

Как преодолеть свою стеснительность

Для девочек и (особенно) для мальчиков это большая проблема. Высказать своё мнение, познакомиться с новыми людьми, даже отвечать на уроке для стеснительного человека – является очень трудным и волнительным делом.

Некоторые люди, пытаясь избавиться от стеснительности, кидаются в другую крайность – становятся слишком раскованными внешне (хотя внутри на самом деле ощущают ту же неуверенность). А кто – то вообще никаких попыток борьбы не предпринимает, отгораживается от всех, делает вид, что ему никто и не нужен, а на самом деле, страдает от чувства одиночества.

Как перестать стесняться?

1. Тренировать общительность. Общайся как можно больше, со всеми подряд и при любой возможности. Разреши себе болтать всякую ерунду, хотя бы иногда. Начинай с тех, с кем не слишком сложно, а потом постепенно дойдёшь и до самых «недоступных». Если тебе покажется, что ты навязываешься, то напхни себе, что это у тебя тренировка навыков общения.
2. Напиши список своих достижений: чего добился, что умеешь, что важного сделал. В нём должно быть не менее 30 пунктов. Они могут касаться учёбы, спорта, хобби и т.д. В моменты, когда тебе кажется, что ты недостаточно хорош, перечитывай этот список.
3. Постарайся как-то самоутвердиться. Развивай свои способности, чтобы при случае блеснуть талантом. Неплохо танцуешь, рисуешь, разбираешься в компьютере и т.д.? Запишись в кружок или на секцию, чтобы усовершенствовать то, что у тебя уже хорошо получается. Главное, чтобы это занятие тебе нравилось.
4. Изображай уверенность внешне. Пока ты не чувствуешь уверенности, старайся делать вид, что это так. Наблюдай за людьми, которые кажутся тебе уверенными. Какая у них осанка, выражение лица, какие движения? (Обычно они держат спину прямо, не делают лишних, суетливых движений и взгляд у них открытый.) Потренируйся перед зеркалом, запомни – как ты себя при этом чувствуешь. Постепенно ты привыкнешь к такому поведению и действительно станешь меньше стесняться.
5. Не сравнивай себя с другими, сравнивай с самим собой – в прошлом. Каким ты был год назад? Как изменился? Как хотел бы измениться через год, через пять лет?
6. Занимайся каким-нибудь хобби, танцуй, общайся с друзьями, делай то, что приносит удовольствие (не в ущерб здоровью и учёбе, конечно). «Людям кажется, что они лучше, когда им лучше» - Мирослав Жулавский.
7. Поделись своими переживаниями с близкими людьми – с родителями, сёстрами – братьями или друзьями. Они могут помочь тебе советом, поддержать тебя или просто выслушать и ты не будешь чувствовать себя одиноким.

8. Если тебе трудно справиться со своей стеснительностью самому, обратись за помощью к школьному психологу. Обращение за помощью – это не признак слабости, а наоборот, это означает, что ты не сидишь, сложа руки, а пытаешься что-то менять, работаешь над собой.

Помни, что нравится всем – невозможно. Даже если ты ангел, кого-то может раздражать шелест твоих крыльев.

Чтобы повысить вероятность достижения результата – стать смелее и общительнее – выполни все предложенные пункты. Может быть, ты придумаешь какой-то свой способ преодоления стеснительности, и возможно, именно твой собственный способ поможет тебе больше всего.