

Черникова Светлана Николаевна

12+



**Страх общения и неуверенность в себе.**

**Причины и методы решения проблемы**

Светлана Черникова

**Страх общения и  
неуверенность в себе**

«Автор»

2020

**Черникова С. Н.**

Страх общения и неуверенность в себе / С. Н. Черникова —  
«Автор», 2020

Содержит в себе рассуждения автора о причинах неуверенности в себе и страхе общения, советы и ситуации, помогающие решить проблему. В нашей жизни очень важно быть уверенным в себе человеком. Важно быть личностью!

# Содержание

Вступление.	5
Возможная причина появления страха и неуверенности в себе.	6
Способы борьбы со страхом общения и неуверенностью в себе.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Светлана Черникова

## Страх общения и неуверенность в себе

*Чтение книг – не  
способ бегства от  
жизни, книги дают  
ключ к её пониманию.  
Ключ к реальности.*

### Вступление.

Мы с детства контактируем со своим социальным окружением, для многих людей именно общение с другими является источником проблем. Даже если не принимать во внимание тяжёлые случаи, требующие лечения (например, социальные фобии, когда человек вообще не может выходить из дома, боится любых социальных контактов) у многих людей существуют определенные трудности в сфере социального взаимодействия:

Одним никак не удаётся отстоять свои интересы, даже когда они совершенно правы.

Другие не могут выражать свои чувства так, чтобы их мог понять партнёр. Со временем они озлобляются, замыкаются в себе, становятся «человеком в футляре» и обижаются на весь мир.

Третьи вообще не могут установить контакт с человеком, с которым хотели бы познакомиться. Они ни не в состоянии построить социальные отношения. Их как будто что-то держит, не даёт сделать шаг навстречу другому.

Некоторые чересчур тактичны, боятся возразить или обидеть, сказать «нет» в ответ на чью-либо просьбу или требование. В результате они оказываются в положении гужевого ослика, на которых все «возят воду».

Многие чересчур скромны, очень боятся «оценивающих взглядов» и «разговоров за спиной». Они вовсе не против стать лидером и втайне мечтают об этом, однако в реальной жизни продолжают оставаться «серой мышкой». Так им легче и спокойнее. Парадокс в том, что такое поведение ничуть не спасает их от косых взглядов и кривотолков. Тем, кто старается быть скромными и незаметными, «перемывают косточки» ничуть не меньше, чем ярко выраженным лидерам. А порой и намного больше. Это потому, что первые (в отличие от вторых) часто не умеют постоять за себя. Они как будто бы носят футболку с надписью: «Я серый и незаметный, не бейте меня». А такой жизненный девиз как раз и порождает у многих людей желание «стукнуть», утвердиться за счёт «скромняги». Таких людей-«хищников» встречается в жизни предостаточно. Поэтому очень ошибаются те люди, которые считают, что чем скромнее они себя ведут, тем меньше негативных оценок и «косых» взглядов они получают.

## **Возможная причина появления страха и неуверенности в себе.**

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

Порой весь образ нашей жизни с самого рождения направлен на воспитание неуверенности. Семья, детский садик, школа... Увы, нередко взрослые спешат пораньше поломать ребёнка как личность, требуя в первую очередь подчинения, а уже потом – всего остального. В этом заинтересованы и власть предержащие. Обратите внимание на современные СМИ: тенденции в подборке новостей весьма красноречивы. Они способствуют культивированию нашей неуверенности в себе и в завтрашнем дне. Они формируют чувство незащищённости, зависимости от очередного царя-батюшки, который позаботится о нас, решит все наши проблемы и невзгоды. Запуганными, неуверенными людьми всегда проще управлять. Но выгодно ли это нам?

Если вы с чистым сердцем можете сказать, что у вас вообще нет таких проблем, то вы действительно совершенный человек. Поздравляем вас. Однако такие совершенные люди встречаются редко. Большинство имеет те или иные трудности в общении. Кто-то боится знакомиться с лицами противоположного пола, кто-то – выступать публично...

Если вы до сих пор не закрыли эту книгу и продолжаете читать данный текст, то я полагаю, что вы относитесь к тем людям, у которых все же есть определенные проблемы в общении. Я хочу помочь вам найти их решение.

## **Способы борьбы со страхом общения и неуверенностью в себе.**

Как можно побороть страх общения и неуверенность? Начнём с вещей простых и элементарных. Их преимущество заключается в том, что для их освоения вам не потребуется посторонняя помощь. Вам не нужно обращаться к квалифицированному психологу или психотерапевту. Вы их можете практиковать самостоятельно.

Однако вы не сможете улучшить свою социальную компетентность, если просто будете читать данный текст. Нельзя научиться плавать, не прыгнув в воду. Нельзя научиться общаться и отстаивать своё мнение, не отстаивая его. Спокойствие и отсутствие неуверенности зависят от опыта общения в разных ситуациях. Чем больше опыта – тем меньше неуверенности. Поэтому мы предлагаем вам ряд упражнений для тренировки. Мы считаем, что настоящих изменений вы сможете добиться только тогда, когда попробуете что-то новое, станете экспериментировать со своим поведением, даже если это будет приводить к каким-то ошибкам. Помните: изменения не произойдут за один день. Необходимо пройти несколько этапов.

### **Правило № 1.**

Чтобы научиться чувствовать себя более свободно в общении, нужно быть сосредоточенным на самом процессе общения, а не на своих внутренних реакциях и страхе неудачи. Существует интересный парадокс: вы начнёте производить хорошее впечатление на людей только тогда, когда перестанете на этом концентрироваться. Вспомните, как общаются маленькие дети – легко и непосредственно, не думая о том, что о них подумают другие.

Страхи и комплексы есть у всех, но не все делают из них предмет поклонения. Чтобы избавиться от неуверенности, нужно научиться быть сосредоточенным на самом процессе общения, а не на своих внутренних страхах. Ведь в любом важном разговоре очень важно увидеть реакцию собеседника и по словам, жестам, мимике или интонации понять его, узнать, что именно он имеет в виду. И уже в зависимости от этого подыскивать убедительные аргументы и эффективно корректировать собственное поведение. А когда вы смотрите вглубь себя – на то, что сжигает вас изнутри – вы, соответственно, не видите своего собеседника. Отсюда – неудачи в общении.

Дело в том, что внешнее общение и внутренний диалог с самим собой – это два разных психологических процесса. Их нельзя решать одновременно, только последовательно. Если в процессе общения человек пытается смешивать их (одновременно наблюдать то, что происходит вовне и внутри его), то его мозг «зависает» как операционная система Windows. Из-за этого начинаются всякие проблемы: физиологические (пересохшее горло, выступивший пот на лбу, заикание) и психологические (от не знания того, «что сказать» в ответственный момент до невозможности отстаивать свои интересы). Поэтому, когда вы общаетесь, вы должны быть сконцентрированы на своём собеседнике и его поведении, а не на своих мыслях и ощущениях в глубине души. Сделайте это.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.