

ЕСЛИ СЛОЖНО ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Кажется ли тебе иногда, что люди настроены против тебя? Что тебе хотят зла, не понимают и хотят тебя ограничивать, сдержать?

Испытывать негативные эмоции естественно, но выплёскивать гнев и раздражение на окружающих — попросту неприлично. В обществе всегда ценится уравновешенность, самообладание, способность легко общаться и противостоять агрессии.

В этом людям помогают навыки саморегуляции. Если ты чувствуешь, что нуждаешься в оттачивании навыков саморегуляции (или если тебе об этом говорят окружающие), лучше всего обратиться с этим к психологу в школе.

Самостоятельно ты можешь попробовать использовать следующие простые подсказки, как лучше владеть собой:

Переключение внимания. Если тебя что-то жутко раздражает, выводит из себя, переключи своё внимание с этого. Займись какой-то деятельностью, подвигайся: это будет эффективнее пассивных видов переключения (например, прослушивания музыки).

Контроль дыхания. Если ты никак не можешь успокоиться, сделай глубокий вдох, отсчитывая в голове четыре секунды. После этого сделай выдох, просчитав шесть секунд. Повторяй несколько минут, пока не почувствуешь, что стало легче.



Разрядка. Когда ты чувствуешь, что ты не можешь держать всё в себе, — дай этому выход. Главное — сделать это без вреда для окружающих. Нет ничего плохого в том, чтобы дать выход слезам, если они просятся наружу: плач — самая естественная реакция человека на сильный стресс. Можешь выместить обиду на боксёрскую грушу, изорвать в клочья старую газету, полопать пузырчатую пленку и так далее.



...

Бывает и такое, что источник твоего плохого настроения — трудности в общении с окружающими. Зачастую непонимание одних людей другими и противоречия приводят к конфликтам. Конфликты — естественная часть жизни. Так или иначе они неизбежно присутствуют в жизни каждого — противоречия, лежащие в их основе, являются следствием того, что все люди разные. Однако выходы из конфликтов тоже бывают разными.

К счастью, любой конфликт можно урегулировать или значительно ослабить, если сознательно выбрать **верную стратегию**. Разумеется, наиболее

выгодный для людей выход при возникновении противоречий — это СОТРУДНИЧЕСТВО.

Сотрудничество — активный, стремящийся к совместному достижению целей стиль. Это обеспечивается стремлением решить проблему, выяснить и снять разногласия, обменяться информацией, видеть в конфликте стимул к конструктивным решениям — к обоюдной «победе».



Также, помимо осознанных стратегий поведения в конфликте, довольно немало неприятных ситуаций в жизни происходит из-за импульсивных или неосознанных грубостей, которые люди допускают в сторону собеседников.

Поэтому также нужно помнить:

❗ Прежде, чем СКАЗАТЬ что-либо, ДУМАЙ! ❗ Прежде, чем что-то СДЕЛАТЬ, ДУМАЙ!

❗ Всегда лучше взять паузу на минутку и подумать **заранее, чем извиняться часами, когда будет уже поздно.**