

Способността да управляваме емоциите и поведението си е качество, което може да улесни пътя за постигане на значими цели и да ни гарантира успех. Увереността, че го притежаваме, е начин да занижим значително нивата на неувереност и тревожност.

Самоконтролът

Той се формира, когато отложим задоволяването на желанието/инстинкта и овладеем импулса. Умението за самоконтрол означава да притежаваме осъзнатост за емоциите и чувствата си, а не да оставим действията си да им бъдат подвластни. Самоконтролираме се, когато управляваме чувствата си по такъв начин, че поведението ни да бъде адекватно на обстоятелствата.

Какво означава самоконтролът в ситуация на затруднение или неуспех? Той се проявява чрез способността да намерим перспектива за промяна и развитие; чрез способността да се отърсим от унието и тревожността; чрез способността да не губим обективна представа кои сме и кои са нашите силни страни и ресурси. Хората, които не притежават това умение, са неизменно съпътствани от чувството, че са нещастни и безпомощни пред трудностите.

Самоконтролът може да бъде постигнат в пет стъпки:

– **обуздайте импулса, отложете преценката:** колкото по-прибързани сме в преценката си, толкова повече неща ще откриваме, заради които да се ядосваме. Същото се отнася и за овладяването на импулса – следвайте съвета „Брой до 10, дори до 100“ .

– **дистанцирайте се и „складирайте“ проблема:** умението да вербализираме проблема и да се дистанцираме от него до момента, в който емоциите ще бъдат уталожени и ще се чувстваме по-спокойни и балансирани, е гарант за успешно справяне – следвайте съвета „Утрото е по-мъдро от вечерта“ .

– **изразете мнението си – настойчиво, но не агресивно:** умението балансирано да заявим позиция и да изразим мнение ще занижи нивата на обърканост и тревожност и ще затвърди убеждението ни, че можем да се справим. Следвайте съвета „Казаната дума е като хвърления камък“ .

– не форсирайте случващото се, бъдете гъвкави: в ситуации, в които е невъзможно да постигнем целите си, самоконтролът може да бъде проявен чрез уменията да видим обективно фактите от реалността и да ги приемем такива, каквито са. Форсирането на нещата би било безсмислено разхищение на енергия. Емоционално интелигентна реакция в такава ситуация би било да преосмислим целите си и начините, по които се опитваме да ги постигнем. Следвайте съвета „Да бъдем тръстика, но мислеца“

– контролирайте невербалната си комуникация – езика на тялото: хората около нас могат да съдят за емоциите ни според езика на тялото, независимо дали правилно или не, като от своя страна реагират чрез съответния емоционален или когнитивен „отговор“. Ако не искаме да бъдем въввлечени във водовъртежа на недоразуменията и неразбирането, трябва да преценяваме не само какво казваме, но и какво казват за нашите чувства сигналите на тялото ни. Контролът върху невербалната комуникация е проява на самоконтрол. Следвайте съвета „Езикът на тялото говори по-високо отколкото всички думи“.

**Би ли могло контролирането на нашите емоции да има и обратен ефект?
Може ли самоконтролът да се окаже прекален?**

Контролът на емоциите има смисъл само тогава, когато не преставаме да бъдем автентични в себеизразяването си, когато не подтискаме, а осъзнаваме, удържаме и контейнираме емоционалното преживяване и му делегираме правото на съществуване. Всеки опит за грубо negliжиране на емоционалния ни свят носи риск от завишаване на нивата на тревожност и стрес, би могъл да отключи прояви на автоагресия, както и психосоматична симптоматика. Самоконтролът е преди всичко усет за личните ни граници. Нещо повече: самоконтролът е изкуството да бъде намерен балансът между света вътре и извън нас.

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.