*МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРАХАМИ И НЕУВЕРЕННОСТЬЮ В СЕБЕ.*

*Маякова Валерия Викторовна,*

*студентка 2 курса, 22 группы,*

*Корниленко Ангелина Игоревна*

*студентка 2 курса, 22 группы,*

*специальность 44.02.05 «Коррекционная*

*педагогика в начальном образовании,*

*Научный руководитель: Шварева Татьяна Николаевна,*

*преподаватель, заведующая кафедрой педагогики*

*и методики начального образования*

*БПОУ ОО «Мезенский педагогический колледж»*

Неуверенность в себе – это присутствие сомнений в своих умениях, выборе, силах и исполнении задуманного, на пoчве чего возникает боязнь, а в критичных случаях даже отказ от выполнения активных действий. Близко связано чувство неуверенности в себе с ощущением неправильности себя или же представлением о дефективности какой-то стороны жизни.

Каждый человек с самого детства контактирует с окружением. Но, не смотря на это, для многих общение с незнакомыми или малознакомыми людьми становится достаточно тяжелым, вызывает внутренние страхи и неуверенность в себе. Нередко застенчивость и нерешительность преследует с раннего детства, поэтому важно, чтобы ребенок научился преодолевать свои комплексы еще, будучи маленьким. В противном случае из такого ребенка вырастает взрослый, которому приходится испытывать чувство неуверенности на каждом жизненном этапе. Но и это не повод отчаиваться, так как борьба возможна в любом возрасте, и при правильном подходе она приносит хорошие результаты.

Неуверенность и страх общения порой происходят от неумения понимать людей. Человек как бы не слышит окружающих, не понимает их эмоций, оттенков речи — а это то же самое, что беседовать с каменной стеной [3].

Порой весь образ нашей жизни с самого рождения направлен на воспитание неуверенности. Семья, детский садик, школа... Увы, нередко взрослые спешат пораньше поломать ребенка как личность, требуя в первую очередь подчинения, а уже потом — всего остального. В этом заинтересованы и власть предержащие.

Из-за постоянных неудач в общении накапливается отрицательный эмоциональный заряд — обида, горечь, страх, отчаяние. Нерешенные проблемы и конфликты оседают в подсознании, вызывают подавленное состояние и создают постоянный негативный жизненный фон.

Все страхи можно разделить на «правильные» и «неправильные».

«Правильные» страхи – это проявления инстинкта самосохранения, они заложены в нас природой и позволяют быстро среагировать при надвигающейся опасности.

«Неправильные» страхи – страхи, которые возникли в процессе нашего взросления и воспитания, они не позволяют нам расти как личности и становятся препятствием на пути к цели. Вот от этих «неправильных» страхов и надо избавляться.

Чаще всего в своих страхах виноваты мы сами – мы сами притягиваем их, сомневаясь в своих действиях. Вспомните, как часто вы произносите «Я не могу» на приглашение пойти куда-нибудь отдохнуть или на просьбу знакомого? Эти слова «Я не могу» застревают в вашей в голове и уже не могут ее покинуть. Замените их фразой «Я не стану» и сразу почувствуeте разницу. Вы не проявите слабость – вы просто ответите на вопрос, просьбу или поручение.

Кoгда человек чего-то боится, его организм бросает все силы на предотвращение опасности или бегство от неё. Несмотря на это, соматическая система посылает внешние признаки боязни, которые сложно не распознать.[2] Под воздействием переживания у субъекта:

-расширяются зрачки;

-учащается сердцебиение и давление крови; руки и ноги дрожат;

-на ушах и щеках проступает румянец;

-желудок может расстраиваться.

Помимо этого перечня, наблюдается учащённое дыхание, головные боли или головокружения. Отдельное внимание нужно уделить неуверенности в себе. Она не возникает на пустом месте, ей обязательно предшествуют какие-то негативные последствия. Неуверенный в себе человек со стороны выглядит так: плечи опущены или сгорблены; взгляд обращён в пол; субъект избегает общения со сверстниками и познания окружающего мира.

Проблема неуверенности вызывает трудности в общении, проблемы в реализации собственных желаний и планов, сказывается на эмоциональном фоне его снижением, возникновением постоянных чувств зависти , тревоги, отчаяния. Уверенному же человеку свойственна яркая и эмоциональная речь, стремление открыто и честно озвучивать свои мысли и предъявлять чувства, наличие умеренной жестикуляции, соотнесенной с рассказом. В разговоре уверенный человек может противопоставить свое мнение окружающим, не боится показаться странным или не принятым, принимает комплименты без стремления приуменьшить свои заслуги. Проявляется неуверенность в себе обычно в каких-то определенных областях или ситуациях, обусловленных индивидуальной специфической ситуацией формирования данного ощущения, хотя бывают ситуации, когда неуверенность становится определяющей характерологической чертой и проникает во все сферы.

