«Мечтаю быть смелой, уверенной, но не получается, стесняюсь… Подскажите, как избавиться от застенчивости?» — спрашивает у психологов **Детского телефона доверия 8-800-2000-122** девушка Саша.

Суть застенчивости абсолютно точно определяет само слово – «за стеной» – Саша отгораживается от всех, опасаясь неприятия и нарушения личных границ. Многие ребята в той или иной мере испытывают смущение и неловкость при общении, чаще всего дискомфорт проявляется под влиянием новых обстоятельств или с новыми людьми.

Если ты столкнулся с этой проблемой, то тебе, как и Саше, предстоит серьезная работа над собой:

Полюби себя

Стеснительность чаще всего появляется на фоне неуверенности, и любовь к себе здесь будет основным лекарством. Начни заботиться о себе не только в физическом, но и в духовном плане: читай книги, изучай языки, занимайся саморазвитием.

Начни общаться

Заводи разговоры с незнакомыми людьми — спрашивай, например, у прохожих, как добраться до нужного тебе места, даже если знаешь дорогу, или время. Обращайся с просьбами к продавцам-консультантам, когда ищешь товар в магазине, пробуй вернуть вещь по чеку. Спрашивай у людей на остановке, давно ли они ждут автобус, в транспорте проси приложить билет к валидатору, если стоишь далеко от него.Расширяй круг общения и кругозор, вытаскивай себя в людные места. Посещай музеи, выставки, отправляйся на экскурсии и знакомься там с ребятами, чьи интересы схожи с твоими.

Наблюдай за общительными людьми

Чтобы взять на вооружение полезные идеи. Если это близкий знакомый, то попроси его помочь тебе советом. Не бойся просить помощи.

Для начала можно просто притвориться уверенным

Тренируйся до тех пор, пока не станешь таким. Поначалу будет непросто изображать из себя уверенного и общительного, но со временем это поведение войдет в привычку.

Для преодоления страха общения в интернете **используй текстовые анонимные чаты**.Будет нелегко, но ты только представь, как здорово жить без стеснительности**!** Так что наберись смелости и выходи из зоны комфорта.

Информация https://telefon-doveria.ru/kak-izbavitsya-ot-zastenchivosti/.

Подготовила- соц.педагог службы постинтернатного сопровождения Ворожцова Н.В.