ТОГБУК «Научно-методический центр народного творчества и досуга»

«Как справиться с негативом: методы для руководителя»

(Методические рекомендации для руководителей учреждений культуры клубного типа городов и муниципальных округов Тамбовской области)

Тамбов, 2025 год

В методических рекомендациях вы узнаете механизм возникновения «автоматических» негативных мыслей. Чтобы избавиться от негативного мышления, научитесь отслеживать свои мысли и находить в них ошибки. Для этого предлагаем воспользоваться методом «четырех колонок».

Бывало ли у вас на работе чувство, что все против вас? Сотрудники работают хуже обычного, посетители завалили жалобами, а впереди очередная проверка. Если в такие моменты вам хочется сбежать, не спешите. О том, как не поддаваться негативу, узнаете из методических рекомендаций. Используйте опросник, чтобы отслеживать эмоциональное состояние и вовремя принимать меры самопомощи.

Девять принципов для борьбы снегативными мыслями

Если что-то идет не по плану, вас будут атаковать негативные мысли. Неприятные мысли о чем-либо возникают в голове по привычке. Научитесь бороться с «автоматическими» мыслями, для этого есть несколько способов.

Не требуйте все или ничего.

Не оценивайте себя в черно-белых тонах, не корите за ошибки. Например, гоните от себя мысли вроде такой: «Если уволился лучший сотрудник, значит, я плохой начальник». Видя мир в черно-белых тонах, человек часто упускает возможности, которые находятся где-то посередине.

Не обобщайте.

Когда с вами происходит что-то неприятное, не думайте, что это обязательно повторится. Например, если один раз забыли о важной встрече, это не значит, что всегда будете забывать о таких встречах.

Перестаньте видеть только негатив.

Если ситуация неопределенная, мозг выбирает негативную деталь и сосредотачивается на ней. Например: «Посетитель пожаловался на нашу работу, значит в учреждение с проверкой придут инспекторы. Меня оштрафуют, а потом уволят». Вы забываете, что жалоба — единичный

случай, а большинство посетителей довольны и оставляют благодарственные отзывы.

Не обесценивайте плюсы.

Не принижайте значение хороших или нейтральных событий. Например, когда учредитель похвалил вас по итогам года, не думайте, что на этот раз вам просто повезло.

Не делайте поспешных выводов.

В неопределенной ситуации вы предполагаете худшее, даже когда факты это не подтверждают. Так, если коллега не в духе и не ответил на приветствие, вы приходите к выводу, что человек терпеть вас не может.

Не преувеличивайте и не преуменьшайте.

Не считайте свои ошибки, страхи и недостатки огромными и не думайте, что другие будут их обсуждать. Не принижайте свои победы и сильные стороны. Например, если получили грант, не думайте, что вам просто повезло.

Не думайте, что всем должны.

Когда вы мотивируете себя словами «я должен», «я обязан», то чувствуете себя только хуже, мотивация падает. Откажитесь от таких мыслей. Они не заставляют действовать, а лишь подавляют вас.

Не навешивайте ярлыки.

Не стоит судить о себе по какой-то ошибке и вспоминать этот промах. Например, если накричали на подчиненного, не считайте, что не способны сдерживать эмоции.

Не персонализируйте вину.

Хватит брать на себя ответственность за все проблемы в учреждении. Например, если логисты не доставили клиенту товар вовремя, не думайте, что это ваш личный промах, что это конкретно вы недосмотрели.

Как отследить вредные мысли и заменить их полезными

Чтобы преодолеть негатив, запишите «автоматические» мысли, распознайте ошибки мышления и боритесь с ними. Используйте метод «четырех

колонок», который поможет справиться с причинами негатива: низкой самооценкой, болезненной критикой, чувством вины.

Метод «четырех колонок» поможет в трех случаях:

1.Низкая самооценка. Критический внутренний диалог обесценивает вас, снижает самооценку и подпитывает пессимизм. Запишите, что думаете при провале, чтобы «обезвредить» эти мысли.

2. Болезненная реакция на критику. Если вас задевают критические замечания — справедливые или нет, — изучите негативные мысли, которые они вызывают. Зафиксируйте и проанализируйте их, чтобы выявить ошибки мышления.

3.Чувство вины. Если чувствуете себя в чем-то виноватым — возможно, вы взяли на себя ответственность за то, на что не можете влиять.

