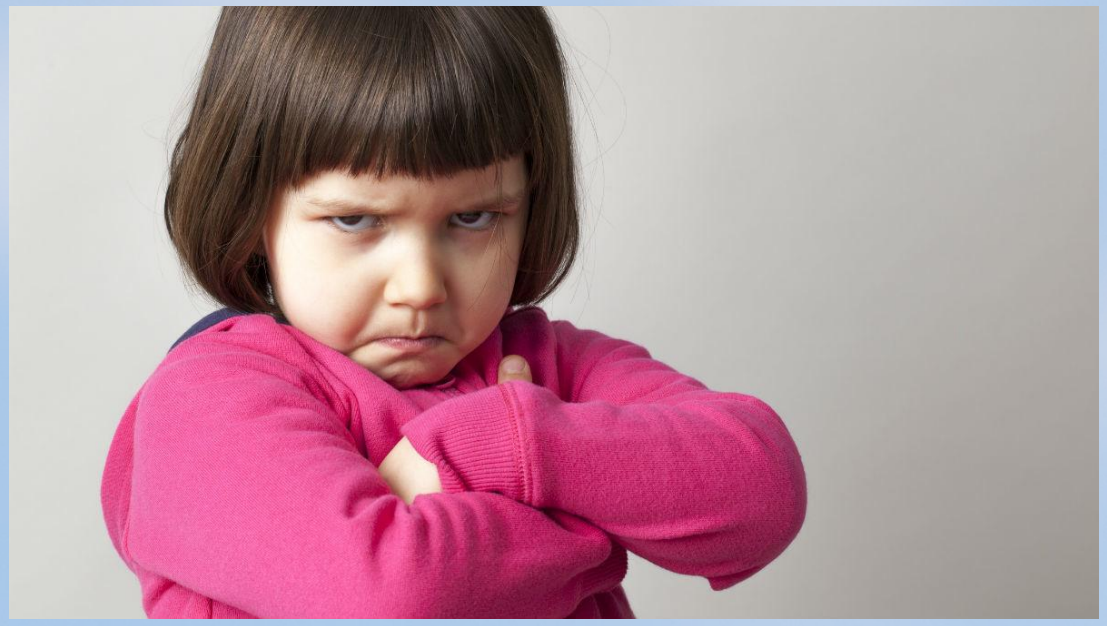
«Учись владеть собой»

Всякая эмоция непроизвольна, если она искренна.

