проявлений сильного гнева является учащение пульса и дыхания, поэтому чтобы успокоиться, постарайтесь сделать несколько глубоких вдохов. Подумайте о чем-нибудь хорошем, направьте свои мысли в позитивное русло. Не давайте негативным эмоциям управлять вами. Выясните причину того, что именно Вас раздражает, и постарайтесь ее устранить. Учитесь правильно выражать свои чувства. Не бойтесь спокойно рассказывать окружающим о наболевшем. Старайтесь не замечать мелкие недостатки, не стоит придираться к деталям. Не совершайте опрометчивых поступков под воздействием эмоций. Скорее всего, когда Вы успокоитесь, то сильно пожалеете о содеянном. Старайтесь общаться вежливо не только с посторонними, но и с близкими людьми. Относитесь терпимо к недостаткам окружающих. Делая замечание, старайтесь выбирать слова так, чтобы не обидеть человека. Мысленно станьте на сторону собеседника. Это поможет Вам лучше понять мотивы поведения оппонента. Возможно, он не хотел Вас обидеть- просто Вы сделали неправильные выводы. Перенаправьте сильные эмоции, например, займитесь спортом. В тренажерном зале Вы быстрее забудете о своих обидах. Старайтесь проводить как можно больше времени на свежем воздухе. Прогулки помогают справиться со стрессом.

**Волнение** — это естественное состояние любого человека, которому небезразлично то, что он делает. Поэтому рекомендация «совсем не волноваться» равносильна рекомендации вообще не дышать. Другое дело, когда волнение чрезмерно и необходимо справляться с ним, когда оно мешает работе. Кроме того, существует взаимосвязь между уровнем мотивации и результативностью действий, которая проявляется в следующем: чем больше Вы хотите и стараетесь сделать что-то, тем лучше вначале результат. Далее Вы хотите этого еще больше, сильнее беспокоитесь, то есть теряете спокойствие, и результативность перестает расти, оставаясь на прежнем уровне. Затем Вам невыносимо, буквально «позарез», хочется достигнуть желаемого результата. При этом Вы начинаете так волноваться, что Вас бросает в дрожь от одной мысли потерпеть крах, и в итоге продуктивность будет только падать. Чем больше Вы боитесь совершить ошибку, тем больше вероятность, что она произойдет. В спорте это называется «предстартовой лихорадкой» (так переживал, что «сгорел» на старте), а в психологии — «самопрограммируемым пророчеством» (self-fulfilling prophecy): столько думал и тревожился о возможной неудаче, что в конечном итоге воплотил ее в жизнь. То есть, решение сложных задач не достигается при слишком завышенной мотивации, если она порождает сильное волнение и страх перед ошибкой. Тот же закон диалектики — крайность переходит в свою противоположность. Поэтому избавляться нужно не вообще от эмоций, а от деструктивных чувств. Необходимо «сбивать» излишнюю мотивацию как повышенную температуру, говоря себе: «Это мелочь по сравнению с мировой революцией».

**Существуют две стратегии поведения**

Одна направлена на стремление избежать ошибок и неудач. Как только ошибка происходит, человек может остановиться на этом, опасаясь двигаться вперед. Особенно если дальше сложнее, и вероятность неудач возрастает. Иногда развитие на этом вообще может прекратиться. Другая стратегия — стремление достичь цели, независимо от того, сколько будет неудач на пути, действуя по принципу: «Смеется тот, кто смеется последним». Данная стратегия продуктивней. Процесс любой учебы — это уменьшение количества ошибок. Приступив к освоению чего-либо, вначале мы делаем массу ошибок, а затем, благодаря длительным упражнениям, постепенно совершаем их все меньше и меньше, достигая в итоге того, что хотели.

**Вывод:**

не бойтесь сделать ошибку, дайте себе право на нее, и тогда, как ни странно, этих ошибок будет гораздо меньше либо они вовсе исчезнут. Потому что все внимание и энергия будут направлены не на боязнь неудачи, а на успешное выполнение задачи. Страх и боль — вестники опасности, и благо, что они есть. Однако, они должны быть Вашими помощниками, а не врагами. Когда Вы не решаетесь на что-то, Вы опасаетесь последствий, которые могут наступить. **Одна из особенностей страха — это тревога** о том, что может произойти, однако не происходит сейчас, когда Вы боитесь. То есть, в момент нерешительности и опасений Вы испытываете страх перед несуществующей пока действительностью. Конечно, Вы можете сослаться на предыдущий негативный опыт, если он есть. Однако, речь идет не о повторе ошибок, а их преодолении и поиске возможностей для этого. Наступают на одни и те же грабли потому, что каждый раз действуют по одной и той же некогда сложившейся «программе». Привычка — вторая натура, действующая автоматически. Поэтому учитывайте: не мир делает нас, а наше понимание и отношение к нему.

