

## 10 wskazówek jak pokonać NIEŚMIAŁOŚĆ (porady nie tylko dla dziewczyn)

Nieśmiałość to problem częstszy niż mogłoby się wydawać. Wielu osobom utrudnia osiągnięcie zamierzonych celów, a przede wszystkim - powoduje dyskomfort w relacjach z innymi ludźmi, niemożność zrobienia, powiedzenia tego, na co miałyby się ochotę. Na szczęście nad nieśmiałością można pracować - poznaj 10 wskazówek, jak pokonać nieśmiałość!

**Nieśmiałość** można zwalczyć - są przecież wypróbowane **sposoby na nieśmiałość**, choć wymaga to nieco cierpliwości. Według najnowszych badań psychologicznych aż 60 proc. dorosłych Polaków uważa się za osoby nieśmiałe. I wskaźnik ten rośnie co roku o ok. 1 proc. Niestety tylko nieliczni starają się walczyć ze swoim problemem, szukają porady lub wsparcia. Reszta cierpi w ukryciu.

Co możemy zrobić, by pokonać własną nieśmiałość? Po pierwsze - i najważniejsze - trzeba uzmysłwić sobie: jestem nieśmiała i chcę to zmienić. Potem zacząć działać. Nie wiesz jak? Oto kilka sprawdzonych wskazówek.

### Jak pokonać nieśmiałość

#### 1. Precyzyjna samodiagnoza

Rzadko zdarza się, że jesteś nieśmiała w każdej sytuacji. Pewność siebie tracisz wtedy, gdy czujesz zagrożenie. Bywa, że ktoś blokuje się, gdy musi przemówić publicznie, a w wąskim gronie znajomych jest osobą otwartą, bez zahamowań. **Nie należy więc etykietować siebie "jestem nieśmiała"**, bo jak zaczniesz to robić, problem rozszerzy się na inne dziedziny życia. Musisz

zaobserwować, w jakich sytuacjach czujesz się zagrożona/y, i spróbować się z nimi zmierzyć.

## **2. Plan tygodniowy**

Działaj metodą małych kroków, ale stawiaj ich coraz więcej i idź cały czas do przodu. Jeżeli np. chciałybyś poszerzyć grono swoich znajomych, to ustal sobie długofalowy plan. Nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Nie zakładaj, że jeśli pójdziesz na szkolną dyskotekę, to w jeden wieczór staniesz się duszą towarzystwa. To przecież nierealne! A niepowodzenie może tylko pogłębić twoją nieśmiałość.

Ustal sobie raczej, że w ciągu tygodnia podejdziesz na szkolnym korytarzu do 5 obcych osób i zapytasz je np. gdzie się uczy 7a, albo co dzisiaj jest na obiad w szkolnej stołówce. Możesz też poprosić ekspedientkę w sklepie, by doradziła ci przy wyborze towaru. Następnie odhacz w notesie te punkty, które już zrealizowałaś. I bierz się za następne. Bądź konsekwentna, a za wykonanie całego planu spraw sobie nagrodę 😊.

## **Zrób to koniecznie !**

### **Poproś o pomoc**

Jeżeli twoja nieśmiałość uniemożliwia ci normalne funkcjonowanie (czujesz paraliżujący lek przed kontaktem z ludźmi, zamykasz się w sobie), to koniecznie zgłoś się po pomoc do psychologa. On Ci pomoże znaleźć i wyeliminować przyczynę nieśmiałości. Pamiętaj, że najtrudniejszy jest zawsze pierwszy krok.

### **3. Zabaw się w aktorkę**

Wyobraź sobie jakąś bardzo śmiałą i przebojową osobę, określ, jakimi cechami powinna się charakteryzować, a potem po prostu ją zagraj, tak jakbyś była urodzoną aktorką. Ważne jest, żebyś ćwiczyła jak najwięcej i postarała się nie wychodzić z roli nawet, gdy zejdziesz już ze "sceny". Pamiętaj, że im dłużej

będziesz udawać kogoś, kim chciałabyś być, tym szybciej staniesz się taką osobą. Zmiana sposobu zachowania wpływa na zmianę sposobu myślenia. Także na własny temat.

#### **4. Bądź konkretna**

Osoba nieśmiała ma tendencję do koncentrowania uwagi na sobie. Myśli, że jest pępkiem świata, że wszyscy wokół patrzą tylko na nią, tylko o niej myślą i mówią. A tak wcale nie jest. Dlatego zamiast wyolbrzymiać swoje problemy, znajdź kilka możliwych sposobów ich rozwiązania. Myśl o konkretach.

