

КАК НАУЧИТЬСЯ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ?

Наша жизнь – путь к цели через самые разные препятствия, в том числе выбивающие из равновесия, когда теряется способность логично рассуждать и действовать.

Справляться с невзгодами, неся минимальные потери, помогает навык самообладания.

Важность самообладания отмечали многие известные люди:

«Учитесь властвовать собой» — А. С. Пушкин.

«Сильнее всех — владеющий собой» — Сенека Младший.

«Самообладание — ключ к обладанию» — Х. Бенцель-Штернау.

Если ты хочешь чувствовать себя уверенно и успешно двигаться по жизни к поставленным целям, необходимо развивать этот навык!

Почему сейчас?

Научно доказано, что в детстве формирование навыков происходит легче и быстрее, и это умение не

только сохраняются на всю жизнь, но и имеет свойство адаптироваться под новые задачи. Если сегодня ты начнешь работу над собой, то в будущем взвешенность и логичность действий станет твоим вторым «я».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Изучай свои эмоции. В конце дня анализируй все испытанные тобой эмоции. Каких было больше: позитивных или негативных? Если поровну, то ты достаточно уравновешенный человек.

Определи, что именно выбивает тебя из равновесия, и в дальнейшем старайся внимательнее относиться к возникновению негатива.

Анализируй конфликтные ситуации независимо от их исхода. Даже если все прошло успешно, и ты доволен результатом, мысленно анализируй развитие событий: мог ли ты улучшить результат, где были допущены ошибки, есть ли что исправить в будущем?

Используй мотивирующие фразы. Вместо того чтобы накручивать себя, ругать, нагнетать обстановку, подбодри себя парой добрых слов. Для этого подойдут фразы, которые помогли справиться с кризисными ситуациями твоим близким, кумирам, великим людям — найди подходящие. В нервных ситуациях подойдут даже простые слова: «Я сильный», «Я справлюсь», «Ничего страшного не произошло», «Ничего нового я сегодня не узнал об этом человеке» — они придадут уверенность и успокоят.

Смотри на себя и на ситуацию со стороны. Учись во время общения ненадолго «выходить» из разговора и смотреть на себя со стороны.

Отвлекаясь, проще оценить ситуацию и понять допущенные ошибки.

Занимайся медитацией и спортом. Владение собой подразумевает контроль над духом и телом.

Эта деятельность хорошо снимает напряжение и помогает регулировать мысли, желания, привычки и поступки.

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ:

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

АНОНИМНО. КОНФИДЕНЦИАЛЬНО.
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С ЛЮБОГО
ТЕЛЕФОНА.

**Уполномоченный по правам ребенка в
Брянской области.**

8-4832-67-50-75

Педагог – психолог

ГБУ Брянской области

КЦСОН Дубровского района

Мартынова Ольга Владимировна

8-48332-9-11-99

Государственное бюджетное учреждение
Брянской области комплексный
центр социального обслуживания
населения Дубровского района

**СИЛЬНЕЕ ВСЕХ
- ВЛАДЕЮЩИЙ
СОБОЙ!**



**ПАМЯТКА
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

рп Дубровка-2022