

ПУТЬ К СВОБОДЕ

Выпускается с 1998

пенитенциарная газета



Анонс номера

Законы и проекты

По материалам «Российской газеты»:

Заключенным сделают прописку

Глава государства подписал закон, который вводит прописку в «местах не столь отдаленных»

Лечебный конвой

Кабмин утвердил процедуру направления арестантов к гражданским врачам

Кто должен сидеть

Депутаты пообщались с министром юстиции Александром Коноваловым

Новости

Единовременные социальные выплаты пенсионеры

Приморья начнут получать уже в феврале

Вести из колоний

Новости учреждений УИС Приморского края

Уголок психолога

Как быстро принимать решения

Татьянин день - День российского студенчества

Трудно, наверное, отыскать в России студента, не знающего о существовании Дня студента и не отмечающего этот праздник 25 января. Указ президента России № 76 от 25 января 2005 года «О Дне российского студенчества» официально утвердил «профессиональный» праздник российских студентов.

Так случилось, что именно в Татьянин день, который по новому стилю отмечается 25 января, в 1755 году императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета», и Татьянин день стал официальным университетским днем, в те времена он назывался Днем основания Московского университета. С тех пор Святая Татиана считается покровительницей студентов. Кстати, само древнее имя «Татиана» в переводе с греческого означает «устроительница».

Сначала этот праздник отмечался только в Москве, и отмечался очень пышно. По воспоминаниям очевидцев, ежегодное празднование Татьянинного дня было для Москвы настоящим событием. Оно состояло из двух частей: непродолжительной официальной церемонии в здании Московского университета и шумного народного гуляния, участие в котором принимала почти вся столица.

В 18 - первой половине 19 века университетским, а потому и студенческим, праздником стали торжественные акты в ознаменование окончания учебного года, на них присутствовали многочисленные гости, раздавались награды, произносились речи. В то же время официальным университетским днем, отмечаемым молебном в университетской церкви, был 25 января. Но его называли не Татьянинным днем, а Днем основания Московского университета.

Затем последовал Указ Николая I, в котором он распорядился праздновать не День открытия университета, а подписание акта о его учреждении. Так волей монарха появился студенческий праздник — День студентов. К тому же, с него начинались студенческие каникулы, и именно это событие студенческое братство всегда отмечало весело и шумно. Празднование «профессионального» дня студентов имело традиции и ритуал — устраивались торжественные акты с раздачей наград и речами.

Несмотря на то, что история праздника своими корнями уходит в далекое прошлое, традиции сохранились и по сей день. Студенты как устраивали широкие гуляния более ста лет назад, так и в 21 веке предпочитают отмечать свой праздник шумно и весело. Кстати, в этот день квартальные даже чрезвычайно нетрезвых студентов не трогали. А если и приближались, то козыряли и осведомлялись: «Не нуждается ли господин студент в помощи?».

Впрочем, как известно, студент никогда не упустит шанс отдохнуть от учебы, — согласно народной мудрости, от бесконечного торжества его отвлекает лишь «горячее» сессионное время.



Источник - сеть Интернет

Уважаемые читатели!



Благодарим вас за то, что в наступившем году вы остались верны газете «Путь к свободе».

Мы стараемся быть нужными вам, помогать публикациями с полезной и интересной информацией.

В наступившем году редакция намерена, как и ранее, держать вас в курсе происходящих изменений в законодательстве, касающихся сферы исполнения наказаний. На страницах газеты мы будем разяснять ваши права во время отбывания наказания, говорить о помиловании, условно-срочном освобождении, системе «социальных лифтов». Постараемся охватить и тему социальной реабилитации и адаптации после освобождения из мест лишения свободы.

Как обычно, здесь вы найдете и советы психологов. Также мы продолжим публиковать материалы в рубриках «Религиозная страница», «Это интересно».

Редакция надеется и на вашу помощь в создании газеты. Мы ждем от вас материалы о жизни в колонии, ваши размышления, отклики на наши публикации, предложения, интересные идеи, заметки, рассказы, очерки, повести, стихи. Не обязательно отправлять их по почте. Достаточно подписать вашу работу и передать представителю администрации для дальнейшего направления в редакцию.

