

Застенчивость.

Как справиться с застенчивостью



Когда-то слово застенчивость было синонимом скромности, чистоты помыслов, невинности. Это качество воспитывали в девочках и всячески порицали в них излишнюю раскованность, энергичность, активность. Но времена меняются, и сейчас сложно согласиться с тем, что застенчивость у взрослого человека является его достоинством, при всем том, что скромность и чистоту по-прежнему ценят в людях.

А сколько трудностей доставляет застенчивость на работе, в общении, в личной жизни?! Застенчивым людям невозможно заставить себя подойти и познакомиться с понравившимся человеком, трудно отстаивать свою точку зрения в споре с начальством. Даже в магазине или в транспорте могут возникнуть проблемы из-за того, что человек стесняется спросить, или потребовать то, что ему положено по праву.

Застенчивые люди часто становятся жертвами энергетических вампиров, всевозможных манипуляций и моббинга. Даже с друзьями и близкими бывает сложно общаться из-за неумения отказать или отстоять свое мнение. И что же делать? Продолжать мучиться, страдать от нереализованных планов и замыслов, оставаться в одиночестве, не имея смелости устроить личную жизнь, отказаться от карьеры или все же попытаться что-то изменить в себе?

Стать раскованным и решительным человеком, безусловно, не так-то просто. Психологи утверждают, что нужна специальная программа, которая способна избавить от застенчивости. Но это не означает, что сам человек не может предпринять определенные действия и добиться успеха. С чего начинать? Для начала осознайте и решите – действительно ли вы хотите избавиться от своей застенчивости, действительно ли вы готовы на определенные шаги, чтобы измениться.

Начинать нужно с малого. Например, постарайтесь найти общий язык с большим количеством людей. Для этого возьмите за правило общаться на автобусной остановке или в транспорте по пути на работу. Не нужно выдумывать что-то сверхсложное – поинтересуйтесь у ожидающих людей, как долго не было транспорта, или же коснитесь самой благодарной темы – о погоде. Но набраться сил и смелости нужно не раз, ни два, а делать это ежедневно в течение нескольких месяцев.

Поставьте себе задачу: за день суметь пообщаться, например, с двадцатью посторонними людьми. И не отступайте от своей цели! Безусловно, поначалу знакомиться с чужими людьми будет достаточно сложно. Но это просто необходимо для повышения вашей самооценки. И вы сами увидите, что уже через несколько недель вы будете без труда выполнять свой план.

Старайтесь, как можно чаще, разговаривать с посторонними людьми – с продавцами в магазине, с соседями, похвалите красивую собаку или спросите время у прохожего. Если вам доброжелательно отвечают, не стесняйтесь задать еще вопрос или уточнить что-то из сказанного. Именно такие незначительные разговоры способны побороть страх общения с незнакомыми людьми.

Наверняка среди ваших знакомых, есть человек, который вам нравится именно своей раскованностью, уверенностью в себе, спокойным и в то же время свободным поведением. Это может быть и герой какого-нибудь фильма, артист или же коллега по работе. Обратите внимание на то, как именно этот человек разговаривает, как ведет себя, и старайтесь перенять его манеру разговора, подражайте ему. А в сложившейся трудной ситуации не впадайте в панику, а подумайте, как этот человек поступил бы на вашем месте.

Застенчивые люди боятся и всячески стараются избегать публичных выступлений. Попытайтесь преодолеть в себе сопротивление и начните готовиться к предстоящему вашему выступлению заранее. Напишите текст и не единожды прочитайте, а потом повторите его перед зеркалом. Если найдутся слушатели – близкие родственники или подруга, то обязательно расскажите свое будущее выступление им. Таким образом, вы привыкнете к тексту, и не будете сосредотачиваться на нем уже во время выступления, что придаст вам большую уверенность в себе. Внимательно прислушайтесь к обсуждению вашего выступления – наверняка никто не выказывал негативной оценки, а это означает, что вы прекрасно справились со своей задачей.

Поможет приобрести уверенность в себе и изменение своего имиджа. И не делайте это самостоятельно, а обратитесь к специалистам – парикмахеру, визажисту. Они смогут ярче подчеркнуть и показать все самые выигрышные стороны вашей внешности. И в дальнейшем поддерживайте предложенный стиль. Обязательно изменится и ваша манера поведения. Судите сами, ведь «серая мышка» в неприметной одежде ведет себя совсем иначе, чем симпатичная женщина в модном наряде с сильной прической и красивым макияжем. Вы должны себе нравиться, тогда вы будете нравиться и окружающим!

Некоторые психологи советуют вести записи, нечто, вроде дневника, в котором вы расскажете, в первую очередь самой себе, то, что с вами происходит. Но не перечисляйте свои неудачи и проблемы – записи должны быть позитивными. И обязательно анализируйте свои поступки, чтобы понять, что вы делаете не так. Через некоторое время вы увидите, что начало вашего дневника будет сильно отличаться от того, что вы запишите по истечении некоторого времени.

Не ждите мгновенный результат – не так-то просто переломить себя и заставить делать то, что трудно. Но дорогу осилит идущий. А, чтобы вам было легче, обязательно запишитесь на какие-нибудь курсы, например, вождения или иностранного языка, танцы живота или йоги, фитнеса или флористики. Там тоже очень много незнакомых людей, с которыми вам нужно найти общий язык! И, кто знает, вдруг и у них были когда-то аналогичные проблемы...