**Как сделать выбор правильно: пошаговая инструкция**

Как сделать правильный выбор, как не ошибиться в глобальных вещах, определяющих жизнь, и сиюминутных, которые творят этот день? Как понять, кем хочется быть? Нередко нам нужно сделать выбор: получить сиюминутное удовольствие или нацелиться на долгосрочные перспективы. Как не ошибиться?

**Так страшно выбирать**

Мальчик пяти лет собирается пойти на улицу поиграть с друзьями. А родители уговаривают остаться дома, обещают побыть с ним, если он не пойдёт. У них на то свои причины. В этом возрасте ребенок не может выбрать: ему одинаково хочется и того, и другого. И какой бы он выбор не сделал — останется недоволен. Потому что родители редко выбирают время с ним поиграть. Потому что друзья за окном уже начали игру.

Девушка, окончив школу, должна сделать правильный выбор. Вся ее жизнь вращается вокруг музыки. Родители оплачивали музыкальную школу, купили инструменты, но не воспринимали это серьезно. Это — хобби. Так они считали. А теперь ей предлагают поступить на престижный экономический факультет. Это — блестящее будущее, хорошая зарплата, короткий рабочий день. Как быть? От этого выбора зависит целая жизнь.

Есть старая добрая притча про ослика, который очень хотел есть. Когда он оказался между едой и водой, то не мог понять, чего хочет больше. В итоге, ослик умер на месте от голода и жажды: не смог сделать правильный выбор. Как не стать таким осликом? Разберемся в вопросе детально.

**Мнение социума**

«Сделай правильный выбор» - так говорят родные. А как его сделать? Важную роль играет мнение других людей. Что скажут родственники, если я поступлю не на экономиста, а на учителя пения? Они вздохнут, покачают головой и осудят. За спиной наговорят гадостей. Но стоит ли строить жизнь, основываясь на мнении окружающих?

Вот несколько ответов на этот вопрос.

* У каждого человека свой путь.
* Дети не должны соответствовать идеалам родителей. Это совершенно другие люди, со своей судьбой. Кровное родство в этом плане роли не играет.
* Каждый великий человек однажды пошёл против течения, почувствовал непонимание и осуждение окружающих.
* Главное — это вера в свои силы. «Дорогу осилит идущий».
* Люди осудят вас в любом случае. Это способ получить удовлетворение за счет унижения другого. Не ждите ничего от мнения окружающих.
* У каждого своя дорога. Если ваш путь не может понять кто-то другой - это его личная драма. Не ваша.

Основываясь на вышесказанном, можно сделать вывод: мнение общественности не должно влиять на ваш выбор.

**Навязанные шаблоны и стереотипы**

С детства мы приняли и усвоили массу шаблонов, которые на самом деле давно устарели или вовсе не имели ценности.

Вот несколько примеров.

* Нужно быть как все, не выделяться.
* «Что скажут люди?».
* Нужно во всем слушать родителей, они старше и им виднее.

И дальше все эти: «мужчина должен», «женщина должна». Нет, никто ничего никому не должен. У каждого своя точка зрения, свой набор врождённых способностей, свой правильный выбор. Не зря же говорят: «Что для одного — еда, для другого — яд». И это правило может действовать даже в рамках одной семьи. Никакие навязанные стереотипы не должны влиять на жизнь человека. И уже тем более, они не должны отнимать у него право выбирать.

**Запреты**

Сильно влияют на выбор запреты. В детстве родители внушают детям: Не дружи с Сережей — это плохая компания. Родители мыслят стереотипами. Детей они хотят сделать такими же. Да, Сережа ведет себя дерзко, у него меньше этих самых шаблонов. Повзрослев, Сережа становится успешным человеком. А вы так и останетесь тем, кто не решился выйти во двор, чтобы поиграть с ним. Ибо — запрет.

Наших родителей так воспитывали. Они воспитывают так нас. Если не разрушить стереотипы, наши дети станут следующими в списке. Нужны ли запреты? Психологи говорят, что запрещать детям можно только то, что может угрожать их жизни.

* Нельзя пить средство для мытья посуды.
* Нельзя облизывать электрические розетки.
* Нельзя прыгать с балкона с метлой между ног. Да, у Гарри Поттера прокатило, но у тебя точно не прокатит. Ибо — гравитация.

А все остальное — можно. Можно поиграть с Сережей.

Все это относится и к вам. Вам можно все. Вы можете сделать все, что хотите. И запреты не должны больше влиять на ваш выбор независимо от того, правильный он или нет.

**Недоверие к себе**

Часто люди растут на этих шаблонах и запретах. Все за них решают родители. Такой ребенок не сможет сделать правильный выбор.

Возможно, установки влияют и на вас. С одной стороны, хочется прислушаться к родительскому мнению, поступить правильно. С другой — вы понимаете, что это не ваш путь. Но не решаетесь взять на себя ответственность. Потому что не пробовали. А пора попробовать.

