

Рекомендации учащимся

Неуверенность в себе: откуда она берется и можно ли ее побороть

Как только у ваших друзей, хороших знакомых отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния — необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо побольше разговаривать с другом, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ему оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

Во-вторых, заняться с другом новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку.

В-третьих, друг должен соблюдать режим дня. Необходимо чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

Как преодолеть неуверенность в себе?

Чувство неуверенности в себе и низкая самооценка являются той проблемой, с которой люди обращаются за психологической помощью наиболее часто. Отсутствие уверенности может по-настоящему испортить жизнь любому. Ведь человек, страдающий от неуверенности в себе, часто испытывает сложности в общении, проявляет несамостоятельность в принятии решений, страдает от нереализованности своих потребностей и т.д. Но как побороть чувство неуверенности в себе, наладить контакты с окружающими и сделать свою жизнь более яркой? К счастью, каждый человек, столкнувшийся с такой проблемой, может преодолеть ее самостоятельно, если желание избавиться от нее действительно велико.

О том, как сильно неуверенность в себе осложняет жизнь человека, знают многие. Недостаточно уверенные в себе люди, как правило, испытывают дискомфорт, находясь в компании малознакомых людей. Они не умеют выражать свои мысли и чувства ясно и четко, не могут отстаивать свою точку

зрения, бояться попросить об одолжении, не умеют отказывать. Часто такие люди оказываются жертвами манипуляции других людей.

Человек с низкой самооценкой может легко потерять уважение в коллективе. В результате он замыкается в себе, страдает от одиночества и постоянных неудач, часто прибывает в подавленном состоянии, испытывает чувство гнева, обиды, зависти, отчаяния и страха.

В чем же кроется источник этой проблемы? Чаще всего причины низкой самооценки можно обнаружить в детстве. Родительское воспитание в значительной мере формирует отношение человека к самому себе. Неуверенность в себе зарождается в том случае, если ребенку часто приходится сталкиваться с критикой в свой адрес. Родители акцентируют внимание на каждом недостатке и промахе юного создания, тем самым, заставляя его сомневаться в собственных способностях. Но неуверенность в себе может возникнуть и в том случае, когда родители чрезмерно балуют и опекают свое чадо. В результате чего он настолько привыкает к родительской заботе и поддержке, что оказывается не в состоянии принять самостоятельно ни одно решение и постоянно нуждается в одобрении окружающих.

Преодоление неуверенности в себе начинается с осознания природы этого чувства. Каковы бы ни были причины его возникновения, оно всегда базируется на мнении человека о самом себе. Люди, с детства привыкшие терпеть поражения, начинают акцентировать внимание на своих недостатках и игнорируют свои достоинства. Их проблема кроется в неумении здраво оценивать происходящее с ними.

Неуверенный в себе человек страдает от того, что сам считает себя недостойным лучшей доли. Поэтому первое, с чего стоит начать борьбу с неуверенностью в себе, — это изменить мнение о самом себе.

Если Вы хотите обладать качествами уверенной в себе личности, то Вам придется избавиться от некоторых вредных привычек. Во-первых, нужно уметь отпустить свое прошлое. Даже если Ваши родители или учителя дали Вам, как Вы считаете, неправильное воспитание, не стоит постоянно думать об этом, обвинять их и полностью перекладывать на них ответственность за свои неудачи. Все, что было в прошлом, там и осталось, и спустя десятки лет возвращаться к этому не имеет никакого смысла. Сосредоточенность на прошлом мешает человеку развиваться. Во-вторых, уясните для себя, что Ваши нравственные приоритеты выше и важнее мнения и оценок окружающих людей. Избавьтесь от чувства долга перед окружающими. То,

насколько Вы жизнерадостны и свободны в своих поступках и решениях, во много раз важнее того, что думают о Вас окружающие.

Чувство неуверенности – это сформировавшаяся с детства привычка ощущать себя недостаточно хорошим. Поэтому лучшим средством борьбы с неуверенностью является восполнение похвалы в свой адрес, которую Вы не получали в детстве. При этом не ждите похвалы от окружающих людей, а восполняйте ее самостоятельно. Создайте список всех своих достоинств, не пренебрегайте даже теми, что кажутся Вам незначительными. Перечислите все, что Вы умеете хорошо делать, все положительные качества Вашей натуры. Не стесняйтесь хвалить себя, ведь Ваши достижения заслуживают этой похвалы. Заведите привычку каждый день подмечать позитивные изменения в себе. Для этой цели лучше завести дневник, в который следует делать ежедневные записи. Наслаждайтесь каждым своим достоинством, каждой своей победой, пусть даже самой маленькой.

Никогда не сравнивайте себя с другими. Когда Вы переживаете из-за того, что кто-то обладает тем, чего не хватает Вам, то Ваша самооценка начинает падать. Помните, что больших успехов добиваются лишь те люди, которые не имеют привычки мерить свой успех чужими достижениями. Они всегда идут своей дорогой и нацелены на реализацию своих целей, а не на то, чтобы не отставать от кого-то другого. Единственный, с кем Вы должны сравнивать себя, — это себя сегодняшнего и себя вчерашнего, каждый день подмечая положительные перемены.

