

Серия
“Самосовершенствование личности”

Г.К. Селевко

УПРАВЛЯЙ СОБОЙ

Москва
Народное образование
2005

Рецензент:

Новиков В.В. - доктор психологических наук, профессор, г. Ярославль.

Селевко Г.К.

Управляй собой. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».

Пособие посвящено проблеме, которая пока не нашла должного отражения в школьных учебных предметах - управлению личностью своими эмоциями, поведением, сознанием, в то время, как в жизни это имеет наиважнейшее значение.

Весь курс «Самосовершенствование личности» включает семь разделов, каждому из которых соответствует свое пособие: V класс – «Познай себя» (самопознание); VI – «Сделай себя сам» (самовоспитание); VII – «Научи себя учиться» (самообучение); VIII – «Утверждай себя» (самоутверждение); IX – «Найди себя» (самоопределение); X – «Управляй собой» (саморегуляция); XI – «Реализуй себя» (самоактуализация).

В пособии использованы материалы В.И.Болдиной, О.А.Беляевой, С.К.Чеповской. Подбор ситуаций – проб принадлежит О.Г.Левиной, иллюстративно-художественного сопровождения О.Ю. Антоновой, Т.А. Беляевой, Н.Г. Гаковой, Л.Я. Писигиной.

Книги серии будут интересны ученикам и учителям, психологам и воспитателям, а также широкому кругу читателей, интересующихся проблемами развития и самосовершенствования личности.

© Г.К. Селевко

© Народное образование

Введение

Дорогие юноши и девушки!

В старших классах завершается ваша подготовка к вступлению в самостоятельную взрослую жизнь. Это учебное пособие продолжает серию учебных книг по курсу “Самосовершенствование личности” (V - IX классы).

Основной научной позицией курса является представление о личности человека, как результате действия биологических (наследственных), социальных (средовых) и психогенных факторов.

Психогенные факторы состоят в воздействии личности на саму себя и проявляются в процессах самопознания, самовоспитания, самообучения, самоутверждения и самоопределения. Эти процессы были рассмотрены нами в начальной и основной школе. В этом учебном году мы познакомимся еще с одним аспектом действия психогенных факторов - саморегуляцией личности.

Человек как высшее животное является саморегулирующейся системой, поддерживает на подсознательном уровне равновесие между всеми подсистемами организма и внешней средой.

Подключая к этому процессу сознание, вы получаете большие возможности влияния на себя, регуляции своего поведения, управления своим развитием и совершенствованием.

Эти процессы организации личностью своих психических и физических сил в соответствии с желаемыми целями, достижения согласия с самим собой и окружающей средой и называется *саморегуляцией* или *самоуправлением*.

Курс “Управляй собой” научит вас регулировать свои отношения с окружающими, уменьшать тревожность, снимать стрессовые состояния, повысит веру в собственные возможности. Каждый из вас сможет стать *психотерапевтом* для себя, научившись по собственной воле восстанавливать силы после напряженного умственного или физического труда.

Саморегуляция поможет вам и в эффективной *настройке* на предстоящую деятельность (в том числе на учебную), эффективному *переключению* с одного вида деятельности на другой.

Саморегуляция увеличит *защитные силы* вашего организма, поможет бороться с вредными привычками. Ни один недостаток не является таковым, если человек знает о нем и умеет им сознательно управлять.

Умения самоуправления *универсальны* и могут быть использованы в любой сфере жизнедеятельности человека. Они представляют важный инструмент самосовершенствования.

В настоящее время вошли в моду, распространились различные околонуточные и вовсе ненаучные теории, объясняющие поведение и предсказывающие судьбу человека и тем самым вмешивающиеся в процессы психической саморегуляции и манипулирующие сознанием личности. Особенно опасны эти теории в руках разного рода мошенников и шарлатанов.

Знание научных основ саморегуляции позволит вам отличить истину от лжи, *вооружит против манипуляций и обманов*.

Возможно, некоторые из вас не слушали весь курс “Самосовершенствование личности” с пятого класса; поэтому пособие-10 (“Управляй собой”) начинается с развивающего повторения сведений о личности человека.

1. Вперед, оглядываясь назад

Человек, словно в зеркале мир, многолик.
Он ничтожен и, все же, безмерно велик.

Омар Хайям

Юношеский возраст - это возраст перехода к самостоятельной жизни, к взрослому существованию, этап формирования собственного мировоззрения и самосознания, этап принятия ответственных решений. Новое в вашей личности - это осознание и **овладение своим внутренним миром**, означающее возможность управления своими действиями и поступками, самим собой.

Личность - это человек, постоянно повествующий себе самому о своих взаимоотношениях с миром и во внутренней полемике с собеседниками утверждающий, совершенствующий себя.

Теперь, когда вами пройдены первые этапы человеческой жизни - детство, отрочество, вы можете оглянуться назад, проанализировать причины успехов и неудач, оценить правильность ваших действий, роль тех или иных людей в вашей жизни. Это - **рефлексия** - умственная аналитическая деятельность, направленная на осмысление своих собственных поступков и состояний, на познание причинно-следственных взаимосвязей в своем прошлом.

Пройдет еще немного времени, и школа для вас станет воспоминанием. Приходит время ставить жизненно важные вопросы и отвечать на них. Впереди - судьба.

“Как жить дальше? К чему стремиться?” Каждому хочется стать хозяином своей судьбы, сделать ее счастливой, но как это осуществить?

Прежде всего, надо осмыслить себя в окружающем мире, осознать свои индивидуальные способности, представить пути и способы достижения того, на что вы способны, самоосуществления.

Главным признаком сознательного вхождения во взрослую жизнь является наличие **целей** в жизни человека. Цели определяют и стратегию, и тактику его поведения. Вам порой трудно сформулировать долгосрочные цели, обращенные на себя, свою личность. Тогда прислушайтесь к тому, что говорят взрослые.

Ваши родители, учителя ставят **СВОИМИ ЦЕЛЯМИ** воспитать вас:

- активными, самостоятельными гражданами,
- просвещенными, интеллигентными, культурными людьми,
- заботливыми семьянинами,
- профессионалами, мастерами в своем деле.

Но это "ИХ" цели, и они будут пустыми словами, пока **ВЫ** не сделаете их своими или **САМИ** не поставите свои собственные, личные цели.

Для этого необходимо:

- 1) провести рефлексивный анализ своего прошлого опыта;
- 2) оценить собственные ресурсы и резервы;
- 3) пересмотреть свои жизненные планы, составленные в предыдущие годы;
- 4) скорректировать их и составить новые планы;
- 5) активизировать оправдавшие себя методы и формы достижения намеченных целей;
- 6) поискать возможности применения **новых средств реализации** жизненных целей.

Таковыми новыми для вас средствами и способами реализации жизненных планов явится овладение **методами самоуправления** и **саморегуляции** своей личности (состоянием, эмоциями, поведением, мыслями и образами).

Упражнение “Берите управление на себя”

Выпишите на листе бумаги в столбик 5 самых приятных событий в вашей жизни; после каждого пункта отметьте, благодаря кому или чему произошло это событие. Выпишите 5

неприятных событий из вашей жизни; после каждого пункта отметьте, из-за кого или из-за чего произошло это событие.

Произведите следующий подсчет. Общее число событий - А. События, которые произошли “благодаря мне” - N. Найдите отношение: $(N : A) \times 100\%$.

Полученный результат выражает степень зависимости вашей жизни от ваших желаний, от вас самих.

Вы убедитесь, что в большинстве случаев **вы сами были причиной событий**. Значит, вы - “капитан своего корабля жизни”. И куда вы его направляете - к хорошему или к плохому - в основном, зависит от вас. Берите управление на себя!

Словарик

Рефлексия (*reflexio* - обращение назад) - внутренняя психическая деятельность, направленная на осмысливание своих собственных действий, состояний и их причин.

📖 **Почитайте:** А.Рыбаков “Дети Арбата”; Ю.Трифонов “Дом на набережной”; А.Приставкин “Ночевала тучка золотая...”

🎵 **Послушайте:** М.Дунаевский “Все пройдет!”; В.Высоцкий “Я - ЯК, истребитель”; К.Кельми “Замыкая круг”; Ю.Лоза “Что сказано, то сказано”

📺 **Посмотрите:** х/ф “Покаяние”

2. Еще раз об индивиде, личности и душе

Обдумывая человеческие поступки, я начинаю не с того, чтобы смеяться, скорбеть или порицать, а с того, чтобы понять.

Спиноза

Личность человека изучают с разных сторон десятки современных наук: от философии, дающей нам наиболее общие представления, до, например, юриспруденции, в которой личность отождествляется с юридическим “лицом”, “праводержатель” и “законопослушник”.

Мы называли личностью сочетание качеств человека, образующих внутренний (психический) мир человека (см. пособие “Познай себя”); но это общее определение требует расшифровки и уточнения.

Понятие личности в науке

Большая Советская энциклопедия: Личность - это *система* устойчивых, социально значимых *качеств*, характеризующих индивидуальность человека.

Философия: Личность - это *разум*, осознавший себя в окружающем мире.

История: Личность - объект и субъект истории общества, объект и субъект общественно-исторической деятельности и культуры.

Биология: Индивид - это человек как единичный биологический представитель рода *Homo sapiens* - человек разумный. Его составляют два “тела” - физическое и психическое. Собственно *психическое “тело”* (эмоции вместе с сознанием) и составляет личность (рис. 1).

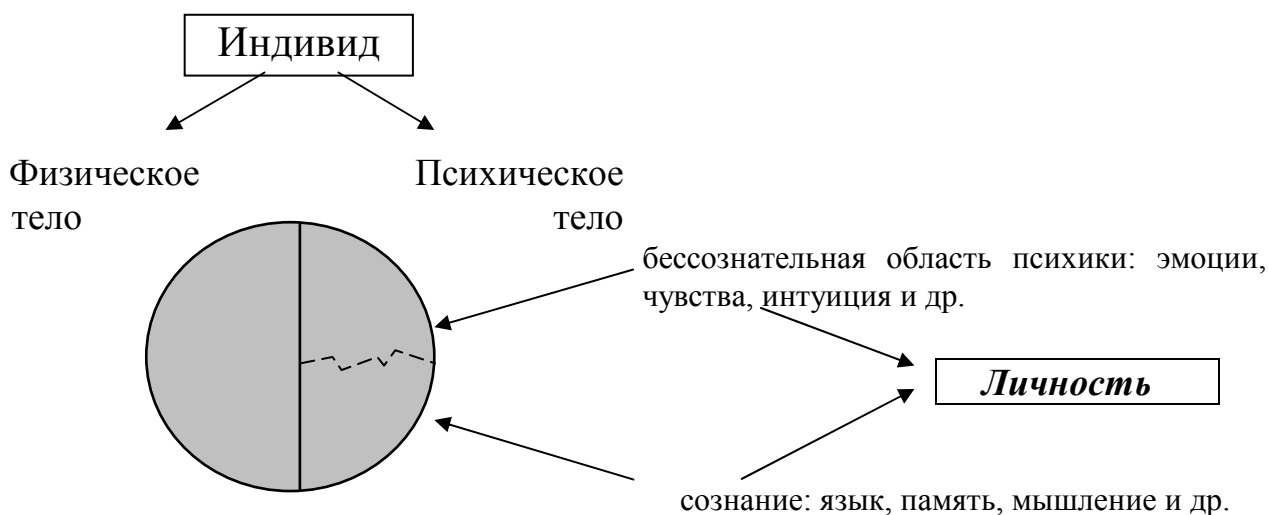


Рис. 1. Индивид и личность.

Психология: Личность - *система отношений* человека к окружающему миру и с миром, к себе и с самим собой.

Здесь подчеркивается двойственность личности: извне - это качества, проявляющиеся в отношениях и деятельности человека в окружающей среде; изнутри личность - это качества, представляющие осознание своего "Я", отношение к себе, с самим собой.

Кибернетика: Личность - *саморегулирующаяся система*, способная к саморазвитию.

Социология: Личность - системное качество, характеризующее *включенность* человека в общественные отношения.

Юриспруденция: Личность - лицо, являющееся *объектом и субъектом права*.

В быту личностью называют *человека с яркой индивидуальностью*, с самобытным характером, сильными волевыми качествами.

Иногда под личностью понимают такой *уровень развития* человека, при котором он становится самостоятельным и может обеспечить свое "независимое" существование в обществе.

Религиозно-идеалистические взгляды на личность

Личность - *нематериальная субстанция, душа*, могущая существовать отдельно от тела. После смерти душа отделяется от тела. Анатомически ее расположение в человеческом организме не установлено. Но и каких-либо аргументов ее отсутствия не существует. Ее состояния (радость, горе) передаются всему организму. Характеристика души - душевность - является главным качеством человека. Л.Н.Толстой говорил, что в каждом человеке имеется душевное начало: "Всемирное, невидимое начало это, дающее жизнь всему живому, сознаваемое нами в самих себя и призываемое в подобных нам существах - людях, мы называем душою".

Две самые большие тайны мира: тайна окружающего мироздания и тайна человеческой личности, тесно связаны с вопросом, что из них первично (рис. 2).

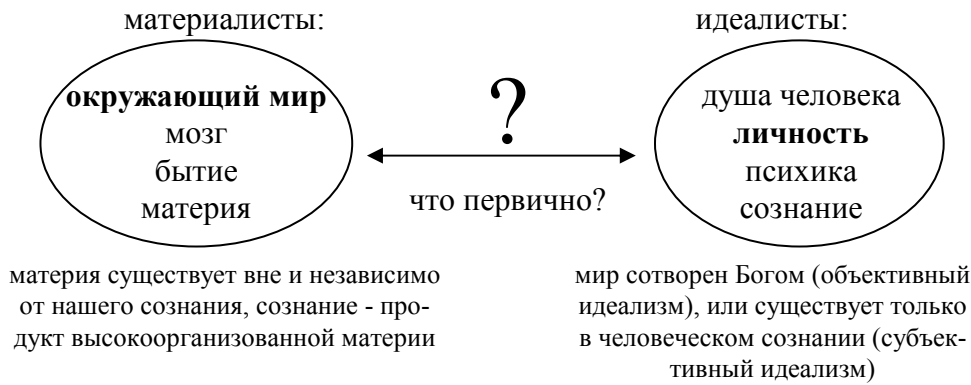


Рис. 2. Материализм и идеализм.

Материалисты утверждают, что первична материя (вещество и поле) и что человек, личность – продукт превращений материи.

Идеалисты считают первичным дух, а весь остальной мир – творением духа. Роль духа может играть либо Бог (объективный идеализм), либо человек (субъективный идеализм).

Тесно связан с этими позициями и вопрос о смысле жизни человека. В материализме весь смысл жизни заключается в самой жизни, в постижении ее сущности, в поиске истины, в самосовершенствовании как форме этого поиска.

В идеалистских представлениях душа вечна, ей предстоит еще жизнь после физической смерти, поэтому смысл жизни - в непрерывном совершенствовании и подготовке к смерти (бессмертию). Такое понимание души избавляет человека от боязни смерти, ощущения страха и беспокойства, больше отвечает идее самосовершенствования.

Великие личности о личности

- То обстоятельство, что человек обладает представлением о своем “Я”, бесконечно возвышает его над всем живым, благодаря этому он - личность (Э.Кант).
- Личность - это **индивидуально выраженное** человеческое **всеобщее** (Э.Ильенков).
- Личность - **совокупность всех общественных отношений** (отраженных в психике человека как его свойства и существующих в деятельности общения человека с окружающими - Г.С.) (К.Маркс).
- Личность - это то, что человек делает из себя, утверждая свою человеческую жизнь (А.Леонтьев).
- Личность - система **потребностей** (А.Маслоу).
- Личность - совокупность **реакций** на внешние стимулы (И.П.Павлов).
- Личность - собственная **позиция** в культуре и истории (А.А.Ухтомский).
- Личность начинается там, где заканчивается животное (В.Г.Белинский).
- Личность - огромный **внутренний мир** человека, в котором идет борьба, кипят страсти, возникают и разрушаются государства мыслей и чувств (Л.Толстой).
- Личность - та же **Вселенная**: глубокая, таинственная, неисчерпаемая (И.Ефремов).
- Личность есть **стремление** реализовать себя, дать себе через себя самого объективность в объективном мире и осуществить (выполнить) себя (В.И.Ленин).
- Личность - это “**тюрьма**”, в которой вы сидите (З.Фрейд).

Итак, личность предстает как система взятых в единстве социально-психологических характеристик человека; она соединяет в себе тип нервной системы, познавательные, эмоциональные и волевые процессы, потребности и направленность, проявляющиеся в переживаниях, суждениях, поступках и действиях.

В качестве рабочего представления о личности будем использовать следующий образ (содержательное обобщение):

Личность человека есть целостная совокупность, включающая все многообразие ее проявлений (образов Я, качеств, свойств, способностей, потребностей, отношений, деятельности, поступков, реакций, интеллекта, социальных ролей).

Содержательное обобщение представляет собой постижение целостности объекта через анализ противоречивых внутренних связей его элементов и генетически исходных представлений о них.

Личность =

совокупность:
 образов “Я”
 качеств, свойств
 способностей
 потребностей
 отношений
 деятельности, поступков
 реакций на внешние стимулы
 интеллекта
 социальных ролей человека

Упражнение “Ищем секрет”

Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности следующим образом. Представьте, что у вас есть двойник - биоробот. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях.

Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену?

Что в вас есть такого, что невозможно продублировать? Какой самый важный секрет вы раскроете, чтобы хоть самому убедиться, что вы - это вы, а не ваша механическая копия?

Упражнение "Индивид и личность"

Ниже перечисляются некоторые качества и особенности человека. Отметьте особенности, которые характеризуют человека как индивида и как личность.

Старательность, низкая адаптация к темноте, общительность, хорошая координация рук, медленная скорость узнавания, большая эмоциональная возбудимость, трудолюбие, аккуратность, высокая сенсорная чувствительность, добросовестность, робость, высокая скорость двигательных реакций, быстрое усвоение навыка, скромность, правдивость, пластичность, упрямство, подвижность, быстрый темп деятельности.

Словарик

Индивид - единичный представитель человеческого рода.

Личность (по определению БСЭ) - система устойчивых, социально значимых качеств, характеризующих индивидуальность человека.

Индивидуальность - свойственное данному человеку природное и социальное своеобразие (см. пособие “Познай себя”).

Содержательное обобщение - обобщение высшего, категориального уровня, объединяющее множество аспектов отражаемого объекта и вскрывающее их генетическую связь.

Ситуация-проба “Письмо инопланетянам”

Вашему классу предоставлено право и оказана честь послать письмо на далекую планету, в котором надо объяснить, что такое человек. Информация должна быть краткой, но емкой (2-3 тетрадных листа).

Что самое существенное в человеке вы бы отметили в письме?

Социально-приемлемые позиции: • уникальность человека; • ориентация на духовные ценности; • умение осознать современные достижения человечества; • внимание к личностным качествам человека; • уважение к другим.

📖 **Почитайте:** В.Кондратьев "Сашика"

🎵 **Послушайте:** И.Бах "Токката и fuga ре-минор"; А.Ахматова "Душа" (гр. "Круиз")

🖼️ **Посмотрите:** икона "Георгий Чудотворец", XII в.; икона "Сергий Радонежский"

3. Ваша модель из 1800 деталей

Личность - та же Вселенная: глубокая, таинственная, неисчерпаемая.

И.Ефремов

Из чего же состоит наша личность? Ее, несомненно, составляют те качества, которые проявляются в действиях и поступках человека. В словаре русского языка имеется около 1800 таких качеств (это без оттенков, без вариаций), и в каждом человеке *все* они в той или иной мере имеются.

Как же разобраться в этом многообразии?

Русский советский психолог К.К.Платонов систематизировал качества личности и разработал их иерархическую структуру. В любом качестве личности имеется определенное сочетание наследственных (биологических) и приобретенных (социальных) составляющих. По их соотношению в структуре личности различают группы, слои качеств, носящие условные названия: а) слой качеств *темперамента*, б) слой качеств особенностей *психических процессов*, в) слой качеств *опыта* личности и г) слой качеств *направленности* личности.

Структура качеств личности представлена в виде схемы (рис. 3). Названные слои расположены концентрически, в центре их находится слой (ядро) наиболее биологически обусловленных качеств, как бы “низший” слой социальной сущности человека. А внешний слой - направленность - составляют качества, почти полностью формирующиеся окружающей средой, в которой воспитывался человек.

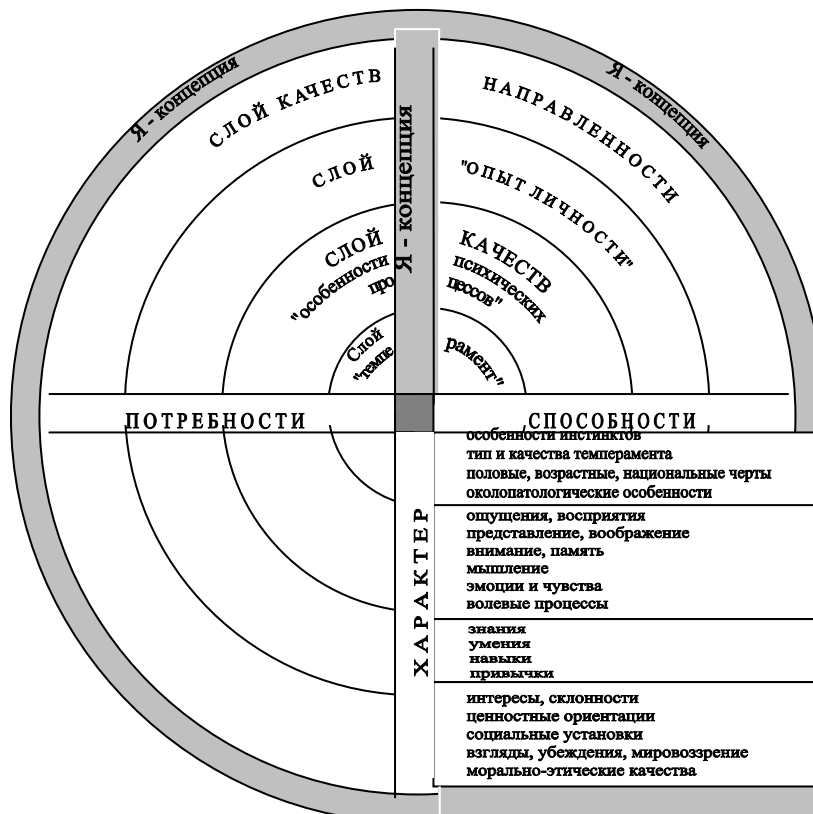


Рис. 3. Структура качеств личности.

Кроме этих слоев, группирующих качества личности по биосоциальному содержанию, в структуре личности имеются особые группы качеств, как бы пронизывающие ее на всю глубину, “по вертикали”. Эти группы качеств: *характер*, *способности*, *потребности* и *Я-концепция* личности - изображены на схеме радиальными линиями и образуют вместе со “слоями” определенный каркас личности. Все качества личности тесно взаимосвязаны, обуславливают и зачастую переходят, компенсируют друг друга, представляя сложнейшую целостную систему - личность.

Качества слоя темперамента

Слой темперамента включает качества, связанные с индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности человека, биологически и физиологически обусловленные качества (инстинкты, темперамент и его качества, возрастные и некоторые околопатологические черты психики).

Темперамент - это качество (группа качеств) личности, определяющее активность и эмоциональность (реактивность) стиля поведения человека. Это наследственно-биологическое качество, но оно весьма значительно может корректироваться воспитанием и самовоспитанием (холерику, например, легче выработать быстроту действий, чем флегматику, но труднее - выдержку и хладнокровие).

Особенности инстинктов, потребностей, являющихся первой, низшей формой побуждений человека к каким-либо действиям, проявляются очень опосредованно, подавляются извне общественными отношениями и контролируются изнутри нашим сознанием. Человек, по Марксу, отличается от животного “тем, что сознание заменяет ему инстинкт, или же, - что его инстинкт осознан”.

Качества, характеризующие особенности психических процессов

Слой качеств, характеризующих особенности психических процессов, образуют индивидуальные особенности ощущений, восприятий, воображения, внимания, памяти, мышления, эмоций и чувств, воли.

Память - это психические процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его возвращение в сферу сознания, воспроизведение или повторное использование в деятельности.

Мышление - это процесс познания человеком предметов и явлений окружающего мира в их существенных связях и отношениях.

Особенности мышления лежат в основе таких важнейших качеств личности человека, как интеллект, ум, творческие способности.

Эмоции и чувства. Психические процессы пристрастного переживания жизненных явлений, обусловленные их отношением к потребностям человека, называют эмоциями. Эмоциями окрашены все виды деятельности человека. Ученые предполагают, что они являются регулятором активности личности, ее взаимоотношений с окружающей внешней средой. Положительные эмоции способствуют повышению результатов труда, порождают инициативу, творческий поиск.

Высшей формой эмоций являются **чувства** - длительные и устойчивые переживания, отвечающие высшим потребностям человека.

Эмоциональные процессы можно классифицировать следующим образом:

- по области духовной жизни (нравственные, интеллектуальные, эстетические);
- по силе и особенностям проявления (эмоциональное ощущение, настроение, страсть, аффект, стресс, шок);
- по качественным оттенкам - “окраске”: удовольствие (дискомфорт), радость (горе), наслаждение (страдание), уверенность (тревога, страх), любовь (ненависть).

Нравственные чувства образуются посредством нравственного переживания человека по поводу поступков своих и других людей (общественный долг, честь, гордость, любовь, стыд).

Интеллектуальные чувства связаны с удовлетворением творческо-познавательных потребностей и интересов личности (радость изобретателя, нашедшего техническое решение, разочарование ученого в итогах эксперимента).

Эстетические чувства выражают переживание человеком прекрасного в действительности и в искусстве. Они тесно связаны с моральными, интеллектуальными чувствами.

➤ Без человеческих эмоций нет и не может быть человеческого искания истины (В.Ленин).

Упражнение "Наши эмоции"

Классифицируйте предложенные эмоции в соответствии с вышеназванными группами.

Печаль, страх, тревога, ярость, ликование, гордость, грусть, гнев, ужас, тоска, возмущение, радость, уныние, осторожность, озабоченность, воодушевление, злость, неуверенность, испуг, безразличие, отчаяние, враждебность, азарт, огорчение, беспокойство, негодование, апатия, раздражение, восторг, подавленность, боязнь, волнение, досада, превосходство, страдание, опасение, обида, угнетение, догадка, смущение, удивление, отвращение, вялость, увлеченность, сомнение, безнадежность, растерянность, нетерпение, недовольство, уверенность, безысходность, недоумение, презрение, окрыленность.

Воля. Процессы сознательной регуляции личностью своей деятельности и поведения, обеспечивающие преодоление трудностей при достижении цели, называют волей.

Воля играет роль мощного механизма, компенсирующего отсутствие желания и интереса к делу, необходимость которого вытекает из разумных, экономических или других обстоятельств, а также из взглядов и убеждений личности. Воля является психологической основой защиты и ограничения человека от соблазнов "легкой жизни", "сиюминутных наслаждений", пьянства, от всего того, что мешает ему быть человеком. Можно сказать, что воля - это власть человека над самим собой: способность управлять собой, регулировать свою деятельность, сознательно строить свою жизнь.

Качества, приобретенные в опыте

Качества личности, объединенные структурным слоем "опыт личности", отличает их явно превосходящее социальное происхождение; это **знания, умения, навыки, привычки**. Они являются результатом практической деятельности, целенаправленных воздействий на личность (обучения), а также процессов самовоспитания и самообразования.

Качества слоя направленности личности

Качества слоя направленности (интересы, склонности, ценностные ориентации, социальные установки, взгляды, убеждения, мировоззрение, морально-этические качества) могут считаться благоприобретенными, сформированными извне. Велика в них и доля психогенных факторов, проявляющихся в самосовершенствовании (самостроительстве личности).

Иногда рассматривают отдельное качество личности - **направленность** как совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций.

Проникающие группы качеств

И, наконец, напомним о стержневых, пронизывающих группах качеств в структуре личности.

Потребности - фундаментальные свойства человека, выражающие его нужду в чем-либо и являющиеся источником его жизненной активности.

Способности - качества личности, обеспечивающие успешность и продуктивность той или иной деятельности.

Характер - закрепившиеся эмоциональные отношения человека к типичным жизненным ситуациям и связанные с ними стереотипы реагирования на эти ситуации.

Я-концепция - система осознаваемых и неосознаваемых представлений личности о самой себе, на основе которых она строит свое поведение.

Теперь вы «видите» вашу личность аналогично тому, как видите свое тело. Вы управляете своими руками, ногами, головой для того, чтобы что-то сделать. Точно так же мы будем учиться управлять, применять качества своей личности для достижения каких-то целей.

Задание. а) Повторите материал курса "Познай себя".

б) Сделайте "психологический портрет" знакомого вам человека (из вашего окружения).

Ситуация-проба "Глубины личности"

В романе Н.Чернышевского "Что делать" герой, желая счастья любимой женщине, уступает ее другому.

Представьте, что ваш друг поделился с вами своими чувствами к знакомой девушке. Но вам эта девушка тоже нравится. Как вы поступите в подобной ситуации?

Социально-приемлемые позиции: • сердцу не прикажешь; • порядочность; • здравый смысл; • свобода личности; • идеалы дружбы; • любовь к ближнему.

📖 **Почитайте:** Д.Гранин "Выбор цели", "Иду на грозу"

🎵 **Послушайте:** П.Чайковский Симфония № 4, IV часть, финал; В.Сюткин "Я то, что надо"

🖼️ **Посмотрите:** Тициан "Аллегория «Благоразумие, время, мудрость»"

4. Семья ваших "Я"

Как мир меняется! И как я сам меняюсь!
Лишь именем одним я называюсь,
На самом деле то, что именуют мной, -
Не Я один. Нас много. Я - живой.

Н.Заболоцкий

Ощущение себя личностью, человеком начинается с осознания себя, представления о себе как об обособленном объекте, выделяющемся во всем многообразии окружающего мира. Результатом этого осознания, представления, выделения является образ самого себя, который называют "**Я-концепцией**" личности.

Выделение человеком самого себя из окружающей среды позволяет ему ощущать себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, переживать свою целостность и тождественность с самим собой (в отношении своего прошлого, настоящего и будущего), идентифицировать (отождествлять) себя с другими.

Я-концепция и субличности

На рис.4 представлено целое семейство ваших Я-образов, относящихся к проявлениям личности в различных

- областях психики (Я-сознательное, Я-эмоциональное, Я-поведенческое);
- временных отрезках (Я-прошлое, Я-настоящее, Я-будущее);
- отношениях к реальности (Я-реальное, Я-идеальное, Я-фантастическое);
- диалогических позициях (Я-хорошее, Я-плохое, Я-ребенок, Я-взрослый, Я-родитель);
- сферах жизнедеятельности (Я-в школе, Я-дома, Я-на улице и др.);
- ролевых позициях (Я-мужчина, Я-гражданин, Я-семьянин и др.);
- возрастных позициях (Я-дитя, Я-взрослый, Я-родитель);
- качественных характеристиках личности (Я-потребности, Я-способности, Я-воля и др.);
- теоретических представлениях (например, по Фрейду: Я-оно, Я-эго, Сверх-Я).

Образ Я

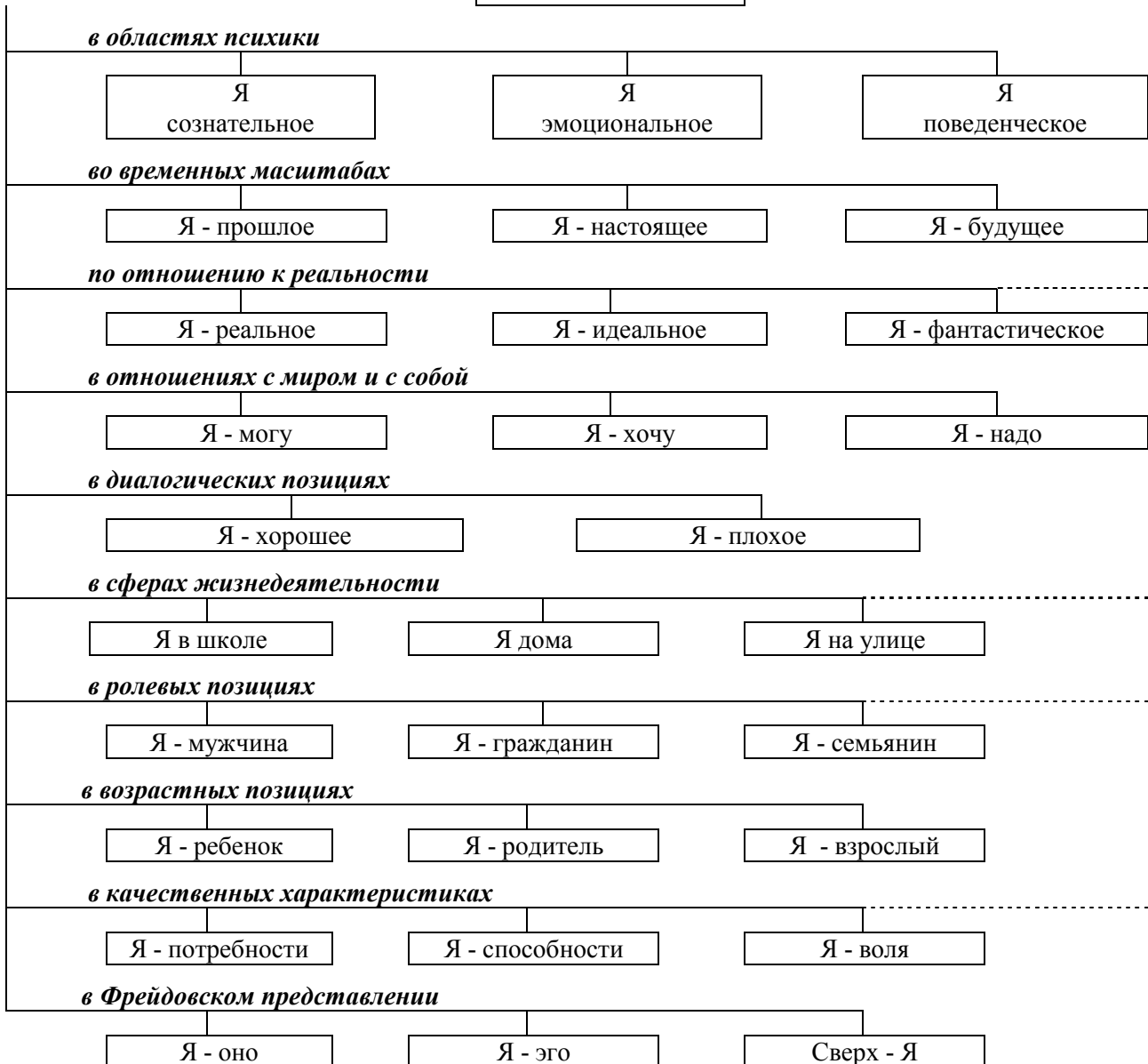


Рис. 4. Я-концепция и субличности.

