*Составитель: МАДОУ ЦРР-детский сад*

*Педагог-психолог Рожкова Н.В.*

***Несдержанность как качество личности – склонность не контролировать должным образом свои мысли, слова, эмоции и действия***

***Консультация для родителей и педагогов***

Михаил Васильевич Ломоносов часто бывал, не сдержан не только на язык. Однажды произошло настоящее побоище между Ломоносовым, его соседом по дому Штурмом, садовником при Академии, и гостями последнего. А дело было так. Вечером садовник принимал гостей. В разгар вечеринки служанка садовника неожиданно натолкнулась в сенях на Ломоносова, который незнаемо, с какого умысла там стоял. Обнаруженный, Ломоносов начал шуметь и, ворвавшись в горницу, закричал, что гости Штурма украли у него епанчу (широкий безрукавный плащ). Когда ученому предложили быть осторожней в выражениях, он схватил болвана, на который вешали парики, и пустился бить всех подряд. Этого Ломоносову показалось мало, и он схватился за шпагу… В результате Штурм, его жена и их гости выскочили из окна…

Недавно с друзьями выбрались в лес на «тихую охоту». В поисках  подосиновиков, подберезовиков, белых и маслят  незаметно пробежало утро. Прежде чем наполнилась грибная корзина красноголовыми красавцами, пришлось встретиться с массами тоже красивых мухоморов и совсем отвратных поганок. Насколько же их больше, чем съедобных грибов! Если их поменять местами, я б набрал корзину за полчаса. Наступив на очередную поганку, почувствовал досаду, легкое раздражение и подумал: «А ведь негативных эмоций тоже в несколько раз больше, чем положительных». Почему же несъедобные, ядовитые грибы мы отбрасываем и пинаем, а негативные эмоции всю свою жизнь бережно храним?

        Проявляя несдержанность, мы ежедневно отравляемся эмоциональным ядом. Негативные эмоции – это «грабители» нашей энергетики. В их грабительских реестрах триллионы бед и неудач, миллиарды болезней и миллионы человеческих жизней. Они безжалостно отбирают у людей радость и счастье жизни. Большинство людей стремятся достигнуть гармонии с собой и с внешним миром, ощутить душевный покой. Однако, мир в душе и длительно переживаемые негативные эмоции несовместимые понятия. О какой душевной благодати можно говорить, когда нас гложет обида, разъедает ненависть и отравляет злоба? Характерно, что слова «обидеться», «рассердиться», «гневаться», «злобиться» – это глаголы с возвратной частицей. «СЯ»  – по-славянски себя, то есть мы обижаем не кого-то, а самих себя. Люди, на которых мы обиделись и рассердились, может быть, и не подозревают о наших эмоциях. Они и в ус не дуют, а обиженные, на которых по народным поверьям воду возят, вынашивают планы мести, мучаются от бессонницы, теряют аппетит и впадают в депрессию.

         Единственным оправдательным доводом в защиту негативных эмоций служит их автоматический механизм оценки ситуации. Спусковой крючок у таких эмоций как страх и гнев измеряется миллисекундами. К примеру, когда мы едим на машине и неожиданно сталкиваемся со смертельной опасностью, автоматически срабатывает спусковой крючок страха. Времени что-то обдумывать нет. Страх спасает нас, потому что мы без размышлений отвечаем на угрозы смерти с помощью защитных реакций. Поэтому следует согласиться, душить эмоции крайне вредно для здоровья. Абсолютное уничтожение негативных эмоций не только невозможно, но и нерационально. В сложных жизненных ситуациях они необходимы для обеспечения нашей жизнедеятельности. Во всех иных случаях, когда нет надобности в проявлении рефлекторного негативизма, мы полностью ответственны за свои эмоции.

