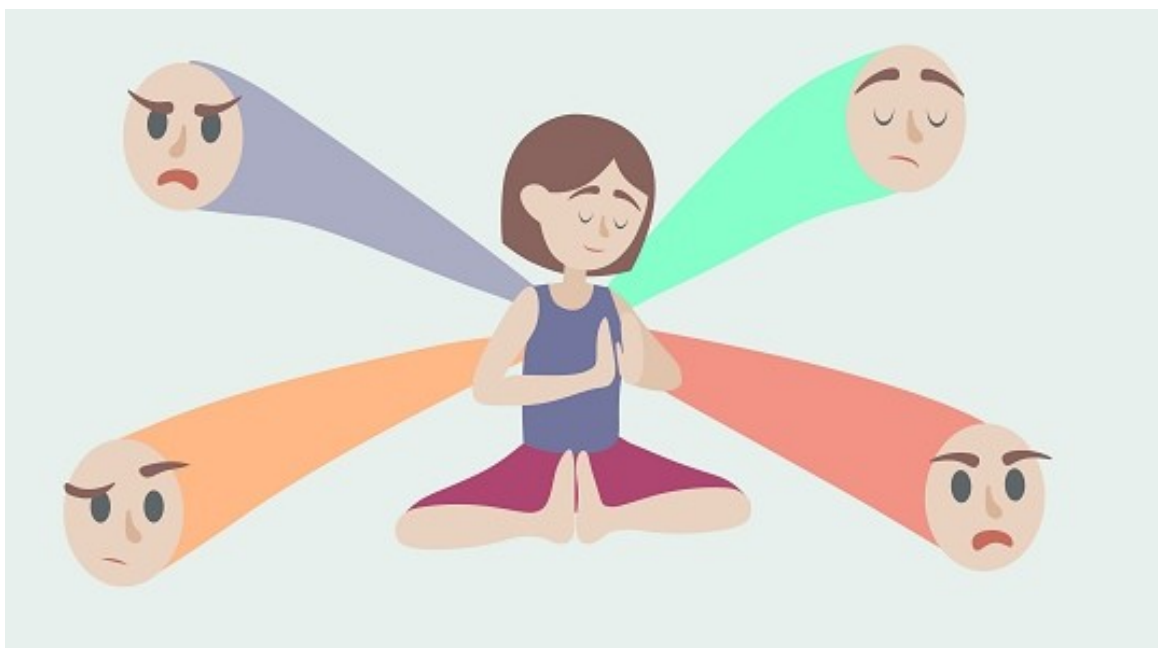


# Занимаемся саморазвитием — повышаем самоконтроль



Любые процессы или действия нуждаются в контроле, иначе они могут увести человека в неправильном направлении. Дисциплинировать других всегда несложно. Еще легче, когда контролируют тебя. Но что делать, если функция контроля ложится на свои плечи? Что такое самоконтроль и насколько сложно овладеть данной техникой? Можно ли научиться этому самостоятельно? В чем важность самоконтроля? Какие приемы эффективны?

Постараемся дать ответы на эти вопросы вместе и стать более дисциплинированными.



С научной точки зрения, **самоконтроль** – это рациональный взгляд человека на его поступки, состояние и мотивы; появление и развитие навыка установлено требованиями социума к поведению людей. **Самоконтроль и контроль личности** проявляются в способности человека контролировать психологические реакции на внешние раздражители, сдерживать холеричные импульсы в поступках.

**Самоконтроль** — это умение брать под контроль свои мысли, эмоции, поведение, применяя для этого необходимые волевые усилия. Этот навык обеспечивает конкурентоспособность человека, повышает его шансы на успех в выбранном деле.

## Самоконтроль в жизни человека



Овладение методикой самоконтроля основано на отработке и неукоснительном следовании и назначенному графику. Способность жить по режиму положительно сказывается на самосовершенствовании.

Когда личность умеет сдерживать эмоции, это служит подспорьем в сложных жизненных ситуациях, помогает собраться с силами и поставить себе определенные границы для достижения цели.

*Умение сдерживать себя имеет особую важность в следующих случаях:*

*Форс-мажор.* При возникновении экстремальной ситуации у контролирующих себя людей больше шансов покинуть ее достойно, а не совершать глупости, руководствуясь импульсивностью.

*Общественная деятельность.* Уметь выбирать слова и сдерживать эмоции, найти компромисс в любой ситуации – очень полезная черта тогда, когда требуется выдержка и дипломатия.

*Быт.* Если один из участников ссоры умеет держать себя в руках – конфликт пресекается в зародыше.

*Занятия спортом.* Спорт опутан ограничениями: режим дня, время тренировки, специальное питание. Каждый спортсмен обязан контролировать себя, чтобы добиться успехов.





Так же, как и все остальные умения, навык внутренней дисциплины получится развить в себе, используя приемы саморазвития.

Научившись выстраивать логические цепочки, станет легче дисциплинировать действия.

## Правильная мотивация



Поощрение заинтересованности в получении результата находит отражение в скорости и качестве выполнения задания.

Самоконтроль неотделим от понятия необходимости. Но когда человек заинтересован в скорейшем достижении цели, не требуется огромная сила воли, чтобы подтолкнуть его к действию.

Когда четко видна мишень и те блага, которые будут получены при попадании в нее, процесс станет гораздо увлекательнее.

## План действий



Введя в план своих действий четкую структуру, получится упростить

контроль над ними. Без конкретики и стратегии невозможно дать адекватную характеристику работе.

Самодисциплина нуждается в ограничении времени для достижения определенных ступеней. Без четкого планирования можно годами пытаться бросить курить или начинать подтягиваться на турнике.

## Дневник самоконтроля



Для фиксации результатов и анализа последствий рекомендуется завести дневник, который позволит структурировать информацию и привести мысли к правильному направлению.

Ктому же, ведение записей дает необходимое расслабление психике.

## Забота об эмоциональном здоровье



Воспитывая в себе характер, не нужно доводить дисциплину до абсурда, превращая самореализацию в пытку. Иногда необходимо сделать паузу и устроить отдых для психики и тела. Пренебрежение перерывами чревато проявлением апатии и накоплению усталости, которая может стать хронической.

## Дисциплина и режим



Нет зафиксированных случаев, когда четкий режим кому-либо навредил. Дисциплина в поступках, убранная квартира и красивые записи в ежедневнике несут только положительные факторы. Неряшливость отнимает необходимое время, которое стоит потратить на более полезные свершения, чем поиск чистой рубашки утром. Освоив режим дня и самодисциплину в любом возрасте, люди начинают делать какие-то вещи на подсознательном уровне, оставляя сознанию решение более ответственных вопросов.

## Пунктуальность



Психология самоконтроля не допускает легкомысленного отношения к временным ресурсам. Когда задержки становятся систематическими – это отличный способ испортить мнение окружающих и, как следствие, самооценку. Необходимо устанавливать жесткие временные рамки и руководствоваться этими ограничениями в процессе достижения целей.

Освоив принцип пунктуальности, станет легче выполнять задачи и не бросать все на середине, чтобы успеть сделать другое дело.

## Важно понимать!

Способность к самоконтролю критически важна для самосовершенствования характера. Каждая личность склонна впасть в уныние, лишаться интереса к учебе, работе, терять желание помогать и совершать поступки. При наличии умения дисциплинировать внутренний мир человеку станет легче двигаться в заданном направлении: причины для неудач будут игнорироваться, а проблемы станут решаемы. Научившись контролировать себя, человек обретет власть над окружающей реальностью, становясь на путь успеха и саморазвития.



Подготовлено социально-психологической службой  
(использована информация из Интернет-источников)