РЕДАКЦИЯ

законы и проекты

Заклученным сделают прописку

Глава государства подписал закон, который вводит прописку в местах не столь отдаленных. Теперь арестантов будут регистрировать на зоне, как самых обычных жильцов. Другой закон впервые устанавливает жесткий срок тюремной цензуры, так что арестантские письма не будут долго задерживаться в «черных кабинетах».

"Мой адрес не дом и не улица", - когда-то пелось в известной песне. Теперь какой-нибудь арестант сможет добавить к ней строчку, взятую прямо с казенного штампа: мой адрес Москва, "Бутырка", камера N13. Мол, пишите.

По большому счету, в закон внесена техническая поправка. Раньше не прописывали, сейчас будут. По сути для арестанта мало что изменится. Вряд ли приедем постояльцам "Бутырки" или "Матросской тишины" будут выдавать на руки паспорта с московской пропиской. Да нет, точно не будут. Лучше столичное "гражданство" получать другим путем.

Однако в советские годы прописка была культовой вещью. Поэтому любые новости, связанные с ней, всегда вызывают самые живые ассоциации. Вряд ли после переименования в регистрацию по прописке можно заказывать поминки.

Теперь, согласно закону, казенный дом будет считаться местом пребывания - наряду, скажем, с

больницей, гостиницей, туристической базой, съемной квартирой и тому подобное. Регистрация гражданина России по месту пребывания производится без снятия с регистрационного учета по месту жительства. Иными словами, в тюрьме будут давать лишь временную прописку.

Предусматривается, что регистрация и снятие с регистрационного учета по месту пребывания в гостинице, санатории, пансионате, больнице, другом подобном учреждении производятся администрацией по прибытию или убытию

человека. Такой порядок теперь распространяется и на казенные дома. В перспективе будут прописывать и в исправительных центрах, где осужденные будут отбывать принудительные работы. Этот вид наказания должен был начать применяться в России в этом году, однако его введение отложено на год.

Еще один закон впервые устанавливает жесткие сроки тюремной цензуры. На чтение у граждан начальников будет три дня. И ни часом больше. Зато арестантам разрешено писать, практически, сколько



душа пожелает. Как сказано в законе, осужденные вправе отправлять и получать письма, телеграммы и почтовые карточки без ограничения количества. Правда - за свой счет. Допускается и переписка осужденных между собой. Однако здесь порядок должен определяться правилами внутреннего распорядка исправительных учреждений.

Теперь осужденные смогут еще и контролировать, ушло письмо или лежит у цензора. Другое положение: осужденные вправе обмениваться денежными переводами с близкими родственниками, перечень которых приводится в Уголовно-процессуальном кодексе. В отдельных случаях осужденный может послать перевод и постороннему человеку или получить деньги от него. Но здесь арестант должен получить санкцию администрации. Закон не конкретизирует, что это за люди и какие могут быть случаи. Как сказано в документе, "осуществление переводов денежных средств иным лицам допускается с разрешения администрации исправительного учреждения в случаях, предусмотренных правилами внутреннего распорядка исправительных учреждений". Иными словами, мино юст и тюремное ведомство должны будут внести ясность в этот вопрос.

Любопытно, что по штатам на исправительное учреждение приходится один цензор. Правда, секретным чтецам еще помогают изучать переписку оперативные сотрудники тюремного ведомства.

Закон разрешает продлить цензуру до семи дней, лишь когда арестантское послание написано на иностранном языке. Это значит, даже если колония расположена в дальнем уголке, цензору все равно придется очень быстро, за считанные дни найти переводчика.

Помимо прочего, закон расширяет список, куда арестант может писать, не опасаясь лишних глаз. Конверты, предназначенные Уполномоченному по правам человека в Российской Федерации и уполномоченным по правам человека в регионах, уполномоченному при президенте России по правам ребенка, уполномоченному по правам ребенка в регионах вскрывать надзирателям будет запрещено. Также выводятся из-под цензуры письма в международные, межгосударственные организации по защите прав и свобод человека.

