**Основные приемы самовоспитания**

Эксперт Михаил Иванович Станкин

Очень непросто управлять чувствами и обуздывать их, но и этому можно научиться. Саморегуляция позволяет сдержанно относиться к другим людям и терпимо воспринимать их недостатки, вырабатывая умение не раздражаться в самых критических ситуациях.

В выработке нравственной культуры, мужества, в формировании эрудиции и в умении руководить людьми немалую роль играют приемы самовоспитания: самооценка, самоприказ, самовнушение, самоодобрение, самокорректировка, саморегуляция, самостимуляция и другие.

**Самооценка**

Самовоспитание начинается с самооценки. Человек должен точно знать, какие качества следует воспитывать у себя. Самооценка формируется путем сравнения себя с другими людьми и путем сопоставления уровня своих притязаний с результатами своей деятельности. Адекватная самооценка позволяет правильно сформулировать цели самовоспитания. Она формулируется в тех случаях, когда субъект выявляет мнение о себе и своих поступках у людей, с которыми контактирует в семье, в учебном заведении, на отдыхе; критически сопоставляет себя с окружающими. Если результат этих контактов — заниженная самооценка, человек начинает находить в каждом деле непреодолимые препятствия. Он теряет уверенность в себе. Ему становится труднее работать, сложнее контактировать с коллегами, устанавливать контакты с людьми.

Работая с такими подчиненными, нелишне вспомнить совет В. Гете. Он говорил, что общаясь с ближними, как они того заслуживают, мы делаем их только хуже. Общаясь же с ними так, как будто они лучше того, что представляют собой в действительности, мы заставляем их становиться лучше. Поэтому многих людей целесообразно авансировать похвалой.

Заниженная самооценка самого руководителя непосредственно влияет на его отношение к подчиненным. Руководитель с низкой самооценкой часто бывает несправедлив к подчиненным, которых считает удачливее, умнее себя. Он, как правило, мнителен и отрицательно относится к тем, кто, как ему кажется, его не любит, не уважает. Он стремится к автократическому стилю управления, к установлению жесткой дисциплины. Считает, что каждый подчиненный старается его обмануть, за глаза посмеяться над ним, а отсюда появляется подозрительность, неверие в честность коллег.

Завышенная самооценка отдаляет руководителя от подчиненных, мешает установлению нормальных деловых контактов.

Несколько завышенная самооценка, если она не ведет к себялюбию, высокомерию, не страшна. Она обязательно способствует достижению успехов в любом виде деятельности.

Вырабатывая объективную самооценку, необходимо учитывать обстановку, в которой осуществляется эта работа. В эксперименте студенты ставили себе оценку за каждое из заданных экспериментатором качеств. В комнату входил элегантный, безупречно одетый, чисто выбритый человек с дорогим портфелем в руках. Оценка своего внешнего вида испытуемыми снижалась. Но когда в комнату входил небрежно, неаккуратно одетый, в нечищеной обуви и неглаженных брюках гражданин, самооценка этих показателей становилась значительно более высокой.

**Самоприказ**

Это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе: «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!» помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.

Среди обязанностей руководителя есть такие, выполнять которые неприятно. Они малоинтересны, заставляют не отвлекаться, держать себя в узде, сдерживать эмоции. Но нравственные требования, профессиональный долг заставляют руководителя неуклонно выполнять эти обязанности. Здесь помощником может стать самоприказ. Важно, чтобы он был разумным и в то же время, чтобы заставлял преодолевать нежелание, заставлял делать что нужно, а не что хочется.

Применяется самоприказ, когда человек уже убедил себя, что надо вести себя определенным образом. Он ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять намеченный план действий. В этот момент и появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. В следующий раз выполнить такое действие будет легче, а в дальнейшем оно станет привычкой. Если самоприказ не помогает, необходимо повторить его несколько раз. Если, это возможно, повторить его вслух.

Так, немецкий король Генрих IV, трус с детских лет, идя в бой приказывал: «Вперед, трусливое тело! Вперед, трусливая сволочь!». С этими словами он шел впереди своих войск и своим примером вдохновлял их.