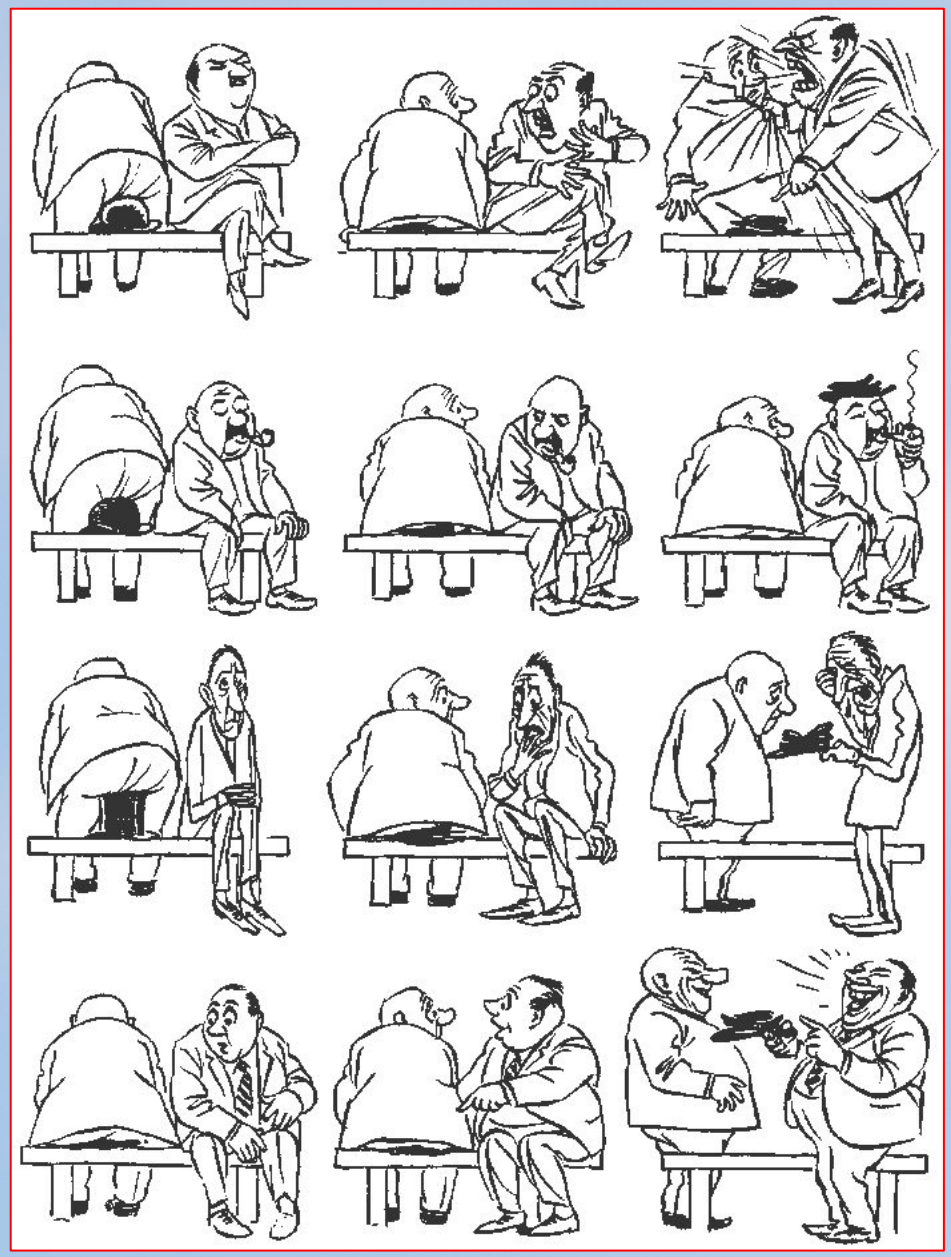
Марк Твен.

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.

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 несвойственные нам поступки.



Причиной раздражительности не обязательно становятся внешние факторы. В некоторых случаях человек становится не в меру агрессивным, когда у него просто плохое настроение.