"Российская газета"
Владислав Куликов

Лечебный конвой

Кабмин утвердил процедуру направления арестантов к гражданским врачам

Правительство России утвердило правила предоставления медицинской помощи арестантам гражданскими врачами. Когда тюремный врач бессилён или далек, к заключенному могут пригласить медика с воли. А расходы на лечение оплатит тюремное ведомство.

По большому счету, медиков с воли приглашали в тюрьму и раньше. Однако теперь сотрудничество тюрьмы и воли в медицинской сфере может быть значительно расширено. Если арестант по каким-либо причинам не может получить медицинскую помощь в казенном доме, на помощь придут врачи из государственных и муниципальных медучреждений. Как сказано в постановлении правительства, "в медицинских организациях лицам, лишенным свободы, оказываются все виды медицинской помощи с соблюдением порядков их оказания и на основе стандартов медицинской помощи". Правила особо оговаривают, что следует понимать под невозможностью оказания медицинской помощи за решеткой. В первую очередь это когда в казенном доме нет врача-специалиста соответствующего профиля или квалификации, оборудования или условий для оказания необходимого объема медицинской помощи. Также медицинских светил с воли могут позвать, если нужные врачи и оборудование есть в другом казенном доме, но перевозить туда больного арестанта слишком рискованно.



Кстати, правозащитники давно предлагали вывести тюремных врачей из Федеральной службы исполнения наказаний и подчинить их гражданским властям. Правда, как полагают специалисты, полностью отказаться от ведомственной тюремной медицины невозможно. Однако гражданские медики действительно получают более широкий доступ в палаты за решеткой. "В настоящее время в уголовно-исполнительной системе уже проводятся мероприятия по постепенному и планомерному включению пенитенциарной медицинской службы в государственную систему здравоохранения, - рассказал не так давно министр юстиции России Александр Коновалов. - Скажу больше: необходимо более предметно

продолжить работу по расширению использования в уголовно-исполнительной системе аутсорсинга, вовлечению гражданских специалистов в оказание сервисов по образованию, медицинской помощи, психологической реабилитации, профессиональной подготовке и так далее. Присутствие таких специалистов в учреждениях ФСИН России является не просто задачей экономической целесообразности - это важнейший элемент обеспечения нормального адекватного состояния этой структуры".

"Российская газета"

Кто должен сидеть

Депутаты пообщались с министром юстиции Александром Коноваловым

"Правительственный час" в Госдуме, первый в этой сессии, начался на полчаса позже. Министр юстиции Александр Коновалов, добираясь на Охотный Ряд, застрял в банальной пробке, которые, похоже, на наших дорогах никаким законом не пробить.

А именно качество российского законодательства - главная забота минюста. Это то, чем, по словам Коновалова, занято рабочее время большинства сотрудников министерства как в центральном аппарате, так и в региональных подразделениях. В прошлом году, например, просмотрев 664 законопроекта из сферы уголовного, уголовно-процессуального, административного и государственного права, сотрудники минюста обнаружили в них 37 коррупционных факторов. И в более 80 процентах проектов нормативных актов по линии департамента гражданского законодательства был выявлен законотворческий брак.

Депутаты, конечно же, оценили такие старания министерства. Но в большей степени их интересовал другой подконтрольный ведомству вопрос - о преступлении и наказании. "Реформа уголовно-исполнительной системы идет не так быстро, как нам хотелось, в том числе в связи с трудностями материального характера", - признался Александр Коновалов, заметив, что основная идея, заложенная в эту реформу - преобразование учреждений, исполняющих уголовные наказания, - является довольно дорогостоящей. Тем не менее глава минюста считает, что прошедшее время не было потеряно зря. "За счет разнообразия уголовных наказаний, за счет того, что у судов появилось больше возможностей для применения санкций уголовных статей, приток осужденных людей в места лишения свободы за последние годы начиная с 2010-го постепенно снижался. И на 1 декабря 2012 года, впервые за последние десятилетия, по словам Коновалова, количество осужденных, находящихся в местах лишения свободы, оказалось даже ниже 600 тысяч человек - 589 тысяч. Но в изоляции от общества, как сообщил министр, пребывают сейчас 706 тысяч человек, поскольку "несколько выросло по сравнению с последними двумя годами" число сидельцев в следственных изоляторах. Но Коновалов видит положительную сторону этого факта - "нужно дать судам нормально и в спокойной обстановке, без истерик" применять законы, предполагающие большую вариативность в применении наказаний. "Надо, чтобы эта политика стабилизировалась,

