

Рекомендации подросткам

Если ты не всегда в полной мере можешь контролировать свои поступки – сделаешь что-то, а потом жалеешь, - значит, ты склонен к импульсивности. Если вовремя не обратить внимания на первые признаки проявления импульсивности, она в короткие сроки перерастет в стойкую черту характера и станет камнем преткновения в отношениях с другими людьми – ведь им неинтересны причины, они видят только неприятное их проявление. Что делать с импульсивностью и как от нее избавиться?

1. Выработай у себя привычку **считать до десяти** прежде чем сделать что-то, о чем впоследствии можешь пожалеть. Если тебя оскорбили - посчитай до десяти. Если тебя толкнули - считай до десяти. Если тебе сделали предложение весело отдохнуть сегодня вечером – считай до десяти. И так далее.

Для некоторых ситуаций тебе придется выбрать немного иной подход. Предположим, тебе понравилась очень дорогая вещь, и ты захотел ее купить. Отложи покупку желаемого на 24 часа. Это даст тебе время на рациональное обдумывание и понимание того, действительно данная вещь ли тебе так необходима.

2. Утверждай **принципы и стандарты собственного поведения**. В свободные часы подумай хорошенько над своим поведением. Какие тут могут быть общие принципы или стандарты? Выпишите себе в блокнот, повторяй их время от времени. Примеры:

- Я никогда никому не даю в долг.

- Я не меняю резко свою деятельность. Если и надо так сделать, то сначала сосчитаю до десяти.

Такого рода стандарты и принципы будут сдерживать твою импульсивность, награждать новыми полезными привычками.

3. **Не накручивай себя**. Учись сдерживать свои мысли. Если тебе очень хочется на кого-то пообижаться, думать про него плохое, не надо. Если тебе хочется отомстить, то десять раз подумай, не выйдет ли тебе потом это боком. Когда человек долго думает в возбужденном состоянии, он, можно сказать, бредит словно сумасшедший. И чем дольше он так «думает», тем больше его «дума» похожа на бред. Накрутив себя, вы подготавливаете почву к разного рода необдуманным действиям со своей стороны.

4. **Развивай в себе осторожность**. Думайте о разного рода последствиях, которые могут последовать за теми или иными поступками с вашей стороны. Нужны ли вам эти последствия?

5. Развивай в себе способность убеждать. Многие люди конфликтны потому, что не умеют договариваться, разъяснять свою позицию. На самом деле, спокойным голосом творятся великие дела. А криком добиваются успеха лишь на базаре.

6. Не занижай себе самооценку. Многие люди импульсивны из-за того, что у них низкая самооценка. Такие люди часто подвержены разным соблазнам: ими манипулируют другие люди, поддаются рекламным уловкам. Даже на миг тебе может показаться, что обладание какой-либо вещью тебя поднимет в глазах других людей... Бац – а ты уже и владеешь этой вещью.

7. Учись быть спокойным. Контролируй свои эмоции, управляй своим настроением. Из-за перепадов настроения или всплеска эмоций можно очень много дров наломать. Внушайте себе: «Я спокоен, я совершенно спокоен... Я как гора - никакие неприятности меня не сломят... Эмоции как вода струятся мимо меня... Даже тучи проходят не надо мной, а подо мной...»

Импульсивность – не болезнь с критическим диагнозом, а эмоциональное и психическое состояние личности, которое под влиянием обстоятельств и окружения может возникнуть в каждом. Импульсивность в зависимости от ситуации становится защитой или переходит в нападение и агрессию. Она внезапно возникает, и так же внезапно уходит. Она легко провоцируется, но подчиняется контролю в случае работы над собственным поведением.

Как контролировать импульсивность

Предлагаем ряд стратегий, которые могут помочь контролировать импульсивность

- **Подумай о том, как импульсивность влияет на твою жизнь.** Перестать реагировать на все импульсивно не означает, что твоя жизнь будет скучной и однообразной. Это означает, что ты теперь будешь больше контролировать то, на что уходит твое время и силы.

- **Возьми на себя ответственность.** Человек должен нести ответственность за свои действия и осознавать трудности, с которыми он сталкивается, чтобы контролировать свое импульсивное поведение. Перед тем, как что-либо сделать или сказать, подумай о последствиях.

- **Определи стимулы,** как внутренние, так и внешние, которые заставляют тебя действовать с такой импульсивностью. Сосредоточься на том, что происходит у тебя внутри. Прежде чем действовать под действием эмоций, то есть импульсивно, важно осмыслить и понять то, что произошло, а также

сформулировать осмысленное в своем сознании. Однако для этого может понадобиться некоторое время.

- **Создавай трудности импульсивным действиям.** Введение самоограничений станет твоей защитой от импульсивных действий. Например, если ты склонен не только к импульсивным поступкам, но и к словам, попробуй записывать все свои комментарии на бумаге, прежде чем произнести их вслух. Потратив на эти записи время, ты успокоишься и сможешь избежать неприятных последствий, неуместных комментариев и замечаний.

- **Используй самоинструкции.** Когда у тебя возникнет какое-то желание, четко сформулируй его в своем сознании и только потом начинай действовать. Например: “Я зол на свою подругу из-за того, что она сказала, я хочу покритиковать ее“. За этим должна последовать более конструктивная реакция, например: “Я могу попытаться успокоиться“.

- **Поговори с людьми, которым доверяешь.** Если причиной твоей импульсивности стало тревожное состояние, в таком случае тебе помогут люди, которым ты доверяешь. Ты также можешь обратиться за профессиональной помощью к психологу или позвонить по телефону доверия 8-800- и рассказать о трудностях, которые доставляет тебе излишняя импульсивность.

- **Занимайся спортом.** Физические упражнения помогут уменьшить твою импульсивность. Занятия спортом поднимают настроение, минимизируют последствия стресса и тревоги, помогают сконцентрироваться.