



**Стеснительность** – это не самая удобная черта характера. Она мешает человеку двигаться к успеху, заявлять миру о себе и, в конечном счете, не позволяет самореализоваться. Застенчивость присуща интровертам. Безусловно, застенчивость имеет свои плюсы (ведь стеснительные люди, как правило, очень четко продумывают, что и как им нужно сказать или сделать – а это бывает полезно), только обратной стороной застенчивости является страх быть

осмеянными, не услышанными, оскорбленными.

Вам знакомо состояние нервозности, когда хочется высказаться, но не хватает уверенности в том, что ваши слова не прозвучат глупо? Вы чувствуете, что застенчивость не позволяет вам выбраться из тени?

С этой проблемой можно справиться - давайте попробуем разобраться, как побороть стеснительность. Замечательно, если у вас есть возможность обратиться за помощью к специалисту. Под чутким руководством знающего человека справиться с застенчивостью гораздо проще. Но можно попробовать побороть стеснительность и самостоятельно.

Для начала важно познакомиться с застенчивостью поближе, разобраться в причинах ее возникновения. Часто корни стеснительности уходят в раннее детство. Иногда самые близкие для нас люди, наши родители позволяют себе неосторожные замечания и обесценивание не совсем удачных инициатив своих детей. Такая реакция рождает у ребенка неуверенность, страх того, что снова будешь осмеян за попытку что-то сделать или сказать. А бывают случаи, когда застенчивость формируется в результате неудачного опыта общения со сверстниками. Дети жестоки. В стремлении самоутвердиться они часто выбирают слабых и скромных для того, чтобы, третируя их, укреплять собственную самооценку. Причин, из-за которых возникает застенчивость много и очень важно понять, какая из них Ваша. Понять причину проблемы – первый и очень важный шаг к ее решению.

Тем, кто пытается побороть стеснительность, очень важно понимать, что, критика и осмеяние окружающих для многих людей является одним из способов избавиться от накопленных негативных эмоций. Поймите, неадекватное поведение людей, которое Вы воспринимаете

на свой счет, вызываете не Вы, а их собственные проблемы.

Учитесь реагировать правильно на неудачи. Вспомните, как вы переживали последнюю неудачу. Вы ощущали почти физическую боль? Это психологическое состояние, с которым нужно бороться. Меньше думайте о произошедших неудачах. Вы склонны возвращаться к ним вновь и вновь, до тех пор, пока вы не начнете ощущать себя полнейшим неудачником? Попробуйте мыслить иначе. Единожды проанализируйте неприятную ситуацию и отпустите ее.



Кстати, есть мнение, что интроверты обычно более интеллектуальны, чем экстраверты. Это значит, что ваши мысли, не менее умны, важны и интересны, чем мысли и суждения других людей. Не бойтесь высказываться, ведь мысль, похороненная в вашем мозгу, действительно не несет никакой ценности для общества.

Причины возникновения стеснительности у каждого свои, и способы ее преодоления всегда разные. Общие рекомендации, описанные в этой статье универсальны, но, в большинстве случаев, для того, чтобы раскрепоститься, распрямить спину и начать дышать полной грудью, нужна индивидуальная проработка проблемы. Если вопрос, как побороть стеснительность, вам все еще кажется очень сложным, и Вы чувствуете, что самостоятельно с проблемой не справитесь, обратитесь за помощью к специалисту. Мы будем работать над Вашей проблемой вместе и, рано или поздно, Ваша жизнь заиграет яркими

красками.

Тэги: [не](#), [это](#), [как](#), [им](#), [сказать](#), [что](#), [или](#), [нужно](#), [очень](#), [застенчивость](#), [стеснительность](#)

,  
[продумывают](#)

,  
[\(ведь](#)

,  
[стеснительные](#)