Все они характеризуют вашу личность в различных ситуациях, с различных сторон и называются **субличностями**. Интересно, что субъективно человек чувствует их в себе как отдельные, самостоятельно существующие различные Я.

У каждого человека имеется большой набор субличностей, порой находящихся в противоречии, ведущих борьбу друг с другом (например, Я-добро и Я-зло). Как только человек научается осознавать свои субличности, их желания, ощущения (голоса), он начинает по-настоящему узнавать сущность своего Я, свою **индивидуальность**.

Конфликтующие субличности

Нетрудно подметить, что большинство субличностей составляют диалогические пары, порой находящиеся в прямых противоречиях. Говорят, что наши достоинства (положительные Я) являются продолжением наших недостатков (негативных Я), переплетены друг с другом.

Есть еще конфликтующие “тройки” субличностей. Одну такую тройку составляют (по Берну) субличности: Я-ребенок, Я-родитель, Я-взрослый. Они постоянно блокируют, оттесняют, подавляют друг друга. В конкретной ситуации верховодит, принимает решение какая-либо из них, что и определяет поведение человека.

Субличность **Я-родитель**: это правила, наставления и предостережения, которые родители дают своему чаду: запреты “не”; этические нормы ("не пойман - не вор", "дети должны заботиться о родителях", "правила общежития"); операционные категории: как и что делать; Я-родитель, по выражению Э.Берна - ворчливая и занудливая старуха.

Сильные стороны:

- уверенность;
- способность к авторитетному тону;
- способность к покровительству;
- способность к защите слабого.

Слабые стороны:

- догматизм;
- безапелляционность;
- сознание превосходства и права “качать”.

Субличность **Я-взрослый** - это логика, целесообразность, самоконтроль, саморегуляция, самоуправление. Взрослый в дальнейшем развитии представляет собой компьютер, обрабатывающий информацию (в т.ч. и банки "Родитель", "Дитя") и принимающий решения.

Сильные стороны:

- рационализм;
- расчетливость;
- контроль над собой;
- трезвость в оценках;
- понимание относительности догм.

Слабые стороны:

- излишний скептицизм;
- скованность;
- бедность фантазии;
- слабость эмоциональной стороны.

Я-взрослый иногда выступает как главное ваше Я, верховный главнокомандующий, судья для всех остальных членов семейства субличностей.

Субличность **Я-дитя (ребенок)** - это детская непосредственность, эмоциональность. Если его обидеть - заплачет, рассердить - может поддаться гневу, способен на необдуманные поступки. Тут находятся любопытство, креативность, желание попробовать новое и удовольствие от удачных проб.

Сильные стороны:

- раскованность;
- творческие порывы;
- импульсивность, жизнерадостность;
- фантазия;
- любопытство.

Слабые стороны:

- неуверенность, пугливость;
- беспомощность;
- доверчивость;
- несдержанность;
- капризность;
- предрассудки, суеверия.

Координация действий Родителя, Взрослого и Дитя не слишком велика. Например, в ситуации соблазна часто берет верх избалованное Дитя, но в ситуации опасности Взрослый отесняет со сцены Дитя.

“Криминогенные” субличности

Австрийский психолог З.Фрейд выделил в человеке три основные субличности: **Я-оно**, **Я-эго** и **Сверх-Я**.

Я-оно - это источник человеческих потребностей, желаний, которые Фрейд изначально считал сексуальными (либидо) и агрессивными. Я-оно руководствуется принципом наслаждения и стремлением к немедленному удовлетворению желания. Я-оно - это зверь, живущий в клетке личности.

Сверх-Я - это сознание человека, его моральные принципы, определяющие приемлемость или неприемлемость того или иного способа поведения.

Я - эго - занимает положение посредника между Я-оно и реальностью, ищет возможности удовлетворить желания Я-оно с учетом внешних факторов и вырабатывает способы общения с внешним миром.

Все три Я взаимодействуют, борются: это и есть саморегуляция. У нормального, правопослушного человека победу одерживает, конечно, Сверх-Я.

Пример. Мужчина встречает на вечеринке красивую, привлекательную женщину. Я-оно выдает сексуальное желание. Я-эго начинает искать возможность удовлетворить желание, а Сверх-Я выдвигает на передний план общественные нормы, моральные принципы и удерживает человека от агрессивных действий, аморальных поступков.

Таким образом, содержание Я по Фрейдю выступает как три субличности, которые образуют иерархическую структуру (рис. 5). В некоторых случаях иерархическое равновесие нарушается: победу одерживает Я-оно, и личность совершает нарушения общественных норм, криминальные поступки.

Примечание. Упрощая толкование двух троек сублинностей, можно совместить их:

"Оно" (по З.Фрейдю, "ид" или "ребенок" у Э.Берна) – существо игривое, творческое, живущее настоящим моментом; это вечный искатель и пропагандист блаженства и счастья.

"Сверх-Я" (или супер-эго, совесть, родитель) – строгий господин; носитель приказаний, запретов, моральных ценностей, в том числе и заблуждений. Это некий сын, неустанно грозящий пальцем и предупреждающий, что если "оно" будет все делать по-своему, то это никогда добром не кончится.

"Я" (эго, взрослый) летает между ними, как пчелка, и пытается разумно уравнивать их позиции. Так, чтобы и совесть получила свое, и ид не остался с носом, и одновременно все было бы в порядке во внешнем мире. У "я" нелегкая роль.

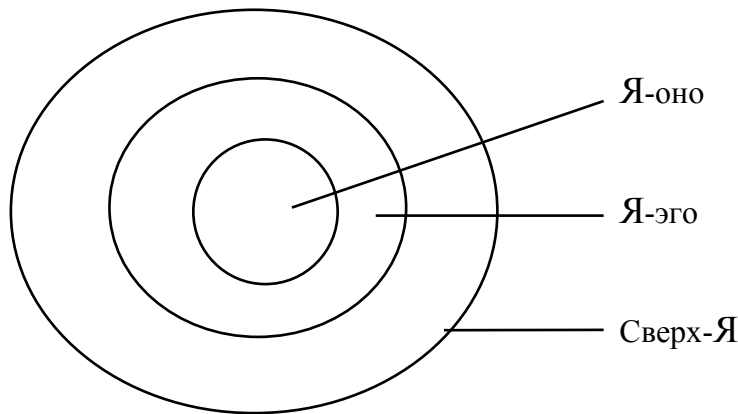


Рис. 5. Субличности по Фрейдю

Упражнение “Собрание сублинностей”

Запишите названия сублинностей, имеющих для вас (в вас) в настоящее время существенное значение. Просмотрите список и оставьте 3-5 самых главных.

Нарисуйте круг. Внутри круга - круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого - ваше **Я-главное**.

В самом кольце расположите 3-5 сублинностей, которые являются выразителями ваших основных проблем. Каждой сублинности можно дать имя собственное. Можно представить ее образ, цвет, стиль поведения.

Названия некоторых сублинностей могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего же они хотят на самом деле.

Откройте собрание своих сублинностей. Руководить собранием пусть будет ваше главное Я - целостная личность. Дайте высказаться каждой сублинности.

Введите в состав собрания сублинность “Критик”. Возможно, он даст вам указания, которые начинаются со слов: “Ты должен..”, “Когда ты научишься...”. Понаблюдайте, каким тоном он говорит? Что он требует от вас? Что вы чувствуете по отношению к нему?

Теперь станьте Критиком и объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается, какой без вас будет беспорядок. Осознайте ценные стороны Критика.

Точно также можно ввести в состав собрания и провести переговоры с другой сублинностью, например, Саботажником или Лентяем.

Одна из целей упражнения “Собрание сублинностей” - больше понять сущность собственного Я, усилить его, чтобы оно было способно разрешить конфликты между сублинностями, каждая из которых фактически отражает потребности вашей целостной личности.

Чем глубже в себя вы будете проникать, тем “болезненнее” будет процесс самоосознания, но тем больше шансов овладеть своими мыслями, чувствами, поведением..

Существует как бы “граница” - момент перехода от того, с чем личность себя идентифицирует, к тому, что она в себе не признает. Психологический дискомфорт, который спрово-

ждает процесс осознания своих субличностей - нормальное явление - следствие проникновения за границу вашего привычного очевидного слабо осознающегося поведения.

Принятие и признание самого себя хозяином своих субличностей - ключ к дальнейшему самосовершенствованию.

Тема для сочинения: Я и мои Я-субличности.

Словарик

Субличность - одна из сторон Я-концепции, определяющая какую-либо область проявлений личности.

Идентификация - процесс эмоционального и сознательного самоотождествления личности с другим человеком, группой, образом.

Ситуация-проба "Друг опоздал"

Вы с вашим другом (подругой) договорились встретиться в назначенном месте в назначенный час для очень важного дела. Но... ваш друг опоздал.

Задание. С позиции трех "Я" (Я-родителя, Я-взрослого, Я-ребенка) дать словесную реакцию в данной ситуации. Какую позицию займете вы?

Социально-приемлемые позиции: • каждое состояние (Я-родителя, Я-взрослого, Я-ребенка) имеет свою соответствующую программу; • терпение и выдержка; • доверие и ответственность; • умение выслушать и понять друга; • ориентировка на избежание конфликта и мирное разрешение проблемы.

Ситуация-проба "Неординарное событие"

Девочка-старшеклассница забеременела; никто не замечал ее в порочащем поведении, но официального друга, тем более жениха у нее не было.

Задание. Охарактеризуйте ситуацию с позиций трех Я (Я-родителя, Я-взрослого, Я-ребенка). Как отнесутся к этому событию учителя, директор школы? А как поступили бы ваши собственные родители? А какой позиции придерживаетесь вы?

Социально-приемлемые позиции: • умение анализировать мысли и чувства других людей; • сочувствие беде близкого человека; • стремление примерить на себя проблему близкого человека; • умение найти положительное в сложившейся ситуации; • стремление помочь близкому; • ответственность за свои поступки.

📖 **Почитайте:** О.Уайльд "Портрет Дориана Грея"

🎵 **Послушайте:** опера М.Коралля "Волк и семеро козлят"; опера Д.Пуччини "Тоска", 3 действие; В.Высоцкий "Я - ЯК-истребитель"

📺 **Посмотрите:** Андрей Рублев "Троица"; м/ф "Волк и семеро козлят на новый лад"

5. Самоуправляющаяся и саморегулирующаяся

Человек сложнее, чем логика его мышления.

А.Моруа

Управление процессом, системой

Будем называть системой совокупность взаимодействующих между собой элементов, осуществляющую определенную деятельность.

В структуре любой системы (технической, биологической, социальной) выделяют две функциональные части: 1) рабочее, исполнительное устройство, осуществляющее основную целевую функцию системы (изменение предмета, среды, процесс) и 2) устройство управления, задающее саму цель, выбирающее средства и методы ее осуществления.

Первую часть системы называют **объектом управления**, а вторую - **субъектом**. Субъект вырабатывает **команды управления** и посылает их по каналу прямой связи к объекту. Для контроля правильности выполнения команд и получающихся результатов в системе существует **канал обратной связи**, передающий информацию от объекта субъекту (рис. 6).

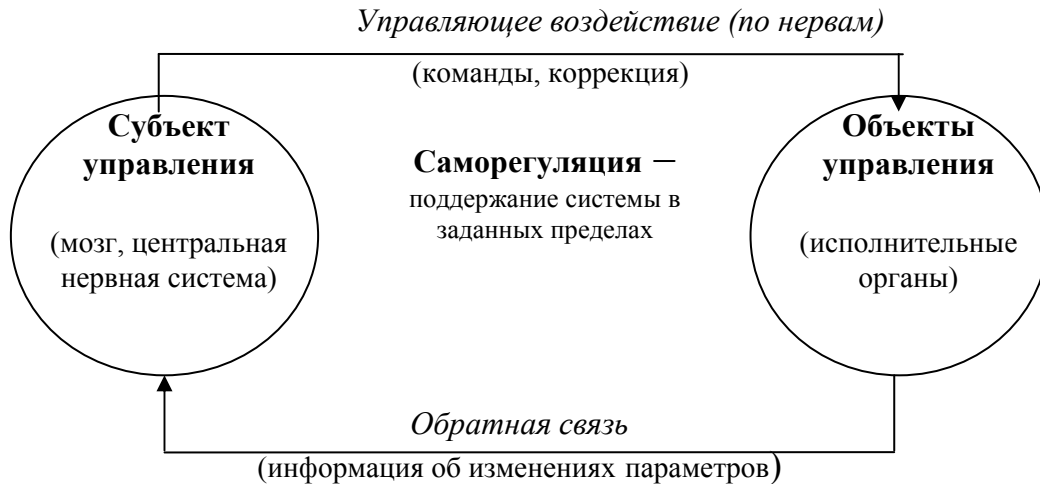


Рис. 6. Функциональная структура управления

Пример. Водитель (субъект управления) автомобиля (объект) управляет скоростью и направлением движения, посылая команды двигателю и колесам. В то же время он получает обратную информацию о скорости, пройденном расстоянии, работе двигателя и вносит коррекцию в управляющие команды.

Управление - это комплекс действий (процесс), включающий целеполагание, планирование, организацию и контроль, позволяющий сформулировать и достичь целей системы.

Самоуправление

Существуют системы, в которых объект и субъект управления объединены в одно целое. Примером может служить робот-автомат, осуществляющий свои действия по заранее заданной, иногда очень сложной программе (примеры: луноход, робот-пожарный и т.д.). Такие устройства называются автоматическими, или **самоуправляющимися**.

Если самоуправление сводится к поддержанию системой самой себя в заданных пределах, то оно называется **саморегуляцией**.

В живой природе самоуправление и саморегуляция существуют на уровнях и отдельной клетки, и простого организма, и сложного животного, а также человека и общества в целом.

Физиологическая саморегуляция

Человеком управляет заложенная в нем природой генетическая программа роста, развития, жизнедеятельности и воспроизводства. Сама программа и механизм исполнения воплощены в одном индивидуе, который и представляет самоуправляющуюся систему. Организм автоматически регулирует работу всех органов: поддерживает постоянную температуру тела, ритмичную работу сердца, кровоснабжение мышц и т.д. Упрощенно в организме можно выделить субъект управления - нервную систему (мозг, нервные волокна, нервные рецепторы) и объект - мышцы, внутренние органы.

Будучи “помещен” в различные социальные, бытовые, природные условия, организм приспособляется к ним, вырабатывает индивидуальную программу жизнеобеспечения и жизнедеятельности, то есть осуществляет саморегуляцию.

Приспособительный саморегулирующий механизм человека как высшего животного поражает своими возможностями. Так, глаз человека способен видеть почти в темноте (освещенность = 10^{-3} люкс) и в свете солнца при освещенности в 10^{13} люкс!

В ответ на физическую нагрузку организм увеличивает приток крови к работающим мышцам. Это становится возможным за счет привлечения дополнительных капилляров. Органы и ткани получают питательные вещества и кислород из крови, протекающей в капиллярах -

мельчайших кровеносных сосудах. На 1 мм³ мышечной ткани приходится приблизительно 30 работающих капилляров. При максимальной деятельности мышц количество работающих капилляров может увеличиться в 100 раз, и кровь будет протекать уже через 3000 капилляров на каждом мм³ мышцы (таким образом, в покое мы используем незначительную долю данных нам природных возможностей).

Итак, у человека есть заданная природой генетическая программа самоуправления ростом и развитием, есть весьма совершенная система приспособления к условиям - физиологическая саморегуляция.

Эти процессы *непроизвольных* самоуправления и саморегуляции присущи всему животному миру. В их основе лежит механизм условных и безусловных рефлексов.

➤ Человек – единственное животное, которое краснеет (*Б.Шоу*).

Психологическое самоуправление (саморегуляция)

“Человек отличается от животного тем, что сознание заменяет ему инстинкт, или что его инстинкт осознан” (*Ф.Энгельс*). Сознание делает процессы самоуправления и саморегуляции *осознанными*.

Именно сознание выбирает (проектирует) линию поведения человека, решает проблемы взаимодействия с окружающей средой, направляет, сокращает процессы усвоения социального опыта, вмешивается в регулирование эмоций.

Самоуправление и саморегуляция, осуществляемые при помощи сознания, называются *произвольными*.

Особенность сознания состоит в том, что оно может отвлечься от реальной (здесь и теперь) ситуации и руководствоваться значимыми для человека образами (потребностями, направленностью, Я-концепцией). Эти образы являются психическим активатором, который дает начало внутренним эмоциональным, мыслительным и волевым процессам, а затем и адекватным видимым внешним проявлениям.

Таковыми главными для человека образами, составляющими основу *самоуправляющего механизма личности* (СУМ), являются его потребности, способности, направленность и Я-концепция личности.

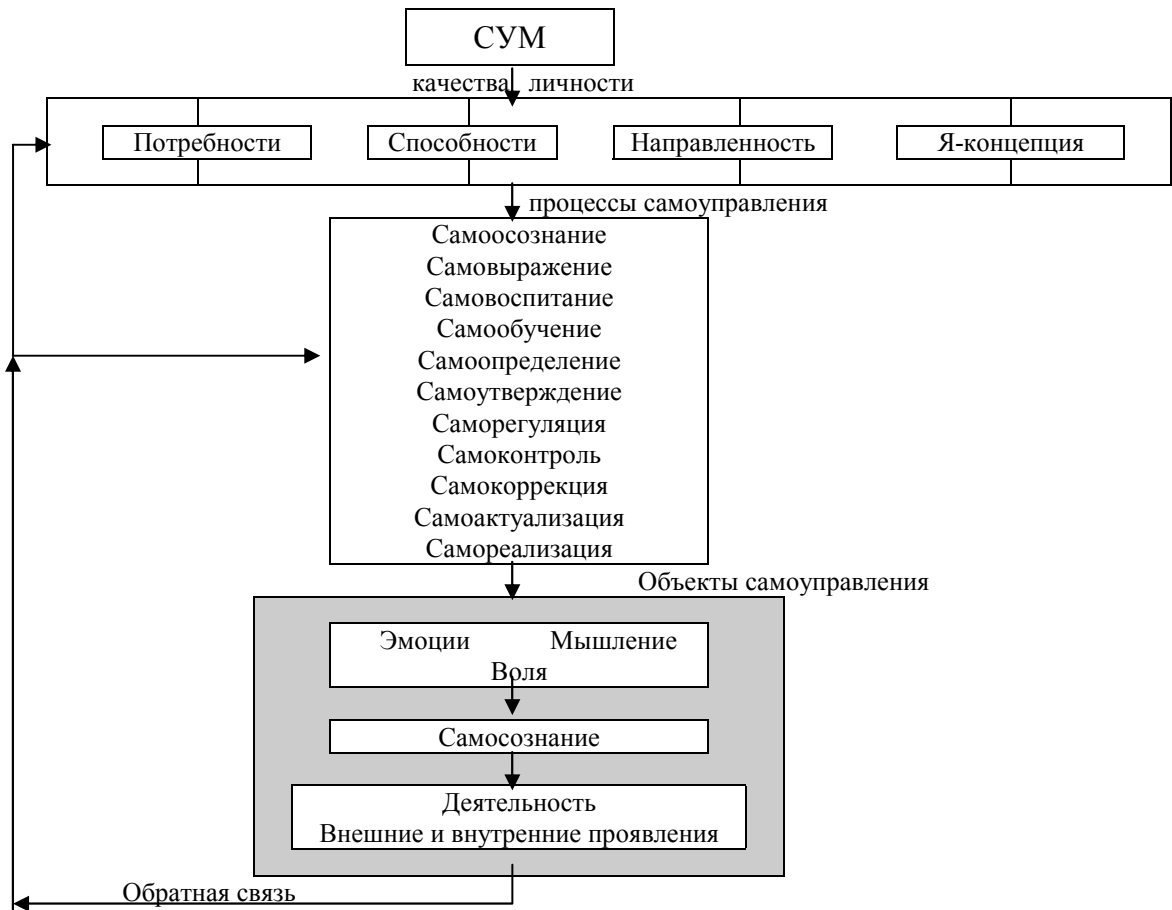


Рис. 7. Самоуправляющие механизмы личности.

В составе СУМ есть как неосознаваемые, так и осознаваемые составляющие. Задача курса “Управляй собой” состоит в овладении сознательным самоуправлением, саморегуляцией, в достижении “власти над собой”.

Самоуправлением личности, по большому счету, называют процесс целенаправленных воздействий на себя, свою личность, ведущий к осуществлению жизненных целей и планов.

В области повседневной практики осуществляется тактическое самоуправление, саморегуляция.

Саморегуляция личности - это управление собственными психическими состояниями и поведением (и даже мыслями) в рамках имеющихся ситуаций.

Цели себе ставит сам человек, и сам проявляет различные формы активности: общение, поведение, деятельность и управляет (частично) своими переживаниями, психическими состояниями.

Самоуправление - процесс творческий, связан с созданием нового: постановкой новых целей, поиском новых решений и средств достижения целей.

Всякое изменение, всякий шаг в развитии личности происходит через ее выбор или сознательное решение, т.е. управляется, регулируется личностью “изнутри”.

Человек может управлять всем в своей личности, что осознается им и находится под контролем его воли. Акт самоуправления включает: сознательную постановку цели (самоцелесолагание), составление плана ее достижения (самопланирование), исполнение действия и контроль результатов (самоконтроль, самоанализ, рефлексия).

Так происходит управление своим поведением (самовыражение), формированием в себе желаемых качеств личности, черт характера (самовоспитание), интеллектуальных, трудовых, творческих способностей (самообразование) и, наконец, реакциями на обстоятельства жизни и условия среды (саморегуляция).

Словарик

Самоуправление - автономное функционирование какой-либо системы.

Самоуправление личности - процесс, содержащий внутри себя все этапы ее деятельности: целеполагание, планирование и организацию, исполнение и контроль и анализ результатов.

Саморегуляция - свойство живых систем приспосабливаться, видоизменять, восстанавливать свою структуру, функции в соответствии с требованиями меняющихся ситуаций.

СУМ - аббревиатура от "само-управляющие механизмы" личности, в которые входят потребности, способности, качества направленности и Я-концепция личности.

Упражнение-тест "Самооценка умений самоуправления и саморегуляции"

Оцените в пятибалльной системе приблизительно свой уровень владения знаниями и умениями самоуправления и саморегуляции личности.

<i>Х класс. Владеете ли вы умениями саморегуляции</i>		
1. Я понимаю смысл жизни как самосовершенствование	5 4 3 2 1	не понимаю
2. Я владею умениями самообладания	5 4 3 2 1	не владею
3. Я умею контролировать себя	5 4 3 2 1	не умею
4. Я владею умениями рефлексии	5 4 3 2 1	не владею
5. Я умею управлять своими эмоциями	5 4 3 2 1	не умею
6. Я умею управлять своим поведением	5 4 3 2 1	не умею
7. Я умею управлять своими мыслями	5 4 3 2 1	не умею
8. Я владею умениями самовнушения	5 4 3 2 1	не владею
9. Я умею бороться с соблазнами	5 4 3 2 1	не умею
10. Я умею преодолевать страх	5 4 3 2 1	не умею
11. Я умею уходить от конфликтов	5 4 3 2 1	не умею
12. Я умею защищаться от манипуляций	5 4 3 2 1	не умею
13. Я владею умениями релаксации	5 4 3 2 1	не владею

Ситуация-проба "Без очереди".

Вы стоите в кассе за ж/д билетами. Длинная очередь. Вы сильно опаздываете. Вдруг подходит человек и начинает нахально утверждать, что он стоял перед вами...

Задание. Как вы поступите? Какие механизмы саморегуляции нужно активизировать?

Социально-приемлемые позиции: • справедливость; • честь, достоинство; • вежливость, сохранение спокойствия; • умение оценить безопасность свою и других людей в очереди; • стремление выяснить причину поступка; • способность избежать конфликта.

📖 **Почитайте:** П.Аматуни "ЧАО - победитель волшебников"; А.Фостер "Звездные войны"

🎵 **Послушайте:** К.Дебюсси "Девушка с волосами цвета льна"

📺 **Посмотрите:** х/ф "Приключения Электроника"; "Робот-полицейский"

6. Умейте властвовать собой

Что в наших силах совершить, то в наших силах и не совершать.

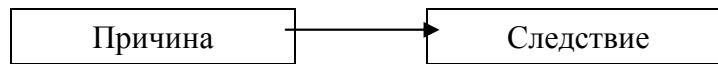
Аристотель

Причины и следствия. Вы живете в мире постоянно меняющихся обстоятельств, событий, ситуаций, взаимодействие с которыми заставляет вас реагировать, чувствовать, принимать решения, действовать, - управлять собой, регулировать свои отношения с внешней средой.

Неудивительно, что находятся такие люди и обстоятельства, которые отравляют вам жизнь, в которых вы выходите из себя, совершаете ошибки, вступаете в конфликт.

Как уравновесить себя, научиться не поддаваться чрезмерным эмоциям, не выбиваться из колеи, обрести власть над своими "Я"?

Обычно, анализируя свои эмоции, действия и поступки (реакции на внешние обстоятельства), вы устанавливаете простейшую связь:



Саморегуляция. Отыскав во внешних обстоятельствах причины нежелательных реакций, вы направяете свои усилия на их устранение или смягчение.

<i>Факторы (причины) (внешние обстоятельства, действия других людей)</i>	<i>Нежелательные реакции (чувства, мысли, поведение)</i>
Проблемы с родителями, конфликты с окружающими, неудачи, отношения между полами, плохие оценки, критика, болезни, материальные проблемы, пороки других людей	Плохое настроение, тревожность, раздражительность, возмущение, обида, гнев, страхи, чувство вины, злость, самобичевание, депрессия и др.

Роль Я-концепции. Но тут возникает вопрос: почему разные люди в одних и тех же обстоятельствах ведут себя по-разному?

Пример. Вашу команду несправедливо покритиковали. Вы: расстроились, обиделись, все "валится из рук". Другой же член вашей команды ходит как ни в чем не бывало, шутит, смеется.

Оказывается, что, кроме внешних причин, на ваши реакции влияют не менее сильно внутренние причины: ваши **собственные позиции** по поводу происходящих событий, ситуаций – ваши мысли, установки, убеждения, отношения, заключающиеся в вашей Я-концепции. Как к данной ситуации отнесутся ваши субличности, такова будет и ваша реакция.

Я-воспринимающее

Я-эмоциональное

Я-темперамент

Я-характер

Я-хочу (потребности)

Я-могу (способности)

Я-забота о здоровье

Я-поведение

Я-член коллектива

Я-экологическое сознание

Я-без вредных привычек

Я-самоутверждение

Я-в общении

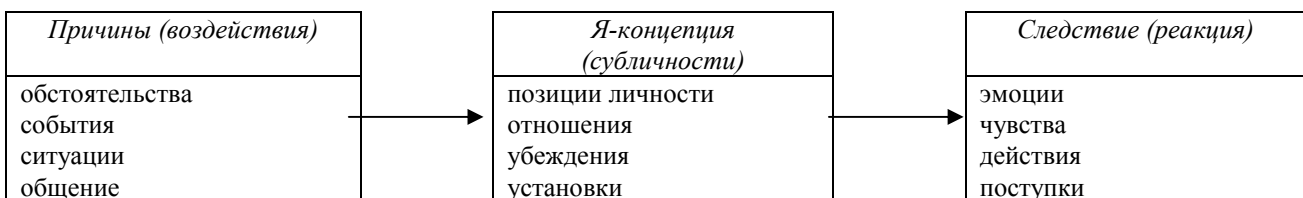
Я-в сфере взаимоотношений полов

Я-в нравственной сфере

и др.

Пример. Если ваши Я-труженик или Я-в ученье убеждены, что вы хорошо сделали работу, то никакая критика вас не смутит. Но если в вашем Я-характер сильно выражена конформность (подчинение мнению других), то та же самая критика покажется вам крахом идеи.

Таким образом, ваша Я-концепция, определяющая отношение к внешним обстоятельствам, станет опосредующим звеном в линии "причина - следствие": она может ослаблять или усиливать действие этих причин.



Саморегуляция личности в этом случае может состоять в воздействии на свои субличности (самовоспитание, самообучение, самоопределение). Это – длительные процессы, а в условиях "здесь и теперь" особую роль играет Я-воля.

Воля. Волевые процессы представляют сознательную регуляцию личностью своего состояния и деятельности, обеспечивающую преодоление трудностей при достижении цели. В данном случае целью волевого процесса будет контроль и управление своими реакциями на внешние воздействия.

Волевая регуляция может быть выше всех уровней регуляции: сознание в волевой регуляции может усиливать или ослаблять мотивацию за счет изменения смысла действия.

Пример: вы захотели залезть на дерево почти без сучков; трудности почти непреодолимы; но сознание дает поправку в мотив - надо спастись от хищника, и вы забираетесь на дерево.

Теперь причинно-следственные связи в линии "воздействие - реакция" будут скорректированы действием самоуправляющего механизма (рис. 8).

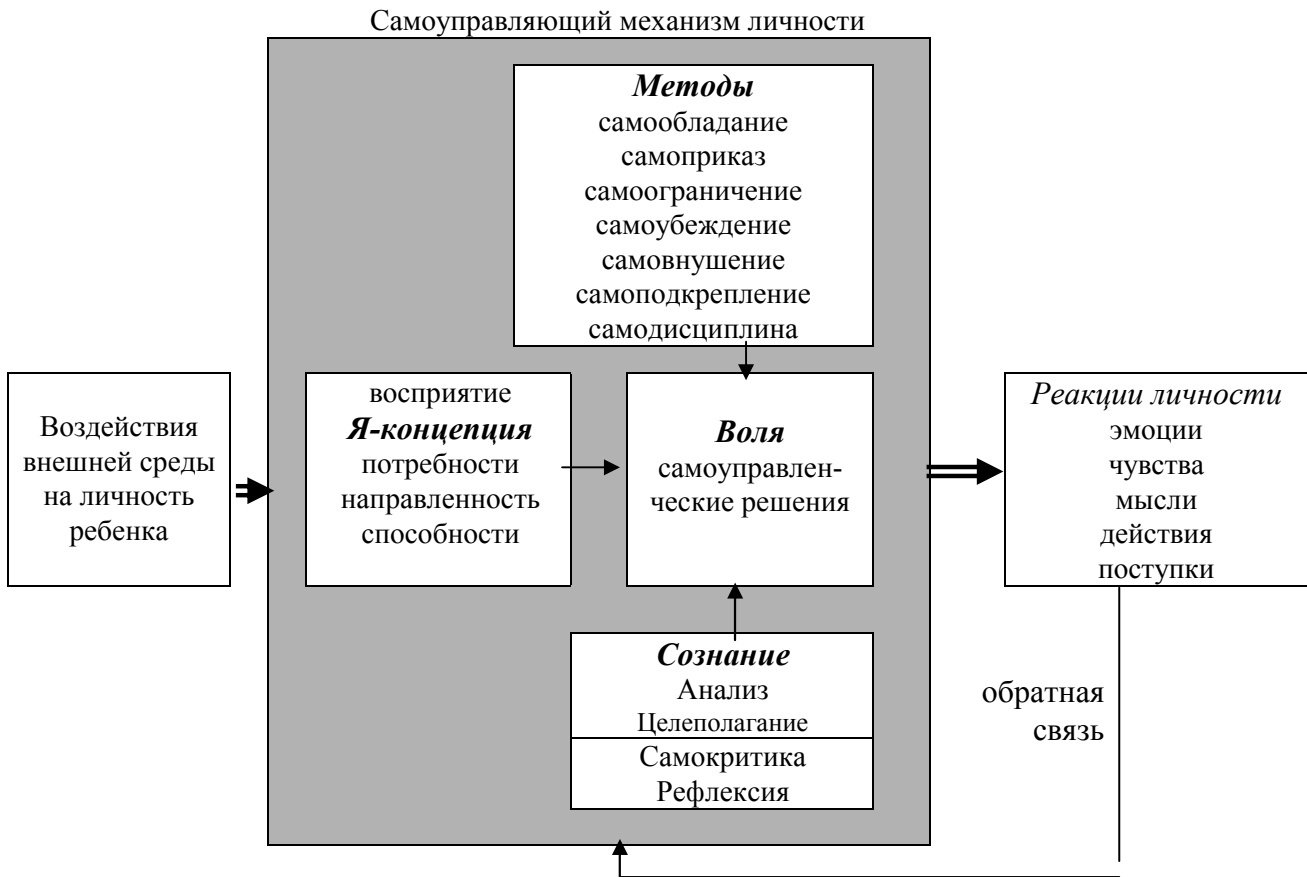


Рис. 8. Саморегуляция как власть над собой

Средства и методы саморегуляции

Самообладание

Уровень саморегуляции, который реализуется с участием волевых процессов, называется **самообладанием**. Это и есть "власть над собой" - умение сознательно контролировать, поддерживать и регулировать свое самочувствие и поведение в экстремальных (опасных, дезорганизирующих) ситуациях.

Самообладание тесно связано с качеством личности, называемым **выдержкой**. Выдержанный человек вынослив и терпелив, он умеет сохранять хладнокровие даже в трудных и сложных обстоятельствах, а если надо - переносить лишения, боль, неудобства.

Самообладание представляет собой баланс между эмоциями и сознанием, который обеспечивается волей и специальными методами "обработки самого себя" (самоприказ, самоубеждение, самовнушение, самоирония, самоподкрепление, самоисповедь). **Самоприказ** осуществляет обеспечение решительных действий в условиях ясности цели и ограничения времени для раздумий. Формируется в ходе тренировок на развитие воли, преодоление себя. Главное условие - начинать действие сразу после отдачи приказа. Пример: "Я сейчас встану и сразу начну делать уроки", и надо сразу же выполнять.

Упражнение "Самоприказ".

Придумайте самоприказ на настоящую ситуацию (здесь и теперь) и выполните его.

Самоубеждение

Самоубеждение - процесс сознательного воздействия на собственные личностные установки, на ядро личностных мотивов. Основой процесса самоубеждения являются умственные действия в целях логического обоснования рациональности или пользы той или иной позиции.

Развитый интеллект в состоянии противостоять неприятным жизненным обстоятельствам: принять обстоятельства, объективно подойти к проблеме, отодвинуть на задний план травмирующее воздействие, перестроить (перепрограммировать) себя согласно ситуации, начать искать выход из нее. Активный поиск помогает найти реальные пути решения жизненной проблемы.

Самоубеждение, а также самоутешение - снятие отрицательного эффекта переживаний, зависят от способности вести долгий внутренний диалог, обдумывая все доводы и контрдоводы мотивов.

➤ Когда посетит тебя горе, взгляни вокруг и утешься: есть люди, доля которых еще тяжелее твоей (Эзон).

Упражнение "Самоубеждение".

Попробуйте убедить себя в необходимости хорошо учиться.

Самовнушение

Самовнушение - прием саморегуляции, действующий на привычном рассудочном уровне, не требующем творческого усилия по анализу и разрешению ситуации.

Самовнушение осуществляется без волевых усилий, прибегая только к воображению. Предполагается, что в основе как внушения, так и самовнушения лежат ослабленные действия сознательного контроля в отношении воспринимаемой информации. При внешнем внушении очаг возбуждения в коре головного мозга возникает в результате действий внешних раздражителей, при самовнушении он может образовываться вследствие оживления внутренних ассоциативных связей. При этом используется взаимовлияние второй сигнальной системы на психологические и даже физиологические процессы в организме.