Когда говорят «Хочу, но не знаю как», то за этим можно проследить похожую цепочку: Плохо ищете → значит, нет большого желания → к тому же, сделать предстоит многое, а вдруг не получится, то есть, вдруг я «не смогу» → тогда зачем мне это, которое я «не хочу» → потому что «боюсь», что это ударит по моему самолюбию и уверенности в себе.

В итоге программа «хождения по кругу» срабатывает вновь. Часто не осознавая этого, человек находит объяснения своих поступков, являющиеся, по сути, самооправданиями своих поступков, то есть защитными реакциями. Кто действительно хочет что-то сделать, ищет пути и средства, кто не хочет — ищет причины невозможности этого. Кстати, лень бывает разная, и одна из ее разновидностей состоит в том, чтобы оттянуть время, откладывая самое трудное на потом, чтобы укрепить уверенность в себе и волю к достижению цели. И это нормально, если, конечно, не затягивается надолго, потому что когда-то надо все-таки действовать.

**Слова «надо» и «должен» также стоит проанализировать**

По большому счету, Вы никому не должны в этой жизни, кроме самого себя. Смените внутреннюю установку «Я должен (а)» на «Я хочу», «Я предпочитаю это». Считайте, что Вы добровольно занимаетесь полезным и в то же время непростым делом — тренировкой своей воли к победе для выполнения того, что хотите. Тогда воля станет не насилием над собой, а усилием и средством в достижении цели, которая ставится Вами в результате свободного выбора. Усилия — это труд, то есть преодоление трудностей, потому что Вы знаете, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. При этом Вас никто не заставляет, Вы сами принимаете решение пойти на это, то есть самостоятельно распоряжаетесь своей судьбой, а не плывете по течению «волн жизни». А то, что предстоят трудности, — это естественно. Потому и возникает «боязнь» перед мыслью, что вдруг это не получится.

Подведем итог. Истинное «хочу» — это когда Вы добровольно желаете то, что действительно является для Вас потребностью. Если Вы потом начинаете искать сострадания окружающих в качестве подтверждения, что это сложно, тем самым Вы собираете оправдания для прекращения своей деятельности. Тогда четко осознайте — это нужно Вам, а не другим. С другой стороны, следует подчеркнуть: истинное «не хочу» — выражение самостоятельности личности, когда Вам это на самом деле не надо. Тогда нет никаких оснований для переживаний и чувства неполноценности.

В целом, начинать надо, конечно, с самопознания. Плохо понимаете себя — плохо будете разбираться в других людях. Не уважаете себя — не будете уважать окружающих. Человек есть мера всех вещей, как отмечали классики. Эту меру и определите для себя.

 **Прежде чем приступить к освоению способов саморегуляции, определите свои слабые стороны, то есть какие отрицательные эмоции чаще всего охватывают Вас на работе и что порождает их:**наглость людей, их неуступчивость, излишняя разговорчивость, критика в Ваш адрес и др. Здесь, как в медицине: сначала диагноз, а потом лечение. Физиологические показатели потери самообладания являются очевидными и знакомыми. Это сердцебиение, покраснение или побледнение лица, сжатие кулаков, болевой спазм в животе, дрожание рук, головокружение, внезапное потоотделение, «комок» в горле, сухость во рту и др. Чем серьезней Вы хотите получить результат самообладания и личностного роста, тем больше необходимо затратить труда.

**Практикум**. Цель — освоить один из способов преодоления нерешительности и страха последствий. Когда Вы опасаетесь чего-то, попробуйте выполнить следующее:

Напишите все последствия, которых Вы больше всего боитесь. Это называется объективизацией мысли. Одно дело, что у Вас в голове, и другое, когда Вы выплеснете это на бумагу и посмотрите со стороны. Перечислите самое страшное, что может произойти, если Ваши опасения сбудутся. После этого ответьте себе на основной вопрос: «Живы останетесь?» Если «да», то это — самое главное.

Поэтому следующий шаг — подумайте и запишите, что конкретно Вы будете делать в каждом из возможных негативных исходов. Как будете действовать, чтобы справиться с ними?

Дополнительно проанализируйте, есть ли другой способ решения, иные варианты подхода к проблеме, кроме тех, которые Вы сейчас обдумываете. Если нет, то тогда что можно заранее либо сейчас предпринять, чтобы уменьшить ожидаемые последствия или даже избежать их?

В заключение взвесьте, что лучше: решиться на то, что пугает, принять объективные обстоятельства, четко зная, что произойдет, как при этом поступите, что сделаете заранее, либо ничего не предпринимать. Чувство неопределенности — одно из самых неприятных, тем более нет гарантий, что не станет еще хуже. Любое продуманное и спланированное действие гораздо продуктивней, чем бездействие.

**ПОСЛОВИЦЫ об отношении человека к жизни, людям, к самому себе:**

- Счастлив тот, у кого совесть спокойна.

 - Лучше жить бедняком, чем жить со стыдом.

 - Не хлебом единым жив человек.

