**Рекомендации по преодолению застенчивости**

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. **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.
7. **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.

ТЕСТ: Свойственна ли вам застенчивость?

Если, оглянувшись на наших знакомых, мы попытаемся понять, что же позволяет человеку преуспевать в жизни, то немало удивимся. Оказывается, процветание, уважение и даже любовь гораздо благосклоннее вовсе не к тем, кто здоровее, умнее, красивее, богаче… Нет, рецепт счастья иной, и он прост - решительность. А вернейший признак неудачника - неуверенность в себе. Что же представляет собой это явление, так коверкающее многим жизнь? Проявления его всем знакомы, это такие часто встречающиеся "симптомы", как застенчивость, стеснительность, зажатость, ощущение неполноценности, закомплексованность, робость.

Проверить, насколько они свойственны вам, поможет несложный тест:

1. Бывало ли, что вы покупали вещь только потому, что вам трудно было сказать "нет" продавцу?
2. Если кто-либо громко разговаривает в общественном транспорте или в театре, стесняетесь ли вы попросить его быть потише?
3. Трудно ли вам спросить о чем-нибудь незнакомого человека?
4. Испытываете ли вы напряжение при необходимости поддерживать разговор в малознакомой компании?
5. Неловко ли вам критиковать друзей, если они очевидно не правы?
6. Оказываетесь ли вы в замешательстве, не зная, что ответить, если вам делают комплимент?
7. Часто ли вы чувствуете, что люди используют вас в своих интересах?
8. Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, когда вы понимаете, что его просьба неразумна?
9. Бывает ли, что вам неудобно отказаться дать свой номер телефона при настойчивой просьбе, если вы не хотите поддерживать знакомство?
10. Считают ли вас ваши дети или подчиненные по службе слишком мягким?
11. Чувствуете ли вы зажатость и трудность спонтанного самовыражения в интимных отношениях?
12. Предпочитаете ли вы чаще подавлять свои чувства, вместо того чтобы открыто и искренне выражать их?

Американские психологи, разработавшие этот психологический инструмент, считают, что, если вы ответили утвердительно больше чем на три вопроса, можно предположить, что вам свойственна выраженная неуверенность в себе и, возможно, низкая самооценка. В результате в вашей жизни могут накапливаться проблемы и неудачи.