

Як подолати сором'язливість?

Любий друже! Якщо ти відкрив цю сторінку, значить у тебе є певні проблеми у налагодженні стосунків з оточенням.

Тобі важко заговорити першим, ти соромишся відстоювати власну думку і досі не маєш досить мужності, що усміхнутися дівчині (хлопцеві) котра(ий) тобі подобається? Не засмучуйся! Статистика свідчить, що багато людей також страждають від сором'язливості. Сором'язливий начальник дозволяє своїм підлеглим сідати на шию і вити з нього мотузки. Сором'язливий підлеглий мовчки перелопачує гору роботи, не наважуючись нагадати про себе в моменти розподілу премій. У незнайомому місті сором'язлива людина віддасть перевагу годинами ходити по вулицях у пошуках потрібного місця, але ніколи не запитає у перехожих, де воно знаходиться.

Це тільки деякі приклади з життя соромливих.

Що таке сором'язливість? Вважається, що це риса характеру, яка в деяких ситуаціях сильно ускладнює життя. Сором'язливість перешкоджає новим зустрічам і зав'язування нових знайомств. Старі зв'язки можуть поступово втрачатися тільки тому, що сором'язлива людина соромиться зайвий раз про себе нагадати.

Сором'язливість заважає людині ясно мислити, чітко висловлювати свою думку і відстоювати свої права. Людина ніби відокремлений від решти щитом, за яким захована його особа. Важко розглянути те, що ховають, тому гідності сором'язливих людей, як правило, залишаються неоціненими. Брак спілкування і низька оцінка особистості, які супроводжують сором'язливість, провокують негативні переживання, поява почуття самотності, тривожності і навіть депресії.

Психологи вважають сором'язливість зовнішнім проявом глибинного несвідомого конфлікту. Найчастіше сором'язливі люди просто не володіють навичками ефективного спілкування. Причини і того, і іншого не тільки вроджені, але й особливості виховання. Діти, що ростуть в атмосфері авторитарного тиску, постійних закидів і критики, мають усі шанси вирости соромливими. Але не все так погано. Сором'язливість можна подолати.

Часто людей стримує вираз реакції співрозмовника на їх слова. Можливо, телефонну розмову з невидимим незнайомцем згладить ситуацію. Спробуйте подзвонити, наприклад, в аптеку або магазин, і з'ясувати характеристики товару, який вас цікавить. Можливо, варто спробувати зателефонувати на радіо чи телебачення, і висловити свою думку про передачу.

Намагайтеся частіше вступати в контакт з незнайомими людьми .

Наприклад, у черзі в магазині, маршрутці, інших громадських місцях. Постарайтеся бути уважними до співрозмовника, підкреслюючи свій інтерес жестами, мімікою, короткими зауваженнями. Розмова з незнайомцем ні до чого нікого не зобов'язує, його наслідки, швидше за все, ніяк не позначаться

на вашому житті. Можливо, це дозволить вам вести себе більш розкуто і відкрито.

Розмову ведуть як мінімум двоє. Якщо ви цікаві для співрозмовника, то навіть ваша скутість не стане перешкодою для бесіди. Розвивайте в собі здібності, привабливі для інших людей. Підійде все, гра на музичному інструменті, знання анекдотів, обізнаність у новинах, книгах - все що завгодно.

Велике значення має самонастрой. Чи не миритеся зі своїми недоліками. Чи не зачиняйтеся у власній шкаралупі. Переконати себе, що ваша боротьба з соромливістю приносить результати. Відмічайте всі позитивні випадки, нагадуйте про них собі. Перед сном і після пробудження багато разів подумки повторіть якусь позитивну фразу, поставте собі завдання на наступний день.

Сором'язливість по-різному проявляється в спілкуванні з різними людьми. Складіть список людей, спілкуючись з якими ви відчуваєте максимальну напругу, і "посперечайтесь" з ними. Посадіть уявного співрозмовника на стілець, висловіть йому все, що про нього думаєте. Не в думках, а чітко, ясно і голосно використовуючи усі необхідні слова. Потім сядьте на стілець самі і спробуйте заперечити сказаному з можливою позиції співрозмовника.

Пробуйте. Робіть хоч що-небудь, і рано чи пізно позитивний ефект обов'язково виявиться. Сором'язливість відступить.