

Советы подросткам «Как побороть страх»

Хотя мы с детства контактируем со своим социальным окружением, для многих людей именно общение с другими является источником проблем. Даже если не принимать во внимание тяжёлые случаи, требующие лечения (например, социальные фобии, когда человек вообще не может выходить из дома, боится любых социальных контактов), у многих людей существуют определённые трудности в сфере социального взаимодействия:

Одним никак не удаётся отстоять свои интересы, даже когда они совершенно правы.

Другие не могут выражать свои чувства так, чтобы их мог понять партнёр. Со временем они озлобляются, замыкаются в себе, становятся «человеком в футляре» и обижаются на весь мир.

Третьи вообще не могут установить контакт с человеком, с которым хотели бы познакомиться. Они не в состоянии построить социальные отношения. Их как будто что-то держит, не даёт сделать шаг навстречу другому.

Некоторые чересчур тактичны, боятся возразить или обидеть, сказать «нет» в ответ на чью-либо просьбу или требование. В результате они оказываются в положении гужевого ослика, на которых все «возят воду».

Многие чересчур скромны, очень боятся «оценивающих взглядов» и разговоров «за спиной». Они вовсе не против [стать лидером](#) и втайне мечтают об этом, однако в реальной жизни продолжают оставаться «серой мышкой». Так им легче и спокойнее. Парадокс в том, что такое поведение ничуть не спасает их от косых взглядов. Тем, кто старается быть скромными и незаметными, «перемыкают косточки» ничуть не меньше, чем ярко выраженным лидерам. А порой и намного больше. Это потому, что первые (в отличие от вторых) часто не умеют постоять за себя. Они как будто бы носят футболку с надписью: «Я серый и незаметный, не бейте меня». А такой жизненный девиз как раз и порождает у многих людей желание «стукнуть», утвердиться за счёт «скромняги». Таких людей-«хищников» встречается в жизни предостаточно. Поэтому очень ошибаются те люди, которые считают, что чем скромнее они себя ведут, тем меньше негативных оценок и «косых» взглядов они получают.

Неуверенность и страх общения порой происходят от неумения понимать людей. Человек будто бы не слышит окружающих, не понимает их эмоций, оттенков речи — а это то же самое, что беседовать с каменной стеной. Из-за постоянных неудач в общении накапливается отрицательный эмоциональный заряд — обида, горечь, страх, отчаяние. Нерешённые проблемы и конфликты оседают в подсознании, вызывают подавленное состояние и создают постоянный негативный жизненный фон.

Порой весь образ нашей жизни с самого рождения направлен на воспитание неуверенности. Семья, детский садик, школа... Увы, нередко взрослые спешат пораньше поломать ребёнка как личность, требуя в первую очередь *подчинения*, а уже потом — всего остального.

Обратите внимание на современные СМИ: тенденции в подборке новостей весьма красноречивы. Они способствуют культивированию нашей неуверенности в себе и в завтрашнем дне. Они формируют чувство незащищённости, зависимости от очередного царя-батюшки, который позаботится о нас, решит все наши проблемы и невзгоды. Запуганными, неуверенными людьми всегда проще управлять. Но выгодно ли это нам?

Если вы с чистым сердцем можете сказать, что у вас вообще нет таких проблем, то вы

действительно совершенный человек. Поздравляем вас. Однако такие совершенные люди встречаются редко. Большинство имеет те или иные трудности в общении. Кто-то боится знакомиться с лицами противоположного пола, кто-то — выступать публично...

Как можно побороть страх общения и неуверенность? Начнём с вещей простых и элементарных. Их преимущество заключается в том, что для их освоения вам не потребуется посторонняя помощь. Вам не нужно обращаться к квалифицированному психологу или психотерапевту. Вы их можете практиковать самостоятельно.

Нельзя научиться плавать, не прыгнув в воду. Нельзя научиться общаться и отстаивать свое мнение, не отстаивая его. Спокойствие и отсутствие неуверенности зависят от опыта общения в разных ситуациях. Чем больше опыта — тем меньше неуверенности. Поэтому мы предлагаем вам ряд упражнений для тренировки. Мы считаем, что настоящих изменений вы сможете добиться только тогда, когда попробуете что-то новое, станете экспериментировать со своим поведением, даже если это будет приводить к каким-то ошибкам. Помните: изменения не произойдут за один день. Необходимо пройти несколько этапов.

Чтобы научиться чувствовать себя более свободно в общении, нужно быть сосредоточенным на самом процессе общения, а не на своих внутренних реакциях и страхе неудачи. Существует интересный парадокс: вы начнёте производить хорошее впечатление на людей только тогда, когда перестанете на этом концентрироваться. Вспомните, как общаются маленькие дети — легко и непосредственно, не думая о том, что о них подумают другие.