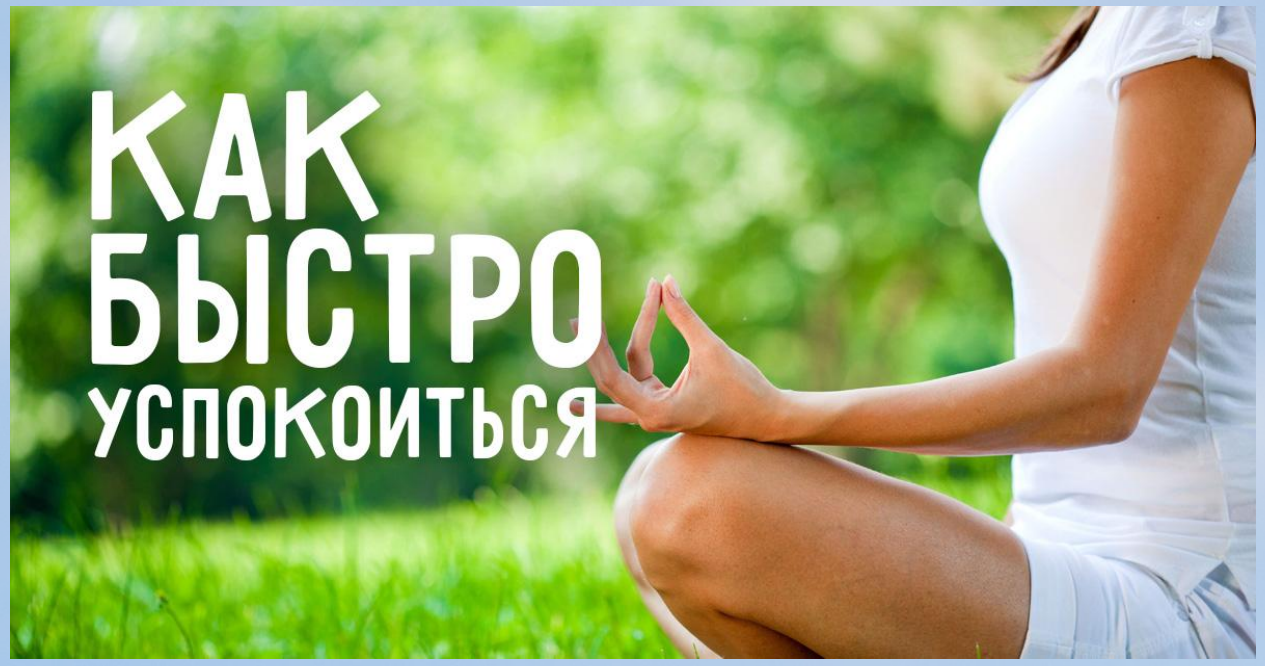


Разные по характеру и темпераменту люди проявляют негативные эмоции не одинаково. Одни выражают негодование бурно, устраивая настоящий скандал, другие высказывают претензии более сдержанно.

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

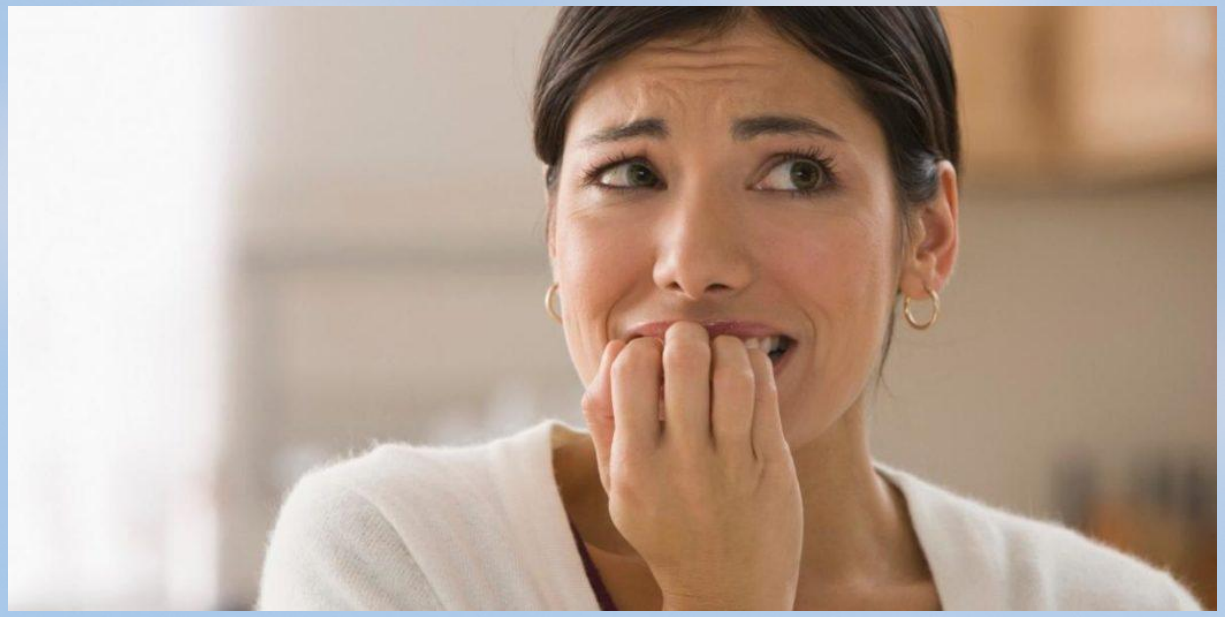
Если вам нанесли оскорбление, не отвечайте тем же. Постарайтесь успокоиться, сосчитайте до 10 – за это время вы остынете, и желание вступать в конфликт пропадет само собой.



