**ЗАСТЕНЧИВОСТЬ - НЕДОСТАТОК ИЛИ БОЛЕЗНЬ**

Всем нам порой приходится общаться с незнакомыми или малознакомыми людьми, проявлять инициативу, отстаивать свое мнение. Одного человека это воодушевляет, мобилизует, заставляет активизировать все свои способности и обаяние. Другого, наоборот, такое испытание повергает в трепет: учащается сердцебиение, затрудняется дыхание, выступает пот, язык буквально отказывается произносить нужные слова. Такой человек скорее предпочтет уклониться от свидания или публичного выступления. Тем самым он отрезает себе путь к успеху. Замечено, что застенчивые люди не многого добиваются в жизни: их карьера складывается не очень удачно, деловые и личные отношения непродуктивны.

От застенчивости страдает гораздо больше людей, чем может показаться на первый взгляд (ведь она нередко прячется за показной агрессивностью или угрюмой нелюдимостью). По данным психологов, застенчивость свойственна более чем половине подростков и юношей, а для многих продолжает оставаться проблемой и на протяжении всей последующей жизни. В чем же причина застенчивости и можно ли с ней бороться?

Избавиться от этой черты характера помогут несколько простых рекомендаций, разработанных психологами.

1. **Перестаньте сравнивать себя с другими**. Застенчивый человек убежден, что он проигрывает в сравнении с окружающими. Однако человек вообще неважный объект для сравнения. Каждый в чем-то превосходит другого, а в чем-то уступает. Надо не преувеличивать свои недостатки и осознавать достоинства. Составьте список ваших личных черт, состоящий из двух колонок. В левую выпишите все, что вас не устраивает и огорчает, в правую - все то, что может это уравновесить. Ведь даже на саму застенчивость можно взглянуть иначе. Например: "Я не выскочка, не назойлив, не агрессивен. Люди считают меня скромным и покладистым". Осознав свои достоинства, легче найти в них опору в сложных ситуациях.
2. **Не позволяйте старым огорчениям порождать новые**. С любым человеком случаются неприятности. Каждый из нас может вспомнить, как его отвергли, высмеяли, унизили. Для многих это становится непреодолимым препятствием к новым достижениям. Вспоминая о прошлых огорчениях, застенчивый человек с трепетом ждет, что в похожей ситуации они обязательно повторятся. Вовсе не обязательно! Просто вы, наверное, когда-то совершили ошибку, которую больше не повторите.
3. **Не принимайте на свой счет недоброжелательность других людей**. Чаще всего грубость, агрессивность, злая ирония - это выражение каких-то внутренних переживаний и конфликтов того человека, который так себя ведет. Если вас кто-то обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего - самому обидчику плохо. Это у него проблемы, а не у вас.
4. **Расширяйте свой круг общения**. Застенчивые люди склонны замыкаться в себе. Но порой достаточно лишь принять приглашение в какую-то компанию, чтобы понять: никакие опасности мне не грозят, я могу чувствовать себя спокойно. Не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. И вы постепенно избавитесь от замкнутости.
5. **Формируйте у себя навыки общения**. Хорошая помощь в этом - пособия по практической психологии, которых в последние годы издано немало. Помогают и упражнения перед зеркалом, и ролевые игры. В преддверии ответственной встречи или публичного выступления не пренебрегайте предварительной подготовкой, репетицией. Домашними заготовками пользуются многие блестящие ораторы, артисты и политики.
6. **Ни в коем случае не "лечитесь" алкоголем**. Лишняя рюмка скорее породит не раскованность, а развязность. Сожаления об этом лишь усугубят застенчивость.
7. **Цените свои успехи**. Застенчивый человек склонен воспринимать свои промахи и огорчения как закономерность, а удачи - как случайность. Если изменять свой взгляд - фиксировать успехи и вознаграждать себя за них, - скоро станет ясно: оснований для уныния не так уж и много.
8. **И самое главное - решайте свои проблемы, а не отворачивайтесь от них!** Успех никому не гарантирован, но он вероятен. И только активное стремление к нему повышает эту вероятность.