Страхи и комплексы есть у всех, но не все делают из них предмет поклонения. Чтобы избавиться от неуверенности, нужно научиться быть сосредоточенным на самом процессе общения, а не на своих внутренних страхах. Ведь в любом важном разговоре очень важно увидеть реакцию собеседника, и по словам, жестам, мимике или интонации понять его, узнать, что именно он имеет в виду. И уже в зависимости от этого подыскивать убедительные аргументы и эффективно корректировать собственное поведение. А когда вы смотрите вглубь себя — на то, что сжигает вас изнутри — вы, соответственно, не видите своего собеседника. Отсюда — неудачи в общении.

Дело в том, что внешнее общение и внутренний диалог с самим собой — это два разных психологических процесса. Их нельзя решать одновременно, только последовательно. Если в процессе общения человек пытается смешивать их (одновременно наблюдать то, что происходит вовне и внутри его), то его мозг «зависает», как операционная система Windows. Из-за этого начинаются всякие проблемы: физиологические (пересохшее горло, выступивший пот на лбу, заикание) и психологические (от незнания того, «что сказать» в ответственный момент, до невозможности отстаивать свои интересы). Поэтому, когда вы общаетесь, вы должны быть сконцентрированы на своём собеседнике и его поведении, а не на своих мыслях и ощущениях в глубине души. Сделайте это.

Существует ещё одно странное правило, многократно проверенное на практике. Путь к успеху — это единственный вид деятельности, в котором вы никому ничего не должны. Живите в первую очередь по своим моральным законам, а не в соответствии с оценками и требованиями окружающих. Парадокс в том, что те люди, которые действительно могут оценить вас по достоинству, вряд ли станут вас оценивать. А если кто-то «косо» смотрит или обсуждает вас за вашей спиной, то это явно не тот человек, к чьему мнению стоит прислушиваться.

«Кто понимает - не оценивает; а кто оценивает — не понимает», — старая китайская мудрость.

Не обращайте внимания на возможные неудачи, однако никогда не забывайте похвалить себя за то, с чем вы хорошо справились! Избегайте самокритики и ненависти к себе! Чувство вины и

самобичевание ещё никогда не способствовали высоким достижениям, напротив, часто они подавляют все положительные ростки саморазвития. И ещё: не нужно сравнивать себя с идеалом, мысли о котором наверняка не покидают вас. Не предъявляйте к себе сверхвысоких требований. Вы должны гордиться и испытывать удовлетворение, даже когда продвигаетесь только на один шаг вперёд!

Далее представлены **рекомендации** для уверенного поведения в тренировочных ситуациях.

Перед ситуацией.

Настраивайте себя положительно («Я смогу это сделать», «Я имею на это полное право»).

В ситуации.

- Говорите громко и чётко, но не кричите.
- Смотрите партнёру в глаза (зрительный контакт).
- Держитесь свободно и расковано.
- Выражайте свои требования, желания и чувства, используя для этого слово «я».
- Не извиняйтесь, если просите о чём-либо или предъявляете какие-то требования. Просто, поблагодарите человека за оказанную за услугу.
- Не становитесь агрессивным, ведите себя спокойно и уверенно. Агрессия — обратная сторона неуверенности в себе. Ваша цель не в том, чтобы обидеть другого человека. Не нужно умалять значение вашего собеседника или оскорблять его. Покажите, что вы уважаете позицию другого.

После ситуации.

Цените все свои усилия и учитывайте даже маленький успех, которого вы добились. Похвалите себя за полученный результат. Если успеха нет, похвалите себя уже за саму попытку — ведь вы победили собственный страх и неуверенность, когда первым сделали шаг к общению.

Через несколько недель такой постоянной практики вы заметите, что проблема неуверенности начинает постепенно исчезать, сама собой. Вы уже не задумываетесь лихорадочно над тем, что сказать и как отстоять своё мнение в трудной ситуации. Явных провалов становится всё меньше. И наоборот, начинает постепенно расти список ваших достижений:

- смогли отстоять свои интересы в споре с наглой продавщицей;
- смогли спокойно и уверенно выступить публично, когда вам неожиданно дали слово в дискуссии;
- смогли спокойно воспринять «косые взгляды» и обсуждение собственной персоны, и не поддаться самобичеванию;
- смогли убедить человека во время важного разговора;
- смогли найти в себе силы, чтобы не обращать внимания на слова тех людей, чьё мнение раньше воспринимали очень болезненно ...и многое другое.

После того, как вы отработаете набор ситуаций, перейдите к другим, более сложным для вас. Устраивайте себе такие испытания постоянно. Вы сможете лучше себе помочь, если начнёте вести дневник и фиксировать в нём все свои попытки и положительные результаты. Через несколько недель или месяцев, перечитывая страницы дневника, вы увидите, как быстро привыкли к таким ситуациям и насколько увереннее стали себя вести.

Чтобы в дальнейшем вы могли провести сравнение результатов, вам нужно каждый раз оценивать себя по одной и той же схеме. Важно, чтобы вы были действительно честны по отношению к себе. Не приукрашивайте ничего — но и не будьте чересчур критичны!

Педагог- психолог: Баталова М.Л