

Муниципальное казённое учреждение культуры  
«Сургутская районная централизованная клубная система»

*Школа методиста. Занятие № 3*

***«Развитие самоконтроля»***

сентябрь 2020 г.  
г. Сургут

**Самоконтроль** — это умение брать под контроль свои мысли, эмоции, поведение, применяя для этого необходимые волевые усилия


**Самоконтроль** обеспечивает протекание эмоционально напряженных рассуждений или выполнение сложных действий

(лауреат Нобелевской премии, израильско-американского психолога Даниеля Канимана )

## Самоконтроль – важный компонент саморазвития человека.

Этот навык необходим людям, которые ставят перед собой масштабные цели.

Так или иначе, в любом виде деятельности наступают моменты, когда пропадает интерес и желание работать. Если научиться контролировать себя и настойчиво двигаться в выбранном направлении, то преграды исчезают, открывая человеку путь к успеху и благополучию.



*Приемы  
развития  
самоконтроля*

## АНАЛИЗ ПОСЛЕДСТВИЯ ИМПУЛЬСИВНЫХ ПОСТУПКОВ



**Каждый из нас может предвидеть результаты необдуманных действий. Если научиться выстраивать в голове цепочки закономерностей, то намного проще станет контролировать свои поступки.**

*Пример. Представьте, что вы идете в магазин одежды, чтобы купить свитер. Это то, что в вашем бюджете, это то, что продается, и это то, что вам нужно. Теперь представьте, что когда вы проходите через магазин, многие другие предметы попадают на глаза. Если вы подобрали больше, чем пришли, без учета стоимости или того, действительно ли вы будете носить ее достаточно, чтобы получить выгоду от покупки, вы будете вести себя импульсивно. Результаты? Вы тратите больше, чем можете себе позволить, и у вас может оказаться шкаф с одеждой, которую вы никогда не наденете.*

## ПРАВИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ



**Самоконтроль тесно связан с пониманием его необходимости. В случае заинтересованности человека, не нужны чрезмерные волевые усилия. Ведь то, что вызывает желание, не требует принуждения.**

*Пример. Вы решили начать изучение китайского языка. Без должной мотивации вам это будет неинтересно. А если вы найдете вариант хорошего трудоустройства с высокой заработной платой? В таком случае, процесс обучения уже не будет настолько скучным.*

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ



**Контролировать действия намного проще, если они структурированы.**

**Без конкретных целей и поэтапного планирования невозможно понять эффективность работы.**

**Самоконтроль тоже нуждается во временных рамках, которые ограничивают определенные этапы.** *Иначе можно до самой пенсии бросать курить, записываться в спортзал или сдавать на водительские права.*

## **ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**



**Довольно хитрый прием, помогающий тщательно отслеживать свой прогресс.**

Чаще всего дневник самоконтроля демонстрируют *на примере занятий спортом*. Используют обычную тетрадь, в которой делают разметку по датам и показателям самоконтроля. Далее методично регистрируют два типа данных: объективные (пульс, вес, нагрузки) и субъективные (аппетит, сон, самочувствие и т.д.).

**Со временем получается график, который показывает изменение показателей, эффективность работы.**



## ЗАБОТА ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ



Самоконтроль не должен превращаться в издевательство над самим собой.

Время от времени, стоит делать «разгрузочные дни», иначе может появиться *депрессия и хроническая усталость*.

Тут уместно вспомнить поговорку о не совсем умном человеке, который во время молитвы себе лоб разбил. Чтобы не повторить его «подвиг», желательно время от времени отдыхать.

## ДИСЦИПЛИНА И РЕЖИМ



Дисциплинированность еще никому не навредила. Четкий *распорядок дня*, аккуратное рабочее место, понятные записи в ежедневнике только помогают в самоконтроле. Приучив себя к дисциплине, человек начинает выполнять многие дела автоматически, тем самым освобождая голову для более важных размышлений.

# ПУНКТУАЛЬНОСТЬ



Пунктуальность – привилегия королей.

Самоконтроль не возможен без уважения своего и чужого времени.

Опоздания, если они становятся методичными, портят мнение окружающих, при этом занижая самооценку непунктуального человека.

Следует научиться ставить четкие временные сроки, стараться все сделать, пока они не истекли. Приучив себя к пунктуальности, станет намного проще контролировать выполнение запланированных заданий, не останавливаться на полпути.

# Спасибо за внимание!

