

## Ваше чувство ответственности.

Быть ответственным – значит самостоятельно принимать решения и осознавать необходимость действия.

Дисциплина и ответственность – разные, но взаимосвязанные качества человеческой личности. Без дисциплины нет ответственности, дисциплина подразумевает «обучение». По сути, это обучение правильной, эффективной жизнедеятельности.

Ответственность очень полезна, недаром говорят, что “человек ответственный есть человек свободный”. Чувство ответственности может помочь вам достичь своих целей в любой жизненной сфере. Ответственность позволяет вам создавать собственные ценности и взять бразды правления своей жизнью в свои руки.



*Ответственность помогает:*

- *Быть более честными и порядочными.* Когда мы склонны говорить правду и выполнять свои обещания, окружающие люди верят нам, считая честными и порядочными людьми.
- *Быть более самостоятельными.* Принятие последствий наших действий поможет нам лучше принимать решения.
- *Пользоваться большим доверием.* Люди больше доверяют ответственному человеку. Но что ещё более важно, мы начинаем больше доверять самому себе. Мы чувствуем себя лучше, если делаем что-то правильно. И даже в случае ошибки мы удовлетворены, поскольку знаем, что в той или иной ситуации сделали всё возможное.

В нашем обществе ответственность оценивается положительно – потому что она даёт нам безопасность, доверие и определённую стабильность.

Волшебной формулы того, как стать более ответственным, не существует. Если вы хотите чего-то достичь, выполнить свои обещания и обязательства, вам необходимы, прежде всего, предрасположенность и мотивация.

*Несколько советов как развить чувство ответственности?*

- *Ставьте цели.* Важно понимать зачем вы что-либо делаете. Понимание смысла и направленности действий помогает нам осознано продолжать справляться с нашими обязанностями.

- *Будьте объективны.* Что от меня зависит, а что – нет? Подумайте, что зависит от вас и что вы можете контролировать. Ваше внимание должно быть

направлено на эти аспекты, поскольку вы не можете нести ответственность за то, что от вас не зависит.

- *Сформируйте полезные привычки.* Если вам трудно “взять себя в руки”, попробуйте организовать свой распорядок дня.

- *Наградите себя.* Тут важны ваши внутренние амбиции. Если вы достигли поставленной цели, почему не признать это? Это ваш момент успеха, похвалите и побалуйте себя!

- *Будьте искренни сами с собой.* Вы ошиблись? Результат зависел только от вас, но вы не справились? Возьмите на себя ответственность, признайте это. Проанализируйте: почему что-то пошло не так, как бы вы могли поступить иначе, чтобы достичь желаемого?



- *Поделитесь своими планами.* Лучший друг, мама, папа, брат или сестра. Расскажите им, что вы задумали и как будете это делать. Вы сможете получить поддержку от самых родных и близких людей. Кроме того, вам уже будет неловко свернуть с намеченного пути.

- *Действуйте.* То, за что вы можете взять на себя ответственность, – это ваши действия. Наметьте план действий и задач, которые вы хотите выполнить и обладаете всеми необходимыми для этого ресурсами, и действуйте!

**Процесс формирования** ответственности начинается в семье, с раннего детства. Чем осознанней и старше ребенок, чем больше действий он может делать сам, тем за большее он отвечает.

Видя пример родителей, ребенок усваивает сферы ответственности взрослых («папа работает, а мама красивая»), кто за что в семье отвечает. И кто какую выгоду и «пряники» за это получает. Если за финансы отвечает папа, но мама все время недовольна, у ребенка происходит сцепка «если я буду как папа — меня любить не будут», и энтузиазма в заработке денег для семьи у него не будет, он постарается избежать этого. И многие скажут «безответственный человек».

Это, кстати, одна из причин конфликтов людей в отношениях — разные образы ответственности, перенятые из родительских семей.



**Истина проста:** чувство ответственности нельзя навязать, оно должно проявиться «изнутри», на основе ценностной ориентации, полученной дома, а также вне семьи.

Учитель-логопед Коровина Т.Л.