Произвольное самовнушение представляет сосредоточение мысли и внимания на каком-либо одном внушаемом представлении и исполнение словесных инструкций или мысленное воспроизведение определенных ситуаций. Внушить самому себе можно ощущение, желание, образ, мысль, состояние и т.д.

Упражнение "Самовнушение".

Попробуйте внушить себе, что у вас во рту халва (если у вас "потекут слюнки", значит, вы – внушаемый человек).

Самоирония

Самоирония, юмор - изощренная форма самоубеждения, самокритики, где последняя выступает в виде самопохвалы, но со знаком минус. Человек как бы смотрит на себя со стороны глазами простака и восхищается в себе тем, что на самом деле вызывает его сомнение. Иронический смех примиряет все выступающие в ситуации стороны и позволяет выйти из конфликта.

Современные исследователи проблемы юмора (а этим занимались такие видные ученые, как академики Д.Лихачев, П.Симонов) особо подчеркивают это умение человека посмеяться над собой, критически посмотреть на себя со стороны. Чувство самоиронии в сочетании с юмором помогает человеку избавиться от самодовольства, самоамнистии.

Упражнение "Самоирония".

Составьте на себя дружескую эпиграмму.

Самоподкрепление

Самоподкрепление опирается на внутреннюю установку положительного отношения к самому себе. Типичное самоподкрепление - предоставление себе отдыха после хорошо выполненной работы. Мы часто пренебрегаем самоподкреплением: не расслабляемся несколько дней, переходя от задачи к задаче, не отблагодаренные даже собой.

Здоровые способы самоподкрепления: прогулка, беседа с другом или любимой книгой, час любимого досуга, внутреннее проговаривание похвалы, релаксация.

Нездоровые способы самоподкрепления: алкоголь, сигарета, сидение допоздна у телеэкрана.

Самоисповедь. Особый способ самоподкрепления представляет самоисповедь - полный внутренний отчет перед собой о самом себе, о сложившихся обстоятельствах (самоконтроль) и своей роли в них. Это рефлексивный анализ собственной психической деятельности в определенных обстоятельствах или за определенный период.

Откровенное признание себе в ошибках и ложных шагах, которые были сделаны в прошлом, о самых интимных переживаниях, снимает внутреннее противоречие, является эффективным средством психологической разрядки, снятия утомления, депрессии. Иногда достаточно простой вербализации (произнесения вслух) мыслей и чувств, чтобы испытать облегчение.

Упражнение “Я в умениях саморегуляции”

Оцените по пятибалльной системе свое Я как вы представляете себя в области умений саморегуляции. Отметьте на рисунке уровень ваших умений на шкале 0 - 100 %.

<p>Я =</p> <p>умения</p> <p>саморегуляции</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уровень развития воли • самообладание • самоприказ • самоубеждение • самовнушение • самоирония • самоподкрепление • рефлексивный анализ
--	--

Словарик

Самообладание - качество личности, проявляющееся в способности к активной саморегуляции в напряженных, опасных, дезорганизирующих ее деятельность обстоятельствах.

Самоисповедь (самоотчет) - рефлексивный анализ собственной психической деятельности в определенных обстоятельствах или за определенный период.

Самоубеждение - сознательное воздействие на собственные взгляды, установки, мнения с помощью логических обоснований целесообразности какого-либо другого тезиса, положения, поступка.

Самоирония - самокритика в виде самопохвалы со знаком “минус”.

Самоприказ - осознанное и сформулированное в языковой форме волевое усилие.

Самовнушение - процесс внушения, адресованный самому себе, при котором субъект и объект внушающего воздействия совпадают.

Самоподкрепление - мысленные и физические действия, помогающие в ситуациях крайней усталости, напряженности, неразрешимости задач.

Ситуации-пробы “Нужно самообладание”

Проигрыш. Вы играете с приятелем в пинг-понг (теннис). Игра для вас “не складывается”, вы часто ошибаетесь, проигрываете с крупным разрывом. Злитесь, бросаете ракетку - это ухудшает вашу игру.

Задание. Продемонстрируйте применение известных вам способов саморегуляции в данной ситуации.

Расставание. Ваши любимые родители уезжают в длительную командировку, вы остаетесь с бабушкой.

Задание. Проанализируйте свои чувства и эмоции, когда вы стали сажать их в поезд. Как вы будете вести себя в этой ситуации?

Бездомный. Вам сообщили, что ваш садовый домик сгорел (не дай Бог, но... чем черт не шутит).

Задание. Какова будет ваша первая реакция? Как вы будете регулировать свои эмоции?

Социально-приемлемые позиции: • самообладание; • стремление объективно оценить событие и найти пути решения проблемы; • обращение к друзьям и близким; • обращение к юристу, в органы страхования, милицию.

📖 **Почитайте:** Б.Полевой "Повесть о настоящем человеке"

🎵 **Послушайте:** Ария Онегина "Когда бы жизнь..." из оперы П.Чайковского "Евгений Онегин"; В.Высоцкий "Расстрел горного эха"

☐ **Посмотрите:** В.Врубель "Демон (сидящий)", "Демон (летающий)", "Демон (поверженный)"

7. Психологический автопилот

Если некому довериться, - доверься себе.

Козьма Прутков

Каждая личность стремится к устойчивой положительной Я-концепции (Я-доволен, Я-удовлетворен, Я-счастлив). Если что-либо разрушает целостное положительное представление о себе, понижает самооценку личности, у человека возникает тревожность, ощущение вины, угрызений совести, внутреннего дискомфорта. Таких неприятных психических состояний личность пытается избежать, защищается от них. Чаще всего это происходит само собой, на уровне непроизвольной саморегуляции.

Механизмы, устраняющие дискомфорт, стабилизирующие "образ Я", называются психологическими (Ψ) защитными механизмами. Они обеспечивают устойчивость психики к сильным внешним воздействиям (например, в стрессовой ситуации).

Часто их действие мешает сознательным и целенаправленным решениям. Представление об окружающих условиях, даже картина мира бессознательно приспособливается человеком к своему "Я" вместо того, чтобы самому приспособливаться к постоянно меняющимся внешним условиям.

Бегство

Простейшая автоматическая Ψ-защита - это бегство, уход от проблемы. В тех случаях, когда мы не в состоянии реально защитить себя от страдания, переживания, внутреннего дискомфорта, мы склонны отвести их от себя, отказаться от восприятия внешних факторов, вести себя так, словно проблемы не существует.

Пример. Ребенок прячет голову под одеялом - реальность для него перестает существовать. Так и мы: проходим мимо нищего калеки - и прекращаем думать о его несчастьи.

Вытеснение (подавление)

Стремление уйти из неприятной ситуации часто выражается в неосознанном, но направленном забывании, которое принято называть вытеснением. Можно забыть имена, события, обидные высказывания, воспоминание о которых причиняет страдание. В результате вытеснения страдание (тревога) устраняется из поля сознания в сферу бессознательного.

Пример. В процессе длительной перестрелки во время боевых действий психика солдата, защищая себя от стресса, может как бы "забыть" об опасности быть мишенью для врага.

Проекция

Если механизмы вытеснения не срабатывают, могут включаться механизмы проекции. Человек переносит (бессознательно) свои сознательно неодобряемые, нежелательные мысли и чувства на другого человека. Приписывание другим (внешним объектам) собственных свойств и является проекцией.

Пример. Решив, что другие тоже лживы и ленивы, мы перестаем страдать, и несоответствие между Я-концепцией и моими реальными проявлениями (ложь или лень) переживается менее мучительно.

Проявление (вымещение)

Иногда незначительная причина (ирония, намек, просто случайное слово, действие со стороны окружающих) вызывает неожиданно бурные эмоции (слезы, гнев, активные вербальные

и физические поступки). Это и есть проявление - возникновение неадекватной реакции на почве когда-то подавленных потребностей, неразрешенных проблем, неприемлемых качеств или черт характера личности.

Пример. Вы возмущаетесь до глубины души, когда кто-то получает незаслуженную (или даже заслуженную) похвалу, награду. Это происходит из-за недооценки другими вашей потребности в признании ваших заслуг, что и проявляется в вашем возмущении.

Механизм вымещения лежит в основе различного рода асоциальных поступков. Однако, будучи разумно использован, он может помочь избежать худшего. Так, в японских фирмах специально ставят чучело начальника, чтобы подчиненные могли вымещать на нем негативные чувства по отношению к своему патрону, не причиняя никому вреда.

Рационализация

Этот способ защиты представляет “удобное” объяснение своих неудач, проступков. Мы прибегаем к такой “рационализации” намного чаще, чем думаем. Курильщик занижает вред от курения, чтобы оправдать свое самоотравление и отравление окружающих; авторитарный руководитель, манипулируя людьми, склонен себе приписывать мотивы принесения им блага, лентяй обязательно находит оправдание своей лени и т.д.

Вот как описал И.А.Крылов действие механизма рационализации в басне “Лиса и виноград”:

Голодная кума Лиса залезла в сад;
В нем винограду кисти рделись.
У кумушки глаза и зубы разгорелись,
А кисти сочные как яхонты горят;
Лишь то беда, висят они высоко:
Отколь и как она к ним ни зайдет,
Хоть видит око,

Да зуб неймет.
Пробившись попусту час целой,
Пошла и говорит с досадою: “Ну, что ж!
На взгляд-то он хорош.
Да зелен – ягодки нет зрелой:
Тотчас оскомину набьешь”.

Вы тоже иногда, чтобы успокоить себя в случае невозможности достичь желаемого, говорите: “Не больно-то и хотелось!”

Психологическая самозащита дает лишь временное сохранение благополучия Я-концепции, успокоение чувства вины и совести. Она не делает нас лучше, а **закрепляет** наши недостатки. В действительности это способы подсознательной самомаскировки, самообмана, ложной защиты. Необходимо иметь смелость и мужество перед самим собой, чтобы разглядеть их в себе и устранить.

Упражнение “Я - в режиме автопилота”

Проанализируйте свое поведение и реакции на события, выделив в них способность вашей психики брать на себя защиту от нежелательных воздействий. Поставьте к каждой позиции оценки: “часто”, “редко”, “никогда”.

<p>Я =</p> <p><i>в режиме психологического автопилота</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • уход от проблем (бегство) • вытеснение из сознания • проекция (перенос на других) • проявление (вымещение) • рационализация (удобное объяснение)
--	--

Словарик

Бегство - уход из ситуации (и психологический, и физический).

Вытеснение - устранение из сознания и перевод в сферу бессознательного неприемлемых для личности мыслей, воспоминаний, переживаний.

Проекция - перенесение человеком собственных проблем на внешние объекты и других людей.

Проявление - внезапный, неадекватный данной ситуации беспричинный сильный выплеск эмоций на почве когда-то неразрешенных проблем.

Рационализация - сокрытие личностью от своего сознания истинных мотивов, причин своих поступков для обеспечения состояния психологического комфорта и целостности своего “Я”.

Ситуации-пробы "Защитные реакции"

Объясните следующие ситуации на основе механизмов Ψ-защиты.

Козел отпущения. В любом классном коллективе есть ученик, чаще других выступающий в роли виноватого ("козла отпущения", "мальчика для битья"). Каковы причины этого явления (с позиции этого ученика)?

Отличник-враг. В классе есть отличники. Обычно к ним ребята испытывают двойное чувство: уважение, признание и зависть, враждебность. Почему возникает у некоторых ребят чувство враждебности? (Истинной причиной может быть зависть или нежелание видеть причины. Не каждый может мужественно обнаружить в себе это чувство самооценности. Для восстановления целостности личности необходимо повысить собственную ценность, уверенность в себе).

Я как все. Чем вы можете объяснить ваше стремление "быть как все", особенно в одежде? Почему бывает обидно, стыдно, если родители не купили кроссовки, джинсы или что-либо другое "как у всех"? Какой механизм Ψ-защиты подойдет для этого случая?

Ситуация-проба "Ученик оскорбил учителя"

Идет урок математики, который ведет старый опытный учитель. Девочка-старшеклассница, только что безуспешно отстоявшая полчаса у доски и получившая вполне законную двойку, направляясь к своей парте, прошептала: "Осел". Получилось достаточно громко и выразительно. Класс замирает в ожидании реакции учителя. Слышно, как тикают часы... И вдруг учитель улыбнулся: "Наверное, так и есть, детка, раз, взявшись учить вас, я не сумел вас выучить". Девочка разрыдалась.

Задание. Проанализируйте, что чувствует ученица? Какие чувства это вызвало у учителя? Правильно ли он поступил? Что бы вы сделали на месте девочки? Учителя? Разберите поведение ученицы и учителя как действие механизмов Ψ-защиты.

📖 **Почитайте:** А.Чехов "Крыжовник"; Л.Филатов "Сказка про Федота-стрельца, удалого молодца"

🎵 **Послушайте:** И.Бах "Прелюдия до-минор"; "Вдоль по Питерской"

📷 **Посмотрите:** фото "Пассажирский лайнер в полете"

8. Укрощение "строптивых" эмоций

Кто знает лучший
способ укрощенья,
Пускай откроет
всем на поученье.

У.Шекспир

Существуют следующие разновидности непроизвольного реагирования человека на внешние воздействия и изменения окружающих обстоятельств:

- возникновение **эмоциональных реакций**, выражающих переживание человеком этих воздействий;
- изменение **психического состояния**;
- возбуждение сознания: возникновение **образов, мыслей**, оценочных суждений;
- те или иные активные действия личности (**поведение и поступки**).

Эмоциональные реакции личности могут быть **адекватными**, то есть соответствующими общепринятым правилам поведения и нормам физического и психического здоровья, и **неадекватными**, то есть не соответствующими, не соизмеримыми величине и характеру внешних воздействий и выходящими за пределы общепринятых норм. Неадекватные эмоциональные реакции возникают в ситуациях повышенной напряженности (усталость, болезнь), неудач в делах или личной жизни, межличностных конфликтов. Самыми сильными, трудноуправляемыми - наиболее "**строптивыми**" эмоциями являются аффекты, страхи, страсти, обида, зависть, стрессы.

В последнем случае и необходимо применение средств и методов **произвольной** (сознательной) саморегуляции, - **укрощение "строптивых" эмоций**.

Произвольная саморегуляция. В эмоциях и чувствах отражается то, что привлекает или отталкивает человека, чего он боится, чему радуется и что его печалит, как он относится к

явлениям общественной жизни и к тем социальным ценностям (гражданским, нравственным, эстетическим), которые существуют в обществе.

Аффекты

Аффекты – *сильные, но относительно кратковременные эмоциональные переживания*, сопровождаемые мимическими и двигательными проявлениями. Аффекты развиваются в критических для человека обстоятельствах, когда он не может найти нужный выход из внезапно создавшейся опасной или конфликтной ситуации. Аффекты могут возникнуть и при грубых нарушениях отношений человека с другими людьми, когда его *оскорбляют*, совершает какое-то *насилие, несправедливость*. Для состояния аффекта характерно сужение сознания, при котором внимание человека целиком поглощается породившими аффект обстоятельствами, что приводит к не полностью или вовсе неосознаваемым действиям, *гневу, агрессии* и др.

Гнев, агрессия - эмоциональная реакция, выражающаяся в поведении, которое наносит вред другим людям.

- В гневе начал он чудесить
И гонца хотел повесить. (А.Пушкин)
- Гнев – это состояние кратковременного безумия.
- У человека в гневе открывается рот и закрываются глаза (А.Катон).

Как предупредить и сдержать аффект

- Начните немедленно считать в уме до десяти, не предпринимая никаких ответных действий.
- Призовите все свои умения владеть собой: самоприказ, самоубеждение, самовнушение.
- Внушайте себе формулы “Я спокоен”, “Я владею собой”.
- Немедленно подумайте, что все это ничто по сравнению с настоящим горем, счастьем и т.п.
- Вывести человека из состояния аффекта:
 - найти какие-либо отвлекающие обстоятельства, действия;
 - воздействовать неожиданными и сильными раздражителями (холодная вода, выстрел, удар);
 - ограничить движения (наручники, связывание).

Страхи

Всем знакомы ощущения, связанные с неприятнейшим эмоциональным состоянием: "сердце ушло в пятки", "дыхание перехватило", "бросило в жар", "мороз по коже", "засосало под ложечкой", "спина взмокла"... Это – **страх** – *эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на внешние сигналы, предвещающие реальную или воображаемую опасность*.

Каждый человек в какой-то период жизни является жертвой различных страхов: страха боли, насилия, унижения, страха бедности, болезни, потери любви, страха перед людским судом, страха смерти.

Эмоция страха захватывает все стороны личности: уничтожает инициативу, подрывает уверенность, сковывает мысли, воображение. Страх порождает жадность, подлость, злобу.

Если страх преследует человека постоянно в виде навязчивых идей, его называют **фобией** (например, клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства). Фобии влекут за собой различные тяжелые заболевания – сердечные, желудочные и др.

Но у страха есть и положительная сторона: будучи своеобразной защитной реакцией, он предупреждает нас об опасности. Если бы не страх перед внешней угрозой (осторожность), мы то и дело попадали бы под машины, тонули, падали с высоты.

Иногда страх придает человеку порой необычайные силу, скорость, ловкость. Известно немало случаев, когда опасность заставляла людей преодолеть непреодолимое препятствие, поднять и удержать неподъемный груз...

Причины страха - либо **неизвестность**, отсутствие знания о людях, ситуациях, последствиях, либо заведомо известная (предполагаемая) **опасность** отрицательных последствий.

Привыкнуть к страху, к страшному, к отвратительному, преодолеть страх – не значит выносить его без всяких усилий, это значит искусно управлять своими эмоциями.

Поборите страх

- **Не бегите** от страха, анализируйте его и воспринимайте не более чем физическое чувство.
- Применяйте **самовнушение** ("ничего страшного", "я не боюсь" и т.п.). Научитесь "заговаривать зубы" своему внутреннему трусу.
- Смотрите страху в глаза и вы увидите, что это - ваше воображение. У страха глаза велики, **не преувеличивайте** опасность.
- Спокойно и трезво **взвесьте** свои силы (физические силы, моральное превосходство, могущество друзей, родителей, материальное состояние, обладание средствами борьбы) и силы страха (кто и что вам угрожает).
- Подумайте, страшна ли данная вещь подобным или более слабым, чем вы. Если **они не боятся**, не бойтесь и вы.
- Тренируйте свою волю по **перенесению боли** (приказ - "терпеть", внушение "не больно", мысль - "другие терпят, а я?").
- **Сопроотивляйтесь** насилию, воспитывайте в себе готовность к отражению (в большинстве случаев насильники - трусы).
- **Не терпите** унижение, не давайте себя унижать.
- Будьте щедрыми, не будьте жадными - и у вас не будет страха бедности.
- Живите по законам природы - и у вас не будет страха болезни.
- Любите, и вы будете любимы. Лучше иметь любовь и потерять ее, чем не иметь ее вовсе.
- Живите своим умом, праведно и не обращайтесь на зависть и сомнительные ценности обывателей.

Страсти

К "строптивым" эмоциям надо отнести еще **страсть** – **сильное чувственное влечение, при страсти, при котором человек теряет власть над собой**. Самым ярким примером страсти является страстная любовь, и об этом речь будет идти позже.

Другие виды страстей и пристрастий: к играм (азарт), к труду (трудоголики), к вещам, к телевизору (телеманы), к компьютеру, к спорту (фанаты) и т.п.

Страсть вообще ненормальное явление, но всего хуже, когда человеком овладевает страсть к чему-либо недоброму, приносящему вред ему самому или окружающим; это страсть к курению, к алкоголю, к наркотикам (наркомания), к азартным играм, к воровству (клептомания), к развлечениям.

В страсти у человека меняется мышление и чувства, образуется искаженное представление о действительности. Страсть затягивает, человек все больше утрачивает контакт с самим собой, с близкими. Верный признак страсти – неумеренность, потребность обманывать, оспаривать.

Избавьтесь от страсти

Непременным условием успеха на пути исцеления от страсти является распознавание и признание своей страсти вами самими и желание освободиться.

- отнеситесь к своей страсти как к крику о помощи попавшего в беду вашего Я;
- осознайте, что ваша страсть является опасной для вашего здоровья и благополучия;
- ни на кого и ни на что не сваливайте вину за приобщение к страсти;
- примите искреннее решение исцелиться и поверьте в исцеление;
- удалите, отведите, уничтожьте препятствия на пути к исцелению;
- используйте помощь окружающих людей.

Мысли мудрых

- Жизнь не может быть настолько тяжелой, чтобы ее нельзя было облегчить своим отношением к ней (Э.Глезгоу).
- Повелевать собой – величайшая власть (Сенека).
- Сознательное размышляет, бессознательное управляет (З.Фрейд).
- Чтобы система была устойчивой, ее надо иногда трясти (В.Челомей).
- Смерть не впереди, а позади нас (Сенека).

- Я свой век прожил спокойно,
Никогда не знал напасти,
Потому что жил пристойно,
Подчинял рассудку страсти (*Стародубский*).
- Безумству храбрых поем мы песню (*М.Горький*).

Словарик

Аффект - сильное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными внешними проявлениями (гнев, агрессия).

Страх – эмоциональное состояние, являющееся ответом на предстоящую или воображаемую опасность.

Страсть – влечение, пристрастие, при котором человек теряет власть над собой.

Ситуация-проба "Когда страшно"

Вы летите в пассажирском самолете. Ваше место у окна, через которое виден двигатель. И вот на ваших глазах он начинает гореть. Вас пронзает чувство страха.

Задание. Подготовьте себя к аналогичной ситуации. Какие методы саморегуляции вы примените?

Социально-приемлемые позиции: • самообладание; • надежда; • человеческое достоинство; • молитва; • помощь ближнему; • подчинение командам бортпроводника.

📖 **Почитайте:** У.Шекспир "Укрощение строптивой"; М.Зоценко "Повесть о разуме"; А.Пушкин "Пиковая дама"

🎵 **Послушайте:** Л.Бетховен соната № 14 "Лунная", III часть; Э.Пьеха, И.Корнелюк "Послушай"; В.Высоцкий "Сказка о нечисти"

👁 **Посмотрите:** М.Врубель "Демон поверженный"

9. Берегите нервы

Каждый может разозлиться - это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно - это дано не каждому.

Аристотель.

Стресс, дистресс

Эмоциональная жизнь человека может быть порой так насыщена, что наступает перегрузка нервной системы – стресс. Он выражается в потере управления своим поведением, неадекватной оценке окружающего, болезненных реакциях и т.п. Для возникновения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой вы столкнулись.

Стресс – это *нервно-эмоциональное напряжение, превышающее способности организма к адекватному ответу на какие-то экстремальные воздействия.*

В современном мире стресс превратился в один из основных источников заболеваний человека.

Какие действия и ситуации приводят к нервно-эмоциональному напряжению и стрессу?

- все виды конфликтных ситуаций;
- обвинения, особенно несправедливые, высказанные в оскорбительной, грубой форме;
- неожиданные, психологически неприемлемые приказы, распоряжения;
- нагромождение всевозможных дел и дефицит времени на их выполнение;
- личные неблагоприятные поступки;
- разочарование в людях, в работе, в ранее принятой позиции, в ранее отстаиваемых подходах и установках;
- длительное ожидание чего-либо, в связи с этим перевозбуждение.

Дистресс. Если напряженность не очень велика и не связана с очень неприятными обстоятельствами, то *стресс не вреден. Вреден дистресс* - сильный стресс, связанный с неприятными обстоятельствами.

Вреден и еще один вид стресса – *депрессия*, возникающая в результате накопления стрессовых факторов, а также как следствие заболеваний (соматических, нервных, психических), интоксикаций (алкоголь, наркотики, промышленные яды, лекарства), гормональных изменений.

Депрессия – состояние пониженной психической активности, пессимизма, снижения побуждений, заторможенности движений. Признаком депрессии является снижение настроения, проявляющееся в грусти, печали, унынии, угнетенности, скорби, тоске и тревоге, падении общего тонуса, вялости.

Очень способствуют возникновению стресса какие-либо длительные, не дающие покоя эмоции, например, обида, зависть, несправедливость, отсутствие возможностей для удовлетворения потребностей самовыражения, самоутверждения, самореализации.

Обида

Обида - обманутая претензия на то, что поведение другого человека должно соответствовать вашим взглядам и намерениям. Обида появляется как воображаемое унижение ваших “Я”. Это плод ваших умственных сравнений: ожидаемого поведения и реального поведения другого. Например, вы ждете, что подруга пригласит нас на свой день рождения, но ваши ожидания не подтвердились, подруга отпраздновала день рождения без вас. Появляется состояние дискомфорта, которое и называют "обидой".

Заметьте, что мы обижаемся на тех, кого считаем зависимыми от нас, кого любим такой любовью, которая не признает любимого свободным, а программирует его поведение. Ваш лучший друг выступил против вас на собрании, грубо задел ваши недостатки при других. Ваша подруга уехала в воскресенье с какой-то компанией и ничего вам не сказала. Наконец, обидеть могут окружающие, учителя, родители.

Как преодолеть обиду

Анализ ситуации. Чаще всего обида бывает необоснованной. Чтобы выйти из этого состояния, прежде всего необходимо проанализировать ситуацию.

А почему в такой ситуации другой должен действовать в соответствии с вашими ожиданиями, а не самостоятельно? Почему в этой ситуации другой должен жить по вашим правилам (не говорить о вашем плохом действии правду; проводить воскресенье так, как вам хочется; покупать на день рождения именно тот подарок, какой вы захотели)? Откуда взялись ваши ожидания, в какой мере они оправданы? Попытались ли вы понять действия другого (А почему друг выступил на собрании? А чем интересна и важна для подруги эта поездка?)? Не проявляете ли вы себя эгоистом?

Извинение. Если в результате анализа ситуации вы пришли к выводу о несостоятельности вашей обиды, и что вы были несправедливы, виноваты, не правы, эгоистичны – вам надо признать это, извиниться перед обидчиком.

Прощение. Если все-таки обижающее, несправедливое поведение обидчика имело место, то надо попытаться простить его, приняв обстоятельства такими, какие они есть. Нахождение в состоянии обиды, демонстрация эмоции обиды блокирует общение, взаимодействие, ведет к собственному одиночеству.

Мсть. Обида может быть нанесена экстремистскими средствами - оскорблением, предательством. В этом случае ответной реакцией часто выступает гнев, желание отомстить, зверь **Я-оно** так и просится наружу. Его надо остановить самоприказом, проявить самообладание. Одержанная над собой, своим внутренним зверем победа важнее мнимого “удовлетворения мстью”. Обидчик будет наказан больше всего вашим умением владеть собой, с достоинством игнорировать недостойное поведение партнера.

Примечание. Совершенно несправедливы и недопустимы такие варварские правила и формы мести, имеющие место у некоторых народностей и социальных групп, как "кровная мсть", вендетта, "око за око, зуб за зуб" и др.

Зависть

Завидуют: успехам одноклассников, чужим деньгам; соседям, переселившимся в другую квартиру; человеку, купившему машину; подруге, появившейся в новых сапожках или джинсах. Завидуют родителям ребенка, который в пятом классе начал сам изучать второй иностранный язык.

Зависть – одна из самых сильных человеческих эмоций; это *чувство досады, вызванное успехом, достижениями, благополучием других людей.*

Одна из христианских заповедей гласит: "Не завидуй". Об этом человеческом пороке писали в своих произведениях все известные литераторы. Завистливый человек не может бороться с этой съедающей его эмоцией, он мучается и страдает, впадает в стрессовое состояние, может совершать плохие поступки.

Чуть Зависть нас однажды ранит,
Смертельной эта рана станет.
Природа Зависти одна:
Наметит цель себе она –
И чтоб достичь ее верней,
И день и ночь стремится к ней...
Как жалкий пес, завистник бедный
Страдает, отощавший, бледный,

И, задыхаясь в лютой злобе,
На всех он смотрит исподлобья.
Смеется Зависть нам на горе,
Когда корабль потопит в море.
Не станет пищи ей – сожрет
Сама себя, но не умрет.

С.Брант

Как заглушить в себе "жабу зависти".

- *Запретить себе завидовать.*
- *Найти отрицательные стороны в объекте зависти.*
- *Противопоставить объекту зависти то, чему могут позавидовать у вас другие (... , зато у меня ...!).*
- *Если произошла несправедливость, скажите себе: "Ничего, Господь все видит, и каждому воздастся по заслугам!"*
- *Если произошла случайность, имейте в виду, что она подчиняется закону "сегодня ты, а завтра – я".*
- *Найдите оправдание в судьбе: "От судьбы не уйдешь, значит, так и должно быть".*
- *Незгоды, невезения настоящего человека делают лучшие, закаляют, а слава, фанфары, богатство часто ведут к утрате человеческих качеств, чувства меры, приносят большие шансов сбиться с пути (свалиться с высоты).*
- *В конце концов, надо мириться с реальностью или бороться за лучшее не переживаниями (завистью), а честными способами.*

Борьба со стрессом ("берегите нервы")

- *Если вы заранее знаете, что при определенных обстоятельствах у вас могут появиться неадекватные эмоции, вы можете поставить перед собой **цель** - сдержать развитие нежелательной эмоции.*

В острой стрессовой ситуации, при дистрессе:

- *не следует принимать **никаких решений** (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).*
- *Прислушайтесь к совету предков: сосчитайте до десяти.*
- *Займитесь своим **дыханием**. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте крайне постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.*
- *Потрите, **помассируйте** лоб, виски, грудь, смочите их холодной водой.*
- *Медленно **осмотритесь по сторонам**, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.*
- *Если есть возможность, **посмотрите на небо**. Сосредоточьтесь на том, что видите.*
- *Если есть возможность **выпить воды**, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.*

При накапливающемся стрессе, депрессии:

- *Устраните, ослабьте, отведите, **уйдите** от обстоятельств, причин возникновения эмоций.*
- *Примените самоубеждение, самовнушение, самоиронию, наконец, самоприказ.*
- ***Ослабьте** ваши требования к себе. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.*
- *Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что вы хотели бы сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. **Планируйте** наперед!*
- *Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который **записывайте** время назначения встреч и других дел. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.*
- *Старайтесь иметь спокойных, **стрессоустойчивых** друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.*
- *Прощайте и забывайте. **Не жалуйтесь**, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны.*

- В случае разрастания, увеличения опасностей, грозящих аффектом, прибегните к медикаментозным способам (примите успокоительное).
- И, наконец, стресс можно снять **общением** с близким человеком, интенсивной мышечной **нагрузкой**, действием **музыки, песни**.

Упражнение “Я - в управлении эмоциями”

Оцените свое Я (в настоящем) как вы его представляете в области управления важнейшими эмоциями: настроением, проявлениями симпатии и антипатии, страхом, азартом, обидой, агрессией, стрессом, аффектом (5 - умение сдерживать, управлять этими эмоциями; 1 – отсутствие умения).

<p>Я =</p> <p><i>в управлении своими эмоциями</i></p>	<p><i>Регулирую свои</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • аффекты • страхи • обиды (конфликты) • стрессы • зависть • страсти
--	--

Словарик

Стресс – нервно-эмоциональное напряжение, превышающее способности организма ответить на экстремальные воздействия.

Дистресс – сильный стресс, связанный с неприятными переживаниями.

Обида - эмоция, связанная с обманутой претензией человека.

Зависть – чувство досады, вызванное успехами других людей.

Ситуация-проба “Учитель оскорбил ученика”

Учитель оскорбил ученика при всех на уроке.

Задание. Выберите и обоснуйте оптимальный вариант реакции ученика: уйти из класса, отказаться от посещения школы, при всех потребовать извинения, уйти и посоветоваться с родителями, поговорить с директором, сговориться с одноклассниками и устроить бойкот, ответить оскорблением на оскорбление. Какие методы управления своими эмоциями можно посоветовать ученику?

Социально-приемлемые позиции: • выдержка, самообладание; • рассудительность; • уважение себя, достоинство; • воспитанность, воздержание от оскорблений.

📖 **Почитайте:** Ю.Нагибин "Рассказы о Гагарине"

🎵 **Послушайте:** А.Вивальди "Трио-соната"

🖼️ **Посмотрите:** И.Левитан "Над вечным покоем"

10. Хозяин своего поведения

Глаза у нас намного выше ног.

В том смысл я вижу

и особый знак.

Мы все сотворены,

чтоб каждый мог

Все осмотреть пред тем,

как сделать шаг.

Р.Гамзатов

Поведение и деятельность

Поведение в широком смысле рассматривается как синоним деятельности. В узком смысле поведение - это та часть деятельности, которая оценивается окружающими с качественных позиций (моральных, правовых и др.).

В человеческом поведении выделяют два уровня организации: **ситуативный** и **личностно-перспективный**. Ситуативное поведение свойственно детям, оно определяется сиюминутными желаниями и интересами. Поведение старшего школьника и взрослого человека становится перспективным: оно связано с наличием у личности целей и задач, осуществлением плана и поэтапного анализа и контроля результатов.

В личностно-перспективном поведении появляется высший уровень самоуправления - управление жизненными планами на среднюю и дальнюю перспективу. Личностно-перспективное поведение контролируется сознанием, связано с волевыми актами.

Поведение представляет цепь ситуаций, в которых человеку приходится совершать *поступки*, принимать самоуправленческие решения, регулировать свои отношения с окружающей социальной средой.

Поведение в своих проявлениях тесно связано с эмоциями: эмоции проявляются в поведении и частично управляют им, а поведение - влияет на эмоции, ослабляя и усиливая их. Практически невозможно научиться управлять поведением, не научившись сознательно регулировать свои эмоции.

Объекты саморегуляции поведения

Самоуправлению и саморегуляции в поведении человека поддается то, что им осознается и подчиняется волевому самоконтролю:

- взаимодействие с окружающими, с социумом;
- общение с друзьями, в компании, с девушкой, с юношей;
- поведение на уроках, в труде (дисциплина);
- отношения с учителями и младшими (начальниками и подчиненными);
- конфликтные ситуации;
- отношение к соблазнам;
- плохие и вредные привычки;
- поведение в экстремальных ситуациях и др.

Обобщенные умения саморегуляции поведения

- Умение *управлять* своими желаниями, интересами, потребностями.
- Умение *отличать главное* от второстепенного.
- *Внутреннее спокойствие* - ясность ума и четкость принципов поведения есть психологический “иммунитет” от ситуационных “помех”.
- *Эмоциональная устойчивость*, опирающаяся на высшие общечеловеческие эмоционально-ценностные установки.
- *Чувство меры* воздействия на события. Оценка, опирающаяся на опыт жизни: или человек способен изменить ход событий своим вмешательством, или события сильнее человека.
- Умение подходить к проблеме с различных точек зрения, *учитывать мнение* других.
- *Готовность* к любым неожиданным событиям (гибкое, своевременное и адекватное реагирование на событие, не нарушающее основного ядра личностной мотивации).
- *Реализм*, восприятие действительности такой, как она есть, а не такой, какой хотелось бы человеку видеть.
- *Умение выходить за рамки* данной проблемы, находить новые мотивы жизнедеятельности в ситуациях “борьбы мотивов”.
- *Дальновидность*. Способность понимать логику окружающих событий, видеть перспективу их развития, предохраняет человека от ситуативного подхода к решению социальных проблем.

