

Как побороть страх выступлений ?



10 практических
советов

Ирина Анищенко

Как побороть страх выступлений

- До сих пор боитесь выступать на сцене?
- При одном упоминании о необходимости выйти и зачитать перед коллегами отчет или доклад вы впадаете в обморочное состояние?
- У вас перехватывает голос, если нужно узнать у незнакомого человека конкретный адрес?

Узнаете себя?

Тогда возникает вопрос – что делать со всеми этими страхами?

В настоящее время есть много всевозможных методик, масса литературы на тему «Как избавиться от страха публичных выступлений?», «Как побороть страх выступления?», «Как выступать без дрожи в коленях?»

Оказывается, при опросе многие люди на первое место страхов ставят именно страх публичного выступления! Задумайтесь, не страх смерти, а страх выступления на публике. Почему? Наверное, потому, что умирать – это когда-то, да и неотвратимо. А выступать нужно сейчас.



Мы смотрим на других, тех, кто выступает легко и уверенно, и думаем, что не получается только у нас. И появляется желание все забросить и никогда больше не появляться на публике.

Но, если знать, что успешные ораторы тоже боятся, боятся ошибиться, боятся выступить не удачно, мы понимаем, что они – такие же люди, как и мы. Только, наверное, умеют преодолевать свои страхи, этот навык отработан до такой степени, что окружающие даже не догадываются об их внутренних тревогах.

Давайте и мы разберемся со своими страшилками.

Для этого я подготовила десять практических советов, которые помогут преодолеть страх выступления.



1 – Узнайте врага «в лицо». Симптомы страха



Чтобы побороть страх выступления, нужно знать физиологию этих ощущений.

В первую очередь нужно понимать, что сценическое волнение может быть непредсказуемым. Оно может появиться, казалось-бы, тогда, когда вообще такой боязни быть не должно. Например, в маленьком коллективе сотрудников, где все друг друга знают, все доброжелательны. Но страх, почему-то появился.

А в переполненном зале, когда нужно выступать, наоборот возникает чувство полета и ощущение радости от того, что ты можешь поделиться своими знаниями и творчеством со слушателями.

В чем же причина физиологии страха? - В боязни появления опасности – реальной, или воображаемой. Но страх может быть и нашим союзником, когда мы мобилизуем свой организм, все свои возможности для решения возникающей проблемы.

Совет:

- отнеситесь к чувству страха как к союзнику, скажите этому состоянию «спасибо» за то, что организм напоминает нам об ответственности выступления, о том, что нужно хорошо подготовиться и достойно выступить, скажите своему внутреннему «Я» о том, что вы справитесь с предстоящей задачей
- определите, в какой аудитории вам легче выступать – в маленьком помещении, в академической обстановке, или под светом софитов в большом зале, когда слушатели находятся далеко от вас
- и чтобы «утихомирить» нарастающее напряжение, подумайте о том, что каждый человек волнуется, и что вы можете позволить себе выступить не очень удачно, вы имеете на это право. Знайте, что слушатели оценят вашу человечность, естественность больше, чем холодность и лоск выступления. Будьте сами собой!

Как побороть страх выступлений



2 – Создайте состояние свободы перед выступлением



Перед выступлением забудьте о технике, о конкретных деталях. Войдите в образ, воссоздайте чувство свободы и расслабленности.

Чтобы ощутить необходимое эмоциональное состояние, представьте те картинки природы или событий, которые вызывали в вас радость и ощущение «нирваны». Такие образы нужно «законсервировать» в своей памяти и в необходимый момент вызвать эти картинки.

И, как результат, после появления «сфотографированного» когда-то нашей памятью радостного и светлого момента, в душе появится

чувство, так необходимое во время нашего выступления – чувство свободы и радости. А напряжению и боязни места в нашем сердце не останется.



3 – Подготовка, и еще раз подготовка

Есть выражение «лучший экспромт – это хорошо отрепетированная домашняя заготовка».

И если вы себе говорите – сначала я скажу в своем выступлении об этом, а потом поговорю о том, то не обманывайте себя. Скорее всего, выступление будет скомканным и не удачным.



Начинающий оратор (любой выступающий, даже перед коллегами с месячным отчетом) должен выступление написать. В современных реалиях, конечно же, нужно овладеть навыком «слепого» десятипалцевого печатания на компьютере.