Jeżeli np. wydaje ci się, że ktoś cię nie lubi, to nie izoluj się od tej osoby ani nie wmawiaj sobie, że jesteś temu winna. Pomyśl raczej, dlaczego odniosłaś takie właśnie wrażenie. I wypisz w punktach kilka możliwych powodów, a potem przeanalizuj je na zimno. Być może rzeczywiście ten ktoś cię nie lubi, ale może zignorował cię, ponieważ źle się poczuł albo śpieszył się, a może mu coś nie wyszło? Wszystko można zobaczyć w innym, znacznie korzystniejszym świetle.

#### **5. Odwróć uwagę**

Kiedy znajdziesz się w towarzystwie nieznanymi ci osobom, to nie myśl obsesyjnie przez cały czas o tym, że na pewno zaraz się skompromitujesz, mówiąc lub robiąc coś niestosownego. Jeśli będziesz zachowywać się nienaturalnie, wtedy na pewno o wiele szybciej zwrócisz na siebie uwagę. A przecież wcale nie o to ci chodzi!

Dlatego z całych sił spróbuj umiejętnie skierować tę uwagę na innych. Napomknij, że dziewczyna siedząca naprzeciwko ma niezwyklej urody kolczyki, że danie, które właśnie podano, jest przepyszne, a kolega siedzący obok podjął bardzo interesujący temat. Zobaczysz, że rozmowa szybko potoczy się wyznaczonym przez siebie torem, a ty zdążysz oswoić się z nową sytuacją.

## **6. Zadbaj o siebie**

Zadbaj o swój wygląd: modnie uczesz włosy, kup sobie jakiś ładny ciuch. Jeśli będziesz się czuć atrakcyjniejsza, przestaniesz się chować. Dobre samopoczucie sprawi, że poczujesz się lepiej. Jeżeli chciałabyś poszerzyć swoją wiedzę, masz hobby i marzysz, by się rozwijać np. na polu naukowym czy sportowym zapisz się do jakiejś grupy zainteresowań. Nie tylko poprawisz swój wizerunek we własnych oczach, ale także nawiązesz wiele znajomości. Pasja pomoże ci przełamać nieśmiałość, otworzyć się na innych.

## **7. Tylko spokojnie**

W sytuacjach kryzysowych twoje ciało po prostu "wariuje". Serce bije dużo szybciej, mięśnie drżą, a ciśnienie skacze. Twój mózg odbiera informację: alarm! Pocisz się i oblewasz rumieńcem, zaczynają drżeć ci ręce. Wszystko to powoduje, że masz zakłóconą jasność myślenia i wpadasz w jeszcze większą panikę.

Możesz się przed tym bronić, stosując proste metody relaksacyjne: odpręż się, wyprostuj i wolno, spokojnie oddychaj. Po kilku minutach twój organizm będzie funkcjonował normalnie.

## **8. Bądź optymistką**

Znajdź sobie cel i z uporem do niego zmierzaj. Pamiętaj, że jeśli z góry założysz, że nie uda ci się go osiągnąć, to rzeczywiście ci się nie uda. Musisz wierzyć w swe siły i sens tego, co robisz. Myśl również o pozytywnych następstwach podejmowanych przez siebie zadań.

## **9. Nie idź na żywioł**

Zanim przystąpisz do realizacji zadania, które spędza ci sen z powiek, wcześniej starannie się do niego przygotuj. Jeżeli np. musisz recytować wiersz stojąc pod tablicą lub zrobić prezentację dla całej klasy, to przygotuj sobie notatki, a później przećwicz głośne recytowanie czy czytanie przed lustrem. Możesz także poprosić bliską osobę, aby wystąpiła w charakterze twojego

słuchacza. Ideałem byłoby, gdybyś odważyła się na próbę wystąpić na forum rodzinnym, poczułabyś się wtedy dużo pewniej.

## **10. Myśl dobrze o sobie**

Zostań... swoim rodzicem, ale tylko takim, który dba o własne dziecko, chwali je za osiągnięcia i motywuje do dalszej pracy. Zaopiekuj się sobą. Przekonuj samą siebie, że jesteś osobą wartościową i sumienną, więc nie masz powodu, by czuć się gorsza od innych.

Jeśli tylko pojawi się negatywna myśl, to od razu ją odpędzaj. Nie myśl "jestem głupia" tylko dlatego, że czegoś akurat nie wiesz. Pomyśl raczej: "z matmy nie jestem geniuszem, ale za to jestem świetna z geografii". Najlepiej spisz na kartce w 10 punktach swoje mocne strony. To pomoże ci uwierzyć we własne siły. **Pamiętaj jednak o tym, że najważniejsza jest samodyscyplina!**

**Powodzenia!**