Уяснение обобщенных умений повысит уровень собственной психической активности личности и принесет практическую пользу, особенно в сложных жизненных ситуациях.

Управление мотивами

Причинами того или иного поведения являются *мотивы*, которые возникают на базе потребностей, способностей, направленности и Я-концепции личности. Поэтому саморегуляция поведения направлена прежде всего на его мотивационную базу (потребности, интересы и склонности, Я-концепцию).

В случае необходимости саморегуляции поведения личность подвергает пересмотру и корректирует его мотивационную основу. Для этого необходимо уметь провести рефлексивный анализ своего поведения, выяснить причины своих ошибок и недостатков, наметить способы их устранения (самоприказ, самоубеждение, самовнушение, самоисповедь).

Трудности в проведении рефлексивного самоанализа состоят в том, что поведение определяется чаще всего наличием *нескольких мотивов* одновременно. Если мотивы взаимоисключающие, происходит так называемая “борьба мотивов”, “внутренний разлад”, стресс. В некоторых случаях возникает “кризис мотивации” - состояние, характеризующееся отсутствием мотивов к деятельности, сниженным интересом к жизни. Подобные состояния известны каждому человеку.

В этом случае может помочь обращение к другу, который может вас выслушать и понять. В процессе исповеди другу часто происходит и самостоятельное нахождение выхода из ситуации, дополнительного мотива или коренного изменения своих установок. Иногда смена своих мотивационных позиций означает “заново родиться”.

Искусство управления мотивами своего поведения основывается на некоторых обобщенных умениях саморегуляции, которые следует взять “на вооружение” каждому из вас.

Упражнение “Я - в управлении поведением”

Оцените свое Я (в настоящем) как вы его представляете в области управления своим поведением в важнейших случаях: этика общения, поведение на уроках, в труде, отношениях с учителями и младшими (начальниками и подчиненными), в конфликтных ситуациях, при сложных ситуациях и крутых поворотах жизни, при соблазнах, по отношению к вредным привычкам, в экстремальных случаях.

<p>Я =</p> <p><i>в управлении своим поведением</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • в общении с людьми • на уроках • в трудовой деятельности • в отношениях со старшими (начальниками) • в конфликтных ситуациях • при соблазнах • по отношению к вредным привычкам • в экстремальных случаях
---	--

Словарик

Деятельность (поведение в широком смысле) - активное взаимодействие человека с окружающим миром, приводящее к его целесообразному изменению и преобразованию.

Поведение (в узком смысле) - часть деятельности, которая может оцениваться с качественных позиций (моральных, правовых, политических и других).

Поступок - совокупность взаимосвязанных сознательных действий, направленных на достижение социально или лично значимой цели.

Действие - элемент, единица деятельности, цель которого элементарна и неразложима на более простые.

Мотивы - внутренние, осознаваемые и неосознаваемые причины, лежащие в основе выбора действий и поступков личности.

Ситуация-проба “Уйти или остаться?”

С некоторого времени в вашей компании стали употреблять алкогольные напитки. Затем кто-то принес “травки”, попробовали, стали искать возможность постоянно доставать травку. Однажды сами собой возникли сексуальные отношения. Вы почувствовали, что вас все больше затягивает “не туда”. Решили прекратить контакты с “друзьями”, но они стали преследовать, компрометировать вас.

Как вам следует вести себя дальше?

Социально-приемлемые позиции: • уважение себя; • чувство собственного достоинства; • самостоятельность в принятии решений; • воля; • вера в себя; • самообладание; • выдержка; • “уходя – уходи”.

Ситуация-проба “Перевод”

Вас перевели в другую школу (класс).

1) придя в новый класс, тут же услышали оскорбительные реплики;

2) вас недооценивают, не принимают в общие дела, не дают участвовать в организации классных мероприятий.

3) вы пытались проявить себя, участвовали во всех школьных делах, помогали многим, и вдруг складывается общественное мнение, что вы - "выскочка".

Задание. Как вы отреагируете на данные ситуации? Какую линию личностно-перспективного поведения в этих случаях вы для себя выберете? Как отрегулируете свои отношения с новым классом?

Социально-приемлемые позиции: • уравновешенность, умение анализировать ситуацию; • умение слушать советы друзей, родителей; • умение воспринимать с положительным настроем новых людей; • честность, прежде всего, перед самим собой; • уважение своего Я; • нетерпимость к унижению; • ориентация на дружеские контакты, поиск общих точек соприкосновения.

📖 **Почитайте:** А.Пушкин "Борис Годунов"; Джером К. Джером "Трое в лодке, не считая собаки"

🎵 **Послушайте:** М.Глинка, сл. Е.Баратынского "Не искушай меня без нужды"; группа "Queen" "I want it all"

🖼️ **Посмотрите:** А.Рябушкин "Кабак"

11. Мысли управляют мыслями

Чтобы не быть жертвою доминанты, надо быть ее командиром.

А.А.Ухтомский

Своими мыслями и образами человеку управлять труднее, чем эмоциями и поведением. Они сначала возникают у вас в голове и только после этого вы можете их анализировать, осознавать.

Но осознав, или даже предугадав, предвосхитив появление определенных мыслей в вашей голове, вы сами же можете:

- создать благоприятные условия для их развития или
- погасить, убрать ненужные мысли и образы из активной зоны мозга.

Вы можете даже вызвать необходимые мысли и образы.

Саморегуляция мышления может проводиться с помощью техник саморегуляции, подходящих для данного конкретного случая.

Таким образом, осознав необходимость какого-либо образа мысленной деятельности, с помощью обратной связи запускаем механизм его формирования: запускающая мысль → техника саморегуляции → основная мыследеятельность → и снова (по итогам) на запускающие факторы (рис. 9).

Источниками, первопричинами возникновения мыслей и образов в вашем мозге могут быть:

- **потребности**, которые в поисках удовлетворения вызывают активность сознательной и эмоциональной сфер мозга;
- **направленность** на решение какой-либо жизненной, научной или творческой задачи, проблемы;
- **окружающая среда, обстановка**, практические ситуации, в которые волей случая попадает человек.

Цели и планы - организаторы мыслей

Самым эффективным регулятором наших мыслей выступает мыследеятельность целеполагания и планирования. Наличие продуманных и сформулированных целей и планов организует и управляет нашей оперативной мыследеятельностью, причем не только на уровне сознания, но также и в подсознании.

Цель и план как бы автоматически вызывают необходимые для их выполнения мысли и образы. Особенно заметна работа этого механизма мобилизации мыслей в период приближения контрольных сроков планов: если завтра надо сдавать зачет, то сегодня начинается лихорадочная работа (это, конечно, не говорит о хорошем уровне самоуправления).

Управление вдохновением

В процессе творческого труда, чтобы вызвать в своем сознании и воображении нужные мысли, образы, необходимы сосредоточенность, внимание, перебор известных решений и аналогий. Творческие люди, работающие над созданием чего-либо нового, оригинального испытывают состояние вдохновения - творческого подъема, прилива сил. Вы, наверное, представляете такие ситуации, когда “не учится” или, наоборот, все получается быстро, хорошо. Поэты в этом случае говорят, что их “посещает муза”. Как у Пушкина:

И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут,
И пальцы просятся к перу,
Перо - к бумаге,
Минута - и стихи свободно потекут.

Для того, чтобы вызвать состояние вдохновения, применяют:

а) настройку, напряжение сознания волевыми усилиями (самоприказ, самоубеждение, самовнушение);

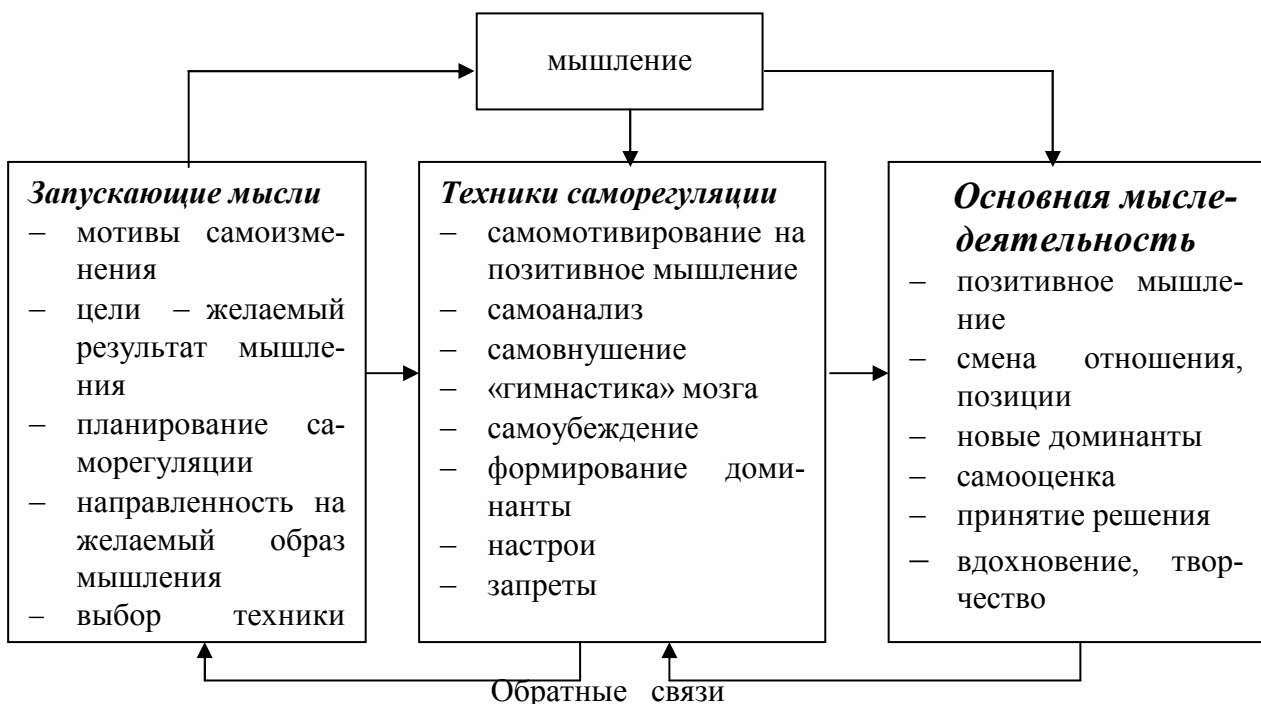


Рис. 9. Саморегуляция мышления

б) подготовку к ощущению вдохновения (отдых, самоподкрепление, самостимулирование, физическая разрядка или зарядка);

в) создание окружающей обстановки, наилучшим образом влияющей на продуктивность работы мозга (предметы быта, ряды аудио или видеообразов и др.).

Говорят, что Ч.Диккенс работал только за конторкой, поворачиваясь лицом на север; О.Бальзак писал вниз головой; Б.Шоу - куря трубку. В молодости Бетховен часто обливал себе голову холодной водой, потому что считал, что это стимулирует его мозг.

Редьярд Киплинг писал только черными чернилами.

Поэта и драматурга Иоганна Шиллера вдохновлял запах гниющих яблок, поэтому он всегда держал их в столе.

г) Не следует забывать и самый верный способ вызвать вдохновение - труд. Великий Чайковский говорил: "Вдохновение рождается только *из труда* и *во время труда*. Я каждое утро сажусь за работу и пишу. И если из этого ни чего не получается сегодня, я завтра сажусь за ту же работу снова, пишу день, два, десять дней, не отчаиваюсь, если все еще ни чего не выходит, а на одиннадцатый, глядишь, что-нибудь путное и выйдет".

А вот как творил В.Маяковский:

Поэзия - та же добыча радия,
В грамм добыча - в год труды.
Изводишь единого слова ради
Тысячи тонн словесной руды.

Запрет на “инакомыслие”

Другой, не менее трудной задачей в управлении своими мыслями и образами является избавление от навязчивых идей, от неприятных воспоминаний.

Мои мысли - мои скакуны
Словно искры, зажгут эту ночь.
Обгоняет безумие ветров хмельных
Эскадрон моих мыслей шальных.

О.Газманов

Чаще всего навязчивые мысли (идеи) связаны с действием потребностей, которые являются в данный момент для человека самыми актуальными. Поэтому одним из эффективных способов управления нежелательными мыслями и образами человека является прямое или косвенное удовлетворение или замещение этих потребностей.

Например, вам очень хочется иметь мотоцикл. Вы знаете все их марки, собираете фотографии; любой разговор переводите на эту тему. Вам кажется, что вы даже готовы увести чужой мотоцикл. *Совет:* приобретите дешевенький мопед, и навязчивая идея “отпустит”.

Доминанта

Другое дело, если вас преследуют неприятные воспоминания, воображаемые представления, образы. Трудность избавления от них заключается в действии механизма доминанты. По А.Ухтомскому, доминанта - устойчивый очаг (центр) повышенной возбудимости нервных центров, тогда как в прочей центральной нервной системе широко разлиты явления торможения.

Господствующее возбуждение подавляет, затормаживая конкурирующие с ним центры, а все адресованные им сигналы отклоняет на себя.

Пример: после ссоры и незаслуженного обвинения в ваш адрес вы вновь и вновь “прокручиваете” в памяти обидевшие вас слова, интонации, жесты, с опозданием подыскиваете достойный ответ. При этом ваше сознание вылавливает из окружающего мира еще и дополнительные факты, подтверждающие и усугубляющие ситуацию, а противоположные факты не принимаются сознанием. Поэтому избавиться от отрицательных мыслей бывает непросто.

Доминирование нервного центра исчезает, как только *исчезает причина*, вызвавшая его появление (в описанном примере это может быть извинение, примирение).

Если устранить эту причину не удастся, надо искусственно *ввести в сознание новую доминанту*. Новая доминанта “соседнего” антагонистического центра (новая идея) вытесняет старую. Именно это свойство доминанты указывает пути избавления от нежелательных и бесплодных терзаний. Кому-то поможет любимая музыка, общение с друзьями, переключение на другую деятельность, смена обстановки.

В освобождении от отрицательной доминанты может помочь *разрядка* (проявление) господствующего возбуждения в любой форме (слезы, крик, жестикуляция и др.).

Самотивация на позитивное мышление, на позиции оптимизма

Во многих случаях решение конкретных проблем определяет ваша общая уверенность в благоприятном исходе. Такая общая настроенность сродни доминанте, но охватывает гораздо большие области психики, вызывает возникновение различных положительных вариантов решения конкретных проблем и называется позитивным мышлением. Если человек понимает, что позитивное мышление во всех случаях полезнее и продуктивнее, чем негативное, он будет сознательно мотивировать себя на его осуществление.

- Лучший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена, - это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, как если бы жизнерадостность была уже обретаена (*У.Джемс*).
- Здравый смысл – это предрассудки, которые вы имеете до 18 лет (*А.Эйнштейн*).

Тест “Способны ли вы управлять собой”

Прочитайте утверждения, на которые следует отвечать “да” или “нет”. Ответ “да” обозначает (+1) балл, ответ “нет” – (-1) балл.

1. У меня не хватает терпения долго хладнокровно подумать, разобраться в том, что не решается сразу.
2. В своих мыслях не люблю заглядывать далеко вперед.
3. Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.
4. Продуманные планы помогают мне добиваться хороших результатов.
5. Вдохновение приходит ко мне, как только захочу.
6. На выбор моего решения влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.
7. Мне часто кажется, что час или два пролетели незаметно, исчезли неизвестно куда.
8. Я могу по своему желанию отключиться от окружающей обстановки.
9. Когда нужно разобраться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.
10. Я предусмотрительный человек: обдумываю все детали предстоящего дела.
11. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.
12. Меня очень отвлекает текучка - я не успеваю обдумать происходящее.
13. Ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.
14. При большом количестве вариантов мне обычно не удается найти правильное решение.
15. В дискуссиях я не замечаю, как отклоняюсь от предмета спора.
16. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.

Обработка результатов

Ключ к тесту: Согласие с утверждениями 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 16 дает (+1) балл, несогласие - (-1) балл. Согласие с утверждениями 1, 2, 3, 6, 12, 13, 14, 15 дает (-1) балл, несогласие - (+1) балл.

Подсчитайте алгебраическую сумму баллов, полученных вами.

Интерпретация. Если количество баллов - отрицательное число, то вы совсем не можете сознательно управлять собой, своими мыслями.

0 - 5 баллов: у вас сформированы лишь отдельные умения самоуправления. Скорее всего вы сильно переживаете свои неудачи, но дальше этого не идете. Эмоциональная оценка у вас преобладает над рациональным анализом.

5 - 9 баллов: в целом система самоуправления у вас имеется.

9 - 13 баллов: у вас уравновешенное рациональное и эмоциональное самоуправление.

13 - 16 баллов: есть опасность, что вы слишком расчетливы и рациональны, и вам не хватает эмоций.

Словарик

Вдохновение – творческий подъем, прилив творческих сил.

Доминанта – временно господствующий очаг возбуждения в мозге, придающий определенную направленность чувствам, мыслям и поведению человека.

Ухтомский Алексей Алексеевич (1875 - 1942) - русский мыслитель, ученый - физиолог; автор теории доминанты, закона заслуженного собеседника.

Ситуация-проба “Совет приятелю”

Ваш приятель не в первый раз попал в нелепую ситуацию из-за какой-то черты своего характера. Он делится с вами своей проблемой. Его состояние выражается словами: “Мне никогда не справиться с этим!”

Задание. Как “вытащить” его из этого состояния неуверенности, неполноценности?

Социально-приемлемые позиции: • умение сочувствовать, выслушать собеседника; • вникнуть в проблему, примерить ее на себя; • умение найти и сказать хорошее о своем приятеле; • вера человека.

📖 **Почитайте:** А.Платонов “Сокровенный человек”

🎵 **Послушайте:** Б.Окуджава “Ночной разговор”; О.Газманов “Мои мысли - мои скакуны”; В.Высоцкий “Меня недавно муза посетила”

🖼️ **Посмотрите:** Рождество Христово. Русская икона XV – XVI вв.

12. Нравственная саморегуляция

Духовная сила человека относится к физической как три к одному.

Наполеон

“Личностный смысл” мотивационных механизмов саморегуляции заключается в том, насколько человек отождествляет с собственной личностью ту или иную идею, моральную норму, социальную ценность.

Психолог Л. Колберг, изучавший становление морального сознания ребенка, предложил шкалу оценки уровня нравственного развития, основанную на характере причин, побуждающих человека к тому или другому действию.

Почему человек ведет себя правильно?

1-й уровень. Чтобы **избежать наказания** и получить награду.

2-й уровень. Чтобы все хорошо **обо мне думали** - другие и я сам.

3-й уровень. Таковы **общепринятые нормы** и ценности моего общества.

4-й (высший) уровень. Таковы **мои моральные принципы**; они основаны на общечеловеческих принципах.



Рис. 10. Уровни нравственной саморегуляции.

Эти уровни нравственного поведения и представляют уровни нравственной саморегуляции. Высший уровень саморегуляции предполагает высокую степень отождествления личности с нравственными нормами общества, общечеловеческими ценностями. Такая личность руководствуется своей **совестью** - сознательно принимает решения на основе **общечеловеческих ценностей**, обладает властью над своими желаниями, полноценно ориентируется во внешнем мире и в своих поступках и в построении своей жизненной стратегии.

Упражнение “Уровень нравственной саморегуляции”

Приведите примеры из своих поступков и поведения на различные уровни саморегуляции. Какой уровень у вас преобладает?

Общечеловеческие ценности

➤ Помни об общем принципе, и ты не будешь нуждаться в совете (*Эпиктет*).

Гуманизм - система установок личности на окружающих людей и живых существ, представленная в сознании и эмоциях категориями любви, сострадания, соучастия, содействия, помощи, милосердия, прощения.

Демократизм - система взглядов на взаимоотношения личности и общества, в основе которой лежат принципы свободы, равенства, братства, справедливости, законопослушности.

Свобода - высшая степень автономии, возможность и полнота удовлетворения потребностей, развития способностей, наличие политических и других прав.

Экология - всеобщий принцип “не навреди” в применении к деятельности человека во всех сферах жизни: природе, производстве, науке, искусстве, общении.

Человеческие добродетели

Добро - означает поступки, полезные людям (**альтруизм** - делать людям добро).

Совесть - ответственность за свои поступки, ничем не заменимый саморегулятор духовных потребностей и способов их удовлетворения.

Честь, достоинство - гордость и ответственность за свое звание человека.

Вина, стыд - чувство, возникающее при нарушении внутренних границ поведения.

Прощение - забывание вреда, который вам принесли другие.

Терпимость – устойчивость, адаптивность к трудностям и сложностям существования.

Христианские заповеди: люби ближнего, как самого себя, не убий, не укради, не прелюбодействуй, не создавай себе кумира и др.

Упражнение “Я – нравственная основа саморегуляции”

Борьба двух начал – добра и зла – в человеке идет постоянно: то одна, то другая сторона одерживает победы. К вашему возрасту все большее значение имеет нравственная, общечеловеческая основа поведения.

Оцените по пятибалльной системе роль важнейших нравственных качеств вашей личности в саморегуляции поведения.

<p>Я =</p> <p><i>нравственная основа саморегуляции</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • вера, надежда • добро, альтруизм • гуманизм • демократизм, свобода • вина, стыд • честь, достоинство • любовь к ближнему
---	--

Уровень нравственной саморегуляции личности определяется не отношением самим по себе (одобрение или осуждение), а пониманием того, почему был дан именно такой ответ, умением объяснить причину выбора.

Мысли мудрых

- Войдем в зал суда с мыслью о том, что и мы виновны (*Ф. Достоевский*).
- Человек является человеком потому, что способен к самоограничению, и остается человеком лишь постольку, поскольку на практике осуществляет его (*М. Ганди*).
- Будь слугой совести и хозяином воли.
- Чувство выше мысли, ибо оно судит ее (*В. Одоевский*).
- Стремись быть лучше, но не хуже других (*практическая психология*).

Ситуации-пробы "Разрешение нравственных дилемм"

При нравственном выборе идет борьба, дискуссия, спор между двумя субличностями: Я-добрым, альтруистическим, Я-злым, эгоистическим. Нравственная саморегуляция на основе ваших нравственных ценностей и представляет высший суд.

Предлагаются ситуации, содержащие сложные социальные проблемы морального порядка. Нужно дать оценку поступкам героев и обосновать свои суждения.

Кого послушаться? Учитель в школе говорит, чтобы вы подстриглись: “У вас грива отросла “до нельзя”. А ваша девушка восхищается: “Какие у тебя великолепные волосы. Красивая современная прическа!”

Как вы поступите? Как вы поступите в будущем, если различное мнение относительно вас будут иметь ваш любимый (любимая) и ваш начальник (на работе)?

Находка. Вы случайно нашли чек на приобретение дорогой вещи...

- а) Попытайтесь найти того, кто его потерял.
- б) Бежите к прилавку - вы столько о ней мечтали.
- в) Сомневаетесь в его действительности, боитесь неприятностей.
- г) В растерянности не знаете, что с ним делать.

Наказание или преступление? Одна особа известна как сплетница, ябеда. Вы и большинство ваших одноклассников ее терпеть не можете. Однажды ваши одноклассники сговорились проучить ее и побить.

Как вы поступите? Вы присоединитесь к ним, или не будете вмешиваться, или расскажете учителю об этом?

Материальный ущерб. Кто более виновен: тот, кто разбил несколько чашек случайно, или тот, кто разбил одну чашку, но специально?

Кража. Мать мальчика была смертельно больна. На необходимое лекарство не хватало денег. Что делать? Украсть лекарство или смириться с близкой смертью матери? Мальчик совершил кражу. Можно ли оправдать его поступок?

Убийство. Ситуация мальчика (14-15 лет): мать - пьяница, отец бросил семью. Сожитель матери, в нетрезвом состоянии, в ее отсутствие начинает "воспитывать" (бить) парня. Мальчик его ударил. Удар случайно оказался смертельным. Как оценить поступок мальчика с позиции нравственности?

Социально-приемлемые позиции: • высшие нравственные принципы, нормы и ценности; • самообладание, вежливость, спокойствие; • терпимость; • обсуждение спорных проблем обеими сторонами; • защита своего мнения.

📖 **Почитайте:** Ю. Трифонов "Городские повести"

🎵 **Послушайте:** В. Баснер "С чего начинается Родина" из к/ф "Щит и меч"; И. Бах - органная музыка

🖼️ **Посмотрите:** В. Стожаров "Собор Рождества Христа"

13. Самоуправление в конфликте

Если мира нет в тебе, то мира и вокруг тебя быть не может.

Св. писание

Конфликт – это понимание хотя бы одной стороной, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона.

Конфликтом может быть обычная **ссора**, сопровождающаяся обвинениями и оскорблениями с бурными реакциями, с потерей контроля над собой. Конфликт может быть **борьбой** конкурентов за лидерство. И может быть **враждой**, длящейся месяцами и годами, когда каждая сторона использует различные методы и средства, чтобы была принята ее позиция. И, наконец, конфликт может быть **закономерным противоречием** прогресса, когда новое идет на смену старому, отживающему.

Некоторые формы поведения в конфликтных ситуациях: враждебность, ложь, угрозы, ябедничество, слухи, страх – затрудняют совместную жизнедеятельность людей, разрушительно действуют на человека и группу, являются **общественно неприемлемыми**.

Если вы **попали** в конфликтную ситуацию (оказались вовлечены в нее) и **хотите** ее преодолеть, найти выход, вы должны настроиться на поэтапный (иногда довольно длительный) процесс, состоящий из определения противоречия, его анализа, действий по его разрешению и оценки результата.

На практике основные элементы процесса регулирования конфликта и себя в конфликте можно обычно свести к семи этапам:

1. Поиск основного противоречия

Что произошло? В чем проблема? На этом этапе важно попытаться изложить факты, отделив их от чувств и ценностных оценок. Холодный анализ фактов должен привести вас к глубинным причинам основной проблемы конфликта, к основному противоречию.

2. Охлаждение чувств

Какие чувства вы испытываете к оппоненту? Честно ответить себе, что в ваших действиях было обидного для вас и вашего оппонента. Проанализируйте взаимные позиции. Если вы выступали с позиции превосходства (Я "+", а Ты "-") или самоуничужения (Я "-", а Ты "+"), следует скорректировать ее. Подготовьте себя к созданию позиции Я "+" и Ты "+". Позиция Я "-" и Ты "-" может сделать конфликт безнадежным. Привлечь ответы, построенные на принципах "Я - высказывания", то есть признания, а не обвинения. Урегулирование конфликта – это решение проблемы "Что делать?", а не "Кто виноват?". **Обуздать** свои негативные чувства к противнику, отменить обсуждение прежних обид. Можно применить **приемы выхода из обиды, релаксацию**.

3. Объективная (трезвая) оценка сил

Ответ себе на вопрос "Что делать?" Исходя из найденного вами основного противоречия конфликта, необходимо обдумать:

- Возможно и желательно ли для вас устранение основного противоречия (учитывая то, что противоречие – "двигатель прогресса")?
- Если да, то нет ли более мирных путей его разрешения?
- Если нет, то как долго может длиться конфликт и хватит ли у вас сил на то, чтобы выиграть противоборство в конфликте?

4. Выбор стратегии разрешения конфликтной ситуации:

- конкурентная *борьба* до победы, без применения способов урегулирования;
- *сотрудничество*, направленное на поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон;
- *компромисс* – урегулирование разногласий через взаимные уступки;
- *избегание*, заключающееся в стремлении выйти из конфликтной ситуации, не решая ее, не уступая своего, но и не настаивая на своем;
- *приспособление* (уступки) – тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами.

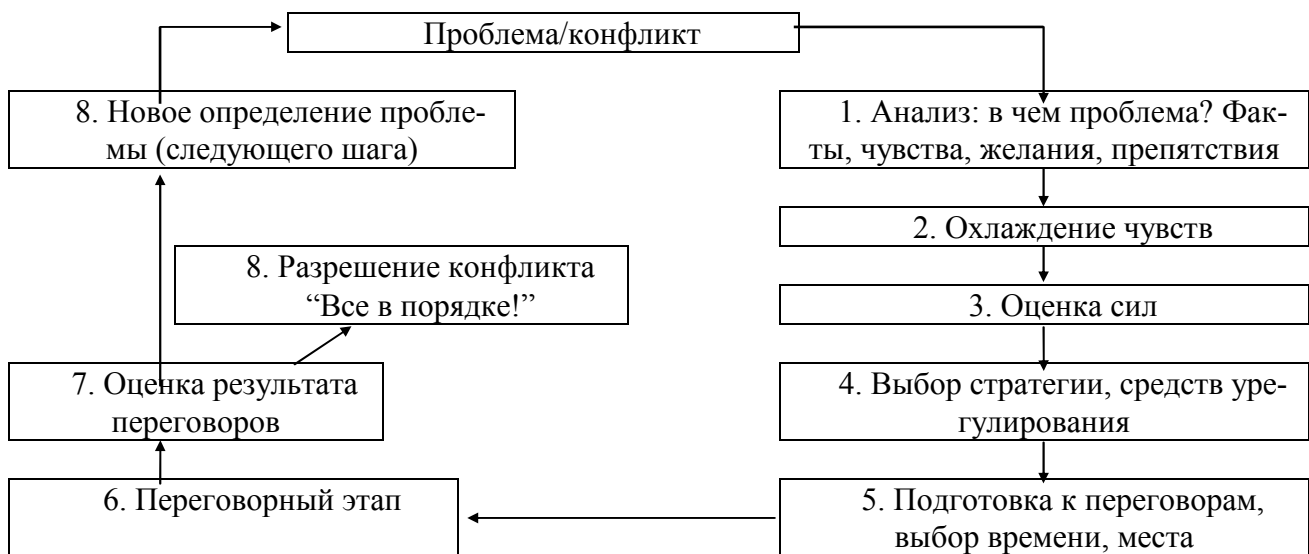


Рис. 11. Последовательность шагов урегулирования конфликта.

5. Подготовка к переговорам

Чтобы лучше подготовиться к урегулированию конфликта, надо:

- подготовить свои аргументы;
- переформулировать аргументы оппонента, попытаться перевести их на понятный вам язык, выделяя опорные смысловые моменты;
- локализовать конфликт, то есть установить его четкие рамки и постараться максимально сузить область противоречия;
- принять меры к созданию должной атмосферы для переговоров;
- подыскать подходящее время и настроение для начала переговоров.

6. Переговорный этап

- Высказывайтесь спокойно, без горячности, не давайте воли чувствам и эмоциям.
- Будьте достаточно активны, чтобы сохранять инициативу, задавая:
 - эмоционально-положительный тон отношений ("давай-ка говорить спокойно");
 - тему разговора ("мы не о том говорим, вернемся-ка к...");
 - языковой стиль (без грубости и пошлости).
- Откажитесь от концентрации на самозащите, поскольку увлечение собственными защитными действиями обычно мешает людям вовремя заметить изменения в обстановке и поведении противоположной стороны.

- Выслушивайте мнение каждой стороны, не перебивайте друг друга.
- Избегайте в разговоре приказов, указаний, команд ("еще раз!", "медленнее", "не говорите так никогда") и поучений ("это неправильно", "это вы зря..."). Не злоупотребляйте наравоучениями ("посмотрите на это иначе") и критикой ("то, что вы сделали, глупо").

7. Разрешение конфликта

Любой конфликт разрешим при твердом намерении обеих сторон к конструктивной дискуссии в интересах дела. По частям, шаг за шагом, можно разрешить любое напряжение, преодолеть любые межличностные противоречия.

Многие конфликты за один раз решить невозможно. Сначала добиваются частичного решения, когда исключаются конфликтные действия, но побуждение к конфликту остается. Но с каждым циклом вы будете продвигаться к взаимопониманию, доверию и эмпатии между участвующими сторонами.

Полное урегулирование конфликта означает его ликвидацию как на уровне внешнего поведения, так и на уровне внутренних побуждений.

Мысли мудрых

- Не иметь врага – не в нашей власти, но не ненавидеть его мы властны.
- Уступает тот, кто умнее.
- Худой мир лучше доброй ссоры.
- Для каждого вредны две вещи: молчать, когда время говорить, и говорить, когда время молчать (К.Тепнервайн).

Ситуация-проба "Вражда"

Ваши родители очень плохо отзываются о семье ученика А. Однажды, обратившись с какой-то незначительной просьбой к А., вы получили отказ и в ответ съязвили что-то по поводу его сходства с родителями (плохими). А. парировал вашу реплику аналогичным, как вам показалось, несправедливым высказыванием в ваш адрес. После этого началась затяжная вражда, в процессе которой каждый использовал различные возможности, чтобы отомстить.

Задание. Задаться целью ликвидировать конфликт, составить программу своего поведения.

Социально-приемлемые позиции: • любовь и уважение к ближнему; • прощение; • справедливость; • умение вести разговор и сдерживать свои чувства; • дипломатия; • плохой мир лучше доброй ссоры.

📖 **Почитайте:** Н.Гоголь "Повесть о том, как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем"

🎵 **Послушайте:** опера Д.Мейербера "Гугеноты"; кабаре-дуэт "Академия" - "Не перебивай меня"

📄 **Посмотрите:** "Дуэль Пушкина и Дантеса"

14. Защита от манипуляций

Если человек не умеет управлять собой, им начинают управлять другие.

Х.Алиев

Не случилось ли с вами так, что вы как-то непроизвольно, вопреки своим желаниям вели себя, делали то, что совсем не хотели сделать. Например, вы вовсе не хотели одалживать деньги товарищу, а одолжили; вы не были настроены пить вино на вечеринке, а выпили; вы не хотели идти танцевать с этим парнем, а пошли; вы зарекались попробовать наркотик, а попробовали... Во всех этих случаях вы наверняка стали жертвой манипуляции.

Манипуляцией называют такой прием общения, при котором один из партнеров использует другого в качестве средства для достижения собственной цели, житейского или психологического выигрыша.

Ловушки

Манипулятор создает ситуацию, при которой "жертва" вынуждена действовать так, как от нее требуют, не может сказать "нет" без морального ущерба для себя. Эта ситуация и называется **"манипуляционной ловушкой"**. Ловушкой служат лучшие качества "жертвы": вежливость, доброта, отзывчивость, неумение отказывать в помощи, в просьбе.

➤ Всю жизнь я был тем, кого одурачивают. (Р. Чалдини)

Наиболее распространены манипуляционные ловушки - обращения (при этом имитируется внимание, уважение, заинтересованность):

Помоги мне, сделай это, потому что:

- "Я раньше тебе помогал" (эксплуатация чувства благодарности);
- "Я несчастный, мне так плохо" (ловля на жалость, сострадание);
- "Ты мне раньше делал зло" (покупка за чувство вины);
- "У тебя-то все хорошо" (воззвания к справедливости);
- "Ты же такой хороший" (давление на желание быть хорошим);
- "Ты же можешь" (ловля на стремлении к самореализации);
- "Ты же мне всегда помогал" (расчет на чувство ответственности за тех, кого "приручаем");
- "Если ты меня любишь" (шантаж);
- "Я ведь тебя люблю" (расчет на благодарность);
- "Ты же не трус" (расчет на чувство чести);
- "Нельзя подводить друзей" (давление на ложное чувство долга).