Вы обязаны принимать решения самостоятельно. Чтобы потом не начать ненавидеть тех, кто был кукловодами и принимал неправильные решения за вас. Вы можете ошибаться, но это будут ваши ошибки. В вашей жизни. Если за вас принимают решения другие, вы проживаете не свою жизнь, а их. Избавьте их от такой ноши и возьмите бразды правления в собственные руки.

**Предыдущие неудачные решения**

Даже если вы совершили много ошибок в прошлом, это не повод перекладывать ответственность за принятие решений на общественное мнение, соседа или папу с мамой. Если ребенок учится ходить, он неизбежно падает. Родители могут поддерживать его. Но, если его не отпустить, он никогда не научится ходить самостоятельно.

Человек должен учиться сам идти по жизни. И не важно, сколько раз он упадет. Вы можете вовсе не ошибаться и всегда делать правильные шаги или споткнуться сотню раз.

**Страхи**

Сделать правильный выбор страшно. Но страхи необходимо преодолевать. Тут два пути: или страхи будут управлять вами, или вы страхами. Принимая решения, отпустите все ваши тревоги. Есть еще советы, как сделать выбор:

**Соизмерьте риски**

* Посоветуйтесь с опытными людьми. Не переложите на других ответственность, а спросите совета. Всегда полезно услышать, что думают другие. Это поможет вам понять, согласны ли вы с человеком, хотите ли вы этого.
* Подумайте, чувствует ли большинство людей себя также в подобной ситуации?

Это поможет решиться. Рисковать стоит не всегда. Но если в самом худшем случае вы не потеряете много, почему бы и нет? Сделать правильный выбор - это лучшее решение из возможных.

Незнание своих истинных желаний и потребностей

Многие люди действительно не понимают, чего хотят. Это дети, за которых решали родители. Это молодые выпускники, которые в силу гормонов и отсутствия жизненного опыта выбирают профессию «за компанию» или поступают туда, куда их направили родители.

Как понять свои потребности? Если речь идет о том, какое блюдо заказать в ресторане, можно подкинуть монетку. В тот момент, когда монетка будет в воздухе, вы уже будете знать, на какой результат рассчитываете. Вы поймете, чего хотите: или обрадуетесь, или расстроитесь.

Если речь о выборе правильной профессии или других важных вещах, стоит набраться опыта. Многие родители не торопятся отдать чадо в ВУЗ сразу после школы. У выпускника спрашивают, чем он хотел бы заниматься по жизни и отправляют поработать в схожей сфере. Если это медицина, можно устроиться в больницу санитаром, посмотреть на то, как работают врачи. Чаще всего мнение человека меняется.

Подавляющее большинство людей не работает по профессии, а детские мечты со временем становятся смешными и непривлекательными. Даже то, чем человек занимался с удовольствием раньше, надоедает. Человек перерастает свои увлечения. Психологи рекомендуют менять профессию каждые 7 лет. Так вы не ощутите застоя, сможете большему научиться, больше попробовать в жизни, лучше узнать себя.

**Практические рекомендации: делаем правильный выбор**

Как сделать правильный выбор? Разберем механизм принятия решений.

1. Чего вы боитесь? За неумением сделать правильный выбор часто кроются страхи. Напишите на листе бумаги ваши опасения. И разберите каждую ситуацию. Соизмерьте возможные риски и собственные желания. Оцените этот аспект.
2. Отбросьте все стереотипы и подумайте, должны ли вы вообще сомневаться. Может, вас сбивает с пути тот факт, что у вас мало опыта в принятии решений? Так самое время приобрести опыт.
3. Разберите оба пути развития событий. Распишите для себя, что будет, если вы согласитесь, и что — если откажетесь. Поживите в этих состояниях, попробуйте спрогнозировать события.
4. Оцените, подходите ли вы для этого выбора. Есть в вас задатки, которые будут реализованы на выбранном пути? Будет ли вам действительно комфортно там? Речь идет не о сиюминутном комфорте. Зону комфорта вообще стоит покидать как можно чаще.
5. Подбросьте монетку. Проанализируйте то, что вы почувствовали.

По итогам этих манипуляций вы будете увереннее в себе и поймете, как сделать правильный выбор в жизни. Выбирать приходится каждому из нас. Порой мы ошибаемся. И это становится ценным опытом. Мы боимся поражений, запутываемся и не понимаем, чего хотим, как поступить. Но мы обязаны принимать решения самостоятельно. И навязанные стереотипы нам в этом не помогут.

Перемены наступят в любом случае. А вот какими они будут, зависит только от нас. И только мы вправе решать, как сделать выбор.

**Заключение**

Жизнь - череда нескончаемых перемен, постоянное движение. Не бойтесь ее менять. Бездействие не поможет выйти из зоны комфорта. Рано или поздно вы все равно попадете в волну перемен.

Будьте смелее. Научитесь понимать себя. И, принимая единственно правильное для себя решение, не бойтесь ответственности. Делайте осмысленный выбор.

Подготовил: Чернуха Оксана Анатольевна, психолог отделения

психологической помощи гражданам,

с использованием материала сайта https://lifemotivation.ru/samorazvitie/kak-sdelat-pravilnyj-vybor

Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:

8 (34667) 2-76-25