



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ



Упражнение 1

1. Вспомните, как и при каких обстоятельствах вам удавалось справиться с неуверенностью. Кто вам тогда помог? Такими ли страшными и тревожными были те ситуации, как вам тогда казалось?

2. Если вы часто волнуетесь, когда вас торопят, и в этом случае особенно не уверены в себе и боитесь совершить ошибки, то постарайтесь замедлить время и как следует обдумать задание, которое вам дали. При принятии важных решений нельзя торопиться. Позвольте себе работать и думать в своем привычном темпе, чтобы вновь не ощутить недовольство собой.

3. Столкнувшись с волнующей ситуацией, попробуйте представить: что произойдет, если вы с чем-то не справитесь? Так ли это будет страшно, как вам сейчас кажется? У каждого человека есть право на ошибку, поэтому нерешительность и неуверенность ни к чему.

4. Оглянитесь вокруг и задумайтесь, а для кого вы хотите стать уверенным и успешным? Вы стараетесь для постороннего человека, для оценки окружающих или для самого себя? Если вы себе нравитесь и в том виде, как есть сейчас, не теряйте время даром ради других.

5. Найдите в своем окружении человека, который в вас верит и всегда вас поддержит. Обращайтесь к нему в самых трудных жизненных ситуациях. Возможно, он станет тем источником вдохновения и мотивации, которого вам так не хватает.

Упражнение 2. «Включаем юмор»

Дайте себе задание побить сегодня все рекорды волнения – волноваться сегодня больше, чем когда-либо раньше. Напомните себе, что вам пора покраснеть (побледнеть, начать грызть ногти и т. п.). Только не торопитесь, а наоборот, старайтесь максимально внимательно наблюдать за тем, что происходит с вами и вокруг.

Упражнение 3. «Формула любви к себе»

Не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (называйте свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Напишите на бумаге список ваших сильных сторон. Вспомните как можно больше качеств, за которые вас уважают и любят, а также те, которыми вы сами можете гордиться. Заглядывайте в список как можно чаще, развивайте уверенность, что вы сильная, интересная и достойная личность. Можете также завести специальную тетрадь, где будете записывать все теплые и ободряющие слова в свой адрес, сказанные другими людьми. Как только почувствуете, что приближается приступ неуверенности в своих силах, перечитайте эти слова. У комплекса неполноценности просто не останется шансов на существование.

Упражнение 4. «Займемся делом»

Часто при выполнении какого-то дела человек думает о себе, оценивает, критикует, боится кому-то не понравиться, то есть обращает внимание не на дело, а на себя или на что-либо еще. При этом он получает неуверенность «в подарок». Забудьте обо всем. Забудьте о себе, о страхе, о волнении, не критикуйте, не анализируйте себя. Посвятите себя своему делу, не требуйте от него отдачи. Просто делайте его и получайте от этого удовольствие. Тогда уверенность появится сама собой. Люди, которые занимаются своим любимым делом, так в него погружаются, что просто забывают обо всем, и тем самым автоматически приобретают уверенность.

Упражнение 5. «Приятные воспоминания»

Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте чувства, мысли, позу, взгляд, интонацию и тембр голоса, которые сопровождали ваше ощущение уверенности в себе. Старайтесь как можно чаще воспроизводить их в ситуациях повседневной жизни.

Упражнение 6

Выпишите на листок бумаги свои чувства и страхи во время общения. На втором листке опишите, что бы вы хотели получить от общения и каким бы хотели себя видеть. Проанализируйте написанное, выделите главное и желаемое для себя и стремитесь к этому. Помните, что идеальных людей, без недостатков, не существует. Тот факт, что вы бываете порой неуверенным, говорит также о вашей способности быть критичным к себе и ответственным перед другими. А это замечательные качества!

Упражнение 7. «Комплименты»

Научитесь без смущения принимать комплименты и похвалу от других людей. Да-да, для некоторых это, оказывается, не очень просто. Когда вас хвалят, говорите в ответ «Спасибо». Когда вы отвечаете «Да ничего особенного», «Не стоит благодарности», вы как бы отталкиваете этот комплимент и посылаете себе сообщение о том, что не заслужили таких слов, тем самым подкрепляя заниженную самооценку. Поэтому очень важно научиться принимать похвалу. И помните: вы этого достойны.

Упражнение 8

Пытайтесь периодически «стряхивать с себя» нерешительность, неуверенность в себе. Из обычных средств самовосстановления можно рекомендовать серию коротких, но глубоких вдохов и резких выдохов, встряхивание лица и тела, энергичное поглаживание лица рукой (похожее на сбрасывание с себя воды при умывании). Возможны любые другие индивидуальные приемы.

Упражнение 9

Избавьтесь от зависимости от одобрения. Не позволяйте другим людям влиять на вашу жизнь, не ждите чьего-либо совета или оценки. Будьте самим собой. Помните, что в большинстве жизненных ситуаций нет однозначного и правильного ответа. А значит, нет и тех, кто его знает; все находятся в равных условиях.

Будьте настойчивы, верьте в себя, и у вас все обязательно получится!



Источник: Пузыревич, Н.Л. Как преодолеть неуверенность в себе / Н.Л. Пузыревич // Диалог, 2015. – №2.

Ваш педагог-психолог
Ольга Владимировна Пискунович ☺