Все многообразие манипуляций опирается на простой принцип: для того, чтобы манипулировать кем-либо, необходимо обнаружить у него какую-либо **слабость**. В басне И.А. Крылова "Ворона и лисица" показано, как используется слабость вороны к **лести**.

Распространенной нормой культуры общения является "**правило взаимного обмена**": если человек сделал для вас что-то, вы обязаны отплатить ему тем же. Так, если вам преподнесли цветы, вы должны тоже что-нибудь подарить.

Весьма известна манипуляция в ситуации начала знакомства - "случайно" забытые вещи, за которыми надо зайти.

Провокации

Чтобы избавиться от обоснованных обвинений собеседника, **бросают упрек** человеку за малейший просчет, **сваливают вину** на другого, **провоцируют** обидными замечаниями, упреками ответную резкость собеседника в целях разрушить на тот или иной период контакт с ним, демонстрируют **плохое самочувствие** с целью избавиться от поручений и обязанностей. К провокациям относятся также клевета, сплетни, анонимки.

Маски

В этом случае манипулятор, как актер, играет определенную роль. С помощью не только слов, а мимики, пантомимики он заставляет собеседника (жертву) поверить в искренность его чувств и высказываний.

Упражнение "Маски"

Разыграйте по жребью следующие маски: • безучастности; • прохладной вежливости; • высокомерной неприступности; • агрессивности (попробуй не выполнить мое желание); • послушания; • угодливости; • деланной доброжелательности или сочувствия; • простодушно-чудаковатой веселости.

Каждый по очереди должен продемонстрировать свою маску (выражением лица и фигуры и описанием соответствующей ситуации).

Игры

Американский психолог Э.Берн, проанализировав человеческие отношения, пришел к выводу, что они представляют своеобразные манипулятивные психологические игры, целями которых (сознательными или бессознательными) является использование других людей для удовлетворения своих потребностей. Как заметил В.Шекспир:

Весь мир – театр.

В нем женщины, мужчины – все актеры.

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль.

Манипулятивные игры используются и в сфере делового общения.

Например, игра "Меня рвут на части", в которой человек охотно берет много поручений, чтобы потом сослаться на перегруженность. Игра "Святая простота", в которой "актер" старается нарочито рассуждать наивно, а собеседник начинает его учить, решая при этом проблему исполнителя.

Диапазон манипуляции и манипуляторов велик: от капризничанья ребенка до провокации мошенников и преступников; от сознательно просчитанных программ до неосознаваемого эгоистического поведения.

Манипулятивные игры мешают честным доверительным отношениям, однако люди играют в них, чтобы сохранить необходимый уровень самоутверждения, самоуважения, положительную Я-концепцию.

Соблазны

Вы, девушки и юноши, вступающие в жизнь, можете оказаться жертвами манипуляции при общении не только с незнакомыми, но также и с друзьями и даже с любимыми. Особенно опасно стать объектом манипуляции со стороны асоциальной неформальной группы (организации, секты).

Вот как это происходит.

Вечер, очередная тусовка во дворе заброшенного дома. Девушки делятся своими проблемами:

– *Мать перестала меня понимать. Ей кажется, что у меня не может быть собственного мнения. Она постоянно повторяет: "Что ты знаешь, ты еще маленькая, не умничай". И хочет, чтобы я была откровенной, чтобы ничего от нее не скрывала, а когда я хочу ей что-нибудь рассказать, заранее считает все мои мысли глупостью. Я люблю маму, но мы, наверное, никогда не пойдем друг друга.*

– *Я была уверена, что мой Сережа меня понимает. У нас не было друг от друга никаких тайн. Он ушел в армию, и я писала ему каждый день письма. Сегодня получила письмо от какого-то человека. Он написал, что мои письма слушает вся казарма. Я не знаю, что делать.*

– *А я недавно перешла в другую школу, там в классе уже сформировались свои группировки, и я чувствую себя одинокой.*

В беседу вмешивается один из парней:

– *Девочки, а как насчет "оторваться", забыть о ваших проблемах на сегодняшний вечер? У меня кое-что есть, попробуем?*

Он вынимает пакетик травки. Девочки соглашаются. Так и происходит манипуляция вовлечения в наркомагию.

Мысли мудрых

- Не хвастай тем, что тебя знают великие и знатные, если не хочешь, чтобы тебя подняли на смех те, кто тебя знает (*Эзоп*).
- Человека, нашептывающего клевету на других, изгоняй из дома своего (*Фалес*).
- Хвастовство – присвоение себе благ, не существующих в действительности (*Теофраст*).
- Клеветы и злоречия надо остерегаться, как ядовитого червя на розе, – они скрыты тонкими и лощеными оборотами (*Плутарх*).
- Куда полезней изучать не книги, а людей (*Ф.Ларошфуко*).
- Бойтесь данайцев, дары приносящих (*Цицерон*).
- Самая опасная ложь – это истина, слегка извращенная.

Как защитит себя от манипуляций

Для этого рекомендуются следующие способы:

1. Установление достаточно **глубокого контакта** (втяните его в разговор) с манипулятором: последние не идут на это (уходят от контакта) из-за боязни разоблачения;
 2. Учите **различные роли** (маски), в которых может выступить манипулятор (диктатор, смущающийся, беспомощный ребенок, игрок, хулиган, моралист, обличитель, защитник и др.);
 3. Не слушайте **клевету**, не передавайте **сплетни**, давайте отпор их любителям.
- Если подозреваешь кого-нибудь во лжи – притворись, что веришь ему; тогда он лжет грубее и попадает. Если же в его словах проскользнула истина, которую он хотел бы скрыть, – притворись неверящим; он выскажет и остальную часть истины (*А.Шопенгауэр*).

Упражнение "Физиогномика"

Существует целая наука, связывающая черты и выражение лица человека с его внутренними качествами и побуждениями.

Задание: попробуйте составить характеристику (биографию) человека по фотопортрету.

Упражнение “Нет”

Вам трудно говорить “нет” - вы не хотите огорчать человека, который обращается к вам с такой любезной просьбой, ведь он может обидеться или рассердиться на вас. Так вот, если не хотите стать жертвой манипуляции, *вы должны научиться говорить “нет” спокойно и решительно.*

Во-первых, вы имеете на это право, во-вторых, спокойное и решительное “нет” воспринимается нормально.

➤ Личность начинается со слова “нет” (П.Каница).

Упражнение “Не-улыбка”

Точно так же с улыбкой. Улыбка - это прекрасно, она всегда красит человека. Но вас и “ловят” на улыбку: вы улыбнулись - значит, сказали “да”. А вы уверены, что это всегда самый правильный ответ? Чтобы стать “более свободным” человеком, *научитесь не улыбаться в ответ на улыбку, обращенную к вам.* Разрешите себе быть и сумрачным, и серьезным.

Упражнение “Не узнаете ли себя”

Распространенные манипуляционные способы школьников по отношению к родителям:

- Плач, нытье.
- Угроза: “Если вы это сделаете, я брошу школу”.
- Любовь как средство манипуляции: “Ты меня не любишь, иначе бы...”
- Сравнение: “У всех уже есть велосипеды, а у меня нет”.
- Шантаж: “Я скажу маме, сколько денег ты на самом деле получил на той неделе и на что их потратил”.
- Настраивание одного родителя против другого: “Папа, почему мама не позволяет мне ходить в школу с такой прической, ведь она тебе нравится, правда?”
- Ложь, умалчивание: “Я иду к подруге (не упоминается, что у той – вечеринка, с выпивкой)”; “Я тут ни при чем”.

Манипуляционные способы родителей:

- Приманки: “Кончишь год без троек – получишь велосипед”.
- Угрозы: “Если бросишь занятия музыкой, не видать тебе новых сапожек”.
- Сравнение: “Я в твоём возрасте никогда так себя не вел”.
- Неискренние обещания: “Будь умницей, не проси новых вещей, и летом мы сможем отдохнуть на Кипре”.
- Шантаж: “Вот пожалуюсь отцу, от тебе задаст”.
- Болезнь как средство манипулирования: “Если ты не перестанешь этого делать, у меня будет сердечный приступ”.
- Любовь как средство манипулирования: “Ты бы не сделал этого, если бы хоть капельку любил меня”.

Американский психолог Э.Берн в книге “Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры” описал большое количество ситуаций общения (игр), представляющих собой манипуляции с помощью подобных психологических “уловок” со стороны Я-ребенок, Я-родитель, Я-взрослый.

Мультимедиа и манипуляции. Сегодня в роли манипуляторов выступают средства массовой информации, аудио, видео, компьютер. Через них на человека выливаются манипулятивные потоки: музыка, вводящая в транс, видео, вызывающее стрессы, разжигающее в человеке зверя и т.п.

Но и каждый из нас бывал и бывает в роли манипулятора. В жизни, в борьбе за выживание и существование кое-какие манипулятивные действия могут сыграть и положительную роль. Но они не должны причинять вреда физическому или психическому здоровью людей.

Ситуация-проба “Оженили”

Парень гулял с девушкой-одноклассницей еще до службы в армии. Демобилизовавшись, снова встречался с ней, но жениться не хотел (когда он служил, девушке делали предложение другие парни). Родители девушки “привечали” парня, считали женихом. Прошел год, но парень не делал предложения. Тогда родители подстроили ситуацию: заставили девушку сказать, что она беременна, застали их врасплох. И предложили парню: или женитьба или публичное осуждение.

Задание. Определить объекты и субъекты манипуляций в данной ситуации, дать оценки их действиям.

Социально-приемлемые позиции: • гражданские права и обязанности; • моральные общечеловеческие нормы; • честь и достоинство; • мирные пути разрешения конфликтов.

📖 **Почитайте:** Д.Толкиен "Хоббит"; И.Крылов "Ворона и лисица"

🎵 **Послушайте:** хард-рок

☐ **Посмотрите:** видеофильм "Челюсти"; х/ф "Москва слезам не верит", фрагмент "Тостующий пьет до дна"

15. Надо ли подавлять эмоции?

Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы.

Г.Модсли

Возникновение эмоций связано с взаимодействием человека с окружающей средой, с другими людьми. При этом эмоции являются основой оценки обстановки и принятия решений личностью.

Эмоции для человека представляют своеобразные ценности. Положительные эмоции способны поднять человека в его собственных глазах (**положительная эмоциональная Я-концепция**), побуждать к деятельности. Отрицательные эмоции - отводят, отталкивают от данных ситуаций или побуждают преодолеть их, то есть играют роль регулятора поведения.

В обычных условиях саморегуляция с помощью эмоций "вплетена" в деятельность и совершается на непроизвольном уровне (психологический автопилот). Дискомфорт, вызванный появлением эмоций, ликвидируется автоматически.

В экстремальных, трудных, особых условиях деятельности нарушенное эмоциональное равновесие не может восстановиться само собой, возникает потребность восстановить, стабилизировать психические процессы сознательно.

Базовый уровень саморегуляции - энергетический. Он обеспечивает необходимую степень мобилизации всех систем человека.

На физиологическом уровне энергетическая картина саморегуляции такова.

Если эмоциональная активность чрезмерна (избыток нервной энергии), то происходит ее разрядка через речевые, двигательные реакции, физиологические реакции внутренних органов.

Если возникает недостаток психической активности (энергии), то включаются механизмы мозга, вызывающие местное или общее напряжение скелетных мышц. Мышцы при этом вырабатывают большое количество нервных импульсов, поступающих в головной мозг. Уровень бодрствования головного мозга повышается.

Виды энергетической саморегуляции базового уровня:

- 1) реакция "отреагирования";
- 2) саморегуляция посредством изменения притока нервных импульсов (§ 15 "Релаксация");
- 3) регуляция изменением условий внешней среды (§ 17 "Ищите помощь себе извне");
- 4) катарсис (§ 17).

Реакция "отреагирования"

Реакция "отреагирования" выражается в усилении двигательной или психической активности и имеет охранительный характер.

При сильном и внезапном воздействии на человека в головном мозге развивается такая активность, которая не может быть срочно уравновешена в собственных ПС-системах, поэтому большая ее часть переключается на внешние двигательные и речевые реакции. Это и есть **естественная реакция отреагирования**, заключающаяся в том, что человек в таком состоянии "не находит себе места", ходит, двигается, стремится "излить душу" даже с посторонним

человеком, кричит, плачет, впадает в аффект и т.д. Избыток нервной энергии выходит в виде этих действий.

Но возможность естественного отреагирования имеется далеко не всегда (например, вы испытываете определенное влияние, давление на вас учителя, "наезды" старшеклассника). Вы не можете ответить, дать "сдачи", усилием воли вам приходится "зжимать" эмоции, за- тормаживать, подавлять голосовые и двигательные реакции. Тогда избыток нервной энергии переключается на внутренние системы организма, вызывая повышенное кровяное давление, учащение сердцебиения, изменение дыхания и т.д.

Неполноценное отреагирование на отрицательное эмоциональное воздействие может вызывать навязчивое состояние, когда человек не может отделаться от мысли о пережитом. Информационная часть эмоций постоянно "всплывает" в виде той или иной картины. Это может стать причиной нервных расстройств, бессонницы, общего ослабления организма и т.д. Поэтому игнорировать естественное отреагирование, укрощать эмоции, тем более - подавлять бывает *опасно*, не всегда нужно.

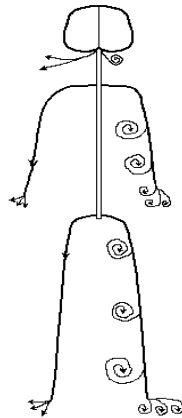


Рис. 12. Схема выхода энергии при естественном отреагировании (слева) и "зжимании" эмоций (справа).

На рисунке 12: слева - естественный выход энергии во время эмоционального всплеска: включаются двигательные или голосовые действия, нервная энергия находит выход, и в результате - организм остается здоровым. Справа - "зжимание" эмоций и "застой" накапливающейся энергии, что проявляется в нарушении работы внутренних органов; в результате могут возникнуть различные заболевания организма.

Упражнение-эксперимент

Представьте, что у вас закрыты все каналы выхода эмоциональной энергии (если есть добровольцы - можно провести в классе эксперимент с ними). Имитируйте закрытие каналов - завяжите, свяжите платком, шарфом, лентой:

- рот - чтобы не кричал, не ругался;
- глаза - чтобы не плакали, не выражали ваши чувства;
- руки - чтобы не дрались;
- ноги - чтобы не бежали, не пинались и т.д.

Теперь имитируйте (представьте) сильный раздражитель (например, сообщите о какой-либо большой удаче или неудаче). Что вы почувствовали бы?

Освободите и расспросите связанного человека о его чувствах и мыслях.

Что мог сделать такой (связанный) человек? Кричать, выразить свои мысли? - Рот завязан!

Идти, бежать, двигаться? - Руки-ноги связаны!

Его охватывали чувства отчаяния, бессилия, беспомощности, страха.

Вывод: *зжатые эмоции рождают чувство неполноценности, неуверенности, страха, тревожности, приводят к стрессовым состояниям, вредным для организма.*

Поэтому постоянно “уक्रощать” (подавлять, запрещать, искажать) эмоции нельзя, - это **деструктивные формы** эмоциональной саморегуляции. В случаях запредельных эмоциональных воздействий можно даже рекомендовать специально разряжать нервную энергию, сбрасывать эмоции во внешнюю среду.

Рекомендации "Разрядка эмоций"

- *Контролируйте возникновение и предьявление эмоций (особенно лица, “заводящиеся с пол-оборота”). Выработанный заранее “тормоз” в собственном сознании даже при очень сильном и внезапном раздражителе не вызывает бурной реакции.*
- *Сбрасывайте чрезмерные эмоции через двигательную (бег, ходьбу, танец, боксерскую грушу) или голосовую активность (песня, крик).*
- *Разрешайте себе поругаться, дать словесную отповедь, если есть такая возможность.*
- *В некоторых японских учреждениях устанавливаются “чучела” начальников, чтобы подчиненные могли “сбросить” отрицательные эмоции, излив их на чучело.*
- *Старайтесь переводить (переключать) отрицательные эмоции в другие чувства или состояния.*
- *Говорите о своих беспокойствах людям, пишите в дневнике, не замыкайтесь в себе.*

Человек все время нуждается в эмоциях, и не только положительных, но и отрицательных. Об этой особенности человека хорошо написал В.Солоухин:

Какого вкуса чувства наши –
И скорбь, и лютая тоска?
И впрямь, горька страданий чаша?
Любовь и впрямь, как мед, сладка?

Горчинка легкая в стакане
У грусти явственно слышна.
Живая соль на свежей ране,
Когда обида солона.

Все так. И пусть. И горечь тоже.
Приемлю мед, приемлю соль,
От одного меня, о Боже,
По милосердию уволь:

Когда ни вьюги и ни лета,
Когда ни ночи и ни дня,
Когда ни вкуса и ни цвета,
Когда ни льда и ни огня!

Ситуация-проба “Предательство”

Представьте, что ваш очень близкий друг предал вас.

Задание. Что вы предпримете для смягчения своих эмоций, своего нервного напряжения? Представьте, что он (она) сидит напротив вас. Расскажите ему (ей), что вы чувствовали, когда узнали об этом. Позвольте ему (ей) ответить вам. Попробуйте составить ваш диалог. Выразите свои чувства. Вспомните события, которые связывают вас с этим человеком, скажите об этом ему (ей). Расскажите о том, какой вы человек и что хорошего совершили. Как он ответил бы вам?

Социально-приемлемые позиции: • умение сформулировать и высказать то, что тяготит душу; • уважение других людей; • раскаяние и прощение.

📖 **Почитайте:** А.Пушкин “Мазепа”

🎵 **Послушайте:** Б.Гребенников “Я - змея”; И.Бах – Ария альта из “Страстей по Матфею”

📺 **Посмотрите:** Э.Мане “Лола из Валенсии”; И.Шишкин “Зима”

16. Релаксация

Релаксация представляет собой процесс снятия психического и физического напряжения, стресса, достижение эмоционального равновесия, состояния покоя, расслабления после сильных переживаний или физических нагрузок.

Релаксация - это умение, овладение которым требует определенных упражнений и тренировки.

Нервно-мышечная релаксация

Для проведения упражнений необходима магнитофонная запись с текстом тренинга или руководитель, но можно освоить технику релаксации и самостоятельно.

Подготовка

Тренингом релаксации надо заниматься в подходящих условиях, дома. Выберите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло, освободитесь от стесняю-

щей вас одежды - жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите очки или выньте контактные линзы. Представим, что все условия созданы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 с, что повторяется дважды (если вы чувствуете, остаточное напряжение в мышце, то количество сокращений мышечных групп можно увеличить до семи раз).

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если вам так удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Начало релаксации

Всякая релаксация начинается с вызывания у себя расслабления и тепла в мышцах. Вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Закройте глаза; обратите внимание на ваше дыхание - вдох идет через нос.

Грудная клетка. Сделайте очень-очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и перейдите к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, осознайте, оцените его, поскольку придется повторять это упражнение (между упражнениями - паузы в 5-10 с).

Ступни ног и икры. Поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно. Задержите их в таком положении и расслабьтесь. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны почувствовать напряжение в икрах.

Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Задержите их! И расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание. Повторите. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза - 20 с).

Бедра и живот. Это упражнение очень простое. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги (можно вытягивать по одной ноге). При этом икры не должны напрягаться. Задержите! И... расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Повторите. Почувствуйте напряжение в бедрах.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Тверже! И расслабьтесь. Повторите еще раз. Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза - 20 с).

Кисти рук. Сожмите одновременно обе руки очень крепко в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Задержите! И - расслабьтесь. Повторите.

Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Задержите их в этом положении. И - расслабьтесь.

Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях (пауза - 20 с).

Плечи. Поднимая плечи, мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Задержите! Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Повторите. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза - 20 с).

Рот. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть "улыбка до ушей". Задержите! И - расслабьтесь.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать. Сожмите их максимально крепко и плотно... Распустите мышцы вокруг рта - дайте им расслабиться. Еще более и более расслабляйте их.

Глаза. Крепко зажмурьте глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Задержите!.. Расслабьтесь.

Теперь максимально поднимите брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Задержите положение. И - расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полнее расслабление лица (пауза - 15 с).

Заключительное расслабление

Вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Переберите в обратном порядке мышцы, которые вы напрягали, расслабляя их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Начиная со лба, оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления.

Пробуждение

Теперь вы хотите выйти из состояния релаксации, ощутить себя и окружающий мир. Считайте от 1 до 10. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Досчитав до 10, откройте глаза, и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать.

Психологическая релаксация

Эффект расслабления нервной системы при больших нагрузках и усталости достигается использованием аудиовизуальных каналов восприятия.

Действие музыки. Послушайте *музыку*, которая вам нравится. Проведите эксперимент и выясните, какие музыкальные жанры и как действуют на вас (успокаивают, бодрят, возбуждают и т.д.). При душевной усталости полезно послушать сочинения Г.Миллера и О.Лундстрема. При стрессах – музыку Баха и Моцарта, некоторые песни "Битлз". Изумительны для релаксации русские романсы. Прекрасна современная инструментальная музыка.

Звуки природы. Имеются и псевдомузыкальные звуковые произведения: записи *звуков живой природы*: морского прибоя, щебетания птиц или шума ветра. При прослушивании закройте глаза и мысленно перенеситесь на пустынное побережье с пальмами или в хижину высоко в горах, откуда открывается прекрасная панорама. Утопите ваши повседневные заботы в море или сбросьте их в глубокую долину.

Отвлекающие занятия. Релаксационным эффектом (хотя и очень индивидуальным) обладают:

- просмотр различных теле- и видеопрограмм;
- просмотр произведений изобразительного искусства;
- рукоделие, занятие прикладным творчеством;
- чтение детективов, художественной литературы, прессы;
- психофизическая гимнастика, водные процедуры, массаж.

Словесные формулы. Применение формул психорегуляции, сочетающих мышечную и психическую релаксацию, например:

*...я лежу на берегу реки в лесу
журчит вода, поют птицы
шумит листва деревьев,
я спокоен*

*...я лежу на спине, смотрю в голубое небо,
там плывут облака,
надо мной качаются верхушки деревьев,
я слушаю успокаивающий шум леса*

... я как будто повис в воздухе,
 будто нахожусь в состоянии невесомости
 ... у меня такое ощущение, будто я растаял,
 моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок,
 песок нагревает правую руку... и т.п.

Ресурсное состояние

Для снятия напряжения, тревожности, дискомфорта можно применить следующий простой прием. Дело в том, что нервная система запоминает состояния, в которых находился человек (эмоциональная память). Такие приятные, комфортные состояния (переживания) можно искусственно вызвать из эмоциональной памяти, тем самым скомпенсировав свои проблемы. Эти состояния психологического или даже физического комфорта, которые можно вызвать из эмоциональной памяти, и называют **ресурсными**.

Упражнение “Ресурсное состояние”

Ресурсное состояние основано на воспоминаниях о когда-то испытанном наслаждении, успешно выполненной работе, приятных состояниях внутренней гармонии, уверенности. Чтобы научиться входить в ресурсное состояние, необходимо освоить 4 шага:

- 1 шаг. **Поиск воспоминаний** об успехе в своем прошлом опыте: вспомните, когда у вас что-то получалось легко, вдохновенно, красиво - вам самим и окружающим это очень нравилось.
- 2 шаг. Займите удобное положение и попробуйте **пережить** то состояние успеха снова. При этом полезно себя спросить: “Что я видел, когда у меня все так хорошо получалось? Что слышал? Что при этом чувствовал?”
- 3 шаг. Когда воспоминание о прежней ситуации успеха восстановится и достигнет наибольшей интенсивности, дотроньтесь пальцами правой руки до запястья левой, чтобы установить **условный рефлекс** по типу “стимул - реакция”. Запомните ту точку, к которой прикасались, и с каким нажимом было прикосновение. Такое установление условной связи называется “**якорением**”.
- 4 шаг. **Вхождение** в ресурсное состояние. Повторить 2 и 3 шага, т.е. снова войти в воспоминание о ресурсном состоянии и снова установить тот же самый “якорь”. Затем проведите одновременное использование “якоря” и восстановление воспоминания.

Теперь у вас есть средство вхождения в ресурсное состояние. В любой трудный момент жизни, используя свой “ресурсный якорь”, вы почувствуете прилив сил.

Рекомендации по релаксации

- Можно записать подходящую для вас программу релаксации на **магнитофон, видео** и облегчить себе контроль за переходом от одного упражнения к другому.
- Можно выполнять релаксацию под подходящую для вас музыку (тихую, спокойную); можно составить музыкальную **программу** соответственно смене состояний (напряжение - расслабление).
- Постепенно осваивая релаксацию, **включите** в процесс еще больше групп мышц: руки (бицепсы, трицепсы), шею, спину, ягодицы.
- Освоив технику, вы можете расслаблять мышцы **по желанию**, без предварительного напряжения.
- Привлекайте “**ресурсные**” состояния, используя прием “якорения”.
- Совет Эйзенхауэра: ни минуты **не думать** о людях, которых вы не уважаете, не любите.

Словарик

Релаксация - это расслабление, снятие нервного напряжения, освобождение себя от назойливых мыслей, вызов положительных эмоций.

Ресурсное состояние - состояние психологического и физического комфорта, сохраняемое в эмоциональной памяти, которое можно вызвать.

Якорение - установление условно-рефлекторной связи ресурсного состояния с каким-либо воздействием на организм (якорем).

Ситуация-проба “Позиция”

Хулиган оскорбляет девушку при вас. Какую позицию вы займете? Ваши действия в этой ситуации. Разберите варианты: а) девушка – ваша подруга; б) девушка вам незнакома; в) хулиган один; г) хулиган имеет “группу поддержки”.

Социально-приемлемые позиции: • противодействие злу; • стремление защитить слабого; • смелость; • мужество.

📖 **Почитайте:** Д.Даррел “Рассказы о животных”

🎵 **Послушайте:** цикл аудиозаписей “Релаксация” (звуки моря, голоса леса, шум водопада и др.); П.Чайковский – Струнный квартет (“анданте кантабиле”)

🖼️ **Посмотрите:** пейзажи И.Шишкина, В.Поленова, К.Саврасова, В.Левитана

17. Саморегуляция в любви

Ваш сын
прекрасно болен.
У него -
пожар сердца.
Скажите сестрам
Люде и Оле:
Ему уже
некуда деться.

В.Маяковский

Любовь правит миром. Она вне возраста и времени. Любовь и связанные с ней Радость, Восторг, Нежность, Упоение положительно влияют на человека и вызывают у него прилив энергии, высокую работоспособность, общий подъем.

- Любви все возрасты покорны,
Ее порывы *благоворны*. (А.Пушкин)

Но любовь же является и причиной человеческих страданий, терзаний, насилия, агрессии, горя.

Она приходит иногда постепенно, медленно, иногда налетает внезапно, как вихрь; это мучительное, сладостное и мучительное, желанное и нежеланное чувство – любовь.

Влюбленность - это начальная фаза, преддверие любви, игра в любовь, вхождение в мир чувств, связанных с любовью

Быть может, вы уже влюблялись, или влюблены, а может, вас еще не трогали стрелы амура. Стандартов на возраст любви не бывает; но десятый класс – это чаще всего этап второй влюбленности.

В отличие от первого этапа – неосознанного влечения, платонической первой “любви-влюбленности”, не сопровождаемого осознанием жизненной важности этого события, и, чаще всего, еще не связывавшегося с сексуальными потребностями, этап второй влюбленности подвергается уже тщательному анализу, допросу сознанием.

Сознание задает вопросы и само же отвечает:

- что мне нравится в партнере (какие-то отдельные качества или человек в целом)?
- подошел ли бы он для роли моего супруга в будущей жизни?
- насколько сильно, серьезно у меня и у него это чувство, можно ли его назвать любовью?

Задание. Повторите материал о любви в пособиях “Утверждай себя” и “Найди себя”. Посмотрите данные самооценки своих субличностей “Я - по Фрейду”, “Я - в сфере взаимоотношений полов” и “Я - установки на любовь”. Сделайте новую (приблизительную) оценку их и сравните с прежней.

<p>Я = <i>по Фрейду</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Я-оно (инстинкты) • Я-эго (сознание) • Сверх-Я (мораль) 	VIII кл.	X кл.
--	---	----------	-------

<p>Я = <i>в сфере взаимоотношений полов</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • нравлюсь • чувствую себя способным любить • у меня есть объект любви, который отвечает взаимностью • физически нормально развиваюсь в половой сфере • имею достаточно знаний о полоролевых отношениях 	VIII кл.	X кл.
<p>Я = <i>установки на любовь</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • платоническая • практичная • самодостаточная • страстная • физическая 	IX кл.	X кл.

В практике встречаются множество конкретных вариантов отношений любви, но для вас, еще считающихся детьми (в ваших условиях статуса школьников и жизнедеятельности проживающих под родительским кровом), наиболее типичны следующие случаи.

1. Влюбленность

Молодые люди понравившись друг другу, начинают встречаться на базе влюбленности. Может быть, их отношения постепенно будут развиваться от влюбленности к привязанности и к достаточно сильному чувству.

Такой ход событий представляет реальную **социальную пробу**. Поиск партнера для жизни – нормальное явление. Они строят планы на совместную жизнь в будущем. Социальная ситуация, обстоятельства жизни выступают достаточным регулятором: любовь не мешает (иногда даже помогает) им жить, учиться, участвовать в общественной жизни, работать, совершенствует человека, личность, стимулирует хорошие чувства и поступки.

Сознание	Чувства	Поведение
<ul style="list-style-type: none"> – постановка задач совершенствования себя; – трезвый, взвешенный анализ 	<ul style="list-style-type: none"> – дружба – школа любви; – любовь – школа чувств 	<ul style="list-style-type: none"> – забота о партнере; – стремление больше отдавать, чем брать; – продуктивная учеба и работа

Таким образом, первоначально часто отношения строятся на влюбленности, развиваются и, наконец, возникает сакраментальный вопрос: **любовь это или нет?** Настоящее это чувство или нет?

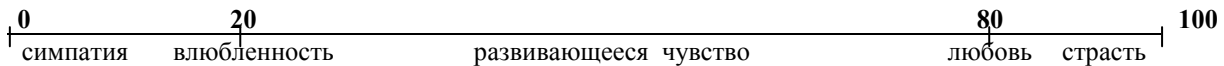
Истинный ответ на этот вопрос может дать только сама жизнь. Залогом "**настоящего**" чувства являются ваши личностные установки, понимание любви, ваше отношение (голос сердца) к человеку. Для приближенного анализа своего чувства можно воспользоваться тестом Рубина "Шкала любви".

Тест "Шкала любви"

Тест представляет ряд высказываний, касающихся вашего отношения к любимому человеку. Вместо "А" следует мысленно подставить его (ее) имя и выразить степень согласия или несогласия с высказываниями в баллах, где 0 - "совершенно не согласен", 10 - "полностью согласен".

1. Я чувствую, что могу доверять А практически все.
2. Я бы мог(ла) сделать для А почти все, что угодно.
3. Если бы я никогда не мог(ла) быть вместе с А, я бы чувствовал(а) себя глубоко несчастным(ой).
4. Я не могу жить без А.
5. Одна из моих важнейших забот – о благополучии А.
6. Я бы мог(ла) простить А практически все.
7. Я чувствую себя ответственным(ой) за то, что происходит с А.
8. Я был(а) бы очень рад(а), если бы А мне доверился(лась).
9. Для меня было бы тяжело обходиться без А.
10. Я отдал(а) бы жизнь за А.

Оценка результатов. Подсчитайте сумму баллов. Чем она выше, тем сильнее любовь к данному человеку. Найдите свое место на шкале любви.



В чем счастье любви? В обладанье?
 Нет! Счастье любви – это сладость желанья,
 Желания счастья ему...

Иногда состояние влюбленности, любовная “хандра” или “лихорадка” затягивает, приводит к безволию, бесцельному времяпровождению.

Саморегуляция при влюбленности основывается на всевозможных проверках, примерках, определении степени соответствия партнеров друг другу. Могут применяться тесты, гадания, испытания. Проверить надо все: разум, сердце, тело. Однако главным арбитром, конечно, должно являться влечение сердца, а не тела. К сожалению, физическое влечение (у юношей) часто заслоняет обе других составляющих любви - влечение разума и сердца. Поэтому основной задачей саморегуляции при влюбленности является воздержание от половой близости, проверка разума и сердца.

Самым верным и надежным испытанием любви является **испытание временем**. Пусть ваша влюбленность развивается от дружбы к любви: впереди - окончание школы, поступление в профессиональное учебное заведение, у юношей, может быть, - военная служба. Если чувство сохранится, пройдя эти преграды, - значит, оно настоящее, на всю жизнь.

Но часто, “по младости - по глупости”, думая, что проявляет великодушие и самоотверженность (и то и другое является ложным) или поддавшись манипуляции (“если ты действительно меня любишь, то...”), девушка решается на половую близость. В большинстве случаев это приводит к различным неприятностям:

- крушению романтического ореола отношений;
- психологической травме, тревожности;
- страху перед беременностью (а первый аборт грозит бесплодием);
- страху перед венерическими заболеваниями (в том числе – страшными, смертельными).

Поэтому: в период влюбленности следует не иметь (избегать) половой близости. Это трудно, но возможно. Занимайтесь физкультурой, спортом, сделайте интересным ваш досуг, работайте для вашей будущей любви.

2. Страсть

Иногда влюбленность, быстро проходя или минуя фазу развития любви, превращается в страсть, захватывает молодых людей, становясь доминантой всей жизнедеятельности, поглощающей, подчиняющей и сознание, и чувства, и поведение.

Я был готов на смерть и муку
 И целый мир на битву звать,
 Чтобы твою младую руку –
 Безумец! – лишний раз пожать!

М.Лермонтов

Чаще всего в молодом возрасте страсть основывается на влечении тела, а не сердца и души; при этом сознание, чувства и поведение молодых людей приобретают следующие особенности:

Сознание	Чувства	Поведение
<ul style="list-style-type: none"> – не может работать трезво, разумно; – не осмысливается, не анализируется, не рефлексировается ничего, кроме любовных отношений; – молодые люди не могут учиться 	<ul style="list-style-type: none"> – все чувства, кроме любви, притупляются; – ослабевают родственные, дружеские чувства 	<ul style="list-style-type: none"> – молодые люди не находят себе места; – у них все валится из рук; – становятся эгоистическими, эгоцентрическими – теряют контроль над событиями

Влюбленные резко снижают результаты своей учебы, вступают в конфликт с обстоятельствами, мешающими предаваться страсти.

В большинстве случаев ранняя страсть рано и кончается. Но этого времени достаточно бывает, чтобы совершить непоправимые поступки, "наломать дров".

О, как убийственно мы любим,
Как в буйной слепоте страстей
Мы то всего вернее губим,
Что сердцу нашему милей!