 - Не в деньгах счастье.
- Кому счастье служит, тот ни о чем не тужит. - Где счастье родится, там и зависть плодится.

 - Кто хорошо живет, тот долго живет.

 -Жизнь прожить - не поле перейти.

 - Бояться несчастья - и счастья не видать.

 - Деньги - дело наживное.

- Только тот не ошибается, кто ничего не делает.
- Береженого Бог бережет.
- На Бога надейся, а сам не оплошай.
- Не зная броду, не суйся в воду.
- Всяк сам своего счастья кузнец.
- Хочу - половина могу.
- Сам пропадай, а товарища выручай.
- Хочешь себе добра - не делай зла.
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
- Доброе братство лучше богатства.
- Без труда нет добра.

 Тестирование
**ТЕСТ №1 – Паутина (О тебе настоящем).**

На картине изображена паутина. Возьмите карандаш и нарисуйте паука и двух мух. Одна муха должна увязнуть в паутине, другая - остаться вне ее.

Если Вы первым нарисовали ПАУКА, то Вы – адекватный, деятельный, решительный человек. Вы владеете эмоциями и прислушиваетесь к голосу разума.
Если первой Вы нарисовали МУХУ в ПАУТИНЕ, можно предположить, что Вы- человек пассивный и не всегда адекватно воспринимаете информацию, склонны к рефлексии либо в настоящее время пребываете в состоянии стресса.
Если Вы первой нарисовали МУХУ вне паутины, Ваша позиция—наблюдательная, и Ваша адекватность может «не сработать» в момент, когда нужно действовать на свой страх и риск. Вы предпочитаете ждать и не любите сюрпризов.
Если все фигуры РАВНО УДАЛЕНЫ друг от друга, Вы адекватно воспринимаете жизнь. Вам приходилось как полностью контролировать обстоятельства, так и бывать ее безвольной жертвой.
Если МУХА РЯДОМ С ПАУКОМ, Вы воспринимаете жизнь как борьбу. Вам редко удается расслабиться, потому что жизнь редко представляла Вам шансы просто плыть по течению.
Если РЯДОМ ОКАЗАЛОСЬ МУХИ, это говорит о Вашем желании выпутаться из любой ситуации, полагаясь на советы близких или друзей. Вы всегда ищете себе союзников и, как правило, находите их.

**ТЕСТ №2 - Нарисуйте дом (твой психологический портрет)**

Нарисуйте то, что сразу же возникнет в вашем воображении при упоминании слова «дом».

**ГОРОДСКОЙ ДОМ**
Речь идет о многоэтажном здании. Его мало кто рисует. Потому что большинство пытается изобразить иной «идеальный» дом. Этот же рисунок позволяет судить о чертах сухого, замкнутого человека, склонного сосредоточиваться на своих собственных проблемах, которыми он не делиться.
**НЕБОЛЬШОЙ НИЗКИЙ ДОМ**
Человек, который рисует дом с очень низкой крышей, скорее всего, чувствует себя усталым, утомленным, любит вспоминать о прошлом, хотя и в нем обычно не находит ничего приятного.
**ЗАМОК**
Такой рисунок раскрывает нечто ребяческое в характере, несерьезное, легкомысленное. Он означает преувеличенное воображение человека, который обычно не успевает справляться со своими обязанностями.
**ПРОСТОРНЫЙ СЕЛЬСКИЙ ДОМ**
Он означает необходимость расширения своей жилплощади. Если человек, который рисует такой дом, бездетен, одинок, то, возможно, в этом выражается его потребность создать семью, растить детей. Если дом окружает неприступная железная ограда, то это, скорее всего, говорит о замкнутом характере. Если вокруг дома «живая изгородь», то это означает обратное - доверие к другим. Чем забор (ограда) ниже, тем выше у этого человека склонность к общению.

**ДВЕРИ**
Если они расположены посередине фасада, это говорит о приветливости, гостеприимстве. А крыльцо - о еще большем великодушии, чувстве уверенности в себе. Открытая дверь означает общительность. Закрытая - замкнутость. Если дверь расположена сбоку, это знак недостаточной общительности, такой человек не так легко идет на контакт. Если дверь закрывает почти весь фасад, подобное свидетельствует о легкомысленности, непредсказуемости в поступках, но и о великодушии, иногда даже чрезмерном.

**ОКНА**
Огромное окно, скорее всего, говорит об открытости, радушии, дружелюбии. Одно или несколько небольших окон с решетками, ставнями - показатель скрытности, наличия комплексов, жадности, неумения ни давать, ни принимать что-либо от других.
**ТРУБЫ**
Отсутствие на рисунке трубы - признак бесчувственности. Труба, из которой не идет дым, означает то же самое, но это черта характера вызвана, без сомнения, целым рядом разочарований в жизни. Труба с дымом – признак великодушия, а если к тому же на трубе прорисованы даже кирпичики, какие-то мелкие детали, то это свидетельствует о жизненном оптимизме.