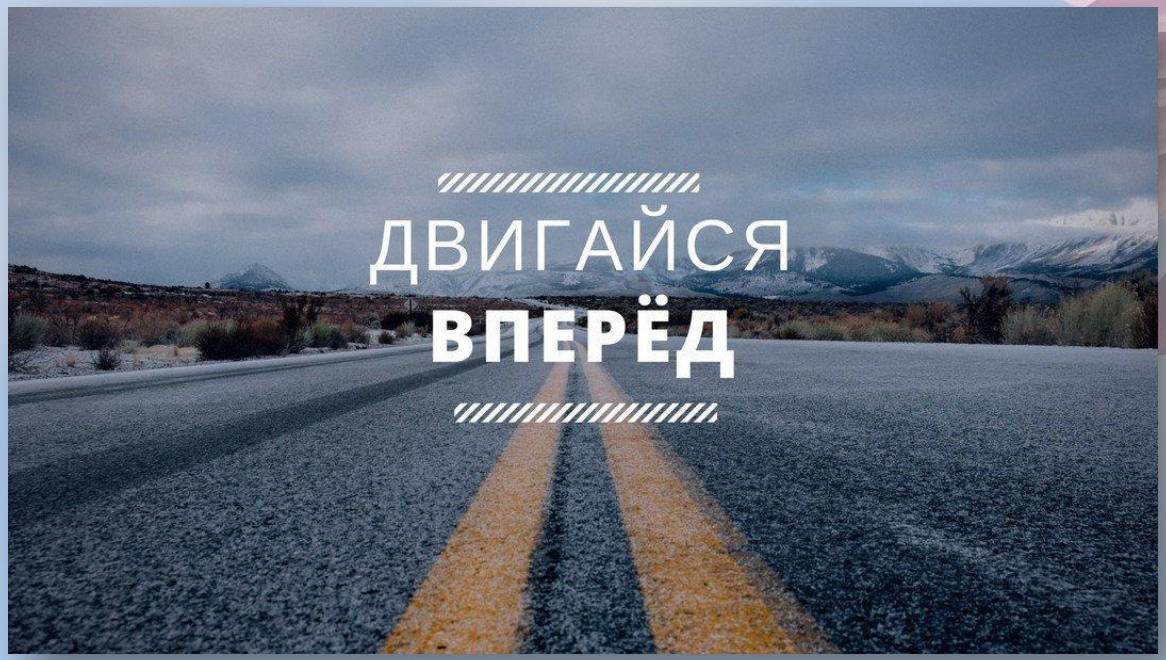
Не совершайте опрометчивых поступков под воздействием эмоций. Скорее всего, когда вы успокоитесь, то сильно пожалеете о содеянном. **Старайтесь общаться вежливо не только с посторонними, но и с близкими людьми**. Относитесь терпимо к недостаткам окружающих.

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.

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



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».



