

БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ – ВАЖНО!

Что отличает уверенного в себе человека от неуверенного?

- ① Умение брать ответственность на себя, а не перекладывать ее на других;
- ② Сформированная система ценностей, убеждений;
- ③ Эмоциональная устойчивость в ситуациях стресса;
- ④ Конструктивное реагирование на критику;
- ⑤ Слабая зависимость от внешнего одобрения;
- ⑥ Умение отказываться и говорить «НЕТ».



СЛАБОСТИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ НЕУВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ:

➤ Неумение самостоятельно делать выбор и брать ответственность на себя. Это значит, что если живешь ты, то и принимать решения надо тебе и отвечать за свои решения тоже тебе, а не дяде, другу или прохожему.

➤ Несформированная система ценностей и убеждений. Можно вспомнить стишок Маяковского: «Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха: «Что такое хорошо и что такое плохо?»» Так вот, если человек точно определился, что означают для него эти понятия, а еще такие как добро и зло, правда и ложь, справедливость, честь, благородство, то это означает, что у него сформирована система ценностей, у него есть убеждения.



Низкая эмоциональная устойчивость в условиях стресса. Стресс- это реакция организма, возникающая в ситуациях перенапряжения. Если человек сильно чем-то озабочен, расстроен, обижен, разозлен, он может совершить такие действия, которые в «нормальном» состоянии никогда бы не совершил. Если человек устойчив к стрессам, то он в состоянии принимать правильные решения вне зависимости от эмоций.

➤ Излишняя чувствительность к критике или к похвале.

➤ Чрезмерная зависимость от внешнего одобрения. Людям бывает очень приятно, когда их хвалят. Тут нет ничего удивительного, но встречаются такие люди, для которых чье-то одобрение гораздо важнее, чем сам вызвавший похвалу повод. Такие люди - ценная находка для манипуляторов.

➤ Неумение отказываться, говорить «НЕТ». Каждый может отказать в чем-то другим людям, руководствуясь своими правилами, ничего не объясняя. Разумеется, это делается спокойно и вежливо. Не все люди понимают, что у них есть право просто сказать «нет» и избавить себя от необходимости вести «разъяснительную работу» с человеком, который по каким-то причинам им неприятен или неинтересен.

