

Как победить неуверенность в себе?

Перед тем, как расправиться со своими комплексами, вы должны взглянуть им в лицо и, только определив то, что держит вас на месте, вы сможете сделать шаг вперед. Но будьте честными по отношению к себе. Помните: даже самые крепкие и волевые люди тоже иногда чувствуют себя неуверенно — и это вполне естественно!

Признаки неуверенности

Первый, и самый главный: вы и не пытаетесь добиваться того, чего хотите, — только потому, что боитесь попробовать.

А может быть, вы заранее убедили себя, что ничего и не выйдет? Вы боитесь потерпеть поражение? Боитесь, что над вами будут смеяться? Обижать?

Вот, к примеру, что было с Марией. Она — одна из первых учениц в классе, но очень не любит, когда ее вызывают к доске. «Даже если я знаю правильный ответ, я чувствую себя очень глупой, когда поднимаю руку», — говорит Маша. Она боится выказывать свою эрудицию: ей страшно показаться смешной.

А Иван не стал поступать в колледж, который ему нравился, только потому, что сомневался в своих силах: «Туда берут только лучших из лучших».

Но когда Иван понял, что нерешительность мешает ему даже сделать попытку, он подал документы на следующий семестр. «По крайней мере, я попробовал, — говорит Иван. — И теперь родители могут гордиться мной». А Иван может гордиться собой!

Кладите карты на стол — и вы победите неуверенность

Помните: неудачи бывали у всех. Но для того, чтобы попробовать, нужен характер! Так не лучше ли потерпеть неудачу, чем вообще ничего не делать? Чересчур осторожные люди теряют веру в себя — и все потому, что им не с чем себя поздравить.

Но если у вас что-то все же не получается, скажите себе: «На этот раз ничего не вышло, но я еще заставлю считаться со мной!»

Конформизм

Еще один верный признак того, что вас поразили вирус неуверенности, — поиски спасения в приспособленчестве. Вы стремитесь ничем не отличаться от других, потому что вам кажется, что другие уже разгадали шараду, пока вы все еще ищете к ней ключ. Доводы других кажутся вам более убедительными, чем ваши собственные. И, чтобы чувствовать себя увереннее, вы нуждаетесь в одобрении, не так ли?

«В прошлом году у наших девушек была мода на длинные и прямые волосы, — рассказывает 15-летняя Катя. — И вот каждое утро я пыталась выпрямлять свои кудри.

Это чуть не свело меня с ума!»

В конце концов, Катя оставила свои волосы в покое — и выяснилось, что короткие кудряшки идут ей больше всего.

«Знаете, моим подругам это очень понравилось! — улыбается Катя, — Представьте себе, одна из них даже сделала завивку, чтобы походить на меня!»

Отказавшись идти за модой, Катя одолела свою неуверенность и даже породила новую моду!

14-летний Николай со вздохом признает, что неуверенность заставила его «... потерять друга только из-за того, что он не был популярен в моей компании. Я боялся потерять собственную популярность, и мы перестали общаться».

Когда Николай понял, что потеря самоуважения и настоящего друга гораздо страшнее, дружба была восстановлена. Более того — ему даже удалось склонить к дружбе со своим другом всю компанию!

К несчастью, неуверенность может повлечь за собой куда более опасные симптомы приспособленчества, такие, как курение, употребление наркотиков и алкоголя, — «потому что это делают другие».

Внимание: неуверенность в себе может повредить вашему здоровью!

Если вы «распускаете хвост»

Многие считают, что сами по себе они не представляют особого интереса. Поэтому они выдумывают или приукрашивают то, что на самом деле не так уж важно — например, свои знакомства или какие-то имеющиеся у них вещи.

Семнадцатилетней Диане казалось, что друзей она сможет приобрести, только расхваливая плавательный бассейн, который построили ее родители во дворе их дома.

«Я хотела стать популярной за счет бассейна, — признается она, — ведь далеко не каждый имеет свой бассейн! И я знала, что кто-нибудь обязательно захочет прийти ко мне поплавать».

Но Диане было совсем не весело, когда люди, которых она едва знала, приходили к ней только для того, чтобы поплескаться. А в зимние месяцы ее так называемая «популярность» вообще пошла на убыль.

Сегодня Диана предпочитает плавать с несколькими настоящими друзьями, а не с пятью десятками фальшивых. И чувствует себя куда лучше: «Потому что они любят меня, а не мой бассейн».

Ты — это Ты!

Хотели бы вы выглядеть, одеваться, шутить, вести себя, иметь то же, да просто быть КАК КТО-ТО ЕЩЕ? Вот еще один признак неуверенности: когда человек без конца стремится сравнивать себя с другими.

Не поддавайтесь такому стремлению! Ведь если вы сравниваете себя с другими, вы тем самым придаете другим большее значение, чем себе. Вы определяете собственную ценность лишь в сравнении с ценностью другого. А куда лучше и продуктивнее, если бы вы оценивали себя, исходя из своих собственных способностей, интересов и целей.