Как побороть страх выступлений

Совет: потратьте на приобретение этого навыка пару месяцев, скачайте тренажер для тренировок, и о чудо – огромная проблема будет решена – у вас не будет проблем с набиранием текстов. Поверьте, это так увлекательно – быстро щелкать клавишами



4 – Прорепетируйте выступление



Свое выступление вы напечатали или написали от руки, кому как удобнее, и теперь необходимо прочесть этот документ – «с чувством, с толком, с расстановкой, а не так как пономарь» - помните цитату из классики?

Как правильно сказано!

Читайте осознанно, представляйте себя выступающим перед аудиторией. Если нужно, порепетируйте перед зеркалом.

Некоторые тренеры, правда, считают работу перед зеркалом не совсем целесообразной. Якобы, созерцание себя отвлекает от мыслительного

процесса. Но это кому как. По крайней мере, вы сможете увидеть себя как бы со стороны во время выступления.



5 – Выработайте подвижную мимику



Во время репетиции понаблюдайте за своей мимикой – выражением лица. Как говорят некоторые преподаватели вокала, глаза во время выступления должны быть улыбающимися, «распахнутыми».

Мимика у хорошего оратора всегда подвижная, лицо не должно напоминать застывшую маску. А для этого поделайте упражнения для выработки подвижной мимики. Упражнения можно найти на страницах сайта <http://vocalmuzshcola.ru/>



6 – Помните о правильной артикуляции и четкой дикции



Цель любого выступления – донесение до слушателей конкретных мыслей. И чтобы слушатели поняли содержание доклада, у оратора должна быть четкая дикция и правильное произношение.

А для этого есть определенные правила произношения, как гласных, так и согласных звуков, правила произношения сочетаний звуков.

В работе над четкостью и ясностью дикции нам поможет правильная артикуляция. Артикуляция – это очертание губ рта, положение челюсти и языка при произношении. Упражнения для выработки дикции и артикуляции также можно найти на [страницах сайта](#)



7 – Двигайтесь и будьте естественными



Зажатый и закомплексованный оратор, напоминающий столбик на сцене – что может быть печальнее такой картины?

Чтобы этого не случилось с вами, запомните –

Во время выступления:

- корпус ровный, прямой
- руки свободные, не напряженные
- плечи расправлены, чуть отведены назад, ни в коем случае не подняты
- голова не поднимается высоко. Во-первых, это некрасиво, а во-вторых, звучание голоса при высоко поднятой голове становится зажатым

Как побороть страх выступлений

— подбородок не опускается низко — при низко опущенном подбородке зажимается нижняя челюсть, речь будет не внятной.

Говорить при таком положении будет очень неудобно. Правильное положение головы — это свобода гортани и глотки, которая влияет на качественное звучание голоса

- не стойте на одном месте на сцене, двигайтесь, но движения должны быть гармоничными и оправданными

Все эти пункты входят в понятие «[правильная постановка](#)», которая обеспечивает хорошее кровообращение, а значит, и хорошую работу сердца и снабжение кислородом всего тела человека, что очень важно для оратора и для любого выступающего



8 – Следите за гибкостью интонации

**«Хорошо произнесенное слово –
уже музыка,**

хорошо спетая фраза – уже речь»

В.Станиславский

Для выработки гибкости интонации можно поработать во время чтения стихотворений, чередуя произнесение строк обычной речью и на распев.

Задание можно усложнить и добавить высоту — то есть каждая строка (чередование речи и распева) произносится выше

интонационно. Хорошее упражнение «вопрос – ответ», когда отдельные гласные звуки мы произносим с восходящей интонацией (вопрос) и с нисходящей (ответ).

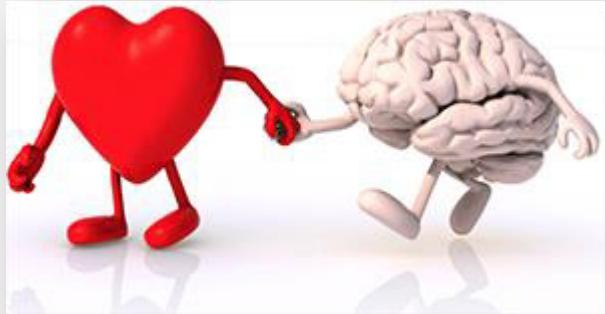
Согласитесь, слушать монотонную речь выступающего не очень приятно!

