

Как побороть страх перед публичным выступлением?

Знакома ли вам ситуация?

Вам надо выступать перед публикой, например, с докладом перед классом, с защитой проекта или просто рассказать выученное стихотворение. И вы готовились к этому выступлению - учили стихотворение или готовили речь, но перед самым выступлением вдруг чувствуете сильное волнение, во рту пересыхает, мысли и слова разлетаются из головы, а голос вообще как будто пропал? Если ситуация знакома, то хочу чтобы вы знали: волнение перед публичным выступлением – очень распространенная трудность. Большинство людей испытывают неприятные переживания, если необходимо выступать перед зрителями. Вот только степень этого волнения может быть разной – от легкого волнения до настоящей паники.

Как справиться с такой ситуацией? Именно об этом сегодня и пойдет наш разговор.

Скажу сразу, что универсального рецепта, каких-нибудь волшебных слов, которые сразу бы подействовали, к сожалению, не бывает. Победа над тревогой требует некой работы над собой.

Сначала поговорим о том, что же можно сделать ***на этапе подготовки к выступлению.***

Во-первых, важно хорошо подготовить само выступление: обязательно подготовьте четкий план своей речи, запишите его.

Отрепетируйте свое выступление дома, лучше всего перед большим зеркалом. Это даст вам возможность увидеть себя со стороны и понять, на что надо обратить внимание(жесты рук, мимика, громкость голоса). А зеркало создаст эффект выступления перед зрителями. Вспомните, сколько раз актеры репетируют свою роль перед выходом на сцену. Конечно, вам не нужно проговаривать свою речь десятки раз, но пара-тройка репетиций нужна обязательно. Это придаст вам уверенность во время настоящего выступления.

Во-вторых, не думайте о том, что ваши слушатели ждут вашего провала. Поверьте, чаще всего другие люди настроены благожелательно по отношению к вам, мысленно поддерживают вас и не придают огромного значения вашим запинкам и заминкам. Как только вы поймете это, вы сможете побороть свой страх перед аудиторией, и ваше публичное выступление от этого только выиграет. Это похоже на историю с прыщиком

на лице: человеку кажется, что все только и смотрят на его вскочивший прыщик, а на самом деле исследования показывают, что остальные люди его часто даже не замечают.

В-третьих, проанализируйте, что вы думаете о предстоящем выступлении? Заранее проигрываете в мыслях свой провал? Представляете, как вы забыли половину выступления или стихотворения, не ответили на вопросы и все слушатели смеются над вами? Стоп! Эти мысли – ваши главные враги! Представьте себе свое выступление в самом выгодном для вас виде. Если вы думаете об успехе, больше вероятности, что он к вам придет. Мысленно отрепетируйте, как вы уверенно произносите речь, вы дышите свободно и легко, ваши слова льются непрерывным потоком. Рисуйте в своем воображении только позитивные картинки вашего выступления. Таким образом, вы программируете свой ум и свое тело на тот результат, который вам нужен. И в этом нет какого-то волшебства. Все наши достижения начинаются в голове.

Теперь поговорим о том, что же делать *перед самим выступлением или в момент выступления*.

Во-первых, часто люди во время выступления от волнения не знают, куда деть свои руки и поэтому что-нибудь теребят в них. Эти суетливые движения выдают смущение. Чтобы руки вас не отвлекали и не выдавали, возьмите в руки карандаш – это успокоит Вас, и займет руки.

Во-вторых, обратите внимание на ваше дыхание. Это ваш самый главный помощник в борьбе с тревогой с волнением. Современная психофизиология доказала, что процесс дыхания напрямую связан с эмоциональным состоянием. Поэтому, меняется дыхание - меняется состояние. Какое дыхание характерно для страха? Поверхностное, частое, прерывистое, с частым замиранием перед выдохом. Даже если ничего вам не угрожает, но вы попробуете несколько минут подышать таким образом — то через полминуты уже почувствуете себя неудобно. Соответственно, просто изменив дыхание, вы почувствуете себя более уверенно. Самый простой вариант: сделайте глубокий вдох, потом долгий медленный плавный выдох (мысленно во время выдоха считайте до 6-8), затем снова глубокий вдох – снова долгий медленный плавный выдох. 5-7 минут такого дыхания – и вы почувствуете, как ваша тревога станет намного меньше.

В-третьих, обратите внимание на вашу позу. Поскольку человеческий организм представляет собой совершенную систему, в которой психологическое состояние связано с физическим, то мышцы тела всегда реагируют на то, что происходит в мозге и нервах. Соответственно и мозг может реагировать на то, что происходит в мышцах. Поэтому специально принимаем позу уверенного в себе человека: спина прямая, плечи расправлены и улыбаемся слушателям. Проявляйте признаки уверенности, ведите себя уверенно, и вы почувствуете уверенность. Сначала это надо будет контролировать сознательно, а потом они войдут в привычку и станут неотъемлемой частью вашей личности.

В-четвертых, фокусируйте взгляд на дружелюбных лицах. Во время выступления найдите дружеское лицо и смотрите на него. Улыбка и одобрение других людей наполнят вас уверенностью.

В-пятых, сосредоточьтесь только на том, что вы делаете, а именно на самом выступлении. Если вы читаете наизусть стихотворение, то представляйте все то, о чем говорится в этом стихотворении. Это позволит вам сделать свое чтение выразительным, а вам отвлечься от неприятных мыслей, как вас оценивают слушатели и как вы выглядите со стороны. Известный режиссер Константин Станиславский советовал начинающим актерам во время спектакля сосредоточить свое внимание только на том, что они делают на сцене, и вообще не думать о том, какое впечатление они производят на зрителя. Именно в таком случае, считал Станиславский, у молодого актера есть большой шанс замечательно сыграть свою роль.

Ну, и последнее: помните, что чем больше мы тренируемся, тем лучше у нас получается. Это универсальный рецепт для любой деятельности. Как показывает практика, достаточно успешно выступить 10-20 раз, чтобы страх выступлений сошел на нет.

Всегда помните, что те, кто так круто и бесстрашно выступают (многие известные певцы и артисты), на самом деле тоже боятся (или боялись). Посмотрите на них. Они ведь справляются со своим страхом! А вы чем хуже?

Удачных вам выступлений!

<http://www.oratorclub.com/sekrety-vystupleniya-bez-volneniya/>