Еще одно умение, которое необходимо освоить – **это умение положительно или хотя бы нейтрально реагировать на неудачи.** Каждый раз, когда нужно сделать решающий шаг, проявить инициативу, неуверенный в себе человек пасует, потому что боится ошибиться, проиграть, оказаться в неловкой ситуации. Было бы наивным полагать, что у уверенных в себе людей в жизни возникает меньше неурядиц, чем у неуверенных. Они просто умеют смотреть на происходящее с ними с позиций позитивизма. Провалы и промахи мешают человеку добиваться целей лишь тогда, когда он заостряет на них свое внимание. Всякий раз, когда Вам предстоит сделать решительный шаг, попробуйте сначала проиграть в голове самый негативный сюжет развития событий. Подумайте о том, что Вы будете при этом чувствовать и как будете жить дальше. Вы приятно удивитесь, осознав, что неудача не так уж страшна и вовсе не смертельна. Затем проиграйте в своей голове положительный результат развития событий и после этого принимайтесь за дело. Такое упражнение поможет Вам быть морально подготовленным к любому варианту

развития событий, сохраняя при этом позитивный настрой. Это поможет не только избежать стрессовой ситуации в случае неудачи, но также заметно повысить уверенность в себе.

Чтобы не испытывать дискомфорта в общении с окружающими людьми, следует освоить несколько несложных правил. Во время общения с человеком, научитесь полностью сосредотачиваться не на своих страхах, а на поведении собеседника, его эмоциональном состоянии и реакциях на происходящее.

Не стоит в этот момент концентрироваться на собственных ощущениях, эмоциях и переживаниях. Поставьте своей целью быть более внимательным с человеком, с которым разговариваете, наблюдайте за его мимикой, жестами, речью. Если Вы научитесь применять это правило на практике, то очень скоро заметите, что производите на людей впечатление лучшее, чем раньше.

Во время общения с другими людьми очень важно поддерживать постоянный контакт глаз. Всегда смотрите в глаза человеку, с которым ведете беседу. Следите также за своим голосом и речью. Ваш голос должен звучать достаточно громко и ясно, а речь должна быть четкой и разборчивой. Не стесняйтесь говорить о своих чувствах, желаниях, просить помощи и предъявлять требования, если это необходимо. Если Вы хотите что-то попросить у человека, никогда не извиняйтесь, но просто вежливо выскажите просьбу, позже поблагодарив за услугу. Очень важно во время общения избегать любых проявлений агрессии или неуважения к собеседнику, ни в коем случае не употребляйте унижительных и оскорбительных высказываний. Заведите себе привычку общаться как можно с большим количеством людей. Причем лучше будет, если ими окажутся люди незнакомые или малознакомые. Завести разговор можно по любому поводу. Например, попросите у продавца-консультанта в магазине подробную консультацию по заинтересовавшему Вас товару, даже если Вы не намереваетесь его покупать. Попробуйте, например, первым заговаривать с соседями. Неважно, что именно Вы будете говорить, и какова будет реакция на Ваши слова. Главной Вашей целью должно быть увеличение числа контактов с окружающими. Ищите любой повод начать разговор с незнакомым человеком. Если Вы будете это активно и регулярно практиковать, то в скором времени обнаружите, что общение с окружающими не вызывает у Вас такой дискомфорт, как прежде.

В борьбе с неуверенностью в себе самое главное – это регулярность. Не упускайте ни одну возможность завести новое знакомство, начать разговор,

высказать свои пожелания, мысли, требования. Во время каждой беседы будьте более внимательны к собеседнику, обращайтесь внимание на свой голос, тон речи, необходимость зрительного контакта. Возьмите на себя ответственность за происходящее с Вами, научитесь самостоятельно принимать решения, и меньше обращать внимание на мнение о Вас окружающих. Никогда не ориентируйтесь на достижения других людей, но только на свои цели. Научитесь позитивно реагировать на любую неудачу. И самое главное – не забывайте себя хвалить. Отмечайте даже самые маленькие успехи и положительные результаты своей деятельности.

Конечно, борьба с неуверенностью – дело нелегкое. Ведь избавиться от тех привычек, которые формировались годами и даже десятками лет, очень не просто. Но в случае достаточной мотивации преодолеть неуверенность в себе может абсолютно любой человек. Неуверенность в себе мешает человеку жить полноценно, испытывать радость от жизни. И если Вы знакомы с этим чувством не понаслышке, то не отчаивайтесь, **ведь исправить ситуацию в Ваших силах. Главное – это желание, терпение и упорство.** Любой человек может стать более уверенным в себе, научиться достигать небывалых высот во всех начинаниях и быть душой любой компании!