чтобы ее можно было правильно, спокойно оценивать, как она соотносится с общей криминогенной ситуацией в стране", - считает министр юстиции.



Впервые число отбывающих наказание в местах лишения свободы оказалось ниже 600 тысяч человек - 589 тысяч.

Однако один из принципов исполнения наказаний Коновалову уже ясен - "это переход к системе гораздо более строгого, изолированного содержания наиболее опасных преступников". Они, по мнению главы минюста, должны сидеть в тюрьме.

Коновалов уверен, что "наказание в виде полутора лет в тюрьме, в строгой изоляции, в обеспечении дисциплины, гарантий прав человека и в то же время с обеспечением строгого режима, с пресечением любых контактов осужденного с преступным миром - это гораздо эффективнее и полезнее, и в то же время имеет менее травмирующее воздействие, чем пребывание на протяжении шести - десяти лет в условиях современных колоний, исправительных или воспитательных".

Депутаты напомнили министру о недавних чрезвычайных ситуациях в стенах учреждений ФСИН - бунтах в колониях. Министр не спорил с оценками, но предложил дождаться результатов расследований. Он отметил, что его ведомством было предпринято немало усилий, чтобы навести элементарный порядок в деятельности учреждений - "в той степени, в которой это было возможно".

"К сожалению, сегодня это огромная империя, по сути, вещь в себе. И каждая колония, к сожалению, это закрытое пространство, где происходят вещи подчас совершенно невообразимые, о которых мы с вами даже не подозреваем", - приоткрыл служебную тайну депутатам Коновалов, заметив, что эту систему надо делать прозрачной.

Деятельность Александра Коновалова и его команды тем не менее большинство удовлетворило. Министерство справедливости соответствует своей сути, сделал вывод "единоросс" Павел Крашенинников.

*"Российская газета"
Тамара Шкель*

«Рождественские огни» в исправительной колонии № 10

В период новогодних праздников, по сложившейся традиции, в колонии была организована и проведена праздничная декада под названием «Рождественские огни».

театральных представлений постарались точно передать образы своих героев, играя от души. В каждой фантазийной постановке были свои сюжет



Осужденные заранее подготовили оригинальные представления: каждый отряд - свое. Женщины собственноручно сшили замечательные костюмы сказочных героев и красочно декорировали сцену. Сценаристы проявили фантазию, и рождественские постановки были одна другой ярче и интереснее. Участники

и замысел, но каждая напоминала зрителям о вечных человеческих ценностях – дружбе, взаимопомощи, сочувствии, равнодушии, победе добра над злом. «Старые сказки на новый лад» были представлены с задором и искрометным юмором, принимались зрителями «на ура», и всем было очень весело.

В ИК-10 отметили юбилей Владимира Высоцкого

В день памяти великого поэта для осужденных женщин прошла литературная гостиная «В.Высоцкий – поэт и гражданин», посвященная жизни и творчеству поэта.

День рождения Владимира Высоцкого в колонии отмечается ежегодно, но в этом году к его юбилею была подготовлена насыщенная культурная программа. В течение месяца администрация колонии проводила подготовительные мероприятия с осужденными и женщинами: изучали книги о жизни и творчестве поэта, репетировали песни, читали стихи.

