

Консультация

«Страх публичных выступлений: упражнения и способы преодоления»

У каждого человека имеются различные страхи и фобии. Одни люди могут открыто разговаривать о своих переживаниях, другие же держат свои опасения в тайне. В повседневной жизни нам периодически приходится обращаться к массовой аудитории, будь то очередь в поликлинике или общение с участником родительского собрания в школе. В такие моменты бывает непросто собраться с мыслями и уверенно высказать свое мнение. Причина этому — страх публичных выступлений



Сегодня мы подробно поговорим об этом явлении: рассмотрим основные особенности страха перед выступлением на публике и найдем пути для его преодоления.

Что такое страх публичных выступлений и откуда он берется?

Переживания перед общественной речью — это совершенно нормальное явление. Проблема начинается когда наши переживания приобретают слишком большой масштаб, слишком сильно влияют на наше самочувствие. В таком случае речь идет уже не о волнении, а о страхе.

Страх публичных выступлений является одной из форм социальных фобий. В научной литературе такой страх называется **глоссофобией**.

В дословном переводе с греческого языка слово **glossophobia** означает «боязнь языка».

Любой страх возникает в том случае, когда мы не можем контролировать какие-либо аспекты нашей жизни. Например, люди часто боятся летать на самолете, потому что они находятся высоко над землей, в замкнутом пространстве, совершенно не зная, что делать в случае опасности. Следовательно, для преодоления страха нужно взять ситуацию под контроль и обрести уверенность в своих силах.



Причины глоссофобии

Каждый человек индивидуален, и причины страха публичных выступлений различаются в зависимости от личностных особенностей.

Наиболее частыми причинами глоссофобии являются:

- Психологические травмы из детского возраста;
- Неудачный опыт, связанный с выступлением на публике;
- Низкая самооценка и неуверенность в себе;
- Страх общественного неодобрения и порицания;
- Общение с людьми, боящимися выступать перед аудиторией (искусственное навязывание страха);
- Переживаемое в настоящий момент стрессовое расстройство, депрессия;
- Последствия черепно-мозговой травмы или иных заболеваний;
- Иногда человек боится не самого публичного выступления, а, например, окружающих людей или открытого пространства на сцене.



Основные признаки страха публичных выступлений

Страх перед выступлениями на публике мешает человеку жить насыщенной социальной, личной и профессиональной жизнью.

Страх перед выступлением на публике выражаются в следующих симптомах:

- Повышение давления и увеличение числа сердечных сокращений;
- Повышенная потливость;
- Чувство жара или озноба;
- Дрожь в конечностях;
- Ноги становятся «ватными»;
- Ощущение нехватки воздуха;
- Чувство напряжения в теле;
- Сухость во рту;
- Навязчивое желание посетить туалет.



Внешнее выражение страха публичных выступлений происходит следующим образом:

- Чувство беспокойства и тревоги при одной лишь мысли о необходимости публичного выступления;
- Избегание тех ситуаций, которые могут обратить внимание на личность;
- Специфические произвольные встряхивания головой;
- Ощущение спутанности мыслей;
- Срывающийся и дрожащий голос;
- Запутанная, невнятная речь с паузами и покашливаниями;
- В некоторых случаях возможна дрожь в теле, тошнота и физическая невозможность произнести речь.



Способы и методы преодоления страха перед выступлением на публике

Я подготовила для вас конкретные рекомендации, как преодолевать страх публичных выступлений на трех этапах:

- Как подготовиться до начала выступления;
- Как вести себя во время публичного выступления;
- Как вести себя после выступления.



Перед выступлением

- Изучите не только основной материал, но и альтернативные точки зрения на проблему. Вам нужно быть готовым ответить на возможные вопросы слушателей.
- Возьмите лист бумаги и запишите на нем **краткий план-конспект** вашей речи, чтобы в случае заминки воспользоваться подсказкой.
- Отличный способ сделать ваше выступление более ярким и понятным для слушателей — подготовка электронной презентации. Листая ее слайды, вы всегда будете помнить, о чем говорить дальше. Если вы запнетесь, то предложите слушателям обратить особое внимание на слайд. Таким образом у вас появится время, чтобы вспомнить речь.
- Потренируйтесь произносить свою речь перед зеркалом. Обратите внимание не только на то, **ЧТО** вы говорите, но и на то, **КАК** вы это делаете. Мимика, жесты, поза, темп дыхания, осанка, выражение лица —

все эти факторы в совокупности оказывают большое влияние на восприятие речи слушателями.

- **Запишите свою речь на диктофон** и критично оцените. Отметьте те моменты, которые можно было бы улучшить. При желании можно дать прослушать эту запись близкому человеку, чтобы получить дополнительные советы.
- Можно несколько раз **потренироваться в выступлении**, собрав перед собой нескольких родных или друзей. Таким образом вы с каждым разом будете все увереннее произносить речь. На заключительном этапе представьте, что перед вами сидит очень глупый человек, или же годовалый ребенок. Ваша задача — самым доступным способом объяснить вымышленному слушателю ключевые моменты вашей речи. Если вы успешно справляетесь с этим заданием, следовательно, сможете хорошо выступить и перед большой аудиторией.
- Вы можете потренироваться в выступлении, **поднявшись на сцену во время репетиции**. Если вы выступаете не на сцене, достаточно некоторое время побыть в зале. Внимательно осмотрите помещение, обратите внимание на все детали: какие висят шторы, как стоят стулья, каким цветом краска на потолке. Этот метод поможет вам чувствовать себя увереннее во время выступления, ведь вы будете выступать в уже знакомой обстановке.
- За несколько минут до выступления **сделайте несколько физических упражнений**, после чего потянитесь, будто вы только что проснулись. Эти упражнения помогут вам слегка повысить кровяное давление и расслабиться.