Незнание и неумение отстаивать психологические границы является одновременно и причиной и следствием неуверенности в себе, замыкая круг. Знание границ позволяет сделать позитивное общение лучше, а негативное минимизировать. Наиболее распространенный признак ослабления внутренних границ – неумение отказывать, и другой полюс той же причины – отказ всем. Такое поведение формируется в детстве, когда отказ вел к наказанию, унижению или вызыванию чувства вины. Во взрослом возрасте, чем больше человек прогибается, позволяя другим рушить его границы и заходить на личную территорию безнаказанно (оправдывая это тем, что человек родной и любимый), тем больше атрофируется функция защиты и при реально возникающей необходимости человек может растеряться от незнания, как защитить свое психическое состояние, сомневаясь в своих способностях.

## Методы борьбы со страхами и неуверенностью в себе

Для начала вам необходимо проанализировать свою личность. Часто у каждого из нас появляется чувство неуверенности в себе, причины которой могут быть самыми разными. Вы должны понять, что любое эмоционально нестабильное состояние — это следствие нашего мышления, наших иллюзий. Трезвый взгляд на себя поможет избавиться от надуманности и нереальности. Нужно идти навстречу своим страхам и добиваться большего, учиться на своих ошибках, становиться мудрее [1].

1. Чтобы понять, как побoроть страх и неуверенность в себе, вы должны узнать себя. Часто мы зависим от мнения окружающих: нас хвалят — мы ощущаем прилив сил и желания продолжать действовать дальше, нас критикуют — робость, комплексы, страхи. То есть, мы не думаем о том, как сами относимся к ситуации, а следуем за мнением других. Важно понимать, что мнения других — это их личное дело, нельзя всем нравиться. Узнать себя — значит принять себя таким, каков ты есть, и не пытаться соответствовать идеалам окружающих;
2. Нужно постоянно работать над собой. Когда вам предстоит работа над чем-то, что вы никогда не делали, не удивительно, что у вас появляется неуверенность в себе. Когда же вы знаете, что легко справитесь с заданием, вы чувствуете спокойствие. Осведомленность помогает совершать спонтанные поступки, основанные на знаниях. То есть, чтобы побороть неуверенность у мужчин и женщин, необходимо постоянно развиваться, изучать что-то новое, общаться с новыми людьми. Так вы всегда будете готовы к активным действиям;
3. Нужно понять, что из себя представляет ваш страх. Когда мы стоим перед выбором делать что-то или нет, мы чаще всего боимся самого страха. Если вам необходимо пойти на собеседование, но у вас появляется неуверенность в себе и страх, подумайте над тем, что может произойти плохого в данной ситуации. Вас не возьмут на работу? Найдете другую. Вам скажут, что вы ничего не умеете? Но вы можете всему научиться. То есть ваши страхи по сути не имеет почвы для реального существования;
4. Мы часто беспокоимся о вещах, которые считаем крайне важными, и не переживаем о том, что считаем второстепенным. Как избавиться от неуверенности в себе? Нужно относиться ко всему намного проще: не бояться что-то делать, так как за это могут не заплатить, а поменять свое отношение к деньгам;
5. Действуйте постепенно. Если вы боитесь отношений, не обязательно тут же кого-то звать на свидание. Вы можете начать с комплиментов противоположному полу, а уже конечное действие — свидание с объектом вашего обожания;
6. Действуйте спонтанно. Всем известна ситуация, когда прокручиваешь в голове предстоящее собеседование или свидание, а в итоге получается все настолько неловким и неприятным, что удивляешься, ведь было продумано все до мелочей. На самом деле, из-за того, что мы постоянно в голове прокручиваем ситуацию, и получаются неловкие моменты. Для того, чтобы преодолеть **стеснение**и неуверенность, нужно действовать спонтанно, тогда это будет выглядеть естественным и уверенным;
7. Если мы расслаблены физически, наш разум также спокоен и расслаблен, и наоборот. Если вы хотите преодолеть страх, возбуждение и неуверенность в себе, расслабьтесь, следите за дыханием, и вы почувствуете, как становитесь спокойней:
8. Порой, чтобы преодолеть неуверенность в себе и свои страхи, достаточно увидеть, как другой человек, более уверенный в себе, оказывается в ситуации, которую мы так боимся. На примере можно увидеть, что здесь нет ничего страшного и можно смело действовать;
9. Дружелюбие. Если вам необходимо общаться с человеком, выше вас по должности, проявляйте дружелюбие, и тогда ситуация будет играть в вашу пользу. Если же человек, видя вашу неуверенность, будет пытаться за счет этого возвыситься, это его проблемы и комплексы. В любой ситуации прав тот, кто проявляет уравновешенность и поддерживает гармонию.

**Список используемых источников**

1.Андреева Г.М. Социальная психология. М.,1998.

2.Леонтьев А.А. Психология общения. М.,1999.

3.Руденский Е.В. Социальная психология. Курс лекций. Н.,1997.