

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 Линдсви Браун. Она — одна из первых учениц в классе, но очень не любит, когда ее вызывают. «Даже если я знаю правильный ответ, я чувствую себя очень глупой, когда поднимаю руку», — говорит Линдсей. Она боится выказывать свою эрудицию: ей страшно показаться смешной.

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

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

Внимание: неуверенность в себе может повредить вашему здоровью!

Не стоит самоуничтожаться

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.

Как избавиться от неуверенности

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

1. Определите свои положительные свойства. Каковы ваши лучшие качества? Что вам удастся? Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Размышляйте об этом. Похлопывайте себя по плечу!
2. Установите свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.
3. 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.
4. Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.
5. Подбадривайте себя. Почаще 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.
6. Всегда принимайте комплименты. Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если сначала вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой!

7. Ищите в других положительные качества. Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищите хорошее, вы найдете его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.
8. 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.
9. Думайте о своем будущем в положительном ключе. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.
10. 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.
11. 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.



Советы подросткам

Как победить неуверенность в себе

