Автор: admin
10.01.2011 14:49 - Обновлено 30.10.2014 02:49

Как преодолеть застенчивость?

Многие люди страдают от застенчивости. Застенчивый начальник позволяет своим подчиненным садиться на шею и вить из него веревки. Застенчивый подчиненный молча перелопачивает гору работы, не осмеливаясь напомнить о себе в моменты распределения премий. В незнакомом городе застенчивый человек предпочтет часами ходить по улицам в поисках нужного места, но никогда не спросит у прохожих, где оно находится. Это только некоторые примеры из жизни застенчивых.

Что такое застенчивость? Считается, что это черта характера, которая в некоторых ситуациях здорово осложняет жизнь. Застенчивость препятствует новым встречам и завязыванию новых знакомств. Старые связи могут постепенно теряться только потому, что застенчивый человек стесняется лишний раз о себе напомнить.

Застенчивость мешает человеку ясно мыслить, четко выражать свое мнение и отстаивать свои права. Человек словно отделен от остальных щитом, за которым спрятана его личность. Трудно рассмотреть то, что прячут, поэтому достоинства застенчивых людей, как правило, остаются неоцененными. Недостаток общения и низкая оценка личности, сопровождающие застенчивость, провоцируют негативные переживание, появление чувства одиночества, тревожности и даже депрессии.

Психологи считают застенчивость внешним проявлением глубинного бессознательного конфликта. Зачастую застенчивые люди просто не владеют навыками эффективного общения. Причины и того и другого не только врожденные, но и особенности воспитания. Дети, растущие в атмосфере авторитарного давления, постоянных окриков и критики, имеют все шансы вырасти застенчивыми. Но не все так плохо. Застенчивость можно преодолеть.

Часто людей сдерживает выражение реакции собеседника на их слова. Возможно, **теле фонный разговор с невидимым незнакомцем**
несколько сгладит ситуацию. Попробуйте позвонить, например, в аптеку или магазин, и выяснить характеристики интересующего товара. Может быть, стоит попробовать позвонить на радио или телевидение, и высказать свое мнение о передаче.

Старайтесь чаще вступать в **контакт с незнакомыми людьми**. Например, в очереди в магазине, в электричке, других общественных местах. Постарайтесь быть внимательными к собеседнику, подчеркивая свой интерес жестами, мимикой, короткими замечаниями. Разговор с незнакомцем ни к чему никого не обязывает, его последствия, скорее всего, никак не отразятся на вашей жизни. Возможно, это позволит вам вести себя более раскованно и открыто.

Разговор ведут как минимум двое. Если вы интересны для собеседника, то даже ваша скованность не станет препятствием для беседы. Развивайте в себе **способности, привлекательные для других людей**
. Подойдет все, игра на музыкальном инструменте, знание анекдотов, осведомленность в новостях, книгах – все что угодно.

Большое значение имеет **самонастрой**. Не миритесь со своими недостатками. Не закрывайтесь в собственной скорлупе. Внушите себе, что ваша борьба с застенчивостью приносит результаты. Отмечайте все положительные случаи, напоминайте о них себе. Перед сном и после пробуждения многократно мысленно повторите какую либо позитивную фразу, поставьте себе задачу на грядущий день.

Застенчивость по-разному проявляется в общении с разными людьми. Составьте список людей, общаясь с которыми вы испытываете максимальное напряжение, и «поспорьте» с ними. Посадите воображаемого собеседника на стул, выскажите ему все, что о нем думаете. Не в мыслях, а четко, ясно и громко произнеся все необходимые слова. Затем сядьте на стул сами и попробуйте возразить сказанному с возможной позиции собеседника.

Пробуйте. Делайте хоть что-нибудь, и рано или поздно положительный эффект обязательно проявится. Застенчивость отступит.

Автор - **Алексей Норкин**

Источник