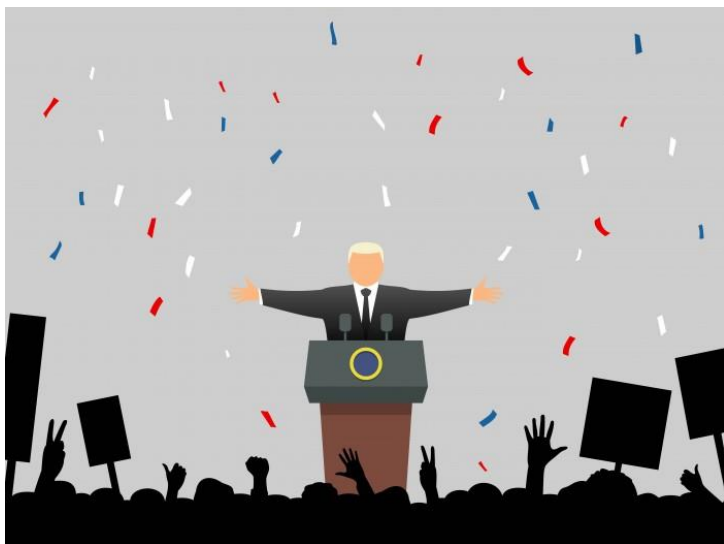


Во время выступления

- Будьте готовы к тому, что аудитория может неоднозначно воспринять вашу речь. Это не значит, что собравшиеся критикуют вас как личность: они лишь выражают свое мнение по поводу произносимой вами информации. Отрицательное мнение тоже имеет право на существование. Даже если слушатели с вами не согласны, не стоит расстраиваться.

поднятый вами вопрос задел их «за живое» и подтолкнул к размышлению, что хорошо в любом случае.

- Постройте свою речь таким образом, чтобы вам было удобно ее произносить. **Говорите короткими и ёмкими тезисами**, между которыми **выдерживайте паузу** в несколько секунд. Если вы вдруг почувствуете волнение, эти паузы позволят вам подышать и собраться с мыслями. Слушателям в зале будет казаться, что вы специально говорите таким образом, чтобы донести до них максимум полезной информации.
- Следуйте предыдущему совету даже в том случае, если в обычной жизни вы привыкли говорить быстро. Чем выше скорость вашей речи, тем чаще вы будете дышать. Со временем вы можете почувствовать нехватку воздуха, что может привести к появлению страха и неуверенности в себе. Во время речи лучше произносить меньше слов, но вкладывать в них больше смысла. Если вы будете в спешке подавать много информации, слушатели со временем могут потерять интерес к вашей речи.
- Наше **дыхание оказывает огромное влияние** на качество речи и состояние организма. Спокойное и глубокое дыхание позволит вам расслабиться и сделает ваш голос увереннее. Именно поэтому не стоит недооценивать этот метод.
- Если вы очень переживаете по поводу реакции окружающих, постарайтесь не смотреть им в глаза. Ваш **взгляд должен быть направлен «над аудиторией»**, например, на уровне волос собравшихся людей. Время от времени поворачивайте голову, будто бы вы смотрите на людей в разных частях зала. Удивительно, но слушатели не заметят вашей хитрости. Им будет казаться, что вы обращаетесь к каждому из них лично.



После выступления на публике

- Обязательно похвалите самого себя за выступление, ведь вы проделали большую работу и в конечном итоге преодолели свой страх публичного выступления.

- Проведите работу над ошибками, проанализировав свою речь. Это поможет вам улучшить навыки публичных выступлений в будущем.
- Попросите друга или близкого человека присутствовать **во время выступления и производить его видеосъемку, на основании которой вы в дальнейшем сможете:**
 1. Проанализировать достоинства и недостатки речи;
 2. Оценить тембр, скорость и эмоциональность вашей речи;
 3. Оценить особенности своего поведения на сцене (поза, жесты, мимика, паузы в речи).
- Если вы чувствуете, что вам не хватает навыков для выступления на публике, попробуйте записаться на курсы ораторского искусства.
- Также неплохо было бы заниматься в клубе журналистики или театральной студии. Общаясь с разными людьми, вы сможете получить очень полезные навыки, которые пригодятся вам в различных жизненных ситуациях.
- Многие публичные люди на самом деле испытывают страх публичных выступлений. Тем не менее, благодаря самосовершенствованию они смогли достичь успехов в своей деятельности.
- Если вы боитесь публичных выступлений, наберитесь смелости, чтобы посмотреть страху в лицо и преодолеть его.
- Самый эффективный способ справиться со страхом публичных выступлений — как можно чаще говорить на публике.

