

# Памятка для взрослых

## Приёмы сохранения самообладания в трудных жизненных ситуациях.

### Как сохранить самообладание в трудных жизненных ситуациях?

Над этим вопросом человечество думает уже не одну тысячу лет. Философы Древнего мира, например, считали, что только философия способна научить человека самообладанию в крайние моменты его жизни.

Так, главным достоинством мудреца признавали его освобождение от власти внешнего мира, а силу видели в умении владеть собой, контроле над чувственными удовольствиями. Они не боялись смерти и стремились к покою и безмятежности. Внутренний покой и беспристрастие для них означал полное владение собой, когда бы они остались, полностью свободны от внешних обстоятельств, подчиняясь одному только разуму.

Однако, на протяжении всего существования человечества, люди испытывали страстное желание забыть о правилах и догмах, дав волю сильным эмоциям и чувствам. В народе бытует мнение, что сдерживать свои негативные эмоции, например, такие как гнев и злость, вредно? Что это может привести к ухудшению телесного и душевного здоровья? Но что ж делать, когда жизнь ежедневно преподносит нам ситуации, заставляющие реагировать эмоционально негативно? Кого из нас посторонние люди встречают с улыбкой, вежливо уступают, по доброму обращаются, тактичны, внимательны, готовы выслушать и понять, так что по-человечески хочется в ответ делать то же самое для них?

### А что же в реальности происходит с нами при встрече с жизненными трудностями, с конфликтами, со стрессами?

Нужно заменить примитивные способы защиты на более зрелые и эффективные. Начать контролировать и управлять своим состоянием и своим настроением. Это просто, потому что природой устроено так, что хорошее настроение можно произвольно создавать. А сложно, потому что этому порой необходимо учиться и тренироваться. Можете ли Вы, например, сейчас стать веселым и радостным только усилием своего сознания, без внешнего стимула? Если да, то можете отложить в сторону эту брошюру, она Вам не пригодится. Если же Вы читаете дальше, то знайте – современная психология предоставляет достаточно приемов по самоконтролю, самообладанию, самоуспокоению. И овладеть ими можно как при помощи психолога, так и самостоятельно.

**Первое и самое важное – быть доброжелательным.** Это секретное оружие знает каждый дипломат. Сколько успешных переговоров состоялось благодаря обычной доброжелательности, которая вовсе не мешала заключать выгодные сделки. И все это, благодаря расположению к собеседнику и чувству собственного достоинства. Доброжелательность способна обезоружить любого вашего оппонента.

**Ни в коем случае не отвечайте злом на зло, а грубостью – на грубость.** Отвечая на хамство хамством, мы не только не решаем проблему, а только умножаем негативные эмоции вокруг себя.

**Помните о необходимости «сохранить лицо», как свое, так и вашего оппонента.** Эффективный хлесткий ответ дает обманчивое преимущество, побуждая противника дать сдачи» – сейчас или в будущем. Пауза позволяет и сопернику занять более уравновешенную позицию и, возможно, отказаться от намерения поманипулировать вами.

Аналогичное народное средство рекомендуется для тех, кто в силу своей горячности может «выстрелить» мгновенный ответ, способный поставить его автора в затруднительное положение: досчитайте мысленно до десяти, а потом уже отвечайте.

Следите за своим физическим состоянием. В ситуациях психологического противоборства это очень важно. Если у вас прямая спина, ровное дыхание и твердый взгляд в переносицу оппонента, никому не придет в голову воспользоваться стрессовой ситуацией и попытаться манипулировать вами. Наоборот, проявив растерянность, вы уже беззащитны перед манипулятором.

Установка на сотрудничество. Наиболее эффективной пассивная защита становится, когда установка на борьбу сменяется установкой на сотрудничество. Лучший способ защиты – прийти к взаимопониманию, исключающему нападение.