Вывод:

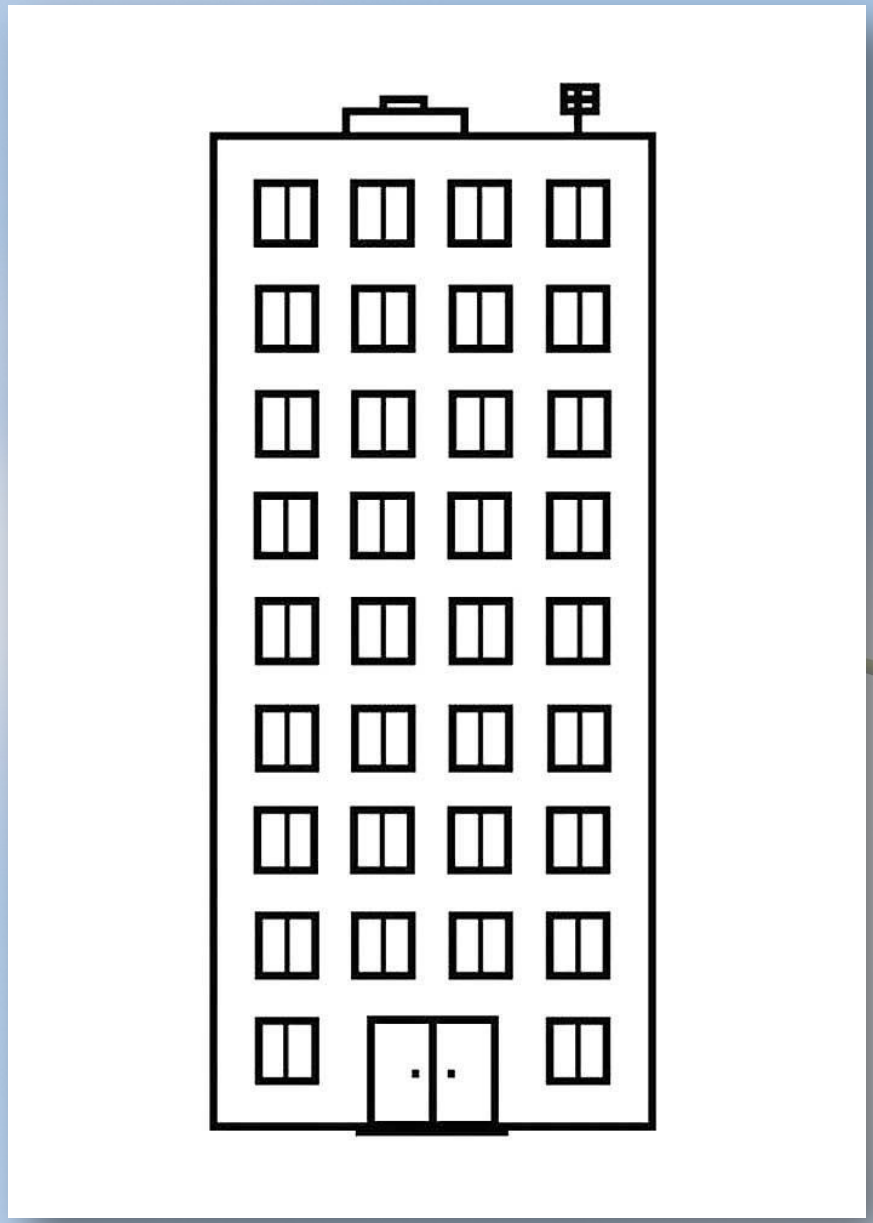
не бойтесь сделать ошибку, дайте себе право на нее, и тогда, как ни странно, этих ошибок будет гораздо меньше либо они вовсе исчезнут. Потому что все внимание и энергия будут направлены не на боязнь неудачи, а на успешное выполнение задачи.

