**«Як важливо навчитися опановувати себе та керувати своїми емоціями»**

Людина, яка не вміє керувати своїми емоціями, є емоційно незрілою. У міру своєї зрілості, кожен із нас повинен навчитися емоційної інтелігентності, тобто здатності без праці стримувати ті чи інші емоції. На жаль, сьогодні ми бачимо протилежну картину: на вулиці, в магазині люди виливають один на одного океан емоцій і почуттів, що накопичилися за день. Багато із них несуть цей «багаж» додому, щоб розділити його вміст порівну між членами сім’ї, що ще є гіршим. Люди забули, що таке стресостійкість, перестали емоційно розвиватися, забули про культуру і, втім, про самих себе. Доросла розвинена особистість повинна знати, як навчитися керувати своїми емоціями, і застосовувати це знання на практиці.

Від емоційного стану залежить розумова діяльність, участь у різних сферах суспільного життя. Основне завдання тут полягає в тому, щоб зрозуміти та навчитись правильно керувати своїми емоціями, тобто розвинути свій емоційний інтелект.

Емоційний інтелект - це здатність людини брати участь в управлінні власними емоціями, а також емоціями оточуючих людей. Розвиненою особистістю вважається та, у якої рівень інтелекту і коефіцієнт вміння управляти своєю емоційністю досить високі.

***Основні поради***

***Пізнання себе***

Якщо ви думаєте, що знаєте себе дуже добре, то ви помиляєтеся. Протягом усього життя людина тільки й робить, що впізнає себе все краще і краще. Заглянути в себе страшно, а ще страшніше - тільки познайомитися із собою в уже досить «пристойному» віці. Якщо ви не займетеся самопізнанням, то ваші емоції візьмуть над вами верх.

Щоб пізнати себе, потрібно частіше прислухатися до себе. Що знаходиться всередині нас? Чого ми дійсно хочемо? Розуміючи це, потрібно відразу ж «включити мозок» і зіставити почуття і раціональне мислення. Ми повинні зрозуміти різницю між «я відчуваю» і «я думаю». У кожній конкретній ситуації потрібно чітко розуміти, яка конкретна емоція охоплює вас. Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте. Незабаром ви зрозумієте, як навчитись керувати своїми емоціями грамотно, щоб це призвело до позитивного результату.

Самопізнання допоможе навчитися розуміти та інтерпретувати свої емоції в кожній конкретній ситуації.

***Самоконтроль***

Поки ви пізнаєте себе і намагаєтеся правильно розуміти те, що відчуваєте, то одночасно повинні вчитися ще й контролювати це. Правильно регулювати і координувати власні почуття, думки й емоції - це наступний крок до розуміння, як саме навчитися керувати емоціями. Якщо самопізнання дозволяє розуміти та інтерпретувати емоції, то самоконтроль допоможе правильно їх використовувати, координує їх роботу для досягнення позитивного результату. Отже, потрібно діяти раціонально, обдумано і відповідально.

Щоб розвинути самоконтроль, ви повинні не тільки розуміти, що думаєте і відчуваєте одночасно, але й уміти це зіставляти і правильно використовувати. Всі ми люди і можемо відчувати величезну гаму емоцій щодня. У нас можуть траплятися емоційні сплески і це цілком нормально. Однак важливо, щоб ці сплески не траплялися дуже часто, особливо в провокаційних повторюваних ситуаціях, необхідно вміти їх придушувати. Основне тут завдання: вчасно зрозуміти появу негативної емоції, визнати її, інтерпретувати причину, а потім відразу ж подумати, наскільки вона доречна в даній ситуації. Це і є самоконтроль в якості наступного кроку у мистецтві розуміння, як навчитися керувати своїми емоціями.

***Мотивація***

Далі ви повинні виробити самомотивацію, яка допоможе спрямувати всю силу емоцій у позитивне русло. Якщо самоконтроль допомагає уникати недоречного використання негативних емоцій, то самомотивація вчить використовувати позитивні емоції в правильному напрямку. Ви бачите мету і кроки для її здійснення.

Щоб мотивувати себе, зрозумійте, що ви доросла свідома людина, яка розуміє і грамотно використовує те, що відчуває. Відокремте негативне від позитивного всередині себе. Все, що дарує позитивний настрій, можна використовувати для натхнення на ті чи інші звершення. Візуалізуйте картину бажаного майбутнього. Ідіть до своєї мрії за допомогою свого ж позитивного настрою. В даному випадку ваші емоції будуть працювати на вас.

**Самопізнання, самоконтроль і самомотивація в тандемі – це ключ до успіху!**

Таким чином, навчившись керувати своїми емоціями, ви зможете зрозуміти, як керувати емоціями і почуттями інших людей, легко встановлюватимете контакти, розумітимете, як налаштована до вас та чи інша людина.