       Безусловно, нам комфортно взваливать ответственность за свои негативные эмоции на окружающих. «Это он взбесил меня… Она заставила меня ревновать… Ты меня разозлил» и пр. Но надо знать: никто не в силах «наследить» у нас в душе. Окружающие могут лишь помочь вытолкнуть наружу те эмоции, которые уже живут в темницах подсознания, ожидая подходящего момента выбраться из плена. Иными словами, другие люди могут быть «спусковым крючком» для того, чтобы мы озлобились, рассердились или впали в гнев.  Нажать или не нажать на спусковой крючок – решать нам. Если мы просто возложим вину за наши негативные эмоции на посторонних, мы ничему не научимся из сложившейся ситуации, жизненный урок нами не будет усвоен и повтор будет гарантирован. Более того, свалив ответственность на других людей, мы устраняемся от неудобных вопросов самим себе: «Почему у меня возникло раздражение? В чем причина моей обиды? Почему я разгневался? Видно гнев сидел во мне?» Задавая себе такие вопросы, мы вступаем в контакт со своими эмоциями. Они уже не смогут прятаться за обвинениями других людей и обстоятельств. Мы, взяв на себя ответственность за отрицательные эмоции, встаем на путь внутреннего совершенствования.

         Петр Первый был очень не сдержан, и ему стоило большого труда сдерживать порывы гнева. Правда, опомнившись, он всегда горько раскаивался в своей горячности. Во время первого путешествия за границу в 1697-1698 годах, будучи в Германии, однажды за обедом Петр так рассердился за прекословие на своего любимца Лефорта, что в гневе занес, было над ним шпагу. Но в тот же миг опомнился, обнял Лефорта и искренне попросил у него прощения. В подобных случаях Петр сокрушался: – О, Боже! Я могу исправить народ мой, но я не могу исправить самого себя…

         В первую очередь, нужно понимать, что «золотой ключик» к двери, за которой останутся негативные эмоции лишь в форме, необходимой для нашей безопасности,  уже лежит в наших руках. Нам подвластно заменить ложные и вредоносные программы своего подсознания,  новыми позитивными убеждениями. Для негативных эмоций они должны стать настоящим бедствием. Если раньше у нас было убеждение: «Я ни на что не годен», оно, порождало соответствующие ему негативные эмоции – страх, беспокойство и уныние. После установки в подсознание нового убеждения: «Я – самодостаточный, успешный человек» у наших негативных эмоций наступит вечный черный день. Или, к примеру, у человека засело в подсознании внушенное когда-то ложное убеждение: «Будем надеяться на худшее, а лучшее само придет». Это убеждение стало частью его личности. В любой ситуации он будет «надеяться на худшее» и станет испытывать негативные эмоции. Они будут преследовать его на каждом шагу. Если же он изменит убеждение  на «Будем надеяться на лучшее» или «Все, что не делается, все к лучшему» и искренне поверит в них, подсознание в любых ситуациях будет искать позитив и генерировать положительные эмоции.

      В известном анекдоте пессимист пьет коньяк и  морщится: «Фу, пахнет клопом». Оптимист давит на стене клопа и нюхает палец: «Хорошо! – коньяком пахнет». Пессимист в прекрасном настоящем (коньяк) находит плохое. Оптимист в ужасной действительности (клопе) находит хорошее. Эмоции у первого негативные, у второго позитивные. Вся наша жизнь зависит от «программ», которые установлены в нашем подсознании. Осознав, что мы можем перезаписать программы, удалить вирусные файлы подсознания,  мы становимся хозяином собственных эмоций.

         Таким образом, негативные эмоции всецело зависят от наших убеждений. Эмоции вторичны относительно убеждений, потому что наши убеждения – это причина, а эмоции – следствие. Новые убеждения – новые эмоции. Радостные убеждения – радостные эмоции. Мы способны осознанно изменять свои убеждения, удалять из подсознания ложные установки и, на основании этого, управлять своими эмоциями.

         При измененном в лучшую сторону сознании могут появляться отдельные проблески негативных эмоций, ведь никто не может гарантировать «высшую пробу» наших новых убеждений. Пока сознание еще не откорректировано к новым условиям,  нужно научиться контролировать негативные эмоции. Наша реакция в форме негативных эмоций  на какие-то жизненные ситуации зависит от наших мыслей. В основе наших действий находится мысль. Как мы интерпретируем ситуацию, зависит тоже от нас.