ТЕСТ № 1 - Нарисуйте дом (твой психологический портрет)

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

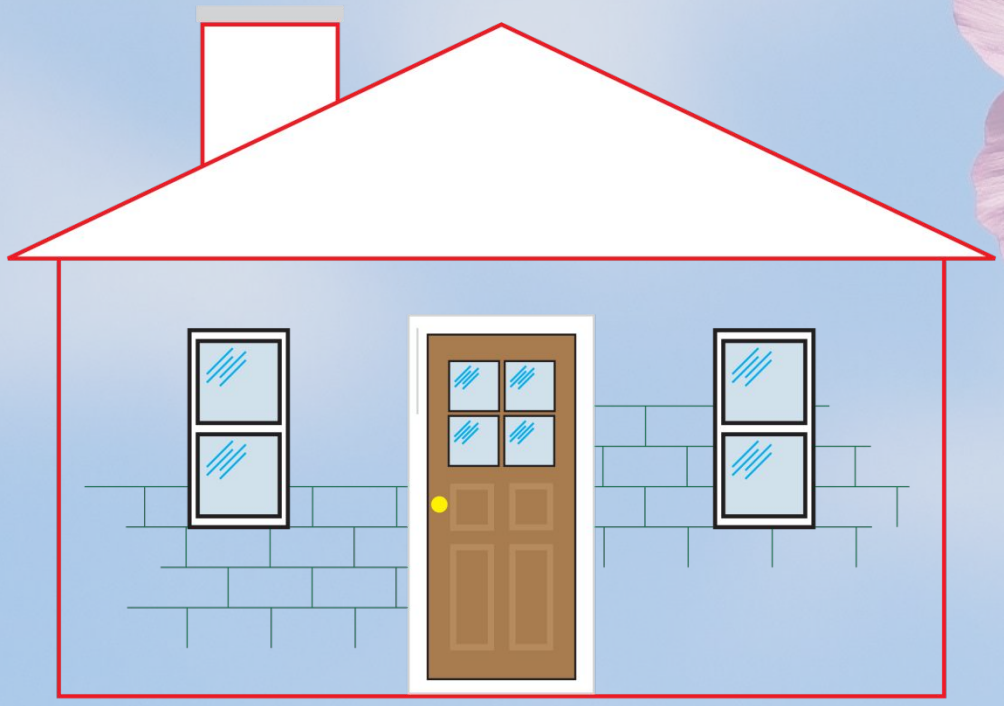
ГОРОДСКОЙ ДОМ

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.



