

Как справиться с неуверенностью



Прием №1. Найди в себе талант! Составь список всех талантов, которые у тебя есть, даже самых маленьких. Может быть. Ты хорошо проводишь переговоры? Может быть, тебе удастся мирить между собой самых отъявленных драчунов? А может быть, ты лучше всех решаешь задачи по физике? Психологи считают, что сосредоточение внимания на своих достоинствах помогает отвлечь подростка от тех черт характера, которые он считает недостатками. Таланты — это не обязательно конкретные навыки, это может быть подход или отношение, которое ты отстаиваешь всю жизнь, занятие, которое ты особенно любишь. Ты всегда остаешься спокойным, сосредоточенным и собранным, даже в критической ситуации? Или, может, ты способен увидеть неожиданную сторону вещей? Это тоже таланты, и они отличают тебя от других людей.

Прием №2. Определи свои любимые занятия Пробежка, составление графиков и таблиц, моделирование самолетиков, боевые искусства – любое из этих занятий может оказаться твоим любимым. И когда ты будешь делать то, что тебе нравится больше всего, ты обязательно будешь лучшим в этом. Это позволит воспитать уверенность в себе и почувствовать себя счастливым. Тебе больше некогда будет переживать за свои недостатки – ты занят делом.

Прием №3. Выбери образец для подражания. Это может быть ли кто-то рядом с тобой, например, твой собственный отец, или кто-то известный. Подумайте о тех качествах, которые достойны твоего подражания, будь то физические, эмоциональные, моральные или духовные качества. Убедитесь, что для тебя тоже характерны такие черты. И работай над тем, чтобы взять лучшее от своего кумира, а затем превзойти его. Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом...

Прием №4. Сосредоточься на других. Постарайся не заикливаться на том, что другие думают о тебе. Вместо этого больше внимания удели тому, что они думают о себе, и попытайся помочь им стать более счастливыми и уверенными.

Прием №5. Уверенно принимай комплименты. Когда тебе говорят комплименты, не закатывай глаза и не говори: "Ой, нет, что вы. Я вообще не такой!" Просто улыбнись и поблагодари. Улыбка всегда располагает к себе людей, а тебе позволит себя чувствовать более уверенно.

Прием №6 Соблюдай зрительный контакт при разговоре. У неуверенных людей глаза бегают. Уверенные смотрят прямо в глаза, это дает собеседнику ощущение доверия и силы, исходящей от тебя. Говори четко, не мямли – речь тоже очень важный признак уверенной в себе личности. По мере того, как ты будешь общаться, твой страх пройдет (а страх раздражает других). Знай, что люди будут оценивать

тебя всегда, и обычно они могут ошибаться, так зачем тратить время и пытаться постоянно производить на них впечатление?

Прием №7. Заботься о себе. Ешь здоровую пищу и активно занимайся спортом. Не злоупотребляй ночными посиделками, курением и алкоголем, не перегружай свой организм, и не игнорируй то, в чем оно нуждается. Все на свете увлажняющие кремы, кремы и кондиционеры не приблизят тебя к тому, кем ты хочешь быть. Это просто макияж, образ, который может постоянно меняться. Уверенность в себе исходит изнутри. Потрать время, чтобы подумать о своей жизни и сделать эмоциональные выводы. Для того, чтобы быть уверенным, ты должен ценить себя и понимать, что твое благополучие очень важно.

Прием №8. Умей постоять за себя. Если люди иногда пытаются унижить тебя (причем не в шуточной форме), пусть они тут же поймут, что их мнение о тебе не может поколебать твое мнение о себе самом. Это будет трудно сделать. Но как только ты постоишь за себя несколько раз, твоя уверенность в себе окрепнет, и ты станешь получить более искусен в этом.

Прием №9. Цени свою индивидуальность. Если ты точно знаешь, у вас тебя что-то особенное, не скрывай это! Люди очень ценят оригинальность. Ты можешь страстно хотеть стать более высоким или низким, стройным, сильным. Но ты должен понимать, что, став как все остальные, ты можешь перестать быть тем, кто ты есть. Ответ на этот вопрос очень легкий: «Ты уникальный человек, который способен расти и учиться».

Прием №10. Улучшай осанку Хорошая осанка, развернутые плечи и прямой позвоночник действительно могут позволить тебе чувствовать себя более уверенно. Не сутулься и не опускай плечи. Убедись, что твоя спина прямая, плечи тоже, а грудь немного выпячена (но при этом положение тела остается свободным, иначе ты будешь казаться агрессивным и встревоженным). Хорошая осанка также достигается глубоким дыханием, которое помогает почувствовать себя более расслабленным и свободным. Используя эти советы, делай что-нибудь. Если хорошие слова останутся на бумаге, они будут всего лишь хорошими словами. Получить уверенность в себе – это большая работа для подростка. Но ты, несомненно, справишься с ней, если поставишь такую цель.