**Самовнушение**

Оно помогает вести себя не выходя за рамки принятых в данном обществе правил культурного поведения, владеть собой в самых трудных ситуациях. Оно может быть применено в процессе самовоспитания любых качеств личности. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев с целью изменения поведения в требуемую сторону помногу раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я ни при каких обстоятельствах не буду повышать голос!», «Я буду слушать собеседника, не перебивая, как бы трудно мне ни было!», «Меня не выведут из себя никакие замечания окружающих!» Делается это повторение заученных формул до тех пор, пока уверенность не становится непоколебимой, не оставляя ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением.

Так, например, много раз повторяя: «Я не чувствую боли», можно избавиться от болевых ощущений. И наоборот, можно внушить себе ощущение боли, причем даже не произнося каких-либо формул.

Неприятные эмоции, сопутствующие боли, исчезают при переключении внимания. Г. Гейне переставал чувствовать преследовавшую его мучительную боль, когда сочинял стихи. Исследовательская работа помогала избавиться от болевых ощущений философу И. Канту, физику Б. Паскалю, писателю Н. Островскому. Люди заметили давно, что мысли о боли многократно ее увеличивают. Еще Л. Сенека писал: «Боль легко перенести, если не увеличивать ее мыслями о ней; если, наоборот, ободрять себя, говоря: это ничего, или, по крайней мере, — это не беда, нужно уметь терпеть, это скоро пройдет, — то боль становится легкой постольку, поскольку человек себя в этом уверит». Самовнушение или увлечение каким-то делом создает в мозгу очаг возбуждения, который став доминантным тормозит другие зоны мозга, в том числе и те, которые вызывают ощущение боли.

Академик Кассирский говорил студентам: — Когда вы даете аспирин — это лекарство. А когда я даю лекарство — это сильнейшее исцеляющее средство, потому что это лекарство плюс мой авторитет. На этом принципе основано применение плацебо, которое авторитетный врач называет новым сильнодействующим лекарством.

Особенно действенным самовнушение бывает в тех случаях, когда проводится перед сном и сразу же после утреннего пробуждения, лежа в кровати. Какие-либо усилия, волевые действия здесь не нужны. Все формулы произносятся спокойно, без напряжения. Мысленно произносимые слова вызывают эффект самовнушения, который приводит к соответствующим изменениям в организме. Мысленные внушения должны быть простыми и краткими. Слова произносятся в медленном темпе, в такт дыханию.

Самовнушение особенно эффективно при несколько заторможенном состояние коры головного мозга. Именно поэтому оно легче осуществляется в полусонном состоянии или при искусственном расслаблении (релаксации). Его хорошо проводить перед сном или сразу же после пробуждения, еще не вставая с постели. Оно особенно эффективно в процессе аутогенной тренировки. Эффективность самовнушения увеличивается, когда начинающий самовоспитание руководитель узнает о случаях его успешного применения. Вот, например, о таком.

Готовясь переплыть Атлантический океан на надувной лодке, немецкий врач Ханнес Линдеман несколько недель помногу раз в день внушал себе: «Я справлюсь! Я останусь живым!». Как он рассказывал позднее, у него появились чувства «безбрежной уверенности», «космической безопасности», не оставившие места сомнению в успехе, возможности несчастья. И когда во время плаванья лодка перевернулась, Ханнес, выбираясь из холодной воды, продолжал внушать себе: «Я справлюсь!» — и в конце концов добился успеха.

Еще в 20-е гг. своеобразную школу внушения создал французский целитель Эмиль Куэ. Основной причиной любого заболевания он считал человеческое воображение. Поэтому для выздоровления рекомендовал ежедневно повторять формулы, направленные на улучшение здоровья. Куэ утверждал, что каждый, внушающий себе: «Я достигну!», обязательно достигнет. Эта и другие предлагавшиеся им формулы содействовали активному участию больного в психотерапевтическом процессе, хотя, конечно, полностью заменить медикаментозные препараты не могли.

**Самокорректировка**

Трудно переоценить умение контролировать свои действия и поступки, осуществлять самоуправляемое поведение. Самокорректировка дает возможность корректировать накал страстей, приучает держать себя в руках, быстро успокаиваться в сложных ситуациях. История необычайно богата примерами самокорректировки, помогающими выдающемуся человеку четко выполнять намеченную жизненную программу.

