

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

spoczone 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 onieśmienie 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/>