А эти упражнения помогут выработать пластичность интонации голоса и повысят ваши шансы стать интересным собеседником и успешным оратором.

Как побороть страх выступлений



9 – Казнить нельзя помиловать. Или не забываем о логике речи



Рассказать, или прочесть доклад – этого мало. Необходимо логически верно произносить текст, добиваясь свободного повествования. Слова не должны быть скомканными, окончания – дослушанными и договоренными.

Не торопитесь во время выступления и не бойтесь пауз. Как у Станиславского –

«Взял паузу – держи!» Но и не впадайте в другую крайность, когда речь медленная, между каждым словом – большие остановки. И такое впечатление, что выступающий сам не понимает, о чем говорит.

Помните о знаках препинания! Дыхание следует брать перед началом предложения, или перед началом фразы. Остановки должны быть в конце предложения или фразы, там, где есть логическое завершение.



10 – Есть ли у вас план, или помним о структуре выступления



«Мои мысли – мои скакуны» – это хорошо в порыве мечтаний или воспоминаний, когда мысли порхают словно бабочки. На выступлении нужен прописанный, четко выверенный план, в который можно подглядывать – вдруг потеряете ход мыслей.

И, конечно же, этот план должен быть в голове – вы должны помнить и зрительно представлять каждый пункт написанного плана и строго ему следовать.

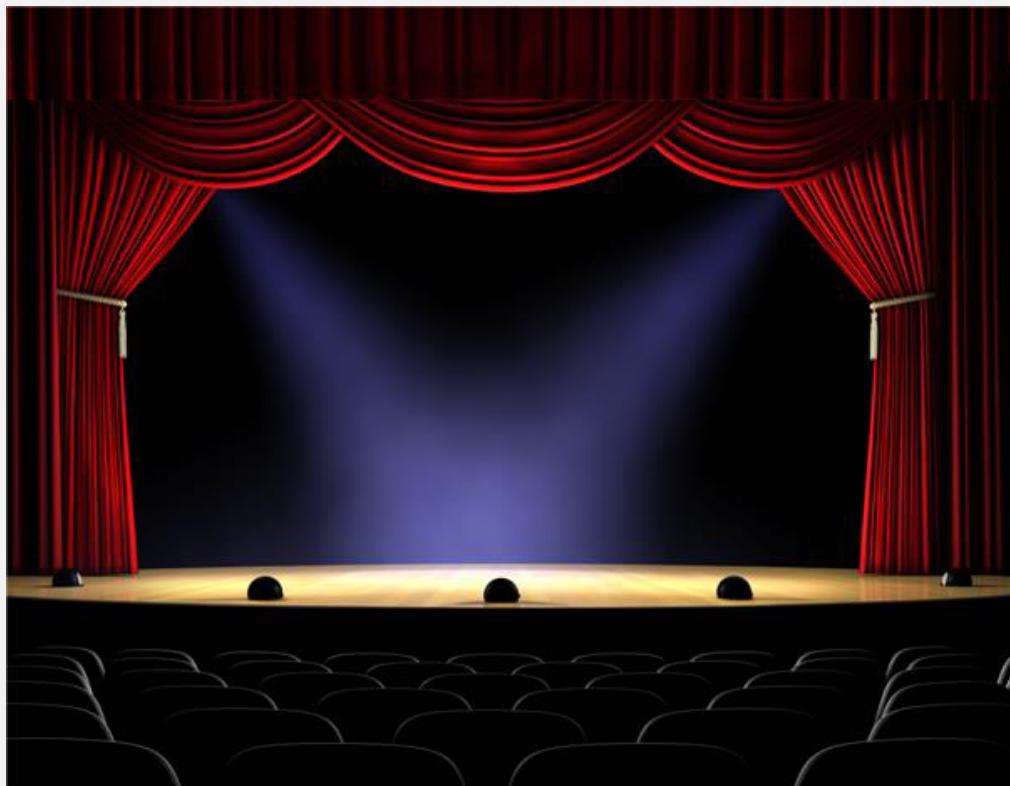
Как побороть страх выступлений

Не позволяйте себе отойти от плана, иначе вас может занести далеко, и вы забудете и не сможете вернуться к теме рассказа.

И лишь когда у вас будет опыт выступлений, сможете подключить импровизацию, но к тому времени у вас не будет уже страха публичных выступлений.

Но об этом – в следующий раз...

Применяйте данные советы, и забудьте о страхе выступления!



[Об авторе](#)