

## 2. УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

Управление собой является, т. н. ключевым навыком, который необходим в жизни каждому. В него входит умение анализировать себя, определять свои сильные и слабые стороны, способность повышать самооценку и строить свою жизнь. **Хорошее умение управлять собой придает человеку чувство уверенности.** Это позволяет ему справляться с требованиями повседневной жизни и является подспорьем в сложных ситуациях.

Центральное место среди навыков управления собой занимает **навык саморегуляции**. Этот навык подразумевает, что человек умеет следить за своим поведением и чувствами, оценивать их и держать под контролем, а также справляться с сильными чувствами и приобретать новые умения и навыки. Кроме того, навык управления собой включает в себя самоанализ, знание своих сильных и слабых сторон, умение ставить цели, планировать свое время, способность к самомотивации и саморефлексии. Способность планировать время и управлять своими эмоциями также помогают справляться со стрессом.



**Рисунок 19.** Управление собой состоит из ряда навыков, каждому из которых можно научиться

Навык управления собой связывает воедино приобретенные одиночные **навыки с целью применения их для осознанного построения собственной жизни, постановки целей и стремления к ним.** При **обучении** тем или иным навыкам важно отвести ученикам активную роль, чтобы они смогли испытать личную ответственность за регулирование собственного поведения. Это способствует развитию уверенности в себе и способности к самостоятельному анализу. Хорошие навыки управления собой уменьшают вероятность проблемного поведения, в том числе злоупотребления психоактивными веществами.



### Использованная литература

1. Botvin, G, J, Kantor, L, W 2000. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250 7.
2. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.