

JAK PORADZIĆ SOBIE Z NIEŚMIAŁOŚCIĄ

PORADY DLA UCZNIÓW

Z nieśmiałością możemy sobie poradzić. Wiele osób w naturalny sposób staje się coraz mniej nieśmiała z wiekiem, ale proces ten można przyspieszyć. Zawsze, jeżeli czujemy, że jesteśmy trochę za bardzo nieśmiali, warto podejmować działania, które pomogą nam nabrać śmiałości i większej pewności siebie. A to może być łatwiejsze niż nam się wydaje.

Jeżeli chcesz spróbować samodzielnie uporać się z nieśmiałością:

1. Stosuj metodę małych kroczków.

Chcąc coś zmienić w życiu zdarza się, że zbyt wysoko stawiamy sobie poprzeczkę i chcielibyśmy zmienić wszystko od razu. Tymczasem ludzie zmieniają się tylko wtedy, kiedy dadzą sobie dość dużo czasu i dopasowują wymagania do swoich możliwości.

Jeżeli np. obawiasz się publicznego deklamowania wiersza, najpierw ćwicz recytację w towarzystwie jednej lub kilku osób, z którymi dobrze się czujesz. Później zwiększaj grono słuchaczy – aż będziesz gotów wystąpić przed całą klasą lub szkołą.

2. Dostrzegaj swoje mocne strony i zalety, zamiast skupiać się na niedostatkach.

Osoby nieśmiałe mają skłonność za dużo myśleć o tym, co im nie wychodzi. Przez to czują się źle. A przecież ludzie nieśmiali mają też wiele zalet. Zdarza się, że ich nie doceniają.

Postaraj się znaleźć w sobie jak najwięcej dobrych i silnych stron. Wypisz je na kartce i zerkaj na nią od czasu do czasu, aby sobie o nich przypomnieć. Jeżeli jeszcze jakaś zaleta przyjdzie Ci do głowy – dopisz ją do listy.

Pamiętaj – wady mają wszyscy ludzie, a nieśmiałość ma także zalety!

3. Celebryj swoje sukcesy.

Ciesz się swoimi nawet najmniejszymi sukcesami. Nie myśl; „Mogło być lepiej” czy „To nic takiego”. Osoby, które są „śmiałe”, tak właśnie robią – każdy ich sukces jest dla nich okazją, by pomyśleć o sobie coś dobrego i poprawić swoją samoocenę. Możesz brać z nich przykład

i też spróbować tak myśleć. To pomoże Ci nabrać wiary w siebie.

4. Staraj się przełamywać swoje opory.

Osoby nieśmiałe często rezygnują z różnych rzeczy, np. zgłoszenia się na lekcji, wyrażenia swojego zdania. Niestety później również często tego żałują. Przełamywanie takich oporów jest trudne, ale pamiętaj o metodzie małych kroczków.

Jeżeli chcesz przełamać opór, np. przed wystąpieniami publicznymi to może nie zgłaszaj się od razu do głównej roli w przedstawieniu szkolnym, ale zacznij od częstszego zabierania głosu w klasie.

5. Zaakceptuj siebie.

Nieśmiałość nie jest wadą – ma także wiele zalet.

Poza swoją nieśmiałością masz też wiele zalet. Jeżeli zaakceptujesz siebie takiego jakim jesteś, będzie Ci łatwiej nabrać śmiałości i pewności siebie. Pomyśl, że inni ludzie naprawdę mają Cię za co lubić i cenić. I ty także masz za co lubić i cenić siebie.

6. Daj sobie prawo do pomyłek i błędów.

Pomyłki i błędy popełniają wszyscy, ale osoby nieśmiałe często są wobec siebie bardziej krytyczne niż inni ludzie. Niestuszenie!. Błędy są ludzkie i należy je u siebie po prostu zaakceptować. Oczywiście warto przy tym starać się popełniać ich mniej, ale nie ma co rozpaczać nad popełnionym błędem. Lepiej pomyśl o ty, jak możesz go naprawić lub uniknąć w przyszłości.

Jeżeli okaże się, że te wskazówki nie są w pełni wystarczające lub trudno jest Ci wcielić je w życie, czy też nie wiesz od czego zacząć, zawsze możesz zwrócić się o radę do wychowawcy, szkolnego pedagoga lub do najbliższej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Warto wykonać pierwszy krok i porozmawiać o swojej nieśmiałości.