**[Развитие уверенности в себе как составная часть жизни](http://cpms-smol.ru/parents/285-uverennost-v-sebe)**

Что же прячется за выражением «я неуверенный в себе человек»?

По наблюдениям психологов, выражение «неуверенность в себе» используется для обозначения самых разных переживаний. Выделяют три, наиболее распространенных.

* Страх испытать чувство унижения, стыд. Такое переживание возникает, когда у человека сформирован идеальный образ себя, образ который не содержит изъянов.

Он совершенен и именно поэтому никогда не сможет существовать в реальности. Каждый раз, сталкиваясь с отклонениями своего поведения от невозможного идеала, человек испытывает мучительные переживания.

«Неуверенность в себе» в данном случае можно прятать «недоверие себе». Тогда человек не верит, что то, что с ним происходит: ошибка, слабость, ограниченность является нормальным, естественным, закономерным. Для такого человека имеет значение только мнение окружающих о себе. При этом он скорее фантазирует об этом мнении, чем реально его выслушивает. Довериться же своему собственному «чувству себя» он не решается.

* Чаще всего за словами «я не уверен в себе» скрывается – попытки игнорировать свой страх.

Существуют культурные стереотипы, которые «объявляют» страх и сомнения «плохими» чувствами. Например, - «мальчик не должен бояться».

Если такие идеи глубоко укоренены в сознании человека, и он не подвергает их критике, то такие естественные переживания как сомнение и страх будут восприниматься, как нечто ненормальное. Во внутреннем мире человека на них будет навешен позорный «ярлык» - «неуверенность в себе». Важно, чтобы в процессе психотерапии человек смог вернуть себе способность критично относиться к идеям, услышанным в детстве.

* За «неуверенностью в себе» может скрываться страх потери отношений с другим человеком, страх одиночества.

Многие из нас живут иллюзией о том, что мы можем контролировать чувства другого человека. И если я буду хорошей, то обязательно понравлюсь другому, тогда он будет любить меня всегда.

На самом деле это только иллюзия, расстаться с ней очень нелегко. Если все - таки решиться на это, то неуверенность такого рода пройдет сама. Потому что уж если я не могу управлять чувствами другого, то я могу позволить себе быть такой, какая я есть.

Теперь нам ясно, какие переживания могут стоять за выражением «я неуверенный в себе человек». В этом не всегда легко сразу разобраться, а тем более бросаться что-то сразу менять.

Таблетки от неуверенности, к сожалению нет!

Если вы хотите производить впечатление уверенного человека, то конечно можно потренироваться. Для этого нужно знать из чего складывается уверенность и как проявляется в теле. Прежде всего, это поза тела. Основное - ваша поза должна быть устойчивой. Поэтому при желании казаться уверенным попробуйте опереться на любую возможную опору. Если вы стоите, то "приклейтесь" к полу, если сидите - обопритесь спиной на спинку кресла.

Остальное - это голос, жесты, взгляд. Завершенные, уместные, спокойные жесты, утвердительная интонация, фиксированный взгляд - вот внешние проявления уверенного поведения.

Вспомните ситуацию, где вы чувствовали себя неуверенно, попробуйте ощутить, что было с вашим телом. Если какие-то мышцы тела зажаты, то напрягите их еще сильнее, а затем расслабьте. Затем представьте ситуацию, где вы были абсолютно уверены в себе и понаблюдайте, как меняются ощущения в теле. Попробуйте потренировать это, переходя от неуверенной позы, взгляда, жестов к более уверенным. Зафиксируйте, как меняются ощущения в теле. Такая маленькая тренировка тела может помочь в какой-то конкретной ситуации, но не в жизни вообще.

Если везде, всегда, при любых обстоятельствах, даже наедине с собой вы понимаете, что неуверенны в себе, то, возможно, ваш путь - в кресло психолога, где вы сможете разобраться с причинами трудностей и преодолеть их. Правда для этого потребуется время и определенные усилия

Есть единственный человек, который придет к вам на помощь - это вы сами, а поможет вам квалифицированный специалист. Этот путь я считаю истинно верным. Путь к самому себе. И только вы сможете оказать себе поддержку, а не прятаться от людей, как было в детстве. Нести самому ответственность за свои поступки и слова, отстаивать свои взгляды, а не смотреть на мир чужими глазами.

http://cpms-smol.ru/parents?start=70