

Как победить неуверенность в себе. Советы подросткам.

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 Катенькой из 8»В». 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 Катя. Она боится показывать свою эрудицию, потому что ей страшно показаться смешной.

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?

14-летний Максим 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 Максим 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!

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.

Один из американских психологов рассказывает: семнадцатилетней Джанет Рассел 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 Джанет 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 Джанет 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».

А разве не встречались вам ребята и девушки, которые отчаянно врут по поводу своих мифических поклонников — знаменитых актрис или футболистов? Будьте милосердны к таким людям — не требуйте доказательств этих роскошных романов, потому что их попросту нет. Таким образом эти люди пытаются произвести хорошее впечатление на окружающих, «преподнести» себя — потому что боятся, что иного способа заставить уважать себя у них нет. И часто они сами мучаются от этой лжи — и теряют самоуважение. Если же вы сами себя так ведете, то запомните: потеря самоуважения куда трагичнее, чем боязнь не заслужить уважение окружающих.

Ты — это Ты!

Еще один признак неуверенности: когда человек без конца стремится сравнивать себя с другими. 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. Лучше и продуктивнее, если вы оцениваете себя по собственным способностям, интересам. Ты — это ты. И этому нужно радоваться.

Самоуважение возможно только при понимании того, что каждый по-своему уникален. Нет двух похожих людей. Разве это не замечательно? Когда вы поймете собственное своеобразие, вы будете радоваться своеобразию других.

Не стоит самоуничижаться

Говорить о себе уничижительно — верный признак неуверенности. 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! Не критикуйте себя, даже если вы поступили неправильно. Всегда есть возможность все изменить.

Истоки неуверенности

От куда берется неуверенность? Неужели все это — от рождения?

Веру в себя может подорвать какая-нибудь кризисная ситуация: смерть близких, развод родителей, серьезное оскорбление, болезнь: «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 Круэ страдал дислексией — болезнью, которая ухудшает способность к чтению. Он не сдался, он работал над собой, не обращая внимания на мнение учителей,— 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!

Как избавиться от неуверенности

Несколько советов, как обрести уверенность в себе.

1. Определите свои положительные свойства. Каковы ваши лучшие качества? Что вам удается? Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Похлопывайте себя по плечу!
2. Помните, что идеальных людей не бывает. Если вы будете предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, вы быстро выдохнетесь. Принимайте себя, как есть, и на этом стройте свою жизнь. Не сравнивайте себя с другими.
3. Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.
4. Подбадривайте себя. Почаще говорите себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так вы поднимете свое настроение.
5. Всегда принимайте комплименты. Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если сначала вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой!
6. 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.
7. 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.
8. Думайте о своем будущем в положительном ключе. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.
9. Держите голову выше. Вы дадите знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у вас все в порядке.
10. 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.

Запомни самое главное правило:

«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»