***КАК ПОБЕДИТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?***

*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 к доске. «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!»*

***Конформизм***

*Еще один верный признак того, что вас поразил вирус неуверенности,— поиски спасения в приспособленчестве. Вы стремитесь ничем не отличаться от других, потому что вам кажется, что другие уже разгадали шараду, пока вы все еще ищете к ней ключ. Доводы других кажутся вам более убедительными, чем ваши собственные. И, чтобы чувствовать себя увереннее, вы нуждаетесь в одобрении, не так ли?*

*«В прошлом году у наших девушек была мода на длинные и прямые волосы,— рассказывает 15-летняя Лори Леско из штата Массачусетс.— И вот каждое утро я пыталась выпрямлять свои кудри. Это чуть не свело меня с ума!»*

*В конце концов, Лори оставила свои волосы в покое — и выяснилось, что короткие кудряшки идут ей больше всего.*

*«Знаете, моим подругам это очень понравилось! — улыбается Лори.— Представьте себе, одна из них даже сделала завивку, чтобы походить на меня!»*

*Отказавшись идти за модой, Лори одолела свою неуверенность и даже породила новую моду!*

*14-летний Дик Доннели из Техаса со вздохом признает, что неуверенность заставила его «… потерять друга только из-за того, что он не был популярен в моей компании. Я боялся потерять собственную популярность, и мы перестали общаться».*

*Когда Дик понял, что потеря самоуважения и настоящего друга гораздо страшнее, дружба была восстановлена. Более того — ему даже удалось склонить к дружбе со своим другом всю компанию!*

*К несчастью, неуверенность может повлечь за собой куда более опасные симптомы приспособленчества, такие, как курение, употребление наркотиков и алкоголя,— «потому что это делают другие». Советник Подросткового реабилитационного центра Хэл Акерман говорит: «В основном сюда попадают из-за неуверенности. Свои реальные или воображаемые недостатки подростки компенсируют наркотиками и алкоголем».*

*Внимание: неуверенность в себе может повредить вашему здоровью!*

***Если вы «распускаете хвост»***

*Многие считают, что сами по себе они не представляют особого интереса. Поэтому они выдумывают или приукрашивают то, что на самом деле не так уж важно — например, свои знакомства или какие-то имеющиеся у них вещи.*

*Семнадцатилетней Джанет Рассел казалось, что друзей она сможет приобрести, только расхваливая плавательный бассейн, который построили ее родители во дворе их дома.*

*«Я хотела стать популярной за счет бассейна,— признается она, — ведь далеко не каждый имеет свой бассейн! И я знала, что кто-нибудь обязательно захочет прийти ко мне поплавать».*

*Но Джанет было совсем не весело, когда люди, которых она едва знала, приходили к ней только для того, чтобы поплескаться. А в зимние месяцы ее так называемая «популярность» вообще пошла на убыль.*

*Сегодня Джанет предпочитает плавать с несколькими настоящими друзьями, а не с пятью десятками фальшивых. И чувствует себя куда лучше: «Потому что они любят меня, а не мой бассейн».*

*А разве не встречались вам ребята и девушки, которые отчаянно врут по поводу своих мифических поклонников — знаменитых актрис или футболистов? «Мы провели потрясающий вечер в том баре на углу, а потом...»— далее следует многозначительное молчание. Будьте милосердны к таким людям — не требуйте доказательств этих роскошных романов, потому что их попросту нет. Таким образом эти люди пытаются произвести хорошее впечатление на окружающих, «преподнести» себя — потому что боятся, что иного способа заставить уважать себя у них нет. И часто они сами мучаются от этой лжи — и теряют самоуважение. Если же вы сами грешите подобными россказнями, то запомните: потеря самоуважения куда трагичнее, чем боязнь не заслужить уважение окружающих.*

***Ты — это Ты!***

*Хотели бы вы выглядеть, одеваться, шутить, вести себя, иметь то же, да просто быть КАК КТО-ТО ЕЩЕ? Вот еще один признак неуверенности: когда человек без конца стремится сравнивать себя с другими.*

