**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 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.