**«Как перестать зависеть от чужого мнения»**

Зависимость от чужого мнения в той или иной степени свойственна каждому. Однако все мы можем определить ее концентрацию. И желание нравится окружающим – вполне здоровая и нормальная идея, пока она не становится основным измерением счастья и критерием собственной ценности. Почему так происходит и как держать баланс? Что делать, если вы становитесь заложником чужого мнения?
Зависеть от чужого мнения плохо?
Сильная зависимость от чужого мнения и отчаянное стремление к социализации мешает развиваться и реализовываться, лишает нас свободы и счастья. В погоне за одобрением легко теряется личность. Человек пытается угодить всем, боится высказывать собственное мнение и вступать в конфликты, боится быть непонятым или стать объектом насмешки. Он часто поступается своими желаниями в угоду других и часто спрашивает советы перед каждым шагом или действием. Малоприятная картина, но далеко не каждый зависимый считает себя униженным или несчастным в подобных ситуациях. И они даже вполне вписываются в социум. Однако такие люди без внутренней работы и каких-либо изменений рискуют всю жизнь провести в зоне чужих желаний и ожиданий.
Причины зависимости
• Слишком чувствительная личность.
• Слабохарактерность, нехватка силы воли противостоять внешнему напору.
• Поиск себя, собственных ценностей.
• Отсутствие способности к критическому анализу.
• Ведомый и доверчивый человек по своей сути.
• Неудачный опыт с детства, когда инициативу ребенка сделать что-то самостоятельно пресекали.
• Низкая самооценка не позволяет отстаивать собственные интересы, а заставляет замкнуться в себе, чтобы не вызывать осуждение со стороны.
• Стремление привлечь к себе внимание, которое часто возникает из-за нехватки любви и внимания в детстве.
Пять признаков сильной зависимости от окружающего мнения
1. Отказ от собственных нужд ради чужих.
Если у вас репутация человека, который всегда поможет, никогда не откажет и не бросит, стоит задуматься. Возможно, это дается вам высокой ценой, и все вокруг давно сели вам на шею. Таким образом, вы думаете завоевать доверие, уважение, получить дружбу. Но люди просто пользуются вашей добротой.
Помогать – это нормально, но не себе во вред. В данном случае важно научиться ценить свое время, силы и ресурсы. Важно научиться говорить «нет».
2. Постоянный поиск одобрения.
Вы не будете довольны результатом, если вас никто не похвалит. Это может касаться и работы, и домашних дел, и рутинных вещей. Здесь важно строить самооценку на объективных показателях, а не на чужом одобрении.
3. Попытка быть таким, каким вас хочет видеть окружение.
Здесь вы рискуете потерять свое Я и так его и не найти. Нельзя постоянно подстраиваться под собеседника и пытаться соответствовать его ожиданиям. Ищите свой стержень, свои ценности и решите, кто вы есть на самом деле.
4. Перекладывание ответственности за свою жизнь на других.
Окружающие так сильно влияют на вашу жизнь, что невольно начинаешь считать их виноватыми во всех поражениях и удачах. Но здоровая и зрелая личность должна брать ответственность только на себя и самостоятельно оценивать свои поступки, риски, последствия.
5. Боязнь одиночества
Зависимость от чужого мнения смещает внутренние ориентиры человека. Поэтому риск остаться без внешнего модератора вызывает панику. Чтобы страх прошел, нужно просто сделать собственное мнение приоритетным для себя.
Советы педагога - психолога, как не зависеть от чужого мнения.
Важно понимать, что зависимость от мнения окружающих проявляется в любом возрасте. Чаще всего этот процесс начинается в детстве. Постепенно это может привести к тому, что человек утрачивает свою индивидуальность и начинает действовать в угоду окружающим. Если вы замечаете, что ваш ребёнок зависит от мнения окружающих, можно сделать следующее:
1. Поговорите о его страхах. Рассуждайте вместе с ним о том, что может произойти, если он не будет следовать за чужим мнением. Часто это ответы: я не буду нравиться, со мной не будут дружить. Следующим шагом будут рассуждения о том, с кем интереснее общаться. Покажите ребёнку, что с человеком с уникальной точной зрения всегда общаться интереснее.
2. Расскажите о правиле «Не додумывать». Услышав чужое мнение, ребёнок предполагает, что сверстники ещё долго его обсуждают. Это действительно так, если они видят большое смущение и неуверенность. Показывая уверенность в своем выборе, ребёнок перекрывает дорогу новому злословию.
3. Научите ребёнка различать конструктивную и неконструктивную критику. Расскажите о том, что такое критика вообще и неконструктивная критика в частности. Как можно и нужно ей умело пользоваться. Критика вкусов человека всегда неконструктивна.
4. Поделитесь собственным опытом. Каждый родитель понимает, что невозможно нравится всем. Даже если ребёнок начнёт угождать одним, могут появиться другие сверстники, которые будут критиковать. Часто даже в одной компании находятся люди, имеющие совершенно противоположные взгляды. Расставьте с ребёнком приоритеты, важные именно для него. Обсудите его ценности. Расскажите о своих приоритетах и ценностях, о том, как вы им следуете. Так вы сможете дать необходимую поддержку и укрепите взаимоотношения.
Определите, кто вы есть на самом деле и кем хотите быть в жизни именно вы. Определите свои истинные желания, свои взгляды. Научите отчленять их от чужих и навязанных взглядов. Обязательно установите личные границы и четкий предел дозволенного. Это даст внутреннюю уверенность и одобрение окружающих (которое многие из нас так упорно ищут).
Вообще умение говорить «нет» и четкое определение личных границ – это признаки уверенного в себе человека, которые обязательно нужно развивать.