В день рождения поэта была организована книжная выставка. В библиотеке учреждения хранятся разнообразные издания книг о поэте, его стихи и альбомы, а также книги Марины Влади «Высоцкий или Прерванный полет». День памяти в клубе колонии начался с показа фрагмента из кинофильма «Вертикаль», где Владимир Высоцкий сыграл главную роль и исполнил песню о друге. В

исполнении осужденных прозвучали популярные песни Высоцкого «Кони привередливые», «Слухи», «Я несла свою беду», «Он не вернулся из боя», «Охота на волков», «О переселении душ». В перерывах между композициями женщины читали стихотворения и вспоминали основные события биографии поэта и композитора.

Высоцкий — та личность, которая объединила людей разного возраста и достатка, с несхожими музыкальными вкусами и взглядами на жизнь. Осужденные женщины узнали много нового и интересного о творчестве и жизни Владимира Высоцкого.



«Трудные» подростки посетили колонию строгого режима

На территории исправительной колонии посетителям сопровождали старший инспектор филиала ФКУ УИИ по городу Спасск-Дальний



осужденными и посещение штрафного изолятора. После рассказов «постояльцев» «казенного дома» о далеких от романтики вещах, сломанных судьбах, одиночестве и жизни вдали от родных, веселье и



регионального ГУФСИН Дмитрий Тимофеев и начальник отдела учреждения по воспитательной работе с осужденными Олег Власов, который также выступил гидом. Подросткам показали котельную, хозяйственный двор, промышленную зону, дежурную часть учреждения, штрафной изолятор. В столовой им предложили попробовать обед, приготовленный для осужденных. В завершение ребята посетили общежитие отряда №11. Сотрудник колонии во время экскурсии рассказал о правилах внутреннего распорядка и условиях содержания осужденных в колонии строгого режима. Несовершеннолетние правонарушители ушлышали и увидели в реальности, как живется в местах лишения свободы.

Особенно впечатлили ребят беседы с

бравата быстро улечучились, подростки притихли и задумались.

- Выглядит все неплохо: чисто, аккуратно. Но решетки, заборы, колючая проволока, жизнь по строгим правилам в неволе...Нет ни малейшего желания оказаться здесь в качестве осужденного, - делились впечатлениями несовершеннолетние.

Цель экскурсии - показать реальные условия содержания осужденных в колонии строгого режима и предостеречь ребят от повторного совершения преступлений - была достигнута. Впечатлений от визита в колонию подросткам хватит надолго.

**Пресс-служба
ГУФСИН России
по Приморскому краю**

НОВОСТИ

Информация Администрации Приморского края:

Единовременные социальные выплаты пенсионеры Приморья начнут получать уже в феврале

Как сообщили в краевом департаменте труда и социального развития, в настоящее время для осуществления данной выплаты вносятся изменения в государственную программу «Социальная поддержка населения Приморского края на 2013-2017 годы» и в нормативно-правовые акты.

Кроме того, необходимо также внести изменения в закон Приморского края «О краевом бюджете на 2013 год и плановый период 2014 и 2015 годов», предусматривающие выделение средств на данную выплату. Эти изменения будут представлены на одобрение депутатов

Законодательного Собрания Приморского края на ближайшем заседании.

Начиная с февраля 2013 года за счет средств краевого бюджета всем пенсионерам, проживающим на территории Приморского края и получающим пенсию по состоянию на 31 декабря 2012 года, будет предоставлена единовременная социальная выплата в размере 900 рублей.

Напомним, сегодня в Приморском крае проживает более 580 тысяч пенсионеров. Для предоставления им единовременной социальной выплаты из средств краевого бюджета потребуется выделить почти 530 миллионов рублей.

Как быстро принимать решения

Самурай Ямамото Цунэтомо в своем трактате Хагакурэ (Сокрытое в листве) писал: «Древние учат, что человек должен принимать решение в течение семи вдохов и выдохов... Если размышления длятся долго, результат будет плачевным... Обладая сильным, ясным и не мешкающим духом, ты сможешь принять любое решение в течение семи вдохов и выдохов. Но для этого нужно быть настойчивым и готовым сокрушить все на своем пути».