Таблица

Как справиться снегативными мыслями, используя метод «четырех колонок»

Ситуация: кратко опишите событие, которое вызывает негативные мысли	«Автоматические» мысли: запишите, что подумали о событии	Ошибка в мышлении: запишите, что не так в «автоматических» мыслях	Рациональный ответ: исправьте «автоматические» мысли
Посетитель закатил скандал в учреждении, написал письменную жалобу, а потом оставил негативные комментарии во всех соцсетях	Посетители недовольны работой учреждения, значит, я плохой руководитель. Наверное, я не справляюсь с обязанностями. Подчиненные будут меня обсуждать, я теряю авторитет	Я обобщаю, преувеличиваю. Навешиваю ярлыки. Я делаю поспешные выводы и беру вину на себя	Посетитель решил повредничать, не позволю ему себя расстраивать

Допустим, «автоматические» мысли вызвало негативное событие. Зафиксируйте его в первой колонке. Во второй колонке запишите фразы, которые мысленно произнесли в этой ситуации. Описывайте не эмоции, а именно мысли. Например, в поездке у машины спустило колесо. Не пишите: «Чувствую себя отвратительно». Зафиксируйте мысли, которые автоматически возникли в голове: «Вот я идиот, нужно было поменять шину заранее или взять с собой запасную», «Всегда мне не везет». В третьей колонке напишите, какая ошибка мышления питает негативную

«автоматическую» мысль. В четвертой колонке зафиксируйте ответ «автоматическим» мыслям. Проверьте, что согласны со своим опровержением: если оно вас не убеждает, это не поможет. Если не удалось подобрать рациональный ответ сразу, вернитесь к таблице через несколько дней. Попробуйте посоветоваться с другом: спросите, как бы он отреагировал на негативную мысль.

Применяйте технику «четырех колонок» 15 минут в день в течение месяца. Чтобы проверить, помогает ли метод, проанализируйте свои чувства до и после работы с таблицей. Перед тем как записать «автоматические» мысли и ответить на них, оцените, насколько вы расстроены. Для этого просмотрите **опросник.**

Проверьте себя

Насколько вы подавлены

Отметьте галочкой, как часто замечали у себя каждый из этих симптомов за последнюю неделю, в том числе и сегодня.

(Опросник)

Утверждение	Ни разу-0 баллов	Иногда-1 балл	Умеренно-2 балла	Часто-3 балла	Очень часто-4 балла
Мысли и чувства					
Плохое настроение					
Грусть					
Желание расплакаться					
Уныние					
Чувство безнадежности					
Низкая самооценка					
Чувство собственной ничтожности					
Чувство вины или стыда					
Критикуете или обвиняете себя					
Вам трудно принять решение					
Деятельность и личные отношения					
Теряет интерес к членам семьи, друзьям, коллегам					
Чувство одиночества					

Проводите меньше времени с семьей, друзьями					
Теряете мотивацию					
Пропал интерес к работе и другим занятиям					
Избегаете работы или другой деятельности					
Теряете радость жизни					
Физические симптомы					
Усталость					
Трудности со сном, или, наоборот, сонливость					
Сниженный или, наоборот, повышенный аппетит					
Потеря интереса к сексу					
Беспокоитесь, здоровы ли вы					
Суицидальные побуждения					
Преследуют ли суицидальные мысли					
Вы хотите, чтобы ваша жизнь закончилась					
Вы хотите навредить себе					

Посчитайте, сколько баллов вы набрали_____

Ключ к тесту

0-5 баллов: вы в порядке.
6-10 баллов: у вас нормальное, но не слишком счастливое состояние,
11-25 баллов: у вас слабо выраженная подавленность.
26-50 баллов: у вас умеренная подавленность.
51-75 баллов: у вас сильно выраженная подавленность.
76-100 баллов: у вас крайняя подавленность, обратитесь к врачу.

После того как заполнили таблицу, еще раз взвесьте, насколько разозлены сейчас. Вы поймете, что метод работает, если оцениваете свой гнев ниже, чем до заполнения таблицы.

Список литературы: Справочник руководителя учреждения культуры № 6, 2024г.

Ответственный за выпуск:
ведущий методист ТОГБУК «НМЦ НТ и Д» Н.А. Сельхова