*Не поддавайтесь такому стремлению! Ведь если вы сравниваете себя с другими, вы тем самым придаете другим большее значение, чем себе. Вы определяете собственную ценность лишь в сравнении с ценностью другого. А куда лучше и продуктивнее, если 6 вы оценивали себя, исходя из своих собственных способностей, интересов и целей.*

*Помните, что кому-то дано больше, чем вам, кому-то — меньше. Постоянно сравнивая, вы постоянно будете пребывать в недоумении — ведь стандарты меняются. Так что вы постоянно будете чувствовать себя неуверенно!*

*Почему не радоваться тому, что ты — это ТЫ? Самоуважение возможно только при понимании того, что каждый по-своему уникален. Только подумайте: нет двух похожих людей. Разве это не замечательно? Когда вы поймете собственное своеобразие, вы будете радоваться своеобразию других.*

***Не стоит самоуничижаться***

*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. Давайте проведем следующий тест. Вы когда-нибудь:*

 *-отказывались выслушивать комплименты? — «О, это платье? Да это старье». Или: «Мне просто повезло,что я поступил в колледж»;*

*-старались оправдаться, если хорошо выглядите? — «Да нет, все дело в фасоне»;*

*-награждали себя обидными прозвищами? — «Пустая голова», «Ну и рожа!», «Коротышка»;*

*-высказывали свое суждение в форме сомнения? — «Не так ли?» «Вы согласны?» или «Спросите у Лайзы, она тоже так думает»;*

*-приписывали собственные заслуги другому? — «О, главное сделала Сью!»*

*-думали о себе негативно? — «Я никогда этого не сделаю!», «Я все испортил», «Я ненавижу себя», «Я - неудачник», «Я - растяпа», «Мне лучше уйти».*

*Каждый раз, когда вы так думаете, ваше чувство неуверенности усиливается. Вспоминайте свои победы, а не свои поражения! Спросите себя: «За кого я — за себя или против?»*

*Конечно, вы ЗА себя! Так долой негативные мысли и поступки! Всякий раз, когда вы заметите за собой что-нибудь из описанного выше, ОСТАНОВИТЕСЬ! Оглянитесь. И вернитесь на правильный путь: цените себя по достоинству!*

***Истоки неуверенности***

*Теперь вы знаете, как распознавать в себе неуверенность. Но откуда она берется? Неужели все это — от рождения?*

*Доктор Элизабет Колл считает, что веру в себя может подорвать какая-нибудь кризисная ситуация: смерть близких, развод родителей, серьезное оскорбление, болезнь или даже пожар: «Трагедии нельзя предвидеть или контролировать, поэтому рожденное ими чувство неуверенности столь неожиданно и драматично».*

*Уйти в себя и стать неуверенным может также тот, кто переживает внутренний кризис. А иногда сомневаться в себе нас заставляет общество. Одной из серьезных причин, рождающих неуверенность у подростков, может быть также отсутствие наставника или руководителя».*

*Может быть, у вас не все в порядке в школе, и вы решили, что не блещете умом? Не верьте этому! Вспомните историю замечательного киноактера Тома Круза.*

*Том Круз страдал дислексией — болезнью, которая ухудшает способность к чтению. Он не сдался, он работал над собой, не обращая внимания на мнение учителей,— и посмотрите, как сияет его звезда сегодня!*

*Избавляйтесь от сомнений в себе при первой же возможности! Помните об Альберте Эйнштейне: он ведь тоже проваливался на экзаменах!*

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

***-Определите свои положительные свойства.*** *Каковы ваши лучшие качества? Что вам удается? Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Размышляйте об этом. Похлопывайте себя по плечу!*

***-Установите свои собственные стандарты*** *вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.*

***-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.*

***-Выберите себе хобби.*** *Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.*

***-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.*

***-Всегда принимайте комплименты.*** *Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой!*

***-Ищите в других положительные качества.*** *Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдете его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.*

***-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.*

***-Думайте о своем будущем в положительном ключе.*** *Посвятите несколько минут тому, чтобы представить, как вы добиваетесь своих целей.*

***-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.*

***-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!!!***

