

## 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.** Оно 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 также 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 14.** Управление собой состоит из ряда навыков, каждому из которых можно научиться.

Навык управления собой связывает воедино приобретенные одиночные **навыки с целью их применения 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.