

## § 15. Саморегуляція. Методи самоконтролю

### Методи самоконтролю

Самоконтроль передбачає емоційний контроль і самоконтроль поведінки. Наприклад, ви образилися на когось, вам хочеться плакати від цієї образи, але ви стримуєте себе, розуміючи, що плакати недоречно, оскільки на вас дивляться. Крім того, це не відповідає вашому віку й ви не хочете показувати свою слабкість. Ви регулюєте свої емоції, стримуєте їх.

Потрібно навчитися краще розуміти свої почуття. Спочатку спитайте себе: «Чому я втрачаю контроль над своїми емоціями? Що мене змусило кричати й сваритися?» Потім проаналізуйте ці причини. Часто такий аналіз виявляє, що ситуація, яка спочатку здавалася образливою й обурливою, не така вже й жахлива. Дуже важливо, перш ніж реагувати на що-небудь, подумати над цим.

Можна використовувати такий метод. Ви обираєте ситуацію, що викликала у вас негативні емоції, та уявляєте, якою могла бути спокійна, впевнена відповідь. Наприклад, ви перед уроком повторювали те, що було задано, тому що вчитель вас обов'язково запитає, а хтось із однокласників хоче з вами поговорити, відволікає запитаннями й вимагає відповіді. Агресивна відповідь: «Відчепись, ти мені набрид, я тебе вже бачити не можу!» Спокійна відповідь: «Вибач, але я не хотів би отримати погану оцінку». Впевнена відповідь: «Я сподіваюся, ти розумієш, як важливо для мене зараз те, що я роблю. Поговоримо потім».