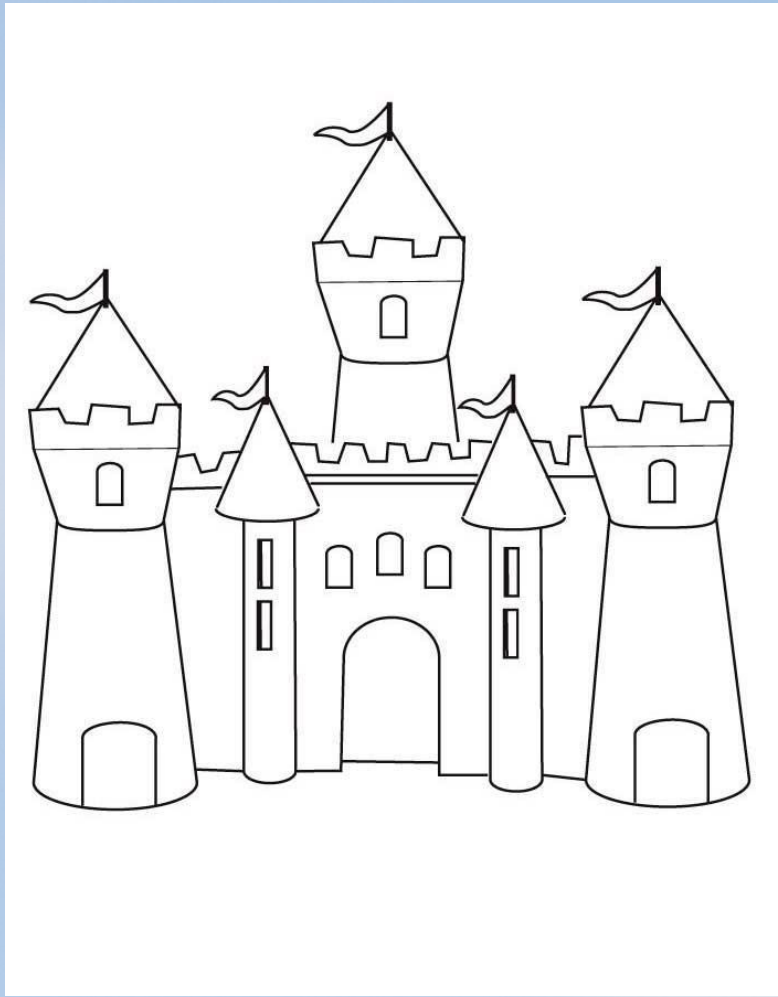
НЕБОЛЬШОЙ НИЗКИЙ ДОМ

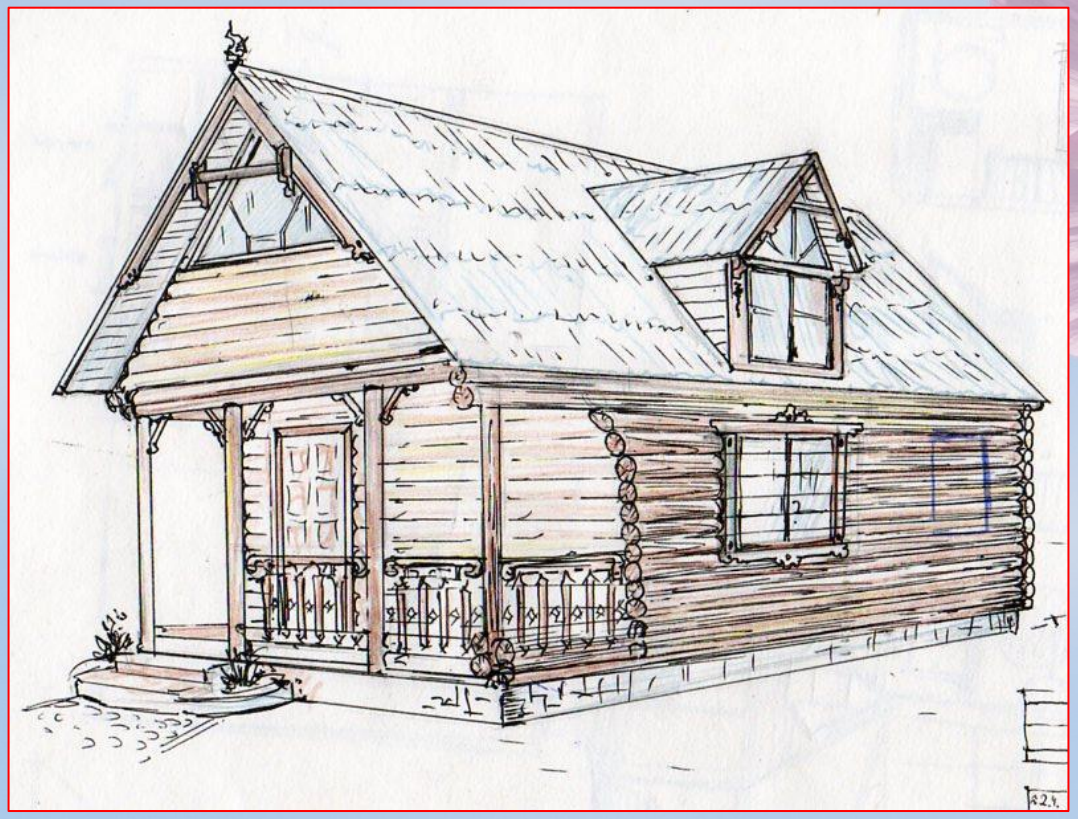
Человек, который рисует дом с очень низкой крышей, скорее всего, чувствует себя усталым, утомленным, любит вспоминать о прошлом, хотя и в нем обычно не находит ничего приятного.



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 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.