

## **Текст**

Неуверенность в себе - проблема древняя, однако она привлекла внимание медиков, педагогов и психологов сравнительно недавно - в середине XX века. Именно тогда стало понятно: всё усиливающаяся неуверенность в себе может стать причиной массы неприятностей - вплоть до серьёзных заболеваний, не говоря уже о житейских проблемах.

А проблемы психологические? Ведь неуверенность в себе может послужить почвой постоянной зависимости от чужого мнения. Представим себе, как неудобно чувствует себя зависимый: чужие оценки кажутся ему гораздо более важными и значимыми, чем собственные; каждый свой поступок он видит прежде всего глазами окружающих. А главное, ему хочется одобрения ото всех, начиная с близких и заканчивая пассажирами в трамвае. Такой человек становится нерешительным и не может правильно оценить жизненные ситуации.

Как же преодолеть неуверенность в себе? Одни учёные ищут ответ на этот вопрос, основываясь на физиологических процессах, другие опираются на психологию. Ясно одно: преодолеть неуверенность в себе можно лишь в случае, если человек способен правильно ставить цели, соотносить их с внешними обстоятельствами и позитивно оценивать свои результаты.

## **Микротемы.**

Неуверенность в себе - проблема древняя. В середине XX века стало понятно: всё усиливающаяся неуверенность в себе может стать причиной массы неприятностей - вплоть до серьёзных заболеваний.

Неуверенность в себе может послужить почвой постоянной зависимости от чужого мнения. Такому человеку чужие оценки кажутся гораздо более важными и значимыми, чем собственные, и поэтому он не может правильно оценить жизненные ситуации.

Как же преодолеть неуверенность в себе? Ясно одно: преодолеть неуверенность в себе можно лишь в случае, если человек способен правильно ставить цели, соотносить их с внешними обстоятельствами и позитивно оценивать свои результаты.