# Czym jest nieśmiałość i jak sobie z nią radzić ?

Nieśmiałość to uczucie dyskomfortu, które pojawia się w towarzystwie innych osób.

Zwykle pojawia się rumieniec, zakłopotanie, jąkanie, lęk. Osoba nieśmiała w towarzystwie

zazwyczaj milczy.

Osoba nieśmiała w sytuacji w której czuje się zagrożona mogą odczuwać: suchość w ustach

spocone dłonie – nadmierne pocenie się jest reakcją na stres, ból brzucha – w sytuacjach stresowych żołądek uwalnia więcej enzymów trawiennych, aby szybciej strawić pożywienie uporczywe bóle głowy -które wynikają z nadmiernego przeciążenia mięśni pozostających w gotowości do reakcji obronnej, omdlenia, jąkanie się, drżenie rąk, miękkie kolana, przyśpieszone bicie serca – które wynika ze zwiększonego zapotrzebowania organizmu na krew, dostarczaną do organów wewnętrznych

wyciszenie, nienaturalny ton głosu – wynikający z niekontrolowanego napięcia mięśni współpracujących z gardłem
Jak sobie radzić z nieśmiałością?

1. Nie obiecuj sobie, że od jutra się zmienisz.
Zaprzyjaźnij się ze swoją nieśmiałością. Nieśmiałość w niektórych sytuacjach życiowych może przynosić korzyści. Osoba nieśmiała, która stoi z „boku” na pozycji obserwatora widzi więcej, dlatego może działać ostrożnie i z pełną świadomością. Nieśmiałe nastolatki, które nie chcą za wszelką cenę zaimponować rówieśnikom są bardziej świadome swojego wewnętrznego „ja”. Pozwala to poznanie zarówno swoich uczuć, atutów i ograniczeń.
2. Spójrz na siebie z perspektywy widza Ta metoda jest wyjątkowo skuteczna w sytuacji kiedy trzeba opanować przedegzaminacyjny stres.
3. Nie rozpamiętuj przeszłości. Nieśmiali mają tendencję do powrotu i analizy zdarzeń, które kojarzą im się z klęską. Bezustanne rozpamiętywanie i wracanie do bolesnych momentów w życiu sprzyja negatywnym myślom i niskiej samoocenie. Należy pamiętać, że każdy ma prawo do popełnienia błędów. Przeszkody powinny mobilizować do działania w myśl powiedzenia tylko głupiec potyka się dwa razy o ten sam kamień.
4. Szukaj wyzwań. Tylko trening czyni mistrza. Jeśli masz kłopoty z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami spróbuj nauczyć się rozmawiać. Znajdź neutralny temat np. pogoda (zawsze można się nią zachwycać lub na nią narzekać), uśmiechnij się, nawiąż kontakt wzrokowy z osobą która wydaje się jeszcze bardziej zagubiona niż ty i rozmawiaj.
5. To co masz zrobić zrób teraz – nie odkładaj tego na później. W niektórych sytuacjach życiowych nieśmiałość może być pomocna. W sytuacjach niebezpiecznych, stwarzających potencjalne zagrożenie dla życia i zdrowia osobom stojącym z boku, niepewność i onieśmielenie przynosi korzyści. Takie osoby prawdopodobnie są mniej narażone na przedwczesne kontakty z środkami psychoaktywnymi ( alkohol, narkotyki, papierosy), ponieważ zaniepokojone najprawdopodobniej wrócą do domu. Kolejną zaletą osoby nieśmiałej jest zachowanie pozbawione tupetu doceniane przez innych jako rozważne i rozsądne. Wielu sławnych ludzi jest nieśmiałych mimo tego odnieśli sukces w życiu. Nauczyli się panować nad nieśmiałością, poznali swoje mocne i słabe strony i potrafią to wykorzystać w swoim życiu.

**Siedem zasad Małysza: Według dr. Jana Blecharza najważniejsze zasady przydatne w sytuacjach nie tylko sportowych wyczynów to:**

1.Koncentruj się na własnych mocnych stronach.

2.Rozpoznaj i zrozum swoje słabości.

3.Traktuj przeciwników jak partnerów.

4.Czerp przyjemność z czekającego zadania.

5.Myśl optymistycznie, nie lękaj się błędów.

6.Naucz się rozpoznawać u siebie objawy napięcia i wiedz, jak im zapobiec.

7.Miej świadomość, że trema w rozsądnym wymiarze bywa mobilizująca.

Źródło: http://strzelewo.edupage8.org