

## **Чувствую себя неуверенно: кажется, что все на меня смотрят**

Если у тебя часто возникает ощущение, что говоришь не то, что тобой недовольны, что все на тебя смотря и осуждают и ты не знаешь как стать уверенной - почитай рекомендации специалистов ДТД.

### **Как себе помочь?**

**Не зацикливайся на мелких неудачах — они будут у всех и всегда.** Сказать что-то невпопад может каждый. И споткнуться, и что-то перепутать. И, поверь, за это, чаще всего, никто не осуждает, а взгляды окружающих кажутся суровыми только потому, что ты сама коришь себя за оплошности, сама строга к себе. Прощай себе неловкость и промахи! Легко выходят из положения те, кто не придает этому большого значения.

**Делай паузу и оценивай ситуацию.** И это пройдет... Если ты нагрубил, обидела, подвела команду, уронила что-то в магазине, по делу схватила осуждающие взгляды и сама себя осудила, сделай небольшую паузу и оцени реальную значимость события.

В первый момент тебе, конечно, будет неловко, обидно, может быть, стыдно. А через несколько часов переживания уже не будут такими острыми, хотя и ты, и свидетели происшествия помнят о нём. Через день, два, пять появятся другие темы для обсуждения, произойдут более или менее яркие события, и вполне вероятно, что о твоём поступке к этому времени забудут. Возможно, ты к тому же круто поднимешь свой авторитет, одержав пару побед или совершив хороший поступок.

А через год или два ты вспомнишь о том, что произошло? Скорее всего, неприятный поступок вспомнится как мелкий и незначительный. Он ни на что не влияет, никак не меняет твою жизнь. Считай, не было его.

**Не пытайся всем нравиться.** У каждого человека есть сильные стороны, которые большинство непременно оценит, и слабые, которые окружающие сочтут не очень хорошими. Твоя задача — определить, в чём сильна, и развивать эти стороны. А то, как тебя оценивают окружающие — их трудности.

**Не переоценивай внимание к себе.** Стоит отметить, что большинству людей до других нет дела, им просто некогда. Большинство тех, кто рядом с тобой, не интересуются ни твоими промахами, ни достижениями — все заняты только своими телефонами. Люди вообще склонны думать только о себе, и твои ощущения — просто иллюзия. О себе должна думать ты!

Если возникли трудности — звони **8-800-2000-122** — специалисты Детского телефона доверия помогут тебе преодолеть их!