         К примеру, нам показалось, что нас обидели. Обида всегда есть следствие гордыни. Мы желаем контролировать поведение другого человека, а он ведет себя не так, как мы хотим. Если мы осознаем мысль, что я имею право оставаться самим собой, а другие другими, обида умрет, так и не родившись. Или другой пример: как реагировать на оскорбительное поведение. Задумайтесь, в большинстве случаев оскорбительные слова, которые мы принимаем близко к сердцу, не имеют к нам никакого отношения. Наверняка, гневающийся человек  испытывает страх или неуверенность в себе и своим криком пытается хоть как-то самоутвердиться. Скажите себе: «Дело не во мне. Дело в его страхе и неуверенности». После таких мыслей у вашего раздражения, ярости или гнева не будет шансов для реализации.  Такая тактика дает возможность контролировать негативные эмоции.

       Контроль эмоций предполагает учет следующего обстоятельства. Если мы не изменили свои убеждения в подсознании и в нем продолжают жить негативные эмоции, контроль их становится малоэффективным. Любая наша эмоция рассказывает нам и другим людям что-либо о нас самих. Если мы, к примеру, гневаемся, значит, гнев живет в нас. Мы волевым решением пытаемся обуздать гнев. Это ошибочное представление об управлении эмоциями. Сначала, надо изменить программные установки своего подсознания относительно гнева. Насильственно подавлять негативные эмоции просто опасно для здоровья. Захороненные эмоции как беглые преступники чрезвычайно опасны. Мало того, что они являются поставщиками всевозможных заболеваний, но они останавливают процесс личностного роста. Нет ничего хуже репрессированных эмоций. А что ж вы хотели? Урок не усвоен, человек не изменился. На его пути будут постоянно возникать подобные ситуации.

      Кроме того, фонтанируя в пространство энергию негативных эмоций, мы оказываем отрицательное воздействие на внешний мир. Чем больше энергетический потенциал человека, тем больше уровень его негативного воздействия на внешний мир. К воспитательному процессу человека подключаются равновесные силы мироздания. У них тысячи способов коррекции вашего поведения и излучаемых вами негативных эмоций. Например, злоупотребляет человек гневом – его разбивает паралич, слишком обидчив (то есть проглотил обиду) – получите язву желудка и т.д.

       Необычайная живучесть негативных эмоций объясняется, в первую очередь, нашими желаниями оправдать их проявление в своей жизни. Мы находим тысячи причин объяснить себе и другим людям свое негативное эмоциональное поведение. Мы мастаки доказательств своего права на злобу и беспокойство. Муж задерживается на работе, ребенок не пришел вовремя из школы – мы говорим себе: «У меня есть все основания для беспокойства». Вы ищите союзников вашего беспокойства. Вы излагаете им суть дела, чтобы они  согласились: вы пострадавшая сторона. Если мы прекратим оправдывать себя в негативных эмоциях, мы нанесем по ним первый ощутимый удар.

        Второй удар состоит в отстраненном видении ситуации. Вы не принимаете разгул негативных эмоций на свой личный счет. Понаблюдайте за конфликтной ситуацией как беспристрастный зритель, который взирает на действо, но не придает ему избыточной важности. Взгляд со стороны даст вам ясность. От вас уже не дождешься негативизма. В лучшем случае кукловоды – манипуляторы получат советы постороннего.

        Третий удар по негативным эмоциям называется «отказ от собственной значимости». Злоба, обида, гнев, ярость питаются вашей гордыней. Вам обидно, что люди вас недооценивают, вы злитесь, что вас не замечают,  вы гневаетесь, что люди не воздают вам по заслугам, вы в ярости, потому что не заслуживаете к себе такого отношения. Словом, вы придаете избыточную значимость оценке окружающих. Вот почему один мудрый человек сказал: «Не стоит слишком беспокоиться о том, что думают о вас окружающие. Если бы вы знали, как редко они вообще думают о вас, вы бы оскорбились».

     Нокаутирующий удар для негативных эмоций – прекратить свою практику быть обвинителем**.**Подавляющая часть негативных эмоций базируется на вашей способности обвинять наших ближних и дальних во всех своих неурядицах. Подав в отставку с поста обвинителя всех и вся, вы нанесете удар в «солнечное сплетение» негативных эмоций.