Ф. Тютчев

Саморегуляция в страсти:

а) в первое время, в предчувствии зарождения страсти необходимо размышлять, беседовать с собой, анализировать все "если", искать причину влечения;

Нет, нет, не должен я, не смею, не могу
Волнениям любви безумно предаваться;
Спокойствие мое я строго берегу
И сердцу не даю пылать и забываться.

А. Пушкин

б) во время развития событий старайтесь не забыть о близких людях, родителях, подумайте о дальнейшей жизни, не надейтесь на глупостей (непоправимых поступков), не забывайте о том, что на сегодня в жизни главное – учеба;

в) если ваша страсть основана на физической любви, то и отнеситесь к ней адекватно: не выдумывайте "любовь до гроба", честно признайтесь в желании. Соблюдайте безопасный секс; самое трудное – управлять собой в сексе, беречь друг друга;

г) ребенок в ранней любви – непереносимая нагрузка, а аборт – прямой риск остаться бездетной;

д) по окончании страсти (у кого-то она кончится раньше, у другого – позже) не считайте, что жизнь кончена. Надо снова начать жить:

- осознайте, что взаимное чувство – это предпосылка счастья, но его надо проверить временем;
- осознайте, что для брака вы еще не созрели;
- перейдите на статус дружбы или "жениха и невесты";
- начните осваивать "науку" любви: полюбить легче, чем сохранить любовь;
- постройте дальнейшие жизненные планы без этой страсти;
- берегите свои чувства, не торопитесь в любви.

В любви есть и страдания, и непонимание, и обиды – это все испытания ее силы.

3. Безответное чувство

Желание завоевать предмет любви иногда сопровождается резким подъемом в развитии, повышением результатов труда и учебы, но часто приводит к мукам и страданиям.

Если вы любите, а вас не любят (разлюбили):

- примите решение: 1) добиваться взаимности или 2) уйти, оставить свои притязания;
- в первом случае продолжайте любить, научитесь ждать ответа;
- добивайтесь взаимности, переделывая себя: взяться за дело, сделать себя такой(им), как он(а) хочет;
- во втором случае - обуздайте свои чувства (переключитесь на другой объект);
- заставьте себя отвлечься, заняться каким-нибудь делом, работой, учебой, искусством, ...
- не делайте из этого трагедию: надо принять, пережить, преодолеть (ведь с этим сталкивается в жизни почти каждый);
- ни в коем случае не воспринимайте это как отрицательную оценку себя, своих качеств;
- "насилно мил не будешь", вытесните доминанту;

У меня сегодня много дела:
Надо память до конца убить,
Надо, чтоб душа окаменела,
Надо снова научиться жить.

А. Ахматова

- проведите анализ качеств объекта любви, найдите недостатки;
- примените самоубеждение: развенчайте кумира, не сошелся же на нем клином свет, найдется же другой;
- примените самовнушение: он(а) недостоин(на) меня, вовсе не такой(ая);
- сохраните человеческий облик – не унижайте себя, не сходите с рельс (не запить, не бросить учебу, не втянуться в компанию, не стать наркоманом), не теряйте достоинства;

- не ставьте партнеру манипуляционные ловушки;
- не проявляйте агрессии.

Если вас любят, а вы не любите:

- лучше оборвать, лишить всякой надежды;
- не надо манипулировать любящим, жалеть его, играть с ним, как кошка с мышью.

Не бывает любви несчастной.
 Может быть она горькой, трудной,
 Безответной и безрассудной,
 Может быть смертельно опасной...

Но несчастной любовь не бывает,
 Даже если она убивает.
 Тот, кто этого не усвоит,
 И несчастной любви не стоит...

Мысли мудрых

- Мерилом настоящей любви является жертвенность (*О.Бальзак*).
- Тот, кто способен относиться к женщине с упрощенным и бесстыдным цинизмом, не заслуживает доверия как гражданин (*А.Макаренко*).
- Того не приобрести, что сердцем не дано (*Е.Баратынский*).
- Любовь и влюбленность – это алмаз и графит; хотя и из одного вещества, а отличаются свойствами и строением (*Ю.Рюриков*).
- Помните: все, что дается легко, то мило недолго (*Овидий*).
- Любовь – это нравственный подвиг, связанный с верностью и памятью сердца (*В.Сухомлинский*).
- Мы и не представляем себе, на что могут толкнуть нас наши страсти (*Ф.Ларошфуко*).
- Уметь в любую минуту сбросить прошлое и воспринять жизнь, будто она началась сегодня (*И.Гете*).
- Сперва любовь, потом брак: сперва пламя, потом дым? (*Н.-С. Шамфор*)
- У сердца есть свой разум, о котором наш разум ничего не знает (*Б.Паскаль*).

Ситуации-пробы "Включайте саморегуляцию"

Какие бы вы приняли решения и какими бы способами саморегуляции вы воспользовались в следующих ситуациях:

1. Вы влюбились в учителя (учительницу).
2. Вы полюбили женатого (замужнюю).
3. Вы полюбили плохого человека (вора, проститутку).

Ситуация-проба "Увела"

Девушка встречалась с парнем больше года; они были влюблены друг в друга, и уже была намечена свадьба. Как-то они попали на вечеринку, где была и ее подруга. Парень пригласил подругу на танец, потом еще раз и еще. Через месяц новая пара расписалась.

Задание. Дайте анализ и оценку действий всех трех персонажей. Как помочь девушке пережить эту утрату?

Социально-приемлемые позиции: • долг; • честь; • свобода выбора; • ответственность за свои действия; • насильно мил не будешь; • настоящая любовь - счастье.

Ситуации-пробы "Сделка"

Девушка плохо успевала по черчению. Ей надоели постоянные унижительные "разборки" учителей, и она решила предложить своему однокласснику "крупную" сделку - "уступить" ему свою невинность за годовой комплект чертежей. Тот согласился, весь год делал за нее чертежи, а затем потребовал долг. А девушке к этому времени расхотелось выполнять соглашение. Как ей поступить? Как вы относитесь к такой "сделке"?

Социально-приемлемые позиции: • любовью не торгуют; • честь и достоинство; • взаимоуважение; • честь и достоинство; • бескорытность; • долг платежом красен; • обоюдное согласие.

📖 **Почитайте:** В.Шекспир "Тристан и Изольда"; Г.Ибсен "Пер Гюнт"; А.Островский "Бесприданница"

🎵 **Послушайте:** Ф.Шаляпин, сл. Н.Кукольника "Уймись, волнения страсти"; Э.Григ "Песня Сольвейг" из музыки к драме Г.Ибсена "Пер Гюнт"; неаполитанский романс "Скажите, девушки, подружке вашей..." (исп. С.Лемешев); П.Чайковский "Песня без слов" (фа минор); В.Чайка, сл. С.Осиаивили "Защити меня от одиночества" (исп. А.Глызин); опера Р.Вагнера "Тристан и Изольда"

📺 **Посмотрите:** х/ф "Маленькая Вера"

18. Ищите помощь себе извне

За радость светлую дышать и жить,
Скажите мне, кого благодарить?

О.Мандельштам

Когда у человека появляются тревога и беспокойство и ему не удается смягчить эти ощущения любыми из вышеупомянутых методов и способов непосредственного влияния на себя, следует поискать помощь во внешней среде, в окружающих людях.

Среда общения

Для молодого человека такими объектами психологической помощи могут быть: семья, друзья, школьный класс, коллективы по интересам, неформальные компании. Микроклимат в этих группах имеет огромное значение для человека. Ищите общества честных, нелукавых, бескорыстных людей, тех, кто богат и щедр душой.

В родственных связях таится неисчерпаемый запас энергии любви, дружбы, прощения, сострадания, вы можете положиться на своих близких.

Классные коллективы бывают очень различны по характеру микроклимата. Если это климат сотрудничества, то вы получите положительное эмоциональное подкрепление в форме сочувствия, эмпатии, ваше беспокойство пройдет под влиянием дружеских улыбок.

Коллектив по интересам может помочь вам рассеять ваше состояние в интересном виде деятельности, в совместном творчестве.

Неформальные компании делятся на два альтернативных вида: положительной ориентации и асоциальные. Часто молодой человек идет к асоциальной группе: там ему помогут “разрядиться” с помощью алкоголя, курения, наркотиков, агрессии. Это легкие, но очень опасные и вредоносные способы снятия стресса. Бойтесь обращения к этим способам!

Традиции, ритуалы

Иногда в трудных случаях лучше всего помогает включение в традиционные мероприятия, стереотипную деятельность. Лучшее лекарство от душевных переживаний – работа, физический или умственный труд.

Ритуальные действия - один из видов саморегуляции на информационно-энергетическом уровне, способ воздействия на психику через специальную организацию внешних условий с целью как-то настроить человека к определенной деятельности, привить определенную стереотипную реакцию. Самым ярким ритуальным действием является отправление религиозных обрядов. **Молитва**, обращение к Богу обладают колоссальной силой воздействия, возвращая человеку надежду и веру. К сожалению, это обращение часто связано со взятием на себя определенных обязательств в конкретной конфессии, появлением у личности новых проблем, связанных со свободой и несвободой вероисповедания.

Светские ритуалы в нашем обществе связаны с народными праздниками, традициями, с образом жизни и труда людей в конкретной местности, сфере деятельности, на конкретном предприятии, учреждении. “**Выход в свет**” - это ваш шанс поправить свое настроение, избавиться от стресса.

Движение

Танцы, дискотеки, аэробика. Установлено, что танцы, музыкальные движения одновременно с приятным общением порождают сильные положительные эмоции. Музыка ведет к перестройке ритмов биотоков мозга. В сочетании со световым эффектом музыкальное воздействие становится более значительным и управляемым. Одним из пропагандистов цветомузыки был композитор А.Н.Скрябин.

Обращение к искусству

Эмоциональное потрясение, которое испытывает человек под воздействием произведения искусства, может приводить к освобождению от отрицательных эмоций и превращению их в

противоположные. Такое превращение чувств, своеобразная эстетическая реакция, известны со времен античности как *катарсис (нравственное, духовное очищение)*. По смыслу он близок к покаянию, исповеди, которые помогают обрести душевное равновесие.

Со времен античности катарсис связывали с эстетическими переживаниями человека: музыкальное очищение (Пифагор), очищение красотой и добродетелью (Платон), очищение театральным искусством (трагедией), риторикой (Аристотель).

Согласно Платону, “все лучшие качества человеческого характера, красота, благородство, мужество и даже знания являются результатом очищения. Все недостатки и пороки могут быть изжиты одним путем - очищением: от физического безобразия очищает гимнастика, от болезней - медицина, от незнания - научение, от нравственных недостатков очищает искусство”.

Платон мыслил музыкальный катарсис как “морально-жизненную тренировку человека”, которая настраивает человеческую психику на то или иное реальное поведение.

Словарик

Катарсис – нравственное, духовное очищение, возвышение.

Ситуация-проба “Я одинок”

Это отрывок из дневника: “Я снова занял в классе старое и насиженное место общепризнанного шута. Ребятам, конечно, весело, но мне это душу рвет. Раньше все знали, что я, кроме шутовства, хоть газету могу выпустить, а теперь, после ссоры со всеми, я совсем превратился в шута... Класс я люблю, но безнадежно. Класс живет, а я стою в стороне, хотя меня иногда “пускают”, чтобы послушать пару моих грошовых острот и снова оставить меня одного. Мои отношения с Котом (самым близким другом) пропитаны соперничеством и поэтому очень скользкие... Я один. В классе живет только моя оболочка. Все те, с кем я в ссоре, висят на моей совести, как балласт. Мне тяжело, ибо я в классе поганка-мухомор. Меня сейчас обуревают желание завоевать обратно свое положение, и я добьюсь этого”.

Задание. Разберите ситуацию. Так ли обстоят дела на самом деле, как пишет этот человек? С чем вы солидарны, в чем не согласны с его позицией? Что бы вы сделали на его месте? Может ли он сам без посторонней помощи изменить ситуацию?

Социально-приемлемые позиции: • твердая позиция в отношении работы над своим характером, своей линией поведения; • искренность и ответственность перед товарищами; • выяснение отношений; • примеривание ситуации на себя с позиций близких людей.

📖 **Почитайте:** В.Корницкий – Повести и рассказы; Л.Гурченко “Аплодисменты, аплодисменты”

🎵 **Послушайте:** русские романсы; неаполитанские песни в исполнении Л.Паваротти, П.Доминго, Х.Каррераса; духовная музыка (хор, орган); гр. “Beatles” - “На помощь”; В.Моцарт “Ночная серенада”, ч. II; И.Демарин, сл. Ю.Рогоза “Доктор время” (исп. В.Леонтьев); В.Высоцкий “Спасите наши души”

🗨️ **Посмотрите:** Церковь Покрова на Нерли; иконопись

19. Спасательный круг юмора

Бесспорное отличие человека от животного и от самого совершенного компьютера – умение смеяться.

Д.Лихачев

Юмор представляет собой такое *отношение* человека к окружающему миру и самому себе, которое сочетает внешне комическую трактовку с внутренней серьезностью.

Юмор как *качество личности* проявляется в способности человека чувствовать и видеть смешное либо представить, изобразить, сказать нечто такое, что создает комические ситуации, эмоционально-веселый отклик у окружающих (человек с юмором, юморной, веселый).

Юмор называется еще и *чувством*, потому что рождается всякий раз как внутреннее переживание человеческих несовершенств самим смеющимся.

Юмор, наконец, представляет *литературный жанр*, включающий комедию, эпиграмму, каламбур, пародию, анекдот.

Формы и жанры юмора

Простейшей формой юмора является шутка – то, что говорится и делается не всерьез, а ради веселья (первоапрельские шутки).

Родственными юмору понятиями являются:

Сатира - комическое, беспощадно-уничтожающее представление объекта, разрешающееся отрицающим смехом. Примером сатиры являются многие басни И.А.Крылова.

Ирония - иносказание, выражающее насмешку или лукавство.

Примеры. На что делится любое мероприятие? – На шумиху, неразбериху, выявление виновных, наказание невиновных и награждение не участвовавших.

Если насморк лечить, то он проходит через неделю, а если не лечить – то через семь дней.

Острота (остроумие) - комическое в тонкой, интеллектуально-отточенной форме. Известнейшими мастерами острот слыли Б.Шоу, К.Прутков, М.Жванецкий, Б.Задорнов и др.

Сарказм - комическое суждение, содержащее уничтожающую насмешку.

Молчалин - кто другой так мирно все уладит?

Там моську вовремя погладит,

Тут впору карточку вотрет...

А.Грибоедов "Горе от ума"

Пародия, карикатура – комическое или сатирическое подражание, изображение кого-либо или чего-либо.

Пример: мультфильмы-пародии на боевики, карикатуры журнала "Крокодил".

Эпиграмма – очень меткая характеристика какого-либо качества человека.

Полугерой, полукупец,

Полумудрец, полуневежда,

Полуподлец... но есть надежда,

Что будет полным, наконец.

А.Пушкин

Каламбур – игра слов, вызывающая смех, улыбку.

Примеры: • Я не чаю выпить чаю. • Жрец – это не жрущий, а служащий Богу. • Мы – умы, а вы – увы! • Оратор – не от слова "орать", а умеющий говорить красиво. • Вы возражаете, словно воз рожаете!

Анекдот. Заставить человека смеяться значительно сложнее, чем плакать. В быту с этой целью часто применяется **анекдот** – очень маленький рассказ-ситуация с забавным, смешным содержанием и неожиданным концом. Тематика анекдотов охватывает все сферы жизни, живо откликается на все актуальные проблемы. Авторы анекдотов остаются неизвестными (народными).

Пример. Один человек, слишком быстро ехав на велосипеде, разбился об столб. Его оперируют, он в бреду повторяет: "Хорошо, что пополам!..." Потом врачи спрашивают: "Что ты там шептал – пополам да пополам?" - "Это кинетическая энергия равна $mv^2/2$; если бы было целое mv^2 – точно не выжил бы".

Смех

Результат, итог юмора - смех, веселость, бодрость, удовольствие.

Смех является врожденным, чисто человеческим психическим механизмом и почти во всех культурах выражает радость и удовлетворение. Но нередко с помощью смеха может выражаться презрение и насмешка, а то и гнев.

Вспомните из Райкина:

"Смех бывает разный: иронический – сатирический, гомерический, саркастический, утробный, злобный, наш - не наш, и от этого... - от щекотки"

Смех внешне представляет специфические короткие голосовые звуки. Физиологически же это серия коротких непрерывных выдохов, которые дробят опасный поток нервных импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, и, таким образом, защищают организм от энергетических перегрузок.

Процессы возбуждения и торможения при смехе уравниваются, одновременно приводя к норме и артериальное давление. Вот почему, посмеявшись, человек чувствует приятное расслабление, иногда даже катарсис и новый прилив сил. В этом и состоит первая и важнейшая функция юмора. Кроме того:

- юмор помогает войти в более близкий контакт с собеседником, *перейти* в процессе общения из формальной сферы общения в неформальную;
- шутка, совместный смех позволяют *растопить лед недоверия, преодолеть психологические барьеры* между людьми, настраивают на доброжелательный тон, на демократический и доверительный стиль общения;
- неожиданная шутка, рассказ о комическом случае, остроумная реплика, к месту рассказанный анекдот позволяют *снять напряжение, выйти с меньшими потерями из конфликтной ситуации*.

Мысли мудрых

- Человек – это animal ridens – животное смеющееся.
- Юмор - спасательный круг на волнах жизни.
- В каждой шутке есть доля шутки.
- Научить пользоваться оружием смеха - одна из тончайших и сложнейших вещей в воспитании (В.Сухомлинский).
- Юмор - это редкое состояние талантливого человека, когда ты весел и умен одновременно (М.Жванецкий).
- Улыбки и шутки должны пронизывать серьезность, как лавсан шерстяную ткань; тогда человеческие отношения не будут мяться (М.Светлов).
- Демон не может причинить нам зла, если из души изгнано уныние (Св. писание).
- Если это и неверно, то, во всяком случае, очень остроумно (Д.Дидро).
- При отсутствии других средств характер человека никогда нельзя понять вернее, чем по той шутке, на которую он обижается (Г.Лихтенберг).
- Смех – кратчайшее расстояние между двумя людьми (В.Борж).
- Юмор – это игра мысли, вибрирующая на грани противоречий (С.Аверинцев).
- Не шути с таким шуток, кто на всякое слово чуток.
- Шутку любишь над Фомой, так люби и над собой.

Упражнение "Серьезность юмора"

На серьезном уровне юмор открывает нам за смешным - грустное, за ничтожным - возвышенное, за безумным - мудрость, за своенравным - подлинную природу вещей. Попробуйте понять это в следующих юмористических фразах.

Мечтал о полете мысли, но так и не дождался летной погоды.

Ему пришла в голову мысль, но, не застав никого, ушла.

Не бойтесь этой гранаты: она ручная.

Сколько прекрасных мыслей гибнет в лабиринтах извилин!

Бог создал женщин глупыми, чтобы они любили мужчин.

Почему чаще всего неограниченные возможности у ограниченных людей?

И на "пегасах" порой гарцуют всадники без головы.

Те, кому дают на чай, пьют коньяк.

Удивительное - ядом! - сказал Сальери.

В этой столовой можно не только червячка заморить.

Закон всеобщего тяготения к шаблону.

Бараны умеют жить: у них и самая паршивая овца в каракуле ходит.

Многие женятся по любви, потому что не имеют возможности жениться по расчету.

Модельеры призваны одевать женщин. Они же все время стараются их раздеть.

Перед злоупотреблением не разбалтывай.

Как у вас с юмором?

Человек без юмора. Неистребимая потребность в смешном присуща всем, но не все способны подняться до такого уровня - тонкого, умного, снимающего напряжение чувства юмора, обладающего зарядом здорового оптимизма.

Пример. Учитель читает отрывок из поэмы “Хорошо”. И вот звучит знаменитое: “Не домой, не на суп, а к любимой в гости две морковки несус за веселый хвостик”. Ученики смеются: юмор поэта оценен ими. А учитель хмурится и серьезно объясняет, что в моркови - витамины, и нечего тут улыбаться.

Про человека, до которого туго доходят шутки, анекдоты, шаржи, карикатуры, говорят, что он лишен чувства юмора. Психологи и психиатры смотрят на это несколько по-другому: у индивида, неспособного подмечать комическое начало, наверняка снижен интеллект и с эмоциями, с их активностью, разнообразием, очевидно, также не все благополучно.

А теперь проверьте, обладаете ли вы чувством юмора.

Тест “Есть ли у вас чувство юмора”

1. Испытываете ли вы потребность почитать, послушать по радио или в записи, посмотреть по телевизору что-либо комическое? (нет - 1 балл, когда как - 2 балла, да - 3 балла).
2. Находясь в компании, стремитесь ли вы и получается ли у вас достаточно эффективно рассказать какой-либо анекдот, забавный случай? (чаще всего - нет - 1, когда как - 2, да - 3).
3. Способны ли вы, используя чувство юмора, выйти из неприятной ситуации? (нет - 1, когда как - 2, да - 3).
4. Какие типы кинофильмов вы предпочитаете? (серьезные, философские - 1, любые, но талантливые поставленные - 2, комедии - 3).
5. Любите ли вы цирк, клоунаду, юмористические репризы? (нет - 1, когда как - 2, да - 3).
6. Доставляет ли вам истинное наслаждение перечитывать по много раз на досуге книги типа “12 стульев” и “Золотой теленок” Ильфа и Петрова? (читал, но не перечитывал - 1, иногда хочется перечитать - 2, часто перечитываю и считаю шедевром - 3).
7. Много ли вы знаете анекдотов, забавных случаев? (не очень - 1, кое-что знаю - 2, знаю и довольно много - 3).
8. Считают ли вас одноклассники, друзья человеком веселым, общительным, способным быть душой компании? (думаю, что нет - 1, кто как - 2, думаю, что да - 3).
9. Как часто вы смеетесь, и бывает ли у вас юмористическое настроение? (такое настроение для меня не характерно - 1, периодически - 2, довольно часто - 3).

Оценка результатов. Посчитайте, сколько баллов вы набрали, и по нижеприведенным данным определите, как у вас обстоит дело с чувством юмора.

21-27 баллов: юмор – ваша стихия, он в вас просто бурлит. Даже перехлестывает через край. Так что будьте осторожнее, иначе ваше поведение можно истолковать не так, как вам бы этого хотелось.

15-20 баллов: вы стремитесь жить весело, обладаете здоровым, реальным чувством юмора, в шутках не перебарщиваете. Ваше остроумие не задевает и не утомляет окружающих.

8-14 баллов: вы – очень серьезный человек. Даже в хорошем настроении вы слишком практичны, трезвы в суждениях, а это никого не развеселит, скорее, утомит окружающих.

0-7 баллов: вы мрачный человек, и от этого вам невесело и друзьям тоже. Не удивляйтесь, если вашего общества иногда избегают.

Один из показателей высокой культуры человека - это умение проявить чувство юмора в, казалось бы, безвыходной, тупиковой ситуации.

А чтобы в трагической ситуации увидеть и уловить элементы комизма (что в жизни часто бывает необходимо), для этого нужно иметь большую силу духа. Человек, обладающий этими качествами, становится источником душевной бодрости не только для себя, но и для других.

Невредные советы:

- **Не бойтесь шуток, смеха, розыгрышей** – они помогут поддерживать бодрость духа.
- Юмор должен быть **добрым,** благожелательным.
- Всегда **сохраняйте** чувство юмора, хотя бы внутри себя.
- **Чаще применяйте** юмор по отношению к себе.
- **Шутите в меру.** Каждый нормальный человек может вынести лишь определенную дозу насмешек.

- **Никогда не превращайте юмор в прямое высмеивание человека.**
- **Добродушно-насмешливый подход к происходящему имеет свои разумные границы:** юмор не должен носить циничного оттенка.
- **Юмористические розыгрыши не должны приносить человеку физический и материальный ущерб.**
- **Чтобы всегда оставаться здоровым, смейтесь! Развивайте у себя чувство юмора. Читайте комиксы. Смотрите комедии. Рассказывайте своим друзьям анекдоты.**
- **Ежедневно смейтесь (если нет причины, попросите кого-нибудь – пусть вас пощекочут).**

Ситуация-проба “Я пошутил”

Один из ребят вашего класса в то время, когда все встали, приветствуя учителя, вытащил стул из-под своего приятеля. В результате тот неловко упал и сломал позвоночник. На расследовании и суде “шутник”, не считая себя виноватым, только повторял: “Я же пошутил”.

Задание. Проанализируйте ситуацию и определите (оцените) границы детских шуток.

Социально-приемлемые позиции: • закон о неприкосновенности личности; • гуманизм; • справедливость; • общечеловеческие нравственные принципы; • сострадание; • чувство вины и ответственности за свои действия.

📖 **Почитайте:** В.Шекспир “Укрощение строптивой”; Ч.Диккенс “Посмертные записки Пиквикского клуба”; И.Ильф и Е.Петров “12 стульев”, “Золотой теленок”; Г.Остер “Вредные советы”; Н.Гоголь “Ревизор”; Я.Гашек “Приключения бравого солдата Швейка”; рассказы А.Чехова, М.Зоценко, К.Прутковка

🎵 **Послушайте:** монологи М.Жванецкого; монолог А.Райкина “ННН смеха”; диалог Р.Карцева и Е.Ильченко “Тупой доцент”; Л.Бетховен “Шотландская застольная”; К.Сен-Санс “Рондо каприччиозо”; Видофт “Смеющийся саксофон”

👁️ **Посмотрите:** Ю.Непринцев “Отдых после боя” (“Василий Теркин”); мультсериалы “Ну, погоди!”, “Винни-Пух”; сериалы короткометражных фильмов “Фитиль”, “Ералаш”; фильмы Ч.Чаплина; телепрограмма “Белый попугай”

20. Энергетическая саморегуляция

Мы печалимся потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеемся.

У.Джеймс

Биоэнергетическая гипотеза

Во все времена люди проявляли большой интерес к скрытым силам человека. В наше время этот интерес все более обостряется. Такие явления, как феноменальные способности, передача мыслей на расстоянии, чтение мыслей, ясновидение, предвиденье будущего, случаи так называемого “чудесного исцеления” пока не находят объяснения в официальной науке.

Но в конце XX века наука под давлением неопровержимых фактов признала, что живые существа, и особенно достоверно человек, обладают специфической энергией - психической, или **биоэнергетической**, которая несводима к другим известным видам энергии. В то же время психическая энергия, по всей вероятности, связана с прочими видами энергии и способна преобразовываться в иные ее разновидности, например, в механическую и тепловую.

Источником и хранителем психической энергии является головной мозг в ансамбле с каналами восприятия информации разного вида (модальности) - анализаторами. Вы знаете, что, восприняв через органы чувств воздействие энергии того или иного материального вида, мозг затем производит оценку поступившей информации и посылает команды исполнительным органам опять в материальных видах сигналов (электромагнитных).

Но здесь остается без внимания одно важнейшее звено: когда та или иная энергия извне воздействует на мозг, то она приводит в движение такие компоненты психики, как внимание, память, воображение, мышление. В этих компонентах словно бы оживают хранящиеся в клетках мозга опыт и знания, пробуждаются установки, ценности, потребности, всплывают в сознании некогда приобретенные привычки, навыки, умения. Эти и подобные проявления психики не обладают осязаемыми физическими параметрами или химическими свойствами, их нельзя подвергнуть измерению; их мы будем условно называть “**нематериальными**”. Правда, в это время в мозге фиксируют с помощью приборов конкретные физические и химические изменения. Однако это лишь сопутствующие факторы, а не содержание психиче-

ского, и они мало о чем не говорят, подобно тому, как температура нагреваемого котла ничего не сообщает нам о свойствах налитой в него жидкости.

Получается удивительное: *нематериальные проявления психики обладают энергией*. Энергией обладают мысли, потребности, эмоции, чувства, знания, установки, настроения, привычки, желания, мотивы; все эти проявления - носители особой, биопсихической энергии. Дело в том, что они насыщены информацией; она и есть источник биопсихической энергии, поскольку постоянно действует, находится в процессе преобразования и, что крайне важно, существует в очень сжатой форме. Мозг каждого человека хранит огромное количество информации, готовой в любой момент заявить о себе. Информацией заполнено наше сознание, предсознание и подсознание.

Психическая, или биопсихическая энергия представляет собой энергию явлений психики, связанных с движением и преобразованием информации на разных уровнях духовной организации человека - сознания, предсознания и подсознания.

Таким образом, мозг представляет собой аппарат, с помощью которого происходит преобразование разных видов энергии, воздействующих на человека, в психическую энергию и обратно - психической энергии в прочие виды энергии.

Свойства психической энергии

1. **Управляющая роль.** Психическая энергия управляет человеком. Известно, что стоит подумать о ком-либо, представить людей, предметы или события, как в ответ пробуждаются потребности, возникают определенные образы, настроения, желания, мотивы или осуществляются действия в пространстве и времени.
2. **Вездесущность.** Психическая энергия сопровождает все психические процессы - познавательные, эмоциональные, волевые. Она присутствует в любом психическом состоянии, например, в настроениях, переживаниях, аффектах. Она участвует во всех жизненных функциях организма, является основой иммунитета.

Психическая энергия, очевидно, имеет полевою форму и выходит за пределы своего источника - мозга, физического тела человека.

Наличие у человека *биополя* – научно доказанный факт, как и существование *ауры* - так называется часть биополя, которая выходит за рамки физического тела.

Аура измеряется физическими методами и имеет несколько параметров: электрические, магнитные, звуковые, оптические, световые. На поверхности кожи есть несколько сот биологически активных точек - их излучения создают суммарные энергетические оболочки человеческого тела - ауру.

Вокруг тела человека располагаются *чакры* - энергетические пояса в виде широких колец, центром которых является определенная точка в теле человека (она тоже называется чакрой). Состояние чакр, как правило, определяет общее состояние человека. Чакра головы имеет центр между бровями. Это - третий глаз. Еще есть чакры горла, сердца, солнечного сплетения, живота, паховая и копчиковая.

3. **Способность распространяться.** Она легко распространяется в пространстве, возможно, устремляется в космические дали. Во всяком случае, экспериментально доказано, что энергия одного человека достигает и воздействует на другого. Каждый из нас одновременно является как генератором психической энергии, так и ее проводником и приемником.

Экстрасенсы - люди, которые обладают высокой чувствительностью к чужой биоэнергетике (они как бы "видят" ауру). Экстрасенсы могут воздействовать с помощью своей энергии на других людей. Телепаты способны даже передавать дискретную информацию.

4. **Способность передаваться.** Каждый из нас сталкивается с энергетическим влиянием партнеров. С одними людьми общаться легко и просто, они словно притягивают к себе, а с другими чувствуешь себя неуютно, напряженно - они будто отталкивают незримой волной. Есть люди, которые отдают энергию партнерам ("доноры"), а есть и такие, которые преимущественно потребляют ее ("вампиры"). Находясь на значительном расстоянии, мы иногда чувствуем состояние родного или близкого человека. В обществе любимого мы ощущаем тепло и подъем духа, тогда как непривлекательный партнер пробуждает антипа-

тию, словно от него веет холодом. Порой партнер заражает своей энергией, и нам передается его жизнерадостный порыв или пессимизм.

Как заряжать себя энергией

- **Психическая энергия в окружающей природе.** Человек может пользоваться психической энергией, которая разлита в окружающей природе (**прана**).
 - **Солнечная** лучевая энергия и ее отраженные потоки (голубое небо, горы, зелень, белый снег) настолько **мощные** источники энергии, что пользование ими предполагает осторожность.
 - **Чистый воздух** содержит большое количество праны. Именно поэтому всегда считалось полезным пребывание в природе на чистом воздухе.
 - **Вода** - море, река, озеро, даже бассейн и душ - дает прекрасный заряд энергии.
 - **Растительный мир.** Большим источником праны являются зеленые растения. Особенно насыщены праной эманации хвойных деревьев, семена, особенно в момент прорастания, и эманации цветов.
 - **Общение с животными** (лошадьми, домашними животными, собаками, кошками) также может пополнять ваши энергетические запасы.
 - **Люди.** Замечено, что некоторые люди имеют столь высокий уровень (потенциал) биоэнергии, что могут отдавать ее другим людям. Так, беседа, контакт с умным, добрым или любимым человеком часто придает вам силы, вселяет уверенность. Это имеет под собой энергетическую основу: вы напитываетесь, отбираете у него положительную энергию, выступаете как энергетический "вампир". Иногда такой "вампир" высасывает энергию и у того человека, который не имеет ее излишка, тем самым истощая жертву, доводя ее до нервного заболевания.
 - Мощным источником психической энергии является **единение, сотрудничество** людей, деятельность в сплоченной группе, коллективе.
 - Биоэнергией можно подзаряжаться и от **неживых вещей** (святыни, талисманы, минералы, металлы и др.), но это сугубо индивидуальные свойства и способности. Изучите их, узнайте "своих" животное, дерево, "свой" камень.
 - **Искусство** и красота нужны не только для утончения и украшения жизни, но и для накопления психической энергии.
- Искусство хранит божественный огонь, дает человеку насыщение тем огнем, который возжигает дух и насыщает все миры (Е.К.Рерих).

С этих позиций досуг - не заполнение свободного времени ради праздного любопытства, а, напротив, деятельность, направленная на то, чтобы обогатить себя энергопотенциалом природы, культуры, искусства.

Управление своей биоэнергией

Биоэнергетическая гипотеза открывает новые возможности понимания поведения человека.

Всем знакомо постоянно присутствующее чувство зависимости нашей жизни от энергетического состояния: энергии достаточно - вы живете с радостью и удовольствием, решаете сложнейшие задачи; но вот вы устали, выдохлись на работе - энергии мало - вы унылы, вялы, неактивны.

Обычно организм осуществляет саморегуляцию посредством биоэнергетических "посылов" (нервных импульсов) к тем органам, которые нуждаются в поддержке.

Изменением "мощности" импульсации сохраняется и поддерживается необходимое состояние всех систем. На физиологическом уровне это выглядит так.

В ситуации, когда, несмотря на усталость, человек вынужден продолжать работу, мозг формирует избыточное напряжение мышц. Мышечное напряжение, в свою очередь, "активирует" центральную нервную систему, заставляя ее пускать в ход резервы.

Например, депрессивные состояния сопровождаются напряжением дыхательной мускулатуры, при эмоциях страха напрягаются мышцы речедвигательного аппарата и затылочные мышцы. Энергетические импульсы от них передаются мозгу, который становится способен принять эффективные решения.

Вмешательство сознания. Но в случае аномальных воздействий и эффектов (агрессивная вспышка, депрессия) требуется действовать сознательно.

При агрессии выплеск избытка биоэнергии надо направить в безопасное русло, понизить психическую активность.

В состоянии *депрессии* речь идет о повышении психической активности, чтобы быть в нормальном психическом тоне. Это может быть достигнуто целенаправленным изменением тонуса мышц или изменением характера дыхания.

Режим дыхания является мощным источником нервной импульсации. Нервные импульсы из дыхательного центра передаются по нервным путям в мозг и влияют на его биоэнергетический потенциал. При вдохе потенциал повышается, а выдох снижает его.