Помните, что кому-то дано больше, чем вам, кому-то — меньше. Постоянно сравнивая, вы постоянно будете пребывать в недоумении — ведь стандарты меняются. Так что вы постоянно будете чувствовать себя неуверенно!

Почему не радоваться тому, что ты — это ТЫ? Самоуважение возможно только при понимании того, что каждый по-своему уникален. Только подумайте: нет двух похожих людей. Разве это не замечательно? Когда вы поймете собственное своеобразие, вы будете радоваться своеобразию других.

Не стоит самоуничижаться

Это свойственно многим подросткам. Да если задуматься, то разве в каждом из нас не полно недостатков? Но думали ли вы, что, без конца выискивая недостатки в себе, вы тем самым себя принижаете?

Говорить о себе уничижительно — верный признак неуверенности. Давайте проведем следующий тест. Вы когда-нибудь:

- отказывались выслушивать комплименты? — «О, это платье? Да это старье». Или: «Мне просто повезло, что я поступил в колледж»;
- старались оправдаться, если хорошо выглядите? — «Да нет, все дело в фасоне»;
- награждали себя обидными прозвищами? — «Пустая голова», «Ну и рожа!», «Коротышка»;
- высказывали свое суждение в форме сомнения? — «Не так ли?» «Вы согласны?» или «Спросите у Маши, она тоже так думает»;
- приписывали собственные заслуги другому? — «О, главное сделала Маша!»
- думали о себе негативно? — «Я никогда этого не сделаю!», «Я все испортил», «Я ненавижу себя», «Я - неудачник», «Я - растяпа», «Мне лучше уйти».

Каждый раз, когда вы так думаете, ваше чувство неуверенности усиливается. Вспоминайте свои победы, а не свои поражения! Спросите себя: «За кого я — за себя или против?»

Конечно, вы ЗА себя! Так долой негативные мысли и поступки! Всякий раз, когда вы заметите за собой что-нибудь из описанного выше, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Оглянитесь. И вернитесь на правильный путь: цените себя по достоинству!

Истоки неуверенности

Теперь вы знаете, как распознавать в себе неуверенность. Но откуда она берется? Неужели все это — от рождения?

Психологи считают, что веру в себя может подорвать какая-нибудь кризисная ситуация: смерть близких, развод родителей, серьезное оскорбление, болезнь или даже пожар: «Трагедии нельзя предвидеть или контролировать, поэтому рожденное ими чувство неуверенности столь неожиданно и драматично».

Уйти в себя и стать неуверенным может также тот, кто переживает внутренний кризис. А иногда сомневаться в себе нас заставляет общество. Одной из серьезных причин, рождающих неуверенность у подростков, может быть также отсутствие наставника или руководителя».

Может быть, у вас не все в порядке в школе, и вы решили, что не блещете умом? Не верьте этому! Вспомните историю замечательного киноактера Тома Круза.

Том Круз страдал дислексией — болезнью, которая ухудшает способность к чтению. Он не сдался, он работал над собой, не обращая внимания на мнение знакомых, — и посмотрите, как сияет его звезда сегодня!

Избавляйтесь от сомнений в себе при первой же возможности! Помните об Альберте Эйнштейне: он ведь тоже проваливался на экзаменах!

Теперь, когда вы знаете о неуверенности все, вот несколько советов, чтобы изменить ситуацию.

- Определите свои положительные свойства. Каковы ваши лучшие качества? Что вам удается? Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Размышляйте об этом. Похлопывайте себя по плечу!

- Установите свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.

- Помните, что идеальных людей не бывает. Если вы будете предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, вы быстро выдохнетесь. Поэтому расслабьтесь. Не будьте столь беспощадны к себе. Принимайте себя, как есть, и на этом стройте свою жизнь.

- Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.

- Подбадривайте себя. Чаще говорите себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете свое настроение.

- Всегда принимайте комплименты. Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой!

- Ищите в других положительные качества. Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдете его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.

- Старайтесь окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирайте таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и вас. Такие солнечные души испускают лучи вдохновения и уверенности.

- Думайте о своем будущем в положительном ключе. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.

- Держите голову выше. Шагайте прямо — спокойным и твердым шагом. Вы

дадите знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у вас все в порядке.

- Улыбайтесь! Разве есть лучший способ сообщить другим, что вы счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим?

Вашей наградой будет **гордость, уверенность, вера в себя, умение решать проблемы, независимость, зрелость**. И это далеко не все, что ожидает вас, когда вы распрощаетесь с неуверенностью.

Так вперед — примите вызов жизни с ее неоднозначными ситуациями! Вы удивитесь, как быстро придет к вам уверенность.

***Посмотрите в зеркало, и вам понравится тот,
кого вы там увидите!!!***