И ведь он прав. Вспомните, сколько раз мы мучились выбором, боялись принять то или иное решение, испытывая от этого стресс и волнения, а то и вовсе откладывали решение на потом. Но это «потом» никогда не наступало. Эксперты *P a s s i o n . r u* рассказывают вам, как быстро принимать э ф ф е к т и в н ы е решения.



Всех людей можно условно разделить на «ведущих» и «ведомых». К ведущим относятся люди, обладающие хорошими аналитическими способностями, смело принимающие решения, идущие на оправданный риск, умеющие подстелить соломку в случае неудачи. Такие люди способны влиять на тех, кто находится от них в зависимости.

Ведомые не умеют или не способны принимать самостоятельные решения. Им удобно полагаться на судьбу и помощь посторонних. Такие люди позволяют собой управлять, контролировать себя. Ситуация принятия решения доводит их до критического состояния, они начинают хаотично подбирать информацию, звонить, просить о помощи, впадать в истерику или просто «сдаваться» - «Пусть кто-нибудь другой». А потом жалеют: «Почему одним все, а другим – ничего?»

Мы не случайно употребили фразу «условно». Нет чистых категорий, «ведущие» и «ведомые» часто меняются местами. Например, когда одному легко сделать определенный выбор, а другому – сложно.

Как реже попадать в категорию «ведомых» и как научиться быстро принимать верные решения?

Выделяют три основных этапа:

Анализ решений

Сбор и анализ информации

Принятие решения

Остановимся на каждом подробнее.

Анализ решений

1. Ранжирование решений. У каждого из нас множество целей и задач, осуществить которые одновременно фактически невозможно. Стоит их проранжировать, выстроить себе линейку целей от наиболее важных до наименее. Определите для себя самые приоритетные задачи на данный момент, от

решения которых будет зависеть многое.

Например, если вы сегодня соберете волю в кулак и допишете отчет, то уже завтра с хорошим настроением приметесь за поиск новой мебели для офиса.

2. Выбирайте посильные решения. Определите для себя – сумеете ли вы их выполнить? Сколько времени потребуется для выполнения? Не изматывайте себя, но и не позволяйте себе лениться. Если вы уверены, что за два дня не напишите отчет, попросите три или четыре.

3. Свобода выбора.

Предоставляйте себе свободу выбора способа реализации решения. Недаром говорят «Никогда не говори никогда», ведь то, что не подходит сейчас, может подойти завтра. Споспобов решить вопрос всегда больше, чем кажется, и

поэтому нет смысла заикливаться на одном варианте.

Например, такое решение будет трудно реализовать: «Хочу получать зарплату 100 тысяч рублей в месяц на должности специалиста, и только в фирме такой-то». В данном случае лучше установить для себя желаемый уровень дохода, а не определенную заработную плату на определенной должности в определенном месте.

4. Рискуйте. Если вы победите - будете счастливы, а если проиграете - опыты.

Выбор правильного решения, особенно при дефиците времени, всегда риск. Мы не всегда имеем достаточный объем информации, не всегда можем предположить, как пойдет то или иное дело. Выбирая что-то одно, мы вынуждены отвечать всем остальным вариантам «Нет».

Позвольте себе думать, что в решении вопроса всегда есть риск и это нормально. Не бойтесь разумно рисковать. Практика поможет научиться просчитывать варианты, подготавливать страховку в случае провала.

Например, вы хотите сменить наскучившую вам работу. Вас устраивает зарплата, но нет перспектив профессионального роста. Вы находите хорошее место работы, но не знаете, как сложится ваша судьба. Для этого вы уточняете на старой работе, будет ли возможность вернуться обратно, какие могут быть вакансии или даже откладываете некую сумму на случай провала всех вариантов.

Сбор и анализ информации

1. Находите столько информации, сколько необходимо для принятия верного решения. Очень важно в информационном потоке распознать максимально относящуюся к делу информацию и

не отвлекаться на постороннюю.

Старайтесь находить те факты, которые могут являться ключом к раскрытию и обнаружению других фактов. Ранжируйте сведения от наиболее важных до наименее. Выберите приоритетное обстоятельство, от которого будет зависеть ваше решение. Найдите взаимосвязи между найденными сведениями.

