

## Способы преодоления неуверенности в общении или как легко влиться в новый коллектив

Многие люди при вхождении в новый коллектив и при общении испытывают тревогу, напряжение, неуверенность в себе, страх, что их отвергнут и другие отрицательные эмоции. Эта распространенная трудность мешает находить друзей, выстраивать отношения с человеком противоположного пола, создает сложности в учебе, мешает профессиональной деятельности.

*Вот некоторые психологические рекомендации для преодоления неуверенности в общении:*

1. Не бояться узнавать мнение окружающих о себе. Любая тревога или неуверенность связана с недостатком информации. Люди испытывают сомнения в собственной привлекательности и страх отвержения тогда, когда они недостаточно хорошо представляют себе, как их видят и воспринимают окружающие. Чтобы преодолеть этот недостаток информации, можно напрямую спросить других людей о том, что они думают о Вас, как они к Вам относятся, какое впечатление о Вас у них сложилось. Чем более полно мы будем представлять, какое впечатление мы производим на людей, что они о нас думают, как к нам относятся, тем проще нам будет работать над собой, изменять свое поведение и выстраивать именно такие отношения с другими, какие мы хотим.

2. Относиться к любому общению как к репетиции или тренировке. Хорошо известен закон самосбывающегося пророчества: если человек концентрируется на возможной неудаче или поражении, то эти отрицательные ожидания сами по себе могут вызвать именно такое развитие событий, которое ожидается. Если человек ожидает, что другие плохо к нему отнесутся, неправильно его поймут или отвергнут, то такая установка сама по себе может быть причиной неудачи в общении.

Чтобы избежать этого, нужно направить внимание на сам процесс общения, не пытаясь добиться конкретного результата. К любому общению лучше относиться не как к серьезному испытанию, а как к репетиции или тренировке, на которой возможны любые ошибки. Общение независимо от его результата - это всегда возможность получить ценный опыт, чему-то научиться. Если мы позволим себе экспериментировать и ошибаться в процессе общения, то и мы и наш собеседник почувствуем себя раскованней и свободней.

3. Занять позицию ученого – исследователя. Чем больше человек при общении испытывает неуверенность, скованность или страх, тем больше его внимание концентрируется на нем самом, а не на других людях. Чтобы установить желаемые отношения важно перестать концентрироваться на том, какое впечатление мы производим, и переместить свое внимание от себя на окружающих. Стремление их

узнать и понять облегчит нам задачу преодоления напряженности в общении и формирования тех отношений с людьми, которых мы хотим.

**4. Не замыкаться на отношениях с определенными людьми.** Часто когда у человека не складываются отношения с конкретным человеком или с группой людей в коллективе (например, учебной группой) он концентрирует все свои силы на том чтобы добиться признания именно от этих людей. Однако такие попытки часто бывают бесплодными. Для поддержания душевного равновесия не обязательно получать поддержку и признание со стороны всех людей. Для того чтобы чувствовать себя устойчиво вполне достаточно внимания и уважения группы из нескольких человек. Поэтому, целесообразно найти других людей, с которыми можно построить желаемые отношения.

**5. Ставить конкретные цели.** Напряженность и неуверенность в общении обычно трудно преодолеть мгновенно. Поэтому лучше не только ставить себе глобальные абстрактные цели (например, найти друзей, занять уважаемое положение в коллективе, повысить свою самооценку) но и планировать конкретные шаги, которые помогут к ним приблизиться (например, поговорить с незнакомым человеком, уверенно выступить перед большой аудиторией). Каждое маленькое продвижение в ситуации имеет огромное значение, потому что, когда мы делаем первый шаг, то сделать второй нам становится гораздо легче. И так, шаг за шагом, мы можем постепенно изменить свою жизнь и добиться таких результатов, которые в прошлом нам казались абсолютно недостижимыми.