

Как да развием самодисциплина?

Самодисциплината е онова важно човешко качество, което ни помага рационално да използваме своето време и гарантира успех на нашите начинания.

Самодисциплина - това е изработен и затвърден навик да контролираме своите действия, да следваме собствените си ежедневни и установени правила. Този навик е свързан с волевите умения и позволява на човек да се съсредоточи върху конкретна цел, като разпознае пътя за нейното постигане. Самодисциплината позволява да рационализираме нашия начин на живот.

Да се развие самодисциплина невинаги е лесно. Понякога трябва да водим истински битки с онези **врагове на самоконтрола**, които не позволяват да правим важните за нас неща. Такива врагове са **прекомерната разсеяност и импулсивност, например. Човекът, за когото е трудно да бъде самодисциплиниран,** обикновено е хаотичен и неуверен в действията си. Той често се представя като жертва на обстоятелствата, старая се да прехвърли отговорността за своите пропуски и неуспехи на случайността или на другите, склонен е да се опрадава с липса на концентрация и умения за съсредоточаване. Това поведение от своя страна формира и отношението на околните, които подхождат с недоверие към думите и постъпките на такъв тип хора и ги считат за повърхностни. Неумението да бъдем самодисциплинирани може да се окаже причина за затруднения във взаимоотношенията с другите, да породи тревожност и да формира ниска самооценка.

Враг на самодисциплината е и умората. Обикновено в края на изтощителен ден или на финала на трудна задача волевият ресурс се изчерпва. В този момент се изисква осъзнатост и мотивация за самоконтрол и надмозване на желанието да си спестим усилия, да отложим недоволствията.

Как да развием самодисциплина?

За да развием самодисциплина е необходимо да разберем от какво точно имате нужда и да формулираме своите значими цели. Всъщност, правилата трябва да се спазват, измислени не от някой друг, а от самите нас. Ние смятаме дадено поведение за правилно, затова и планираме и сме мотивирани да го спазваме. До голяма степен самодисциплината е свързана със способността да анализираме собствените си действия. Само ние самите можем да решим кое считаме за правилно и кое в ежедневието си трябва да променим.

Какви стъпки да следваме, за да развием самодисциплина?

- 1. Влезте в ролята на психолог на самия себе си и си направете самоанализ: кои са моите желания и стремежи в краткосрочен и дългосрочен план; кои са качествата, които притеждавам, за да ги постигна?*
- 2. Може да запишете това на лист, като степенувате желнията си по значимост. Така ще сте наясно кое във вашия живот е ценно за вас и кое не и ще се съсредоточите върху същественото.*
- 3. Напишете план в няколко стъпки за постигане на краткосрочните си цели, като определите обективни срокове за реализиране на всяка стъпка. От особена важност е да бъдете честни със себе си, защото нереалистично определеното време за постигане на дадена цел ще доведе до неуспех, демотивация и отказ да продължите напред.*
- 4. Всеки път, когато постигате успех и демонстрирате умения за самодисциплина, се възнаграждавайте за усилията с нещо любимо, което ще ви достави удоволствие. Вие го заслужавате!*

Ето и още няколко полезни съвета:

- ✚ Не забравяйте, че самодисциплина не се развива за един ден. Въоръжете с търпение, това ще отнеме време!*
- ✚ Бъдете готови да се сблъскате с трудности и препятствия (много вероятно е да ги има по пътя към постигане на желаното) и не се отказвайте при срещата с тях. Да напишете своите стремежи и цели е лесно, но не е така лесно да ги реализирате.*
- ✚ Изградете нагласа да довеждате всичко започнато до самия му край. Ако следвате тази нагласа и игнорирате моментните слабости, ще можете да завършите с успех започнатото.*
- ✚ Не подценявайте сложните задачи. Дайте си сметка, че те изискват повече усилия и повече време. Планирайте изпълнението им разумно.*
- ✚ Не забравяйте, че основната цел на усилията и самодисциплината е ползата за вас самия!*

И помнете:

***„Няма такива задачи, изпълнението на които не е свързано с трудности,
и няма такива трудности, които не биха могли да се победят с енергия,
воля и упоритост“***

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“

се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.