Например, вы хотите прекрасно выглядеть на пляже. Для этого вам требуется привести себя в порядок (подкачать мышцы, убрать животик, нарастить волосы, сделать маникюр/педикюр). Но в последнее время вы часто простываете, плюс постоянно болит спина. Следовательно, изнурительные нагрузки только навредят. Приоритетная цель – поправить здоровье, и только потом заняться физическими упражнениями. А прическу и маникюр можно сделать позже.

2. Советуйтесь с другими. Если ваше решение повлияет на других людей, необходимо посоветоваться с ними, узнать какие у них планы и т.д.

Многие успешные люди с удовольствием делятся секретами успеха, рассказывают, как они поступали в тех или иных случаях.

Важный момент! Если вам настойчиво советуют, как решить данный вопрос – насторожитесь. Вероятно, этот человек преследует какие-то свои цели, а о вашей выгоде он вряд ли думает.

Самый простой пример. Мама настойчиво советует дочери поступать в медицинский институт. Девушка равнодушна к медицине и планирует поступить в другой ВУЗ. Мама убеждает дочь, мотивируя тем, что в молодости так и не смогла выучиться на врача. Кому же из них больше нужно это образование?

Поэтому принимайте решения сами, а общение с другими людьми лучше использовать только для сбора информации.

Принятие решения

1. Без стресса. Избегайте принимать решения, находясь в стрессе. Мы не роботы, а поэтому любые отрицательные эмоции – раздражение, огорчение, депрессия – могут негативно повлиять на правильность решения. Лучший пример этому – чувство, когда хочется сделать что-то назло. Даже если знаешь, что так поступать неразумно.

Любое решение должно быть обдуманым, но эмоции порой настолько захлестывают нас, что не позволяют адекватно мыслить. Если вы чувствуете влияние эмоций, то лучше отложите принятие решения на некоторое время.

Практикуйтесь. Со временем вы научитесь

разделять: «Это – мои мысли, а это – эмоции. Я могу быть в депрессии, в обиде на кого-либо, но это не должно влиять на дела».

Пример. Вы отправились на работу, и вдруг пошел дождь. Вы ведь не останетесь дома, а возьмете зонтик.

Точно так же и в принятии решений. Умейте вовремя «достать зонтик».

2. Курс – только вперед! Как только вы приняли решение – не сбивайтесь с курса, отбросьте сомнения. Эти сомнения уже не представляют ценности, а только забирают энергию, которая сейчас нужна для других целей. Не забудьте довести принятое решение до круга лиц, которых оно касается непосредственно. Если необходимо, распределите между людьми обязанности, поставьте задачи. Так решение будет выполнено в срок и с нужным качеством.

Тренинговые упражнения «Учимся скорости»

1. Развивайте в себе способность к анализу. Погружайте себя в нестандартные ситуации, пробуйте находить выходы из них.

Работайте над усовершенствованием мыслительного процесса. Шахматы, шашки, игра на музыкальных инструментах, изучение иностранного языка хорошо способствуют развитию аналитического мышления.

2. Чтобы не опасаться быстро принимать решения, работайте над алгоритмом действий в подобных ситуациях. Чем больше вы натренируете мозг, действуя по плану, тем легче и быстрее будут решаться задачи.

Например, мы на автоматизме застегиваем пуговицы пальто, т.к. проделывали это миллион раз. Точно так же до автоматизма можно отработать быстроту принятия решений.

3. Если вам трудно быстро принимать верные решения, начните с незначительных ситуаций. По крайней мере, если будут ошибки, то они не принесут большого вреда. Например, в кафе старайтесь выбирать заказ в течение 30 секунд. Совершая мелкие покупки (кружки, столовые приборы, платочки, носки), дайте себе задание как можно быстрее определиться с формой, цветом, размером вещи. Решите, чем будете заниматься в выходные, куда пойдете. Что подарите коллеге на день рождения. Постепенно усложняйте упражнения.

Тренируйте свою решимость и цените свое время!

**Психолог Ольга Восточная
Источник - www.passion.ru**

