

Рекомендации психолога для воспитателей. Как побороть страх перед выступлением?

педагог-психолог Савчук А.А.
МБДОУ «Детский сад № 61 «Малышок»

Публичное выступление достаточно часто вызывает волнение и тревогу. А вдруг я что-то забуду? Растеряюсь и не смогу справиться со своими эмоциями? Не сумею ответить на вопросы? Моя речь будет неинтересна аудитории?

Многие считают, что страх перед выступлением на публике испытывают только люди робкие и стеснительные. Но как считает ораторское искусство на самом деле через такие переживания проходит практически каждый. Даже многие опытные ораторы испытывают волнение, когда выходят выступать с новой темой или перед незнакомой аудиторией. Как ни удивительно это звучит, но страх перед публичными выступлениями - одна из самых распространённых фобий на Земном шаре (по статистическим данным страх публичных выступлений занимает первое и второе места в разных странах).

Любой человек испытывал волнение, а иногда даже страх при необходимости выступить с докладом, провести презентацию, произнести речь на собрании, тост на праздничном мероприятии или рассказать стихотворение на конкурсе самодеятельности. В зависимости от важности мероприятия, от аудитории, перед которой предстоит выступать, волнение может проявляться в разной степени. Пульс в такие моменты учащается, появляются хрипота, дрожь (в руках, коленках, голосе), язык деревенеет, а иногда даже лицо, шея покрываются красными пятнами. Связать несколько слов в осмысленный текст представляется задачей невыполнимой. Куда девать руки? Глаза в потолок или в пол? Как же преодолеть страх публичного выступления и справиться с волнением?

Основные положения борьбы со страхом:

1. Практика - это самый эффективный способ. Чтобы избавиться от страха, вам нужно постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно начнёт убывать. Практика, практика и еще раз практика. Используйте любую возможность, чтобы получить навыки публичных выступлений.

2. Подготовка к выступлению. Лучший способ уменьшить страх перед публичным выступлением - подготовиться к нему. Для успешного выступления вам необходимо хорошо знать тему доклада. Подготовленный материал можно показать другим людям, чтобы не возникало сомнений в его качестве.

Можно отрепетировать своё выступление заранее (перед зеркалом, слушателем), продумав темп речи, движения, выражение лица и т. д. Чем сильнее вы уверены в своих знаниях, тем меньше будете беспокоиться о том, что скажете что-то не то и в итоге окажитесь в нелепом положении. Именно неуверенность в своих знаниях удерживает многих людей от выступлений перед большой аудиторией.

3. Откажитесь от мысли, что вы всегда должны быть совершенны. Большинство людей боятся публичных выступлений из-за страха сделать ошибку перед всеми. Эта тревога еще больше усиливает вероятность ошибок. А от них не застрахованы даже профессиональные ораторы. Спросите себя: "Что случится самое худшее, если я ошибусь?" Ошибка не приведет к смертному приговору. Помните: всем понравиться всё равно не удастся. Около 5% аудитории всё равно останутся недовольными. С этим ничего не поделаешь, это закон жизни, так нужно ли тратить на это нервы?

4. Внешний вид. Постарайтесь выглядеть во время выступления хорошо. В первую очередь для самого себя. Здесь срабатывает следующий психологический момент. Например, у девушки появилась "стрела" на колготках. Она думает об этом, переживает. Пусть 90% людей ее не видят, но девушка-то знает про это. Эти мысли не прибавляют ей уверенности. Позаботьтесь о том, чтобы одежда и обувь не доставляли вам внутреннего дискомфорта и не отвлекали ваше внимание во время выступления.

Методы борьбы со страхом непосредственно перед выступлением:

1. Быстро подвигайте челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы ваше лицо не напоминало маску античