***Как справиться с нерешительностью и страхом?  
Как побороть нерешительность?***

Нерешительность – вор возможности.Джим Рон

**Нерешительность**– это психологический недуг, которым часто страдают подростки, но бывает, что и взрослые проявляют робость, колебание и растерянность при переходе к решительным действиям. В современном мире, нам часто приходится принимать быстрые, четкие и точные решения, и порой от них зависит не только успех предприятия, карьера, но и человеческая жизнь. Бывают случаи, когда человек начинает колебаться, просто тонет в нерешительности или его сковывает страх, который парализует. Оцепенение может быть длительным, в этот момент драгоценное время уходит, а с ним и возможность выбора. И тогда мы теряем свой успех, перспективы, возможности, а порой и шанс, данный нам судьбой. Как можно ожидать позитивных жизненных перемен, когда человек ничего не предпринимает, и плывет по воле волн. Возникает вопрос, ну как же побороть нерешительность? Как научиться принимать быстрые и своевременные решения. Давайте обсудим, из-за чего возникает нерешительность.

**Неверие в собственные силы**

Для того, чтобы преодолеть нерешительность, важным шагом является поднятие собственной самооценки. Возможно, вы недооцениваете себя, свои силы и возможности, поэтому принижаете свои способности. Почему вы решили, что кто-то может преодолеть любые препятствия, а вам это не по силам? Если вы пришли к выводу, что это создает дискомфорт и мешает вам стать счастливым и успешным человеком, то внутри вас уже созрело решение изменить свою жизнь к лучшему. Самое главное – это целенаправленно заниматься собой, своим саморазвитием и самосовершенствованием.

**Самоограничения**

 Бывают случаи, когда у человека есть внутренние психологические установки, которые не позволяют ему стать более решительным. Например, «я человек маленький, зачем мне проблемы», «мои родители не хватали звезд с неба, чем я лучше?» и т.д. Порой такие установки загоняют человека в угол, и он не замечает, что сам себя ограничил. Задайтесь вопросом, что мешает вам отказаться от ограничивающих установок и поступить по-другому? Есть ли в них ценность? Какой будет ваша жизнь, если вы продолжите жить с ними? А что произойдет, если вы их измените?

**Страх выхода из зоны комфорта**

Порой люди неосознанно боятся выйти из зоны комфорта, поэтому ведут себя «ниже воды, тише травы». Они часто обдумывают, что могли бы заявить о себе, высказаться и заставить других прислушиваться к их мнению, но не хотят брать на себя ответственность, доказывать и обосновывать свое мнение. Они понимают, что это изменит их устоявшуюся жизнь. Люди такого сорта не любят конфликтов, им легче согласиться с любым мнением, чем выйти в открытое противостояние. А вдруг их теплое и мирное болото всколыхнется, чего они опасаются больше всего, ведь там им тепло и приятно.

**Боязнь допущения ошибки**

Встречаются ситуации, когда человек при принятии решения допустил ошибку, которая привела к неприятным последствиям. После чего он стал бояться повторения, излишне взвешивая все «за» и «против». Как только он собирается вынести решение, как тут же у него перед глазами встает неприятная картина из прошлого, которая настолько ярка и тягостна, что человек опускает руки. Если это именно ваша ситуация, то стоит напомнить, что ошибиться может каждый, а вот пересилить себя, дано не всем. Поэтому, возьмите из прошлого драгоценный опыт, чтобы не допустить повторения ошибки и начните действовать совершенно иным способом. Теперь вы человек мудреный опытом и знаете, как поступать не стоит, и помните: «за одного битого, двух небитых дают».

Нам всегда приходится делать выбор, порой он маленький и незаметный, например, в выборе мороженого, а порой он большой и судьбоносный, как например, в выборе своего будущего. Сейчас вы выбираете второй вариант, так делайте же решительный шаг и подумайте, какой судьбы вы бы хотели. Сделали?! Поздравляем! Теперь вы определили курс своего будущего и можете двигаться к намеченной цели!

***Подготовила педагог-психолог*Цыплянская Е.А.**