    Окончательно убедит читателя, как важно уметь управлять своими эмоциями, притча **“Душевный доктор”:**

– До свидания, душенька, и помните: прощать и еще раз прощать! Трижды в день, после еды! Будьте здоровы! Следующий! – Доктор, здравствуйте! – И вы будьте здоровы. На что жалуемся? – Да мне как-то неудобно… – А вы присядьте, присядьте! Так удобно? – Да… Нет… Не знаю. Наверное, удобно. – Наверное? Или действительно удобно? – Да не знаю я доктор! Вроде ничего… – «Вроде ничего» – это значит никак. Но не может же вам быть «никак»? Вы же существуете? – Вот именно, доктор! Не живу, а существую. Это вы очень точно сказали. Я к вам, поэтому и пришла. – Но что же вас тревожит, милочка? Что болит? – Душа болит. Вы ведь душевный доктор? – Душевный. Фамилия такая. И специализация – тоже. А вашу душу что-то ранило? – Не знаю. Может быть. Я ее как-то не чувствую. Я вообще плохо чувствую. – А как это выражается? – Ну… Например, я не умею говорить «люблю». – Да? Ну, это распространенное заболевание. Расскажите мне, каков ваш рацион питания. – Питания? Ах, да. Ну, супы, каши там. Овощи. Мясо, но не каждый день. Обычный, в общем. – А если вкусненькое – то, что предпочтете? – Ну, я апельсины обожаю, мороженое, конфеты шоколадные тоже люблю. – Ага! Любите! Значит, умеете говорить «люблю». – Нет, вы меня не так поняли. Я людям не умею говорить «люблю». – А почему? Почему, как вы думаете? – Ну, не знаю. Я к вам за этим пришла. Чтобы вы определили почему. – Понятненько. Так, милочка. Дышите! Глубже дышите! Да что вы так напряглись? – Не могу я глубже дышать. У меня дыхание перехватывает. – Так и запишем: не позволяет себе дышать полной грудью. Теперь не дышите. Не дышите… Не дышите…Все можно. Похоже, у вас это привычное состояние – не дышать? – Почему? Да я вроде дышу. – Вот именно «вроде». А на самом деле – так, вид делаете. Вы ж боитесь открыться. Вы ж все чувства в себе зажимаете. Не даете им проявляться! – Ну, это же неприлично, когда чувства напоказ. Я вам что, «эмо», что ли? Девушка должна быть сдержанной, не показывать своих эмоций. – А как вы думаете, куда они деваются? – Кто? – Эмоции ваши? Гнев, обида, злость? Они же бывают? – Нет! Нет! Это плохие чувства. Я их подавляю в самом зародыше. – Вот, милочка, и объяснились ваши проблемы с дыханием. Накопили, понимаешь ли, в себе зародышей. Вся грудь забита. То-то вам и не дышится глубоко. – Погодите, доктор! Вы что же, советуете на людях срываться? – Вовсе нет, милочка. Ничего я такого вам не советовал. Но чувства подавлять – это преступление по отношению к себе. – А как тогда, как с ними поступать? – Признавать, что они существуют. Называть их по именам. И разрешать им быть. Иногда этого достаточно, чтобы гнев тут же улегся, а обида испарилась. – Не может быть! – Это мой рецепт. Хотите, применяйте, хотите – дальше обиды глотайте. Каждый пациент сам решает. Давайте-ка я вам живот пощупаю. Так больно? А вот так? – Ой, не то чтобы больно. Но неприятно как-то. Аж в позвоночник отдает. – Следовательно, у вас здесь неприятности складированы. – Ой, а вот тут, под ложечкой, вообще тяжело! Будто камень какой-то. – Ну, это вы, как говорится, камень за пазухой носите. Небось, затаили злобу на кого-то? – Ох, я и не знаю. Но тянет-то как! – Совершенно с вами согласен, тяжелый груз. Рекомендую с ним расстаться. С годами он только тяжелее становится – на него ведь всякий негатив налипает, свойство у него такое. – Ладно, спасибо. Я потом с камнем разберусь. Но сейчас я ведь не за этим. Я не умею говорить «люблю». – А что вам мешает? – Ох, не знаю. Что-то мешает. Я как – то стесняюсь. – Стесняетесь! Значит тесно вам. И не мудрено: у вас же все чувства зажаты! Любовь – она чувство свободное, вольное, как птица. А где же ему в вас развернуться? – Но почему? Почему у меня чувства зажаты, в чем дело? – Так мы и пытаемся определить, милочка! Дайте-ка я вас