Всю жизнь упорно и настойчиво корректировал свое поведение Л. Н. Толстой. В дневнике он отмечает свои недостатки: «Неосновательность (под этим я разумею: нерешительность, непостоянство и непоследовательность); неприятный тяжелый характер, раздражительность, излишнее самолюбование, тщеславие; привычка к праздности» и намечает пути исправления своих недостатков: Всю свою жизнь настойчиво корректировал свои потребности и душевные состояния М. Ганди. «Человек, — писал он, — является человеком потому, что способен к самоограничению, и остается человеком лишь постольку, поскольку на практике осуществляет его».

Самое трудное, по его мнению, — подчинить контролю движение собственной мысли.

Самокорректировка позволяет преобразовывать хаос негативных мыслей и чувств, разрушающих жизненный потенциал, в гармоничную структуру. Если такое преображение происходит сознательно, оно приводит к более эффективному использованию жизненной энергии личности.

**Саморегуляция**

Этот прием предусматривает обучение умению следить за внешними проявлениями эмоциональных состояний. Дело в том, что изменяя внешнее выражение, эмоции, можно регулировать свое внутреннее психическое состояние. Например, хаотичные, не подкрепляющие речь движения рук в разговоре, дрожание пальцев вызывают нерешительность, неуверенность в себе; заискивающие интонации углубляют беспокойство. И наоборот, приучая себя не размахивать руками в разговоре, не горбиться, не хмуриться, а стоять перед собеседниками, развернув плечи, подтянув живот, демонстрируя красивую осанку, улыбаться в моменты растерянности, недоумения; смотреть уверенно и строго в конфликтной ситуации, руководитель приобретает уверенность в себе, не теряется в момент сильной тревоги, при возникновении чрезвычайной ситуации.

Очень непросто управлять чувствами и обуздывать их, но и этому можно научиться. Саморегуляция служит умению сдержанно относиться к другим людям, терпимо воспринимать их недостатки, слабости, ошибки. Постоянный самоконтроль вырабатывает умение не раздражаться в самых критических ситуациях.

Если все же контроль над чувствами не удался, срыв произошел, обстановка чрезвычайная и необходимо успокоиться, взять себя в руки, лучшее средство успокоиться — движение. Очень хорошо молча и задумчиво пройти по кабинету, делая, скажем, на два шага вдох и на пять шагов выдох, ведя счет шагов в уме. Движение, дыхание, счет шагов в уме быстро отвлекают руководителя от ситуации, успокаивают.

В саморегуляции большую роль играет рефлексия. Вначале необходимо интенсифицировать самосознание. Это позволяет обнаружить несовместимость своих принципов, мыслей, поступков и сравнительно легко наметить пути закрепления новых элементов поведения. При этом надо иметь в виду, что чем выше интеллект человека, чем точнее самоосознание, тем эффективнее функционирует саморегуляция.

Самостимуляция

Ряду руководителей, в первую очередь, мнительным и самолюбивым людям, большую помощь в самовоспитании могут оказать методы самопоощрения и самонаказания. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Умница!», «Молодец!», «Здорово получилось!», «И дальше так!». А в случае неудачи мысленно выговаривать себе: «Плохо!», «Очень плохо!», «Стыдно!». Очевидно, в случае крупных успехов и значительных неудач воздействие усиливается.

Желательно, чтобы реакции самопоощрения и самонаказания регулировали наше поведение постоянно. Хотя прибегать к ним, очевидно, необходимо в зависимости от ситуации. К сожалению, очень часто человек не получает положительной оценки своего поведения со стороны. А лишение элементарного внимания без самоподкрепления интенсивной работы — одна из причин повышения нервозности, депрессий.

Очевидно, поощрять и наказывать себя можно не только словесно. Естественно, лишение себя удовольствия будет действенным средством самонаказания.

Очень важно убедить себя в собственных возможностях влиять на свое тело, изменять свои взгляды, укреплять свою нервную энергию, делать себя здоровым и сильным. Но такая работа дает результат только в том случае, если требования к себе увеличиваются постепенно.