Саморегуляция с помощью изменения тонуса мышц

Используется свойство скелетной мускулатуры как источника нервной импульсации.

Снятие усталости. Вы устали раньше, чем закончена работа, которую нельзя отложить. Требуется срочное повышение психического тонуса (энергетическая “подзарядка” организма). Эффективно применить произвольное напряжение мышц (физические упражнения).

Отведение энергии. Необходимо срочно затормозить (ослабить) ответную реакцию на раздражитель. Избыток энергии направляется на физическое действие. Применяется также произвольное сжатие мышц (например, сжать кулаки, схватить свою руку другой рукой, сжать спинку стула и т.д.).

Саморегуляция через воздействие на органы чувств, рецепторы конечностей

Хорошо стимулируется деятельность нервной системы с помощью “загрузки” органов чувств. Активизируют уровень бодрствования музыка, свет, душ, массаж, запах и т.д. Наоборот, отсутствие импульсов, идущих от органов чувств, вызывает сонливое состояние.

Повышение активности. Когда вы делаете домашние задания, вы включаете или выключаете магнитофон? Легкий шум повышает уровень активности мозга и продуктивность его деятельности. Это существенно для людей с невысоким психическим тонусом.

Промежуточная зарядка. Вы сейчас устали? Потрите мочки ушей, затем подержайте себя за уши (в них имеются окончания нервов, ведущих к различным рецепторам). Через некоторое время вы почувствуете прилив дополнительной энергии.

Саморегуляция с помощью изменения режима дыхания

Сознательно мы можем менять ритм и глубину дыхания, делая акцент либо на вдохе, либо на выдохе, либо на задержке дыхания. Выделение того или иного цикла дыхательного процесса по-разному влияет на наш организм. Вдох повышает тонус головного мозга, выдох - снижает.

Тонизирование. Если делать активный вдох и пассивный, самопроизвольный выдох (воздух гонится через нос), то поддерживается высокий тонус нервной системы, происходит пополнение психической энергии. Кроме того, усиливаются обменные процессы в организме, повышается артериальное давление, расширяются бронхи и т.д. Тонизирование нервной системы и оздоровление организма происходит как за счет “накачки” организма биоэнергией, так и за счет постоянного волевого усилия, направленного на поддержание должной интенсивности описанного типа дыхания.

Успокоение. Если делать короткий вдох, затем растянутый, замедленный выдох и небольшую задержку дыхания после выдоха, это вызывает общее снижение тонуса центральной нервной системы, снижение кровяного давления, урежение пульса.

Упражнение “Дыхание по Стрельниковой”

Состоит из 300-600 вдохов. Темп: один вдох в секунду.

После 8 повторений короткий, в 1-2 сек., отдых.

Исходная позиция - ноги на ширине плеч, корпус прямо. Руки полусогнуты в локтях, слегка сжаты в кулаках и повернуты друг к другу.

Можно слегка приседать, работать руками.

Вдыхать носом, выдыхать ртом.

Словарик

Биопсихическая энергия, или **биоэнергия** - энергия, связанная с движением и преобразованием информации в психике человека; физическими приборами не фиксируется.

Аура - часть биополя, которая выходит за рамки физического тела.

Чакры - внутренние энергетические центры человека.

Прана - психическая энергия, разлитая в природе.

Ситуация-проба “Восприятие критики”

Вас сильно и несправедливо критикует начальник (товарищ, учитель, родитель) а) наедине, б) на людях.

Вопрос. Где и как нужно применить энергетическую саморегуляцию?

Социально-приемлемые позиции: • самообладание; • сначала подумай, а потом - ответь; • в каждой критике есть доля правды; • не имеешь аргументов - не выступай; • критика – средство развития; • саморегуляция с помощью мышц и дыхания.

📖 **Почитайте:** Э.Успенский "Выпрямила"; А.Солженицын "Архипелаг ГУЛАГ"

🎵 **Послушайте:** органная музыка И.Баха; оперетта И.Кальмана "Фиалка Монмартра"

🖼️ **Посмотрите:** П.Пикассо "Герника"

21. Аутогенная тренировка

Успех приносит не столько сила воли, сколько сила собственного воображения.

Э.Куэ

В различных религиозных системах и эзотерических культах давно используются эффекты, основывающиеся на **тройственной связи** между деятельностью **сознания** (воображением), **физиологическими процессами** и **психическими состояниями** (эмоциями) человека. Так, если представить себя одного ночью в темном зимнем лесу - вам станет холодно и страшно.

В таблице представлены процессы в эмоциональной, сознательной и физиологической сферах, которые очень тесно взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом.

Эмоции	Сознание	Физиология
аффект	воображение (образы)	мышечное напряжение
стресс	фантазия (образы)	дыхание
возбуждение	мысли	кровенное давление
депрессия	вербальные конструкции	эндокринная система
страхи	предсказания	болезни

Аутогенная тренировка, или **аутотренинг** (АТ) есть методика целенаправленного самовнушения, позволяющая в определенной мере управлять психическими и физиологическими процессами своего организма.

С помощью аутогенной тренировки вы можете влиять на самого себя, создавать настроение, тренировать и укреплять волю и характер, удерживать себя "в руках", владеть собой. Некоторые из приемов АТ вам известны, хотя вы и не подозреваете об этом.

Пример: когда вы на остановке ждете автобуса и вам становится холодно, вы сами себе говорите: "Мне тепло, тепло". Это и есть прием аутотренинга.

Приемы аутогенной тренировки

В процессе упражнений используются три основных приема, которые могут применяться и по отдельности, и комплексно.

1. **Влияние слова на психофизиологическое состояние человека.** Один из принципов эзотерических теорий гласит: **энергия следует за мыслью**. Иначе говоря, мысль (психическая энергия) порождает деятельность органов человека. Манипулируя образами, направляя внимание, человек может произвольно менять и ощущения, и психологические и физические состояния, достигать эффектов психического и физического оздоровления. Словесные самовнушения ускоряют появление желаемого психофизиологического состояния.

2. **Произвольное привлечение в эмоциональную сферу чувственных образов и представлений.**

Можно вызвать в органах чувств ощущение тепла, прохлады; сладкого, кислого, горького; зрительные, музыкальные образы (любимого человека, пейзажа и др.).

3. **Изменение (произвольная саморегуляция) тонуса скелетных мышц и дыхания.**

Физические упражнения на ритм дыхания, расслабление и напряжение мышц тела воздействуют на психическое самочувствие, на состояние нервной системы, на направление деятельности сознания.

Самовнушение весьма эффективно в сочетании с приемами физической релаксации. Физическая релаксация является первым этапом и необходимым условием всякого аутотренинга.

Освоение техники АТ

Первый шаг АТ - релаксация. На первом этапе необходимо освоить технику релаксации (физического расслабления) с помощью определенных формул самовнушения:

- 1) *Я спокоен, я совершенно спокоен и расслаблен.*
- 2) *Моя правая рука тяжелая (затем левая, все тело чувствует прилив тепла. Левши начинают с левой руки).*
- 3) *Мой пульс ровный, ритмичный.*
- 4) *Я чувствую тепло в области солнечного сплетения.*
- 5) *Мой лоб приятно прохладен.*

Концентрируйте на каждой из них внимание и волю одну-три минуты. Каждая фраза-самоприказ повторяется несколько раз.

Второй шаг - психическое “отключение”. Во время занятий АТ вас не должны отвлекать посторонние раздражители. Лучше заниматься в отдельном помещении, без посторонних. Но главное - отключиться от посторонних мыслей, сосредоточиться. Формулы сосредоточения: “главное - это я”, “главное для меня - здоровье”, “главное - ... (какое-то конкретное дело, человек, ситуация или др.).

Примечание. Аутогенное отключение ничего общего не имеет с явлениями, именуемыми в молодежной среде “отключка”, “отпад”, “расслабление”, “оттяжка”. Последние означают наркотический уход от действительности, отказ от борьбы за свою личность, свое здоровье.

Научившись расслабляться и отключаться, можно переходить к основному циклу упражнений аутотренинга.

Третий шаг - целенаправленные упражнения. Внимание концентрируется на основной формуле, соответствующей вашим конкретным задачам.

Основные формулы самовнушения (примеры)

Деловые цели:

- “Я способен к отличной работе” (перед разговором с начальником, шефом);
- “Я верю в свои силы” (выступление на сцене);
- “Мне это по плечу (запросто)”;
- “Я сделаю это” (большая работа);
- “Я одержу победу” (соревнования);
- “Я прыгну на 7-30” (личный рекорд);
- “Я все знаю”, “Завтра на экзамене все вспомню” (экзамен); и др.

Личные проблемы:

- “Я не обижу ее” (отношения с девушкой);
- “Мой брат хороший”;
- “Я люблю свою мать” (в конфликте);
- “Ты мне безразлична” (саморегуляция в любви);
- “Я тебя не боюсь” (страх перед кем-либо); и т.д.

Улучшение себя:

- “Я красивый”;
- “Я сильный”;
- “Я смелый”;
- “Я честный”;
- “Я добрый”;
- “Я умный (не дурак)”;
- “Я буду лучше”.

Перевоспитание себя:

- “Я не буду курить (пить, принимать, нюхать, колоться)”;
- “Я уже не курю” и т.д.;
- “Мне противно курить” и т.д.;
- “Курить - очень вредно для меня” и т.д.

Здоровье, стрессы, депрессия:

- “Я совершенно спокоен”;
- “Ушли все волнения и страхи”;
- “Я бодр и свеж”;
- “Я в порядке”;
- “Все будет нормально”;
- “Я здоров, я абсолютно здоров”;
- “У меня ничего не болит” (болезнь);
- “Врешь, не возьмешь” (острая боль).

Существуют более расширенные словесные формулы самовнушения, например: “Мое дыхание ровное, спокойное. Легкие, сердце, мозг обогащаются кислородом. Моя энергия восстанавливается. Я полон сил для нового дела. Мне дышится легко и спокойно”.

Примечание. В формулах АТ можно обращаться к себе на “ты” (вместо “я”). Следует избегать негативных формул.

Практическая эффективность аутогенной тренировки зависит от вашей способности к самовнушению, воображения, силы воли, веры, желая добиться положительного результата и выполнения всех режимных условий (рис. 13).

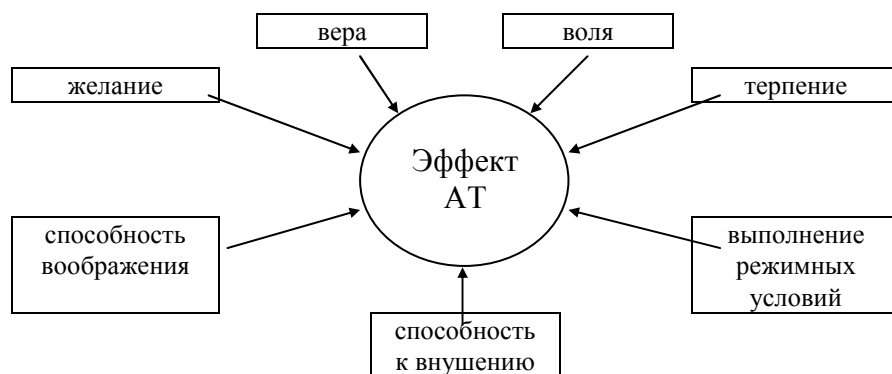


Рис. 13. Факторы эффективности АТ.

Советы по применению АТ

- АТ может применяться: 1) **по мере необходимости**, при возникновении соответствующих ситуаций, обстоятельств; 2) как **психологическая зарядка**, для внушения бодрости (утром, днем, вечером); 3) как **метод самовоспитания** (постоянно, длительное время); 4) как **психотерапия** (по совету с психологом).
- Цель самовнушения должна быть **положительной, благородной**: преодолеть слабости, боль, избавиться от недостатков, стать лучше.
- Внушить себе что-то - это значит **поверить, заставить поверить в себя, поверить без всякого сомнения, решительно, без оговорок, навсегда**.
- **Вначале вы должны научиться выполнять первый шаг, затем последовательно переходить к следующим**. Научившись отключаться, управлять ощущениями, постепенно вводить и самовнушение мыслей, сознательных представлений о себе (например: "Я смел и решителен, я никого не боюсь").
- **Продолжительность каждого упражнения вначале около минуты, а потом - пять**. Когда вы овладеете самовнушением, на одно занятие у вас будет уходить 10 минут.
- **Возможно, в самом начале занятий вы не будете достигать эффекта**. Но наберитесь терпения, настойчиво продолжайте тренировку, и все наладится, и вы добьетесь эффекта.

Самовнушение может использоваться и в лечебных целях (как метод психотерапии) для восстановления нарушенных функций различных органов, внушения спокойствия и уверенности в благоприятном исходе лечения.

Примечание. У тревожных и мнительных людей иногда наблюдаются самовнушенные заболевания. Поводом обычно служат какие-либо яркие впечатления о болезни, возникает опасение заболеть ею. Через некоторое время человек наблюдает у себя неприятные ощущения, похожие, по его мнению, на заболевание. Навязчивый страх, неосознанное самовнушение могут довести человека до действительно функциональных расстройств и психических заболеваний. Первый совет такому человеку - заняться положительным аутотренингом. Даже если болезнь есть, это все равно полезно.

Весьма негативным является самовнушение, осуществляемое под влиянием отчаяния, депрессии (отрицательная Я-концепция: Я не нравлюсь, не способен, не нужен) или агрессии. Здесь действуют формулы: "Я плохой", "А, все равно нехорошо", "Семь бед - один ответ", "Пропади все пропадом", "Что я, рыжий, что ли?", "Я все могу", "Я вам покажу" и т.п.

Сила слова очень велика: французский философ Сен-Симон приказывал будить себя внушающими словами: "Вставайте, сир, вас ждут великие дела". Самовнушение дает человеку уверенность в себе, а это всегда выступает в качестве важного условия победы в борьбе, предпосылки успеха в любых начинаниях.

Как показывают наблюдения, жизнь разных людей во многом складывается благополучно благодаря умению переносить отрицательные эмоции, чему во многом помогает знание методики АТ и эффективное ее использование.

Ситуация-проба "Тост"

Вам не хочется (нельзя) пить спиртное, но вы оказались гостем и получаете одно за другим приглашения выпить "за успех дела", "за друзей" и т.д.

Задание. Попробуйте сконструировать свое поведение в такой ситуации с использованием самовнушения.

Социально-приемлемые позиции: • уважение традиций; • здоровье - превыше всего; • вы человек, и "ничто человеческое вам не чуждо".

♪ *Послушайте: П. Чайковский "Сладкая греза" из "Детского альбома"; гр. "Зодиак" – "Космическая симфония"*

□ *Посмотрите: В. Ван-Гог "Подсолнухи"*

22. Медитация

Поднимайся над собой, но не теряй себя из виду.

Е.Лец

Во все времена у всех народов существовало, помимо науки и религии, “тайное, эзотерическое знание”. Наука использовала для познания мира логико-математические методы, эзотерика избрала путь погружения внутрь человека, в глубины его “Я”, его духовный мир.

Медитация в широком понимании и представляет средство развития спокойного сосредоточения, являющегося, в конечном счете, средством восстановления и координации физических и психических функций, создания ясности сознания.

Согласно теореме Геделя, свойства системы не могут быть поняты исключительно из нее самой, а только с позиций системы более высокого уровня. Медитация позволяет человеку занять такую позицию, взглянуть на человеческую жизнь извне, сверху, достигнуть высших философских (божественных) истин. Это есть сверхзадача медитации.

Кроме этой основной задачи медитация может применяться для:

- достижения душевного, психического спокойствия;
- повышения интеллектуальных способностей, улучшения памяти;
- развития чувства гармонии, красоты;
- общего оздоровления организма;
- выработки экстрасенсорных способностей.

По мнению индийского философа Д. Кришнамурти, медитация имеет величайшее и глубочайшее значение. Не быть способным к медитации - значит лишиться возможности видеть солнечный свет и черноту тени, искрящиеся воды и нежные листья.

Слово “медитация” происходит от латинского “meditari”, что означает “движение к центру”. При достижении состояния медитации вы оказываетесь как бы в самом центре себя. Находясь на этом “наблюдательном пункте”, вы можете многое узнать о своем образе Я.

Медитация - это прежде всего особое, измененное состояние психики; его описывают, называя еще *трансом, одержимостью, экстазом, сердечной молитвой, видением, благодатью*. Это состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определенном объекте, или же, наоборот, полное “рассредоточение” внимания.

Состояние медитации отличается потерей чувства времени, особым изменением пространства, своих ощущений, восприятий, эмоций, воображения, появлением сверхвнушения и т.д. При этом происходит остановка процессов восприятия и мышления, наступает как бы отделенность человека от внешней среды.

К такому состоянию можно прийти через наркотики (но вы понимаете, что это - дорога в ад). Можно через физическую активность (ритмическая музыка, танцы, пение) и, наконец, особую психофизическую процедуру - медитацию.

Медитацию иногда отождествляют с аутогенным внушением, но АТ есть поздний вариант медитации, отличающийся большой активностью, волевой напряженностью.

Существует множество вариантов медитативных процедур, методик, являющихся, по существу, особым видом аутогенного внушения. Они также включают *расслабление, сосредоточение и собственно медитацию*.

Ступени медитации

Мистические и религиозные практики, считающие медитацию средством для достижения высшего знания, обретения сверхспособностей, власти над стихиями природы и людьми, имеют, как правило, следующие ступени:

1. *Управление вниманием, сосредоточение.* Представление о “высшем, истинном Я”, существующем в вечности и бесконечности. Чаще всего представляется сверкающий источник белого яркого света, располагающийся в космосе за пределами солнца и звезд. Формулы медитации: “Я чист и спокоен. Я – высоко. Я двигаюсь к Богу” и т.п.
2. *Воображение, фантазия.* Представление о себе как части этого “высшего, истинного Я”, светлого, чистого, мирного, блаженного.
3. *Покаяние, исповедь.* Представление о своем несовершенстве, мысли и воспоминания об отступлении от праведного пути, о появлении греховных страстей.
4. *Моление, разговор с Богом.* Обращение к высшей силе и призыв ее на помощь в уничтожении, сожжении в вас греховных страстей, мыслей, действий, обращение к ней с призывом в укреплении ваших сил и решимости.
5. *Слияние, созерцание.* Представление “высшего, истинного Я”.
Формулы: “Я - дитя Бога, я - сила, я вечен, я бессмертен”.

Техника медитации

Техники медитации очень разнообразны.

Динамический вариант (утренний)

Цель - настройка на деятельность. Выполняются следующие упражнения:

1. Бег на месте, высоко поднимая колени (можно под музыку). Глаза открыты, дыхание ритмичное, ровное. Мысленная концентрация на ощущении пробуждения и иррадиации внутренней энергии.
 2. Резко выдыхая, успокоить дыхание и пульс, открыть расслабленный, слегка обвисший рот, сесть в удобную позу с прямым позвоночником, закрыть глаза. Начать легкое, почти произвольное покачивание, продолжая концентрацию на движении внутренней энергии по всему телу.
 3. Лечь на спину, открыть глаза и выполнять быстрое вращение зрачками по часовой стрелке. Вызвать ощущение легкости и невесомости во всем теле, получить эффект “отсутствия тела”.
 4. Концентрация движения психической энергии к переносице между бровями (сосредоточение).
 5. Закрыть глаза и раствориться в космической энергии, погружаясь в глубокую медитацию.
- "Двигательная" медитация используется в восточных единоборствах – каратэ, айкидо, чайчи и т.п.

Вариант “Мантры”

Цель - улучшение умственных способностей, закалка воли, контроль над собой. Выполнить этапы релаксации, сосредоточения и далее начать долго и упорно повторять мантру. Мантры - звуковые формулы, или заклинания, произнесение которых человеком, вызывая определенные вибрации, приводит к изменению психики в желаемом направлении (возбуждение, успокоение и др.). В качестве исходного упражнения можно помедитировать над мантрой “ОМ” (нараспев “А-О-У-МММ”). Мантра поется на выдохе, число пений должно быть кратно трем. В процессе пения представляете Космос, беспредельные просторы Вселенной. Начав с 3-6 повторов, можно довести их число до 108 (полный АУМ).

Через неделю (не ранее) надо попробовать пение про себя, мысленно, не открывая глаз, - вы должны почувствовать такие же внутренние вибрации, как при голосе.

Занятия надо проводить по 5-10 минут в течение 1-2 недель.

Медитация над мантрой, которая является именем одного из божеств индусского пантеона (например, “Кришна”), позволяет, по свидетельству источников, достигнуть вершины медитации, удостоиться визита этого божества, общения с ним, испытать блаженство.

В вышеописанных вариантах медитация представляется как способ, путь самосовершенствования человека. В вашей же жизнедеятельности возникают более прагматические задачи, которые также можно решить медитацией.

Вариант “Космос”

Применяется для выхода из стресса.

Сядьте удобно, руки положите веером на колени, мизинцы на середине бедра направлены к коленям, спина прямая, голени перпендикулярно полу (поза “фараона”), глаза закрыты, расслабленное внимание на центре лба. Представьте, что в центре лба светится белая точка. Войдите в состояние погружения.

Начинайте про себя медленно произносить текст медитации:

Я становлюсь все больше и больше. Я расширяюсь. Я чувствую, как с каждым вдохом я становлюсь все больше и больше. Вот я вижу сверху комнату, вот я перерастаю дом... Дом становится все меньше и меньше. Мне очень приятно и радостно это расширение... Вот я вижу свой город, всю свою страну. Подо мной страны и континенты. Я вижу прекрасную голубую планету. Это Земля... А вокруг меня пустота, полная звезд. Мое тело расслаблено, оно пульсирует, дышит, оно не имеет границ... Космос - это я. Меня охватывает чувство единения со Вселенной... Блаженство разливается во мне. Покой и удовлетворение. Красота и гармония. Меня охватывает состояние божественной любви... Я - часть энергии, разлитой повсюду... Любовь переполняет меня и заставляет светиться... Я - вспыхнувшая Звезда...

Перед тем, как выходить из медитации, сделайте глубокий вдох. С выдохом вы как бы опадаете и возвращаетесь на землю. Медленно дыша, почувствуйте свое тело. Затем медленно-медленно открывайте глаза и взгляните на мир как в первый раз, как внове. Какой он радостный, истинный, яркий...

Общие рекомендации по медитации

- Медитация **не достигается** волевым усилием. В медитации соблюдается правило пассивного желания, суть которого заключается в том, что вы стремитесь к “стиранию” ваших переживаний и мыслей не посредством волевого усилия, а лишь непринужденным желанием достижения этой цели.
- Медитацию как метод и особое искусство можно понять только после **продолжительного** периода тренировок. Здесь, как и в любой другой области, положительные результаты достигаются упорным и целенаправленным трудом.
- Если во время погружения вы заметите, что продумываете пришедшие в голову мысли вместо того, чтобы только отметить их, возвращайте каждый раз свое сознание **в центральную точку**, откуда оно лишь бесстрастно внимает всему происходящему вокруг, ни на чем не фиксируясь. Для этого переключитесь временно на наблюдение за своим дыханием - оно ведь происходит непрерывно.
- Если возникают эмоции или болезненные воспоминания, **не позволяйте** им овладеть вами. Снабжайте их лаконичными метками типа: “чувство уныния”, “воспоминание”, “чувство раздражения”, опять “воспоминание, воспоминание”. Когда вы регулярно поступаете таким образом, подобные воспоминания и чувства будут постепенно ослабевать. Кроме этого, что более важно, вы начнете отождествлять себя с Объективным наблюдателем и Свидетелем, а не с человеком, который подвержен этим мыслям и чувствам.
- Умственное перенапряжение или чувство морального дискомфорта в процессе медитативных упражнений **недопустимо**.

Обобщающее упражнение "Владение техниками саморегуляции"

Оцените по пятибалльной шкале уровень владения вами различными техниками саморегуляции.

<p>Я =</p> <p>техники саморегуляции</p>	<p><i>владею техниками</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разрешения конфликтов • защиты от манипуляций • релаксацией • использованием помощи извне • аутогенной тренировкой • медитацией • энергетической саморегуляции • применением юмора
---	--

Словарик

Медитация - приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности и отвлечения от реальной среды.

Мантры - звуковые формулы, вызывающие медитацию.

Ситуация-проба "Напряженность"

У вас создались натянутые отношения с товарищем по классу (по спорту, по двору). Допустим, что причины этого вам не совсем ясны, но вы чувствуете напряженность, недоброжелательность. Что вы предпримете?

Социально-приемлемые позиции: • худой мир лучше доброй ссоры; • самокритичность; • тактичность; • самообладание; • терпимость.

📖 **Почитайте:** И.Ефремов "Лезвие бритвы"

🎵 **Послушайте:** Л.Бетховен "Лунная соната", 1 часть; запись "Голоса птиц"; тяжелый рок

🖼️ **Посмотрите:** произведения абстракционистов ("Красный квадрат" К.Малевича и др.); рисунки "асаны - позы в медитации"

23. Саморегуляция в христианстве

Богослужение - это сокровищница величайшей мудрости церкви.

Алексий II

Управление человека своим поведением, своей жизнью, саморегуляция на основе общечеловеческих нравственных ценностей наилучшим образом выражена в **христианстве** - одной из самых распространенных мировых религий. Христианское учение изложено в священных книгах: Библии, Евангелиях. В нем утверждается искупительная миссия Иисуса Христа; предстоящее второе пришествие Христа, бессмертие души, страшный суд, небесное (загробное) воздаяние и установление царства небесного. Одна из разновидностей христианства - православие.

Ценности – нравственные регуляторы

В православии заложены следующие идеи и традиции, играющие роль нравственных саморегуляторов в жизни людей:

- **заповеди**, определяющие общечеловеческие нормы поведения людей;
- **идея патриотического долга** и преемственности поколений (служение отеческой вере, государству, народу);
- **идея святости семьи** как частицы рода, в которой сливаются мысли и чувства о Родине, народе, крепости и чистоте личных человеческих помыслов;
- **идея духовного служения** и стремления к истине ("правде-матушке");
- **идея сострадания**, милосердия, всечеловечности (всемирная отзывчивость);
- **идея соборности**, духовного единения;
- **идея "слаженности"**, "чинности" (русский аналог гармонии) бытия;
- **идея богослужения** (служения высшим ценностям), **святости** и почитания святостроителей русской земли.

Семь добродетелей и семь смертных грехов

добродетели	смертные грехи
прилежание (храбрость)	леность (трусость)
терпеливость (любовь)	гнев (убийство)
воздержанность (умеренность)	обжорство (чревоугодие)
щедрость (справедливость)	скупость (воровство)
целомудрие (мудрость)	похотливость (распутство)
робость (вера)	высокомерие (гордыня, зазнайство)
милосердие (надежда)	зависть (подлость)

Обряды – регуляторы поведения

Христианская церковь - это институт (организация) богослужения, в котором осуществляется:

- славословие, *благодарение* Всевышнего и его присных;
- *прошение* различных милостей у Бога;
- *подготовка* верующих к божьему суду, пред которым они предстанут после смерти.

Религиозные христианские представления постигаются и воплощаются в изучении священного писания и в совокупности обрядовых действий, к которым относятся: богослужения в церквях, молитвы, исповеди, посты.

Обряды – это важнейший вид служения Богу, пути к Богу, приближения к Богу, совершенствования себя.

Молитва, моление - это обращение верующего к Богу, к святым (с благодарностью, с покаянием), создающее ощущение контакта с божественным. В результате молитвы верующий обретает надежду, получает уверенность, облегчает свою психическую напряженность. Саморегулирующее действие молитвы основано на механизме самовнушения.

Этот же механизм действует и при отправлении церковных обрядов: **крещения, отпевания, венчания**.

Канонические тексты молитв содержат нормы нравственности, которые усваиваются верующим, становятся его нравственными саморегуляторами.

Вот образец такой молитвы:

О Господи, сжался над нами!

Отрезви мысли наши, кружащиеся в суете. Даруй нам сокрушение и слезы, чтобы ими несколько просветилась слепота сердца нашего и мы могли узреть путь, которым шли вслед Тебе отцы наши.

Молитва "Отче наш" (старославянская транскрипция)

Отче наш, Иже еси на Небеси! Да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и прости нам долги наши, яко же и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Аминь.

Исповедь (покаяние) в христианстве – таинство: раскрытие верующим своих грехов священнику и получение от него прощения (отпущения грехов). Обладает сильнейшим саморегулирующим действием, часто сопровождается катарсисом.

Человеческое тело считается в христианстве темницей души, источником греха. Поэтому ограничение и подавление чувственных телесных влечений, желаний (**аскетизм**) является средством защиты от греха, достижения религиозных целей (царствия небесного). В образе жизни христианина предполагается ряд аскетических мероприятий (посты, хождение к святым местам, многочасовые моления, самоистязания).

Посты - довольно длительные периоды воздержания от скоромной пищи и некоторых ограничений в общении (Великий - семь недель перед праздником Пасхи, Петров - летний, Успенский - две недели, Рождественский - 40 дней, еженедельные двухдневные). Посты могут являться действенным средством нравственного и физического самокалывания и саморегуляции.

Мысли мудрых

- Дух заповеди выше отдельной заповеди (*Г.Померанец*).
- Бог терпел и нам велел.
- Вы слышали, что сказано: око за око и зуб за зуб. А я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую (*Евангелие от Матфея*).
- Любите, но не требуйте любви к себе (*С.Саровский*).
- Никто не способен найти Бога, если раньше не поверит в то, что потом узнает (*А.Августин*).
- Радуйтесь с радующимися и плачьте с плачущими (*Библия*).

Ситуация-проба "Любовь и вера"

Вы встретились, понравились друг другу, полюбили и (допустим) расписались (зарегистрировали брак). И вот выясняется, что она - верующая (исполняет некоторые обряды, по праздникам ходит в церковь). Вы же - убежденный атеист; у вас появляются разногласия; мало того, она настаивает, чтобы вы приняли веру.

Задание. Как решить эту вашу семейную проблему? Как, по-вашему, надо было поступать а) в период знакомства; б) когда влюбились; в) когда поженились; г) когда появился ребенок?

Социально-приемлемые позиции: • свобода вероисповедания; • уважение чужих взглядов; • настрой на мирное существование; • возможность законного развода; • ответственность за принятие решения.

📖 **Почитайте:** Ч.Айтматов "Плаха"

🎵 **Послушайте:** П.Чайковский "В церкви" из "Детского альбома"; рок-опера "Иисус Христос - суперзвезда"; А.Кастальский "Литургия святого Иоанна Златоуста"

🖼️ **Посмотрите:** В.Суриков "Боярыня Морозова"; М.Босх "Семь смертных грехов"; И.Глазунов "Мать Манефа"

24. Гармония физического и психического

Дыханье гор становится твоим.

Ты на вершине, и ты сам - вершина.

В.Сидоров

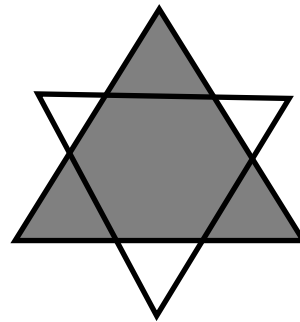
Все великие философии и учения мира рассматривают самосовершенствование как движение человека к гармонии с природой и с самим собой.

Путь к гармонии предполагает взаимодействие двух сфер человеческой жизнедеятельности - физической и психической (тела и души).

Существуют две концепции такого взаимодействия (восточная и западная), которые несколько отличаются друг от друга, сходясь в главном - в их тесном взаимоотношении и взаимовлиянии друг на друга (рис. 14).



а



б

Рис. 14. Символические модели восприятия мира и человека: восточная (а) и западная (б).

Сущность восточного мировоззрения: мир двойственен и состоит из двух противоположных начал (знак ДАО - рис. 14-а). По мировоззрению китайцев "инь" и "ян" - тьма и свет - каркас мироздания. Их взаимодействие, переходы друг в друга и порождают все многообразие жизни. Без инь нет ян, без ян нет инь. "Бытие и небытие порождают друг друга, трудное и легкое создают друг друга, длинное и короткое взаимно соотносятся, высокое и низкое взаимно определяют" - сказано в книге "Дао дэ цзин".

Каждое из начал само по себе содержит противоречия, противоположность: явное "плохое" несет в себе скрытое хорошее и наоборот. Противоположностями могут быть: добро - зло, мужское - женское, день - ночь, земля - небо, тело - душа. Любое явление и процесс в мире можно свести, в конечном итоге, к взаимодействию противоположностей.

В **западном мировоззрении** динамическое взаимодействие противоположностей изображается "звездой Давида" (рис. 14-б). Отличие от знака ДАО состоит в том, что фигура звезды угловатая (6 лучей), что символизирует прорыв, выход из замкнутого круга (развитие, прогресс). Это греко-иудейская концепция взаимосвязи противоречий. Знание законов взаимосвязи, высоконравственных в своей сути, играет роль высшей регуляции поведения и жизнедеятельности.

Смыслом жизни в главных религиозно-философских учениях мира является самосовершенствование, которое безгранично приближает человека к гармонии.

Самосовершенствование проходит через самопознание, саморегуляцию, самовоспитание. Началом любого пути является достижение самодисциплины, полного самообладания одновременно с "одухотворением" ума (или, как выражался Сухомлинский, - "осердечиванием")

ума). И лишь такому “осердеченному разуму” открываются высшие ступени саморегуляции, ведущие к расширению познания.

Пример одного из распространенных учений и практик самосовершенствования - учение йоги.

Саморегуляция в учениях йоги

Слово “йога” означает “соединение, связь, слияние” (т.е. единство, гармонию) физического и психического состояний.

Впервые система йоги была представлена древнеиндийским мудрецом Патаджали в I в. до н. э. в его классическом труде “Йога сутра”, состоящем из 185 сжатых выразительных афоризмов.

Основные виды (пути) йоги

хатха-йога - нижняя, но очень важная ступень, является базовой основой для других видов йоги, дает совершенное телесное здоровье, совершенное функционирование всех органов и систем организма;

раджа-йога - путь достижения целей йоги через специальные упражнения, в основе которых сосредоточение и медитация;

карма-йога - путь достижения целей йоги через труд и деятельность (труд ради труда, а не ради результатов);

жнани-йога - путь достижения целей йоги через знания (путь ученого);

бхакти-йога - путь достижения целей йоги через любовь к Абсолюту (природе, высшим силам).

Йога не является религиозным верованием или обрядом, это образ жизни, философия. Для занятий йогой не имеет значения ни профессия, ни социальное положение, ни религия, ни национальность, ни возраст. Цель ее - последовательно развить такие качества личности, которые позволяют утвердить самосознание, поддерживать здоровую саморегуляцию психики и тела, постоянно двигаясь по пути к совершенству – к их гармонии.

Саморегуляция в Хатха-йоге

Хатха-йога - система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

Она определяет:

1) какой режим должен соблюдать человек (моральные заповеди, кодекс личного поведения);

2) как питаться, трудиться и отдыхать (очищение, релаксация);

3) как тренировать и закалывать организм таким образом, чтобы предотвратить различные заболевания и способствовать лечению болезней простыми методами и в кратчайшие сроки (позы-асаны, дыхание, медитация).

