

Рекомендации подростку

Самоконтроль: что это и как его развивать

Современный высокострессовый мир предъявляет особые требования к психологической устойчивости. Сейчас недостаточно быть умным и коммуникабельным. Очень важно уметь контролировать свои желания, чувства и эмоции. В первую очередь негативные, которые мешают достижению целей. Для этого необходим самоконтроль.

Что такое самоконтроль?

Самоконтроль – это способность, которая позволяет нам контролировать наши эмоции, импульсивное поведение, помогает достигать целей и выполнять ежедневные рутинные задачи. Он необходим для успешной работы, учебы, социальных взаимоотношений.

Можно сказать, что самоконтроль – это в некотором роде термостат, функцией которого является поддержание баланса и стабильности, как внутренней, так и внешней. Когда он работает правильно, то помогает сдерживать импульсы и желания, которые уведут нас от выполнения важных задач. К примеру, если ты хочешь хорошо написать контрольную, тебе необходимо оставаться дома и готовиться. Но в какой-то момент тебе наверняка захочется пойти встретиться с друзьями. Или же взрослый очень сильно разозлил тебя, но чтобы не создать конфликт, тебе необходимо сдержаться от резких слов. Именно для таких ситуаций и нужен самоконтроль – чтобы не поддаться импульсу и не натворить глупостей.

Почему это так важно?

Ученые установили, что люди с высоким уровнем самоконтроля часто оказываются более успешными в различных сферах жизни. Личности, у которых хорошо развит самоконтроль, имеют что-то вроде дополнительной силы воли, поскольку им требуется меньше усилий, чтобы приложить ее. Это связано с влиянием эмоций на процесс принятия решений, и, в общем, на наше поведение.

Особенностью психологии человека является стремление удовлетворить свое желание здесь и сейчас. Если нам это не удастся, мы испытываем негативные эмоции, и, следовательно, стресс. Чем меньше самоконтроля, тем сильнее будет этот стресс и тем больше вреда он принесет здоровью, как ментальному, так и физическому.

Разница между самоконтролем и самоподавлением

Важно понимать что самоконтроль и самоподавление – это не одно и то же. Самоконтроль предполагает осведомленность о своих эмоциях, их понимание и основанное на этом управление ими. С другой стороны, когда мы говорим о самоподавлении, то имеем в виду стремление человека

скрывать эмоции, не обращать на них внимания, ждать, когда они исчезнут сами, или же активно пытаться избавиться от них.

Вот пример, который поможет вам лучше понять эту разницу. Представь, что ты чувствуешь гнев, и у тебя возникает желание крушить все, что попадет под руку. Но ты понимаешь, что сейчас неподходящий момент и тебе нужно быть сдержанным. В такой ситуации возможны два пути:

Стратегия самоконтроля. Осознать то, что ты чувствуешь, принять это и попытаться вызвать противоположную эмоцию, например, сосредоточившись на каком-нибудь приятном воспоминании или же попробовать переключить внимание на что-то другое, что поможет снизить интенсивность эмоции.

Стратегия подавления. Сжать кулаки, не понимая, что с тобой происходит, и мысленно крушить все вокруг, продолжая испытывать стресс и негативные эмоции. Или же не справиться с подавлением и перейти к реальным действиям.

Думаю, теперь разница между этими терминами очевидна, как и последствия каждого из подходов.

Если эмоция, такая как гнев, оказывается в ловушке внутри нас, и мы не сможем осознать и регулировать ее, то ярость захватывает наше мышление и поведение. Все это приводит к раздражительности, тревожности и значительно ухудшает продуктивность в достижении своих целей. И наоборот, если мы умеем контролировать негативные эмоции, то сможем изменить свое состояние.

Как повысить уровень самоконтроля

Развитие самоконтроля включает два этапа:

- умение идентифицировать и понимать свои эмоции,
- навык контролировать их – т.е. снижать интенсивность или замещать негативные эмоции позитивными.

Давай разберемся, как тренировать каждый из них.

1. Учимся идентифицировать свои эмоции

Итак, первым шагом к повышению уровня самоконтроля будет овладение навыком идентификации своих эмоций. И сначала необходимо отметить, что существуют два вида эмоций: первичные и вторичные.

Первичные (или базовые) эмоции являются универсальными и большинство людей достаточно легко могут определить их. К ним относятся радость, страх, гнев, печаль, отвращение, удивление. Мы отлично знаем их физические проявления и хорошо понимаем, что они значат.

Вторичные (или сложные) эмоции более сложны для распознавания, поскольку они, по сути, являются сочетанием нескольких базовых, и их проявления не настолько очевидны. Тебе необходимо научиться раскладывать вторичные эмоции на первичные, чтобы определять их.

