

НЧОУ «СОШ-интернат «ФК «Краснодар»

**Продукт индивидуального проекта
«Преодоление наиболее распространенного
подросткового комплекса среди учеников академии ФК
«Краснодар»**

**Статья
Как побороть свою нерешительность**

Выполнила:

Ученица 9 «А»

Шершунова Ирина Анатольевна

Тьютор: учитель математики

Розина Алевтина Егоровна

2021-2022 учебный год

Приложение 1

Как побороть свою нерешительность

«Умного судьба ведет, дурака – тащит»

Откуда берется нерешительность

Большинство проблем зарождаются с детства. В детстве тебя отдают в кружок танцев, хотя ты всегда мечтал заниматься футболом. Родители не учли твоего собственного мнения и даже не посмотрели на твои задатки спортсмена. Таким образом они принимали решение за тебя, что отразилось в подростковом периоде. Когда решение стояло какой предмет тебе нужно сдать, для поступления того самого университета или вуза. Проблема заключается в том, что за принятием решения ты начинаешь метаться из стороны в сторону. А как же мне поступить правильной? Во-первых, определим кто же такой нерешительный человек. Это стеснительная личность, которая не в силах принять решение и ищет мнение и совет окружающих. Такой характер может отразиться не только в личной жизни, но и на рабочую деятельность.

Существуют три основных варианта нерешительности:

Первый вариант нерешительности – из «детства»: когда был властный родитель, который принимал все решения за ребенка, даже уже выросшего. У человека формируется «выученная беспомощность», он считает, что он сам ни на что не способен. Такие люди часто становятся жертвами сект, шарлатанов, мошенников.

Второй вариант нерешительности – тоже «из детства»: когда родители ничего не решают за ребенка, но жестко наказывают его за любую ошибку. Выросший ребенок всю жизнь боится их совершать. Ошибка ему кажется чем-то ужасным и непоправимым. Родители не объяснили ребенку, что «не ошибается тот, кто ничего не делает» и «на ошибках учатся». Такие люди зачастую предпочитают действительно «ничего не делать», чтобы избежать неудачи.

Третий вариант нерешительности – не «из детства». Часто человек не принимает решения только потому, что внутренне не хочет принимать никакого решения. Ему и так хорошо! Или непринятие решения имеет скрытую выгоду. В таком случае решение принимает не человек, а обстоятельства.

Как научиться принимать решения

1. Ваша нерешительность – страх ошибки. Позвольте себе ошибаться (ошибка – поиск истины), заранее продумайте стратегию поведения на случай ошибки.

2. Вы нерешительны потому, что за вас принимали решения. Раз и навсегда скажите себе: лучше вас про вашу жизнь никто не знает. Откажитесь от советов. Сначала будет страшно. Можно мысленно

обратиться к своему ангелу-хранителю. И учитесь любить себя, ваша нерешительность — от недостатка любви к себе. Напишите план своей жизни.

3. В вашей нерешительности виновата скрытая выгода. Подумайте и ответьте на вопрос (3-5 раз): почему мне удобно/выгодно не принимать решения? Найдя выгоду, которая удерживает вас от принятия решения, придумайте компромисс, как частично оставить выгоду, но все же сделать выбор.

4. Не всегда со скрытой выгодой можно «договориться». Зачастую чтобы что-то приобрести, надо что-то потерять. Составьте список «за» и «против». Проанализируйте информацию (разделите лист на две графы). Допустим, вас приглашают на работу в другом городе. В первой колонке напишите положительные стороны этого предложения. В колонке «против» — все минусы. Вы сможете взглянуть на ситуацию со стороны и принять решение.

5. Четко расставьте жизненные приоритеты. В жизни всегда есть вещи, на которые не хватает времени. Мы не можем сделать все, даже не стоит и пытаться. Важно иметь четкое представление о своих приоритетах: семья, внутренний мир, спорт, хобби. Когда нам нужно принимать решение, стоит вспомнить о них. Скажем, босс хочет, чтобы вы работали сверхурочно.

Деньги не помешают, но если ваш главный приоритет — семья, скажите нет. В таких ситуациях решите раз и навсегда для себя, что для вас важнее: семья или карьера, любимый человек или мама, хобби или работа на даче и т. д.

6. Думайте не о проблемах, а о возможностях. После того как «запасной аэродром» подготовлен, забудьте о нем. Теперь думайте только о хорошем! Иногда мы становимся нерешительными оттого, что наш мозг постоянно волнуется о потенциальных проблемах. Задумайтесь лучше о возможностях. Сосредоточьтесь на том, сколько хорошего скрывает за собой ваше решение, и примите его.

7. Понятие «правильное решение» — относительно. Мы думаем, что один из вариантов выбора правильный, другой — ошибочный. Иногда это заблуждение. Сделав «правильный» выбор, вы можете получить неприятные последствия. А «неправильный» выбор может привести вас к чему-то важному. Какое бы решение вы ни приняли — оно лучшее на данный момент!

8. Нельзя быть для всех хорошим, ориентируйтесь в первую очередь на себя. Какое бы решение вы ни приняли, обязательно найдется тот, кто раскритикует его (в случае верного решения будет аналогично). Живите своим умом, не пытайтесь понравиться или угодить кому-то.

9. Послушай совет и поступи по-своему. Если очень хочется выслушать мнение близких, друзей, коллег, попросите их объяснить свое видение ситуации, не давая вам указаний. Вы выслушаете разные варианты. Это поможет вам прийти к окончательному решению. Но помните: лучший совет — это не слушать советов!

Иногда бывает, что нерешительность идет человеку на пользу. Пока не принято решение, он собирает факты, плюсы и минусы, включает интуицию. И если интуиция шепчет: «Подожди, пока рано... Скоро наступит нужный

момент», надо прислушаться. Но если момент не наступает вообще, значит, с вами разговаривает не интуиция, а страх. Если нерешительность — постоянное ваше качество, то она разрушительна. Есть такая пословица: «Умного судьба ведет, дурака — тащит». Жизнь нам дает возможности, решительный человек обязательно их использует. Нерешительный пропустит раз, два, еще и еще раз, пока сама жизнь не «даст ему пинка». Пинок — это не обязательно плохо, иногда шаг вперед является результатом пинка под зад. Но все же лучше решения принимать самому и вовремя. Потому что и «тащит» судьба далеко не всех. Если вы сами ничего не решаете, вы в жизни будете исполнителем воли других людей. Марионеткой, попросту. Если вы не знаете, чего хотите от жизни, результаты будут печальными.