Хатха-йога дает:

- совершенное здоровье - отсутствие болезней;
- гармоническое развитие организма (тела, ума, психики);
- управление всеми системами организма и всеми органами тела (полный контроль над телом);
- омоложение организма;
- нравственное и психическое успокоение, успокоение нервной системы;
- вырабатывает большую волю и уверенность в себе (приучает к каждодневному преодолению трудностей);
- высокий жизненный тонус, бодрость, работоспособность;
- хорошее настроение, жизнерадостность.

Хатха-йога требует:

- самодисциплины;
- систематичности;
- умеренности во всем.

Каждая школа йоги использует в качестве основы физические упражнения и различные психологические практики. Высшее достижение йоги - осознание гармонии в природе, включая себя. **Однако** следует знать, что йога - это целостная система; она дает пользу и результат только в очень компетентных руках, когда у вас есть учитель и он действительно на

высоте не как тренер по гимнастике, а как человек, способный повести своего ученика вверх по ступеням совершенствования.

Ситуация-проба "Йог-эгоист"

Один школьник-отличник, занявшись йогой, совсем перестал помогать родителям по хозяйству. Когда что-либо надо сделать (сходить за продуктами, вымыть посуду или др.), он занят – то уроками, то йогой. Родители взяли на себя полное обслуживание сына.

Задание. Проанализируйте ситуацию с позиций: Я-ребенок, Я-взрослый, Я-родитель.

Социально-приемлемые позиции: • уважение родителей; • гармония интеллектуального и нравственного; • осуждение эгоизма.

📖 **Почитайте:** И.Ефремов "Час Быка"

🎵 **Послушайте:** В.Моцарт "Реквием"

🖼️ **Посмотрите:** А.Куинджи "Облака", "Эльбрус", Н.Рерих "Сантана"

25. Путь к космическому сознанию

Знающие - не говорят.

Говорящие - не знают.

Лао-цзы

Веками поколения людей планеты заново каждый для себя решают вопросы смысла жизни и места человека во Вселенной, ответы на которые являются одним из главных самоуправляющих и саморегулирующих жизненных факторов.

Большинство современных людей не могут разрешить эти проблемы, что имеет для многих из них пагубные последствия: **не они управляют судьбой, а судьба управляет ими**; в течение жизни они часто подвергаются физическим и психическим кризисам.

Другие постигают суть этих вопросов через те или иные частные научные, философские и религиозные учения. И это огромное благо для них: **они сами частично или полностью начинают управлять своей судьбой**, большинство из них здоровы психически и физически.

Все учения о смысле жизни, кроме науки, принимают в том или ином варианте **концепцию о душе**.

Душа - совокупность "Я" с тремя началами – интеллектуальным, нравственным, эстетическим (в другом варианте умом, сердцем и духом). В восточных учениях душа вечна, меняются только ее физические, телесные оболочки (рождение и смерть - это начало и конец существования души в последующей физической оболочке). Такое понимание души очень важно: оно **избавляет человека от боязни смерти**, исчезает постоянный источник страха и беспокойства.

В христианстве душа вдыхается в тело Богом, существует в нем в течение жизни, а затем переселяется на небо, где ей уготовано место в раю или в аду в соответствии с земным поведением. Эта идея также является огромным саморегулирующим фактором.

В гипотезе **космического сознания** "потолок" ответа на вечные вопросы поднимается еще выше: структура, в которую включена человеческая жизнь, расширяется до космических масштабов. Здесь смысл жизни осуществляется через включенность в эту глобальную систему, и заключается в осуществлении миссии земного этапа существования. После этого душа переходит к новому этапу совершенствования, включаясь в космический процесс.

Гипотеза космического разума не противоречит материалистическим постулатам о единстве мира, о взаимопревращениях материи и энергии и т.д. И все-таки в главном вопросе, в чем смысл всей сложной структуры, в которую включен человек, космисты также уходят от прямого ответа.

Стадии (уровни) развития сознания людей

1. Первой стадией сознания человека является так называемое **физическое сознание**, при котором осознаются ощущения и чувства, но нет самосознания (физический уровень созна-

ния присущ животным). Некоторые люди и в настоящее время имеют физический уровень сознания. Они не способны осознать себя в окружающем мире.

Образно говоря, в последнее время человечество напоминает пассажиров поезда, все заботы которых заключаются только в том, чтобы поудобнее, с комфортом устроиться внутри вагона, но совершенно забывших, куда и зачем они едут. Произошла утрата человечеством более дальних - духовных ориентиров.

2. Вторая стадия сознания человека, на которой находится в настоящее время большинство людей, - **ментальное сознание** (называемое еще интеллектом или разумом), при котором человек осознает, что у него есть ум. Он способен познать себя, обращать мысленный взор вовнутрь себя и во Вселенную. Эта стадия характерна тем, что за познание человек платит определенную цену в виде душевных страданий (так как из-за незрелости сознания на этой стадии он не способен находить полноценные ответы на вопросы, которые перед ним возникают).

3. Третья стадия сознания человека – **религиозное сознание**, являющееся преддверием космического сознания. Это стадия **осознания себя тем “Я”**, которое не может быть уничтожено или повреждено; которому не угрожает смерть, которое бессмертно. Когда это раскрывается человеку, сомнение, страх, беспокойство и неудовлетворенность отбрасываются им, как изношенные одежды.

4. К четвертой стадии сознания - **космическому сознанию** - приводит осознание единства всего живого, того, что Вселенная наполнена единой жизнью. Человек чувствует, что составляет единое целое с окружающими несущимися мирами. И вместо того, чтобы ощущать себя при сравнении с ними малым и ничтожным, он становится рядом с ними, стоя на земле, он сродни всем частям Вселенной и даже более того: все части Вселенной являются таким же местом его пребывания, как и то, где он находится. Эту высшую (пятую) степень космического сознания называют **просветлением**.

А мысль рождается на стыке двух вселенных,
двум космосам она принадлежит.
И макрокосмос, как и микрокосмос,
участвует в рождении ее.
Вот почему твоя подвижна мысль
и так крылата и легко объемлет
и мир вовне и внутренний твой мир...
Учитесь время как бы замедлять
(молчанье, медитация, безмолвье)
энергия космическая в вас
тогда сгущается...

В. Сидоров



Рис. 15. Стадии развития сознания людей

Русские философы-космисты рассматривали человека и его предназначение в неразрывном единстве с жизнью Космоса. Они интуитивно уловили общие законы, управляющие как жизнью миров в Космосе, так и микрокосмом - внутренним миром человека. К сожалению, в нашей стране широкая общественность до сих пор не знакома с их трудами и идеями. Мы только сейчас впервые начали открывать для себя такие имена, как Соловьев, Федоров, Бердяев, Флоренский, Циолковский, Вернадский и многие другие. Именно в духовном отношении наша Родина сказочно богата, нужно только суметь воспользоваться этим богатством.

Словарик

Космическое сознание - мировоззрение, основанное на представлении о себе как едином целом со всей Вселенной.

📖 **Почитайте:** А. и Б. Стругацкие “Трудно быть богом”

🎵 **Послушайте:** И. Бах Прелюдия До-мажор в переложении Ш. Гуно для голоса; гр. “Зодиак” – “Кольца Сатурна”

🖼️ **Посмотрите:** П. Сезанн “Желтый парусник”

26. Живая Этика

В главном – единство,
в спорном – свобода,
во всем – любовь.

Августин Блаженный

Мы живем в окружении десятков и сотен различных интерпретаций мира, любая из которых является, вероятно, лишь относительной истиной. Самое интересное, что в этом многообразии относительного люди чувствуют, что существует и окончательная, абсолютная, высшая истина.

В мировых религиях (христианство, ислам, буддизм), в философских учениях (конфуцианство, даоизм, космизм) идеи самосовершенствования, саморегуляции человека выступают как путь к познанию сущности мира, к постижению этой окончательной (высшей) истины.

В конце XIX века выходцы из России, проживавшие в Индии - Н.К. Рерих и его супруга Е.И. Рерих - предложили идеальную модель межчеловеческих отношений, основанную на моральных принципах регуляции и саморегуляции всех сфер человеческого бытия - “**Живую Этику**”. Это нравственно-философское учение представляет собой попытку объединить, примирить религиозно-философские и научные представления.

Живая Этика различает три градации существующих миров. **Земной мир**, или мир плотной материи, наиболее хорошо нам известен и изучен. **Тонкий мир**, или мир тонкой материи. И, наконец, **Мир Огненный**, иначе говоря, мир тончайшей материи, мир Духа. Все сущее, начиная от атома и кончая человеком, содержит в себе элементы всех трех миров.

Сущность человека, его высшее “Я”, или, иначе, индивидуальность, состоит из элементов тонкого и огненного мира. Поэтому эта тонкоматериальная структура (“душа” - в терминах религии) является вечно сущей. После так называемой смерти она переходит в иную форму бытия (воплощается в другом человеке).

Живая Этика так же, как и наука, **отвергает идею Бога**, однако, в отличие от науки, утверждает, что в Космосе существует Иерархия Светлых Сил, уходящая в беспредельность. К ней, в частности, принадлежат Великие Учителя человечества. На протяжении всей истории нашей планеты Они многократно воплощались на Земле для оказания помощи ее человечеству. Наиболее широко известными примерами таких воплощений являются воплощения Будды и Христа. Помощь эта заключалась в том, что Великие Учителя направляли нашу мысль, расставляли вехи для продвижения нашего сознания, передавали нам знание законов эволюции Космоса, и в особенности нравственных законов, являющихся основой духовной эволюции человека.

Смысл жизни человека, согласно Учения Живой Этики, состоит в бесконечном процессе эволюции, в раскрытии своих неограниченных, поистине фантастических возможностей, заложенных в человеке природой, в бесконечном познании тайн Космоса и тайн своего внутреннего мира - микрокосма.

Реинкарнация (перевоплощение)

Вращение электрона в атоме, множество колебательных процессов в неживом и живом мире, смена дня и ночи, времен года на Земле, колебания и вращение планет в Солнечной

системе, возникновение и угасание звезд и галактик в Космосе иллюстрируют всеобщую закономерность жизни Космоса, заключающуюся, как известно, с одной стороны, в периодическом повторении процессов, с другой стороны, в их непрерывном развитии.

Обратимся теперь к человеку. Подвержен ли человек действию этой закономерности? Самый короткий цикл - суточный - всем хорошо известен.

Живая Этика утверждает, что бытие каждого конкретного человека, а не только человечества в целом, подвержено более крупным циклическим процессам, чем суточные. Следующим циклом, состоящим также из двух фаз, является жизнь человека на Земле и после так называемой смерти пребывание в новой, тонкоматериальной фазе своей жизни. После завершения этой второй фазы цикл заканчивается, и человек вновь рождается на Земле, то есть начинается новый цикл.

Такая периодическая смена смертей и рождений каждого конкретного человека, а точнее говоря, смена двух различных фаз его бытия, называется *законом Реинкарнации*, или, по-другому, законом Перевоплощения.

Примечание. Доктрина перевоплощения официально существовала в христианстве почти шесть веков и была отменена в 553 году Вторым Константинопольским Собором.

Понятие кармы

Каждое действие во Вселенной есть результат (следствие) предшествующей причины и в то же время - причина последующего действия. Получается непрерывная цепь причин и следствий, которая в осуществлении представляет жизнь Вселенной. Теперь применим закон причинности к процессу перевоплощения человека.

При действии этого закона причины, заложенные в одном воплощении, должны проявляться как следствие в других воплощениях. Поэтому существует Закон Кармы: *каждая наша мысль, каждое наше чувство и поступок идут из прошлого и влияют на будущее.*

Карма - это то, что передается человеку из предыдущих воплощений, и то, что накапливается в нем для передачи в последующие воплощения.

Пример. Представьте себе двух людей, которые живут в одной квартире и обладают такой необычной способностью, что, пробуждаясь утром от сна, они не помнят, что было с ними во все предыдущие дни их жизни. Пусть первый из них накануне занял у соседа некоторую сумму денег, затем прокутил их в ресторане и под конец дня учинил пьяную драку, однако ему в последний момент удалось ускользнуть от милиции и добраться до дома. Второй же человек прожил свой предыдущий день иначе: с утра он совершил благородный поступок (например, защитил от хулиганов девушку), а во второй половине дня познакомился с хорошими людьми. Настал новый день. Эти два человека проснулись, но так как они ничего не помнят из предыдущего дня, то воспринимают это пробуждение как новое рождение.

Первый человек, встретив на лестничной площадке соседа, будет очень поражен, что сосед требует вернуть долг (о котором он ничего не помнит и поэтому уверен, что его не занимал), а затем его арестует милиция за совершенное накануне правонарушение (по его убеждению, совершенно беспричинно). Жизнь второго человека будет проходить иначе. Выйдя на улицу, он вдруг будет очень удивлен и обрадован, что ему приветливо улыбнулась совсем незнакомая девушка (та, которой он помог накануне, но не помнит об этом), а потом к нему придут его новые друзья и у них начнется душевная беседа, но такой приход (из-за отсутствия воспоминаний о предыдущем дне) им будет воспринят как счастливая случайность. Первый человек, сравнивая свою жизнь с жизнью второго, будет воспринимать свою как несправедливую и жестокую и будет завидовать второму. И только тот, кто знает, что с ними было накануне, будет видеть, что несчастная судьба первого и счастливая второго человека являются прямым следствием того, как они прожили свой предыдущий день.

Эта аналогия очень упрощенная, но если перенести ее на следующий, более крупный цикл бытия человека, то есть на цикл его нового воплощения, то станет ясно, что такое Карма.

Живая Этика говорит о том, что жизнь каждого конкретного человека в данном воплощении зависит от того, как он прожил предыдущие жизни в своих прошлых воплощениях, как он взаимодействовал и в каких отношениях находился с другими людьми.

Упражнение

Найдите указание на закон Кармы у Пушкина в “Евгении Онегине” в размышлении Ленского накануне дуэли:

Что день грядущий мне готовит?
Его мой взор напрасно ловит -
В грядущей мгле таится он.
Нет нужды; прав судьбы закон.
Паду ли я стрелой пронзенный,

Иль мимо пролетит она,
Все благо: бдения и сна
Приходит час определенный.
Благословен и день забот,
Благословен и тьмы приход!

Закон свободной воли

С законом Кармы связан другой закон - закон свободной воли. Он проявляется в том, что человек всегда сам, своей волей делает свой выбор. Постоянно в жизни у нас возникают ситуации, когда мы вынуждены делать тот или иной выбор.

Человек волен выбрать - *делать добро или зло*. Его свободная воля может даже пойти против законов эволюции, но он не должен при этом роптать на то, что посеянное им зло, согласно закону Кармы, многократно усиленное, обрушится на своего породителя. Если человек посеял на огороде крапиву, то он должен терпеливо сносить ожоги, корчуга ее, и посеять в следующий раз розы, и когда они вырастут, он сможет любоваться ими и вдыхать аромат.

Чем же руководствуется при этом ваша *свободная воля*? Что определяет ее выбор? Он определяется внутренним миром человека, его Я, его мыслями, системой ценностей, исходя из которых человек судит об окружающем мире и о своем месте в нем.

Человек часто не властен над внешними обстоятельствами, но внутренний мир человека, его Я полностью находится в его власти. Он единственный законный владыка микрокосма своего Я. Именно благодаря этому обстоятельству человек может менять свою карму. Совершенствуя внутренний мир, очищая свои мысли, человек улучшает свою карму. Карма создается в первую очередь мыслями и побуждениями. Поступки при этом играют второстепенную роль, т.к. являются лишь следствием мыслей и побуждений.

Таким образом, Живая Этика утверждает, что без разрешения вопросов этических, нравственных дальнейшая эволюция человечества невозможна.

Главной целью жизни человека должна стать эволюция духа, то есть совершенствование себя, развитие в себе высоких духовных качеств и устремлений.

Рекомендации Живой Этики

Как же с точки зрения Живой Этики должен строить человек свою жизнь, чтобы быть здоровым как духовно, так и физически?

- Человек должен с самого раннего детства **полюбить труд**, уметь в любом, даже самом низшем труде видеть пользу для себя и для общего блага.
- Необходимо в себе развивать чувство прекрасного, интерес к искусству, учиться понимать произведения искусства. Не каждый в этой жизни может стать творцом произведений искусства, но каждый может научиться понимать их, ощущать на себе благотворное воздействие искусства.
- Нужно учиться владеть своими мыслями. Уметь мыслить о красоте, об общем благе, о гармонии со всем Космосом. Учиться не допускать темных, безобразных мыслей.
- Стремиться к бескорыстной любви, учиться любить людей, любить окружающую природу, беречь и охранять ее, помнить, что она сторицей воздаст человеку за заботы о ней.
- Развивать свое сердце, устремляться к Возвышенному прекрасному, стремиться понять смысл жизни и высокое, космическое предназначение человека, радоваться красоте и величю Бытия.
- Постоянно самосовершенствоваться, изживать свои недостатки. Стараться не допускать раздражения, вырабатывать в себе состояние равновесия, спокойствия, гармонии, которые нужно научиться сохранять в любых обстоятельствах.

Словарик

Рерих Николай Константинович (1874-1947) - выдающийся русский художник, писатель, ученый и общественный деятель. В учении "Живая Этика" он показал, что мир совершенствуется через культуру, гуманизм, красоту.

Рерих Елена Ивановна (1879-1955) - соратница и супруга Н.К.Рериха, автор книг об учении Живой Этики.

Живая Этика (другое название - "**Агни Йога**") - учение о самосовершенствовании человека, о воспитании духа и тела, достижении дисциплины "одухотворенного ума" и способности управлять им.

Перевоплощение (реинкарнация) - обретение душой после смерти человека иного телесного воплощения (в новом человеке).

Карма - те свойства души, которые передаются человеку из предыдущих воплощений и те, что накапливаются в ней для передачи в последующие воплощения.

Ситуация-проба "Были два друга"

Двое друзей из хороших семей росли в одинаковых условиях, учились оба хорошо, окончили школу, поступили в ВУЗы. Дальше судьбы их разошлись. Один сделал карьеру, обзавелся семьей, детьми. Другой потерпел неудачу в работе, бросил семью, запил, совершил преступление и оказался в тюрьме.

Задание. Почему у этих людей такая разная судьба? Дайте интерпретацию судеб этих людей с позиций Живой Этики.

Социально-приемлемые позиции: • целеустремленность; • характер; • ум, интеллект; • трудолюбие; • везение, удача.

📖 **Почитайте:** ЖЗЛ - Н.К.Рерих; И.Гете "Фауст"

🎵 **Послушайте:** В.Моцарт Симфония № 40; Э.Артемиев, Н.Зиновьев "Ностальгия" (исп. И.Тальков); В.Высоцкий "Песня о переселении душ"

🖼️ **Посмотрите:** Н.Рерих "Портрет жены", серия "Горы"

Заключение: к великой тайне

Итак, позади еще одна ступенька на пути вашего самосовершенствования. В этом году мы ознакомились с возможностями человеческой личности активно влиять на физические и психические процессы, происходящие в вашем организме. Вам предстоит выбрать, оставаться ли на том уровне саморегуляции, которого вы достигли, или идти по пути дальнейшего самосовершенствования.

В рекомендованном списке литературы вы найдете книги, дающие подробные рекомендации по физическому, психическому и духовному самосовершенствованию, включая нетрадиционные системы.

Чтобы узнать, насколько вы продвинулись за год, выполните упражнение, которое вы выполняли в начале года.

Упражнение "Я в саморегуляции"

Отметьте свою самооценку (по пятибалльной системе) по каждой позиции. Сравните результат с данными констатирующего теста, проведенного в начале учебного года.

<i>Х класс. Владеете ли вы умениями саморегуляции</i>		
1. Я понимаю смысл жизни как самосовершенствование	5 4 3 2 1	не понимаю
2. Я владею умениями самообладания	5 4 3 2 1	не владею
3. Я умею контролировать себя	5 4 3 2 1	не умею
4. Я владею умениями рефлексии	5 4 3 2 1	не владею
5. Я умею управлять своими эмоциями	5 4 3 2 1	не умею
6. Я умею управлять своим поведением	5 4 3 2 1	не умею
7. Я умею управлять своими мыслями	5 4 3 2 1	не умею
8. Я владею умениями самовнушения	5 4 3 2 1	не владею
9. Я умею бороться с соблазнами	5 4 3 2 1	не умею
10. Я умею преодолевать страх	5 4 3 2 1	не умею
11. Я умею уходить от конфликтов	5 4 3 2 1	не умею
12. Я умею защищаться от манипуляций	5 4 3 2 1	не умею
13. Я владею умениями релаксации	5 4 3 2 1	не владею

Вы убедитесь, что много приобрели в текущем году: научились управлять собой в сложных эмоциональных ситуациях, конфликтах, получили представление об аутогенной тренировке, релаксации и медитации, можете защитить себя от разного рода манипуляций.

Самоуправлением, по существу, являются все процессы самосовершенствования: и самовоспитание, и самообучение, и самоутверждение, и самоопределение, и, конечно же, будущая самореализация личности. Все эти процессы начинаются с познания себя, тщательного реф-

лексивного анализа своих Я-субличностей. Основа саморегуляции и самоуправления - это победа над самим собой – способность регулировать свои переживания, управлять собой в горе, несчастье, извлекать счастье из своего внутреннего мира.

Ощущение своих умений, своего "могущества" над своим внутренним миром замыкает обратную связь в кольце самоуправления (рис. 16).



Рис. 16. Схема управления своими качествами (субличностями).

Если вы достигли этого ощущения удовлетворения, то можно переходить к следующему этапу самосовершенствования – самореализации в различных сферах жизнедеятельности. Это будет предметом нашего разговора в следующем учебном году.

В заключение примите на заметку простые

Советы по ежедневной саморегуляции

- **Не хмурьтесь** и не ворошите в памяти прошлые неприятности.
- **Не копите проблемы, а решайте их.** Неразбериха проблем порождает чувство тревоги и беспокойства.
- **Беритесь за решение задач и проблем, взвешивая свои силы.**
- **Не давайте неприятности "оседлать" вас, забудьте о ней, занявшись интересным делом.**
- **Старайтесь меньше общаться с людьми, которые доставляют вам неприятности.**
- **Вместо того, чтобы бороться с врагами, ищите себе единомышленников.**
- **Не мстите врагам своим и не тратьте на них свою духовную энергию, они этого не стоят.**
- **Делая добро людям, не ждите всякий раз благодарности.**
- **Анализируя прожитый день, сделайте так, чтобы на завтра одной ошибкой и одним огорчением стало меньше.**
- **Не акцентируйте внимание на недостатках людей, ищите в людях хорошее.**
- **Если у вас случилась неприятность, то постарайтесь при случае об этом выговориться, но только с человеком, которому вы доверяете.**
- **При удаче больше всего благодарите других, а во всех бедах вините прежде всего себя.**
- **Чаще улыбайтесь, улыбка ничего не стоит, но дорого ценится.**

Великий русский писатель, глубже всех заглянувший во внутренний мир человека, Ф.Достоевский писал: "Человек есть великая тайна, и ежели будешь ее разгадывать всю жизнь, не говори, что зря потерял время".

♪ **Послушайте:** Г.Свиридов "Время – вперед!" – 46 симфоническая сюита

Литература по саморегуляции

- Аверченко А.К.* Психологические этюды о стрессе. – Новосибирск, 1997.
- Алексеев А.В.* Себя преодолеть! - М., 1958.
- Амосов Н.М.* Книга о счастье и несчастье. - М., 1986.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - М., 1988.
- Брегг П.С.* Формула совершенства. - М., 1993.
- Вацлавик П.* Как стать несчастным без посторонней помощи. – М., 1990.
- Власов Ю.П.* Себя преодолеть. - М., 1964.
- Гостюшин А.В.* Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М., 1994.
- Гримак Л.П.* Общение с собой: начала психологии активности. - М., 1991.
- Гройсман А.Л.* Психотерапия для всех. - М., 1981.
- Зимбардо Ф.* Застенчивость. - СПб., 1995.
- Зюзько М.В.* Пять шагов к себе. - М., 1992.
- Иванов Ю.М.* Йога и психотренинг: путь к физическому совершенству и космическому сознанию. - М., 1991.
- Казаков А.Н., Якушев А.О.* Логика-1. Парадоксология: Пособие для учащихся ст.классов лицеев, колледжей и гимназий. - М., 1994.
- Камю А.* Бунтующий человек. - М., 1990.
- Капра Ф.* ДАО физики. - СПб., 1994.
- Карнеги Д.* Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. - М., 1995.
- Карнеги Д.* Как перестать беспокоиться и начать жить. - М., 1990.
- Кленская И.С.* Беседы о смысле жизни. - М., 1989.
- Коломинский Я.* Человек среди людей. – М., 1970.
- Кон И.С.* Открытие “Я”. - М., 1978.
- Кон И.С.* Психология ранней юности. - М., 1989.
- Кон И.С.* Психология юношеского возраста. - М., 1979.
- Косицкий Г.И., Дьяконова И.Н.* Резервы нашего организма. - М., 1993.
- Краткий психологический словарь.* - М., 1985.
- Ладанов И.Д.* Управление стрессом. - М., 1989.
- Ларошфуко.* Максимумы; *Паскаль Б.* Мысли. *Лабрюйер Ж.* Характеры. - Сб. - М., 1990.
- Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях. - М., 1989.
- Лобзин В.С. и др.* Аутогенная тренировка. - Л., 1986.
- Малахов Г.П.* Создание собственной системы здоровья. - СПб., 1996.
- Маленкова Л.И.* Человековедение. - М., 1993.
- Маленкова Л.И.* Я - человек! - М., 1996.
- Материалисты Древней Греции:* собрание текстов Гераклита, Демокрита, Эпикура. - М., 1955.
- Моисеев Н.Н.* Человек и ноосфера. - М., 1990.
- Мольц М.* Я - это Я, или Как стать счастливым. - М., 1994.
- Монтень М.* Опыты. - М., 1991.
- Мудрик А.В.* Время поисков и решений, или Старшеклассникам о них самих: Кн. для учащихся. - М., 1990.
- Немов Р.С.* Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов. - М., 1995.
- Никулин Ю.В.* Почти серьезно. – Ростов–на–Дону, 1994.
- Петров Н.* Самовнушение в древности и сегодня. - М., 1986.
- Пригожин И. Е. и Н. Рерихи.* – М., 1991.
- Радунская И.Л.* Предчувствия и свершения. - М., 1993.
- Рейнуотер Д.* Это в ваших силах. - М., 1993.
- Секреты радости: Энциклопедия / Сост. С.А.Кабанова.* - М., 1990.
- Симонов П.В. и др.* Происхождение духовности. - М., 1989.
- Судаков К.В. и др.* Тайны мышления. - М., 1990.
- Филатова Е.* Соционика для вас. – М., 1993.
- Флоренская Т.А.* “Я” - против “Я”. - М., 1985.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ. - М., 1991.
- Шепель В.М.* Ортобионика: Слагаемые оптимизма. - М., 1996.
- Шостром Э.* Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. - М., 1992.

Список авторов высказываний

- Августин Аврелий (354-430) - христианский теолог, философ.
- Августин Блаженный
- Аверинцев С.С. (р. 1937) – известный российский публицист, литературовед, культуролог
- Алексий Второй \Редигер\ (р.1929) – патриарх Московский и Всея Руси с 1995 года.
- Алиев Гейдар (р.1923) - советский партийный и государственный деятель.
- Аристотель (384-322 до н.э.) - древнегреческий ученый, энциклопедист, философ, учитель Александра Македонского.
- Ахматова (Горенко) Анна Андреевна (1889-1966) – русская советская поэтесса.
- Бальзак Оноре де (1799-1850) - французский писатель.
- Баратынский Евгений Абрамович (1800-1844) - русский поэт.
- Белинский Виссарион Григорьевич (1811-1848) – литературный критик.
- Гамзатов Расул (1923-2003) – народный поэт Дагестана.
- Ганди Махатма (1869-1948) - один из руководителей национально-освободительного движения Индии.
- Гете Иоганн (1749-1832) - немецкий поэт, мыслитель и естествоиспытатель.
- Горький Максим \Пешков Алексей Максимович\ (1868-1936) – русский советский писатель, основоположник социалистического реализма.
- Джемс Уильям (1842-1910) - американский философ-идеалист и психолог.
- Дидро Дени (1713-1784) - фр. писатель, философ-просветитель.
- Достоевский Федор Михайлович (1821-1881) – прозаик, журналист, публицист.
- Ефремов Иван Антонович (1907-1972) - русский советский писатель и палеонтолог.
- Жванецкий Михаил – современный писатель-сатирик.
- Заболоцкий Николай Алексеевич (1903-1958) – русский советский поэт.
- Ильенков Эвальд Васильевич (1924-1979) – философ.
- Кант Эммануил (1724-1804) - нем. философ и ученый, родоначальник нем. классич. философии.
- Лао-цзы (ок. 4 в. до н.э.) – китайский философ.
- Ларошфуко Франсуа (1613-1680) - фр. писатель-моралист.
- Ленин \Ульянов\ Владимир Ильич (1870-1924) – создатель компартии, основоположник социалистического государства.
- Леонтьев Алексей Николаевич (1903 -) - советский психолог, ученик Л.Выготского.
- Лец Станислав Ежи (1909-1966) - польский поэт.
- Лихачев Дмитрий Сергеевич (1906-1999) – советский литературовед.
- Лихтенберг Георг (1742- 1799) - нем. писатель-публицист, учёный, профессор физики.
- Макаренко Антон Семенович (1888-1939) – педагог, прозаик, публицист.
- Мандельштам Осип (1891-1938) - русский советский поэт.
- Маркс Карл (1818-1883) – основоположник научного коммунизма.
- Маслоу Абрам (1908-1970) – американский психолог.
- Маяковский Владимир Владимирович(1893-1930) – русский советский поэт.
- Модсли Генри (1835-1918) - англ. психиатр и философ.
- Моруа Андре (1885-1967) - французский писатель.
- Наполеон Бонапарт (1769-1821) – французский государственный деятель и полководец, император.
- Овидий (43 до н.э.- ок.18 н.э.) - римский поэт.
- Одоевский Владимир Фёдорович (1803-1869) - русский писатель, философ, педагог, музыкальный критик.
- Павлов Иван Петрович (1849-1936) – великий русский физиолог.
- Паскаль Блез (1623-1662) - французский религиозный философ, писатель, математик и физик.

- Прутков Козьма - коллективный псевдоним группы русских писателей (А.К.Толстого и его двоюродных братьев Жемчужниковых).
- Пушкин Александр Сергеевич (1799-1837) – великий русский поэт
- Рюриков Ю.Б. – автор книги «Три влечения»
- Саровский Серафим\Прохор Машнин\ (1759-1833) – один из самых почитаемых русский святых.
- Светлов Михаил Аркадьевич (1903-1964) – русский советский поэт и драматург.
- Сенека Луций (начало 1 века) - римский политич.деятель, философ, писатель.
- Спиноза Бенедикт (1632-1677) - нидерландский философ-материалист.
- Сухомлинский Василий Александрович (1918-1970) - сов. педагог.
- Теофраст (372-287) - древнегреческий философ и естествоиспытатель, один из первых ботаников древнего времени.
- Теппервайн Курт – финский экономист, миллионер
- Толстой Лев Николаевич (1828-1910) – русский писатель.
- Тютчев Федор Иванович (1803-1873) – русский поэт, дипломат.
- Ухтомский Алексей Алексеевич (1875-1942) – советский физиолог, академик.
- Фалес (ок.624-547 до н.э.) – древнегреческий философ-материалист.
- Фрейд Зигмунд (1856-1939) – австрийский врач и психолог.
- Хайям Омар (1040-1123) – персидский и таджикский поэт и ученый.
- Цицерон Марк Туллий (106-43 до н.э.) – оратор, адвокат, писатель и политический деятель Древнего Рима.
- Челомей Владимир Николаевич – советский ученый в области механики.
- Шамфор Себастьян Рош Никола де (1741-94) – французский писатель, мыслитель-афорист
- Шекспир Вильям (1564-1616) – английский поэт и драматург, великий представитель культуры Возрождения.
- Эзоп (6-5 в.в. до н.э.) – полубогатый древнегреческий баснописец.

Саморегуляция (указатель основных понятий)

"Живая Этика"	26	Проекция	7
Аутотренинг	21	Рационализация	7
Аффекты	8	Реакция отреагирования	15
Бегство	7	Релаксация	16
Воля	6, 26	Рефлексия	1
Вражда	13	Самообладание	6
Вытеснение	7	Самоприказ	6
Гимнастика дыхательная	20	Саморегуляция:	5
Добродетели	12	- волевая	6
Доминанта	11	- мысленная	11
Душа	25	- нравственная	12
Зависть	9	- поведения	10
Идеализм	2	- энергетическая	20
Идентификация	4	Саморегуляция в любви	17
Индивид	2	Самоубеждение	6
Индивидуальность	2	Самоуправление	5
Исповедь (покаяние)	23	Сознание космическое	25
Йога (хатха-)	24	Состояние ресурсное	16
Карма	26	Способности	3
Катарсис	18	Ссора	13
Конфликт (разрешение)	13	Страсть	8, 17
Личность	2, 3	Стресс	9
Манипуляция	14	Субличность	4
Маски	14	Темперамент	3
Материализм	2	Характер	3
Медитация	22	Цель жизненная	1
Механизмы психологической защиты	7	Ценности общечеловеческие	12
Мотивы	10	Чувства	3
Мышление	3	Эмоции	3
Обиды	9	Эмоции разрядка	15
Память	3	Юмор	19
Поведение	10	Я-концепция	3, 4
Потребности	3	Я-оно, Я-эго, Сверх-Я	4

Числа справа указывают №№ параграфов, в которых данные понятия встречаются.

Оглавление

Введение	3
1. Вперед, оглядываясь назад.....	4
2. Еще раз об индивиде, личности и душе.....	5
3. Ваша модель из 1800 деталей	9
4. Семья ваших “Я”	12
5. Самоуправляющаяся и саморегулирующаяся	16
6. Умейте властвовать собой.....	20
7. Психологический автопилот.....	25
8. Укрощение “строптивых” эмоций	27
9. Берегите нервы	30
10. Хозяин своего поведения	33
11. Мысли управляют мыслями.....	36
12. Нравственная саморегуляция.....	40
13. Самоуправление в конфликте	42
14. Защита от манипуляций	44
15. Надо ли подавлять эмоции?	48
16. Релаксация	50
17. Саморегуляция в любви	54
18. Ищите помощь себе извне	59
19. Спасательный круг юмора	60
20. Энергетическая саморегуляция	64
21. Аутогенная тренировка	68
22. Медитация	71
23. Саморегуляция в христианстве.....	74
24. Гармония физического и психического.....	76
25. Путь к космическому сознанию	78
26. Живая Этика	80
Заключение: к великой тайне	83
Литература по саморегуляции	85
Список авторов высказываний	86
Саморегуляция (указатель основных понятий)	88

Герман Константинович Селевко

Управляй собой

Серия «Самосовершенствование личности»

Компьютерный набор – О.Ю.Антонова

Подписано в печать Формат 60 × 84/16

Усл. п. л. Тираж экз. Цена договорная

Москва
Народное образование