

5 главных источников уверенности в себе



«Мама, ты же психолог. Ты наверняка знаешь способ, как мне стать увереннее», – заявил однажды вечером 16-летний Эндрю, сидя рядом со мной на диване. «А что конкретно ты хочешь узнать?» – поинтересовалась я. «Ну, когда я разговариваю с девушкой, которая мне нравится, я вообще не знаю, что сказать...»

Мы постоянно бросаемся словом «уверенность», редко даже задумываясь, какой смысл в него вкладываем. Идет ли речь об уверенности в себе в социальных ситуациях? Или же это уверенность в своих способностях? Или мы говорим о доверии к окружающим и вере в будущее? Или о способности выступать перед аудиторией?

Забавно, что психологи редко говорят про уверенность, предпочитая другие понятия, такие как самоэффективность. Под этим понимают веру человека в то, что он способен достигать поставленных целей, а также в то, что он способен привести любую ситуацию к положительному исходу. Если от подобных определений ясности в голове у вас не прибавилось, вот вам пример из детской истории о синем паровозике, который пытался заехать на горку.

«Чух, чух, ту, ту, – пыхтел Маленький Синий Паровозик. – Думаю, смогу, думаю, смогу, думаю, смогу». «Ура, ура!» – закричал маленький смешной клоун, и за ним все остальные куклы и игрушки. А Маленький Синий Паровозик улыбнулся»¹.

Повторяющаяся фраза «думаю, смогу» хорошо передает настрой уверенного человека. Важно отметить, что нет какого-то «навыка уверенности», уверенность – это вера человека в то, что он сможет в определенных условиях успешно применить свои навыки. Если вы уверены в том, что можете что-то сделать, это еще не значит, что вы это реально сделаете (речь скорее о «могу», чем «буду»). Уверенность – это не ожидание нужного результата, а ощущение, что вы способны совершить действия, которые должны принести этот результат. Важно отметить, что уверенность – не черта личности и в целом более узкое понятие, чем самооценка. Она ограничена конкретными ситуациями и контекстом. Это логично – ваш сын-подросток может быть уверен в своей способности решать сложные математические задачи, но совершенно не уверен в себе при общении с девушками (так же как мой).

Резюмируя, можно сказать, что уверенность – это не просто ощущение, что все будет хорошо, а убежденность, что вы сможете достичь успеха в какой-то области, если действительно постараетесь. Иными словами, это способность быть собой, пробовать себя в любом деле, не боясь опозориться перед окружающими и сохраняя позитивный настрой.

Уверенность играет важную роль, когда речь идет о разных сторонах жизни. К ним относятся:

- принятие решений
- мотивация прикладывать усилия
- наше самоощущение, отношение к другим и отношение к делам
- способности не опускать руки, сталкиваясь с препятствиями (особенно перед лицом неудачи)
- успешное функционирование
- устойчивость к трудностям
- (не) уязвимость к стрессу и депрессии
- здоровые привычки и образ жизни, включая физическую активность, диету, контроль стресса, безопасный секс, отказ от курения, решение проблем с алкоголем, соблюдение медицинских предписаний и так далее.

Важно понимать, что мотивация, эмоциональное состояние и действия вашего подростка больше зависят от того, во что он верит, чем от объективной реальности (но, конечно, веру в себя не нужно доводить до нереалистичного уровня). Если подростки считают себя уверенными, то будут действовать, думать и чувствовать себя иначе, чем если они себя таковыми не считают. Можно сказать, что они не предсказывают свое будущее, а создают его.

Исследования показывают, что уверенность можно черпать из пяти источников. Рассмотрим каждый из них, в порядке убывания важности.

1. Непосредственный опыт

По сути, это цели, которых мы уже достигли. Например, если у нас хорошие оценки по математике, мы начинаем верить, что способны хорошо успевать по этому предмету. Если мы хорошо показали себя в футбольном матче, забив пару голов, мы начинаем верить, что хорошо умеем играть в футбол.

2. Образцы для подражания

Это люди, которыми мы восхищаемся, которые обладают теми качествами и навыками, которыми хотим обладать мы. Их успех нас мотивирует, мы обычно пытаемся приобрести такие же навыки, знания и настрой, как у них. Примечательно, что чем больше эти люди похожи на нас (по таким параметрам, как возраст, пол, биография, карьера), тем вероятнее, что их успехи способны добавить уверенности и нам.

3. Поддержка и одобрение

Важно, чтобы другие люди верили в нас и поддерживали в наших начинаниях, это особенно помогает, когда мы сами испытываем к ним уважение. Однако поддержка и одобрение других дает намного меньший прирост уверенности, чем личный опыт и примеры для подражания.

4. Эмоции и переживания

Наше настроение и реакция на стресс играют большую роль. Если мы испытываем слишком большой стресс, пробуя что-то новое, мы начнем этого избегать или будем делать это плохо. Научившись лучше справляться со стрессом, мы также сможем прибавить себе уверенности.

5. Воображение

Представляя себе, как мы справляемся с будущими испытаниями (например, если нам предстоит устный экзамен или экзамен по вождению), мы можем добавить себе уверенности, и хотя это гораздо менее эффективно, чем реальный опыт, но все же может пригодиться.

Известный австралийский семейный психолог, чьи книги популярны во всем мире, на этот раз пишет о психологии общения детей и родителей. Автор настаивает на том, что любое наше высказывание о ребенке непосредственно влияет на его самосознание и до некоторой степени «программирует» дальнейшую жизнь.

Теперь вы наверняка понимаете, что если мы будем просто пытаться внушить нашему подростку уверенность («Дорогой, ты обязательно будешь нравиться девушкам»), эффект будет весьма незначительным по сравнению с эффектом от реальных достижений. Уверенность не предшествует достижениям, а, наоборот, следует за ними. Поэтому лучшее, что могут сделать родители, – давать ребенку преодолевать трудности на пределе его возможностей. Возможно, ваш сын или дочь будут очень нервничать на школьной дискотеке, но даже один танец сможет дать им гораздо больше уверенности, чем все родительские слова поддержки.

А что, если пока нет достижений, на которые можно опираться? В таком случае можно обратиться к своему воображению (пятый источник уверенности). Один из способов – представить наилучшую возможную версию себя в будущем. Предложите своему подростку описать собственное будущее, дав такую инструкцию: «Представь, что сбылось все, на что ты надеялся, ты достиг всего, чего желал, и смог полностью реализовать свой потенциал. Попробуй представить себя максимально ярко, опиши этот образ письменно и продолжай его развивать в течение еще нескольких недель». В исследовании с контрольной группой подобное упражнение помогло участникам повысить уверенность и оптимизм и лучше разобраться со своими целями и приоритетами, что в итоге повысило качество их жизни. Если подросток не любит писать, помогите ему выразить свой образ визуально – нарисовав его на бумаге или в фотопше. Главное, чтобы этот образ выглядел максимально живым и осязаемым и мотивировал к конкретным действиям для воплощения его в реальность.

По материалам журнала «Psychologies.ru» <http://www.psychologies.ru/>