Чаще всего мы испытываем именно вторичные эмоции. Научившись распознавать их и анализировать, тебе будет значительно проще контролировать их, постепенно разбираясь с каждой составляющей. К примеру, такая сложная эмоция как тревога возникает в результате сочетания страха и вины или стыда. Почувствовав тревогу, мы можем определить все те мысли, которые вызывают в нас страх, вину или стыд и работать с каждой из них по отдельности. Это значительно упрощает процесс и повышает уровень самоконтроля. Таким образом, вместо того чтобы поддаться негативной эмоции, мы сразу же включаем интеллектуальный процесс ее анализа – и только это уже значительно снижает ее влияние.

Как научиться идентифицировать эмоции.

1. Изучите психологию эмоций

Умение различать эмоции требует определенной теоретической подготовки и длительной практики. Простого жизненного опыта здесь будет недостаточно – он несовершенен, мы слишком часто ошибаемся в своих выводах (может потому и чувствуем, что наш самоконтроль не такой уж и хороший?)

Вот список книг, из которых ты сможешь узнать больше о психологии эмоций:

- Пол Экман «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь»;
- Кэрролл Э. Изард «Психология эмоций»;
- Евгений Ильин «Эмоции и чувства».

2. Заведите персональный дневник эмоций

Заведи себе бумажный или электронный блокнот, в котором ты будешь вести свой дневник самоконтроля. Почувствовав ту или иную эмоцию, которую тебе трудно контролировать, сразу же по горячим следам запиши то, что с тобой происходит, по следующей схеме:

- Как называется эмоция которую ты чувствуешь?
- Какие физические проявления она продуцирует?
- Какие мысли при этом возникают?
- Какие действия при этом можно предпринять?

Такой формат имеет несколько преимуществ. Он заставляет тебя сразу же перейти к анализу. В дальнейшем ты сможешь проконсультироваться с

психологом, ничего не забыв. Научившись распознавать простые эмоции, со временем ты сможешь перейти и к более сложным.

3. Учимся контролировать свои эмоции

Распознав, какая именно эмоция сейчас влияет на нас, мы можем перейти к следующему, ключевому шагу – контролю. Задача состоит в том, чтобы найти способы и активности, которые помогут снизить эмоциональный накал или же переключиться на другие эмоции. Каждому человеку подходит что-то свое – экспериментируй и ищи.

Способы снижения эмоций:

Существует простой способ, который поможет убрать негативные импульсы, или по крайней мере снизить их интенсивность.

- Просто дистанцируйся от ситуации. К примеру, походи прогуляйся или просто на некоторое время покинь это место, а потом вернись. Даже такая простая смена географических координат уже улучшит твоё состояние.
- Ещё один универсальный метод – краткая физическая активность. Несколько приседаний, отжиманий или даже резиновый эспандер значительно снизят накал страстей.
- Визуализация приятных воспоминаний – простой и незаметный способ вызвать в себе позитивные эмоции. Как можно ярче, со всеми подробностями (звуками, красками, запахами и т.д.) представь какой-либо положительный опыт и сосредоточься на нём.

Так же, как ты отслеживали свои эмоции, теперь можешь наблюдать и за развитием самоконтроля – с помощью дневника. В совершенствовании любого навыка очень важно наличие обратной связи – и ведение дневника позволит дать тебе её. На данном этапе ты можешь объединить оба журнала в один с помощью следующей формы:

Дата, время	Предшествующее событие	Поведение	Последствия и выводы
	Что произошло перед тем, как возникли эмоции? Где это было? Кто мог это спровоцировать?	Как ты на это отреагировал? Какие именно эмоции ты почувствовал и как они проявлялись? Что ты об этом думал?	Чем все закончилось? Смог ли ты добиться контроля над эмоциями? Что тебе в этом помогло или помешало?

Такой метод позволит тебе соединить оба этапа самоконтроля в один – теперь ты будешь видеть всю картину целиком.

В заключение

Самоконтроль – это навык, который позволяет нам регулировать свои эмоции и желания, при этом не подавляя их. Чтобы научиться самоконтролю, тебе необходимо тренировать два навыка – умение идентифицировать и понимать эмоции и умение регулировать их. Изучи психологию эмоций, наблюдай за собой, анализируй свое поведение, чувства и мысли с помощью дневника – это даст тебе обратную связь и более глубокое понимание своих действий. Экспериментируй и ищи способы влияния на свои эмоции. Прогулка, физическая активность и визуализация помогает в этом практически всем людям.