простучу. – Ай! Ой! Не надо! Пожалуйста, не стучите! Мне страшно! – Так, значит, и до страхов ваших достучались. Слав тебе. Господи! Но ведь вам не больно? Чего боитесь? – Боли боюсь! Не хочу, чтобы больно было! – Вооооот… А от чего бывает больно? - Когда ушибешься. Когда обожжешься. Когда упадешь. Когда неосторожно себя ведешь. Когда задеваешь что- нибудь! От острых углов – очень больно. – Милочка вы моя! Так вы боитесь любить! – Я? Боюсь??? А при чем тут… – Да любовь же и есть – пламенный полет!!! Разве нет? Она состоит из взлетов и падений, из крутых виражей, из столкновений. И острых углов не избежать – надо просто научиться их сглаживать или обходить. Любовь не может быть осторожной! И если вы огня боитесь – ну как вы в себе любовь разожжете? «Огонь любви» – слышали такое?  – Доктор… Я знаю. Было это все у меня. Случалось. И полет был, и огонь любви. И синяки, и шишки, и даже кровавые раны. Сначала такой взлет – что просто дух захватывало! Потом такое приземление, что еле в кучу себя собрала! В общем, обожгла меня любовь. – И теперь вы боитесь… – Да. Я боюсь. Боюсь, что не поймут. Отвергнут. Обманут. Обидят. Ранят. Я больше не вынесу. Это так больно! Сердце в клочья! – Вот вы и зажали свои чувства. Защитили себя со всех сторон от возможной боли. И поэтому вам трудно сказать «люблю»… Вы просто боитесь! Боитесь боли. И что сердце разорвется с клочья. – Да, да, да. Так оно и есть. Я хочу любить! Я очень хочу! Но очень боюсь! Помогите мне доктор! – Не волнуйтесь, милочка. Ваша болезнь не смертельна, а очень даже излечима. И рецепт простой. Научитесь любить себя. – И? – И все. Если вы будете любить себя – вы никому не позволите себя ранить. И сами себе вреда не причините неосторожными действиями. Вы будет выбирать только самое лучшее, самое полезное для вас. Вы будете действовать безошибочно и находить то, что сделает вас еще счастливее. И никто, никто не сможет вас обидеть или задеть! Потому что вы будете выше этого. – Но… выходит, сейчас я себя не люблю? Так что ли? – Уже начинаете! Иначе бы вы ко мне не пришли. Вы уже стали о себе заботиться – а это хороший признак. – А… как это – любить себя? – Для начала начните к себе прислушиваться. К своим желаниям, ощущениям. А то вас, что не спросишь – «не знаю», «не чувствую». Если вы сами так невнимательно к себе относитесь, почему же другие будут вас щадить? – Но думала… – А вы думали, если вы ранимая-уязвимая, так вас щадить будут, жалеть, по голове гладить? Нет, милочка, ошибаетесь. И ранить будут, и уязвлять. Подобное притягивает подобное, медициной это давно установлено. – И что же мне делать? Как научиться себя любить? А вы сами себя щадите, хвалите, поощряйте. Себя надо время от времени поощрять – знаете об этом? Не перегружайте! Не делайте то, что не хочется! Не позволяйте себя обижать! И не позволяйте себе обижаться. – Но как это можно сделать, если тебе обидные вещи говорят? – А очень просто! Вам говорят – а вы в ответ: «Я пропустила это мимо ушей!» Не можете вслух – про себя скажите. Конечно, если вы не имеете намерения опять все это внутрь складывать, обиды глотать и камни за пазухой носить. – Нет уж, я теперь знаю, я теперь ничем таким грузиться не буду. Я буду себя любить, щадить и гадостей не слушать. – Ну, вот и славно. Пользуйтесь этим рецептом – и скоро вы почувствуете, что внутри освободилось место для любви. Думаю, на этом мы можем попрощаться. Медицина свое слово сказала, дело за вами. – Погодите, доктор! Но, как же оно освободится, если там столько всего?  – Да-да… Камни всякие… зародыши… обиды проглоченные… Накопили вы, накопили! – Да, что с этим делать? – А тут, милочка, рецепт один: прощать, прощать и еще раз прощать! Трижды в день, после еды! Будьте здоровы! Следующий!

#### *Материал: интернет источники:*

#### [*Качества личности от А до Я – "Подсказки для жизни"*](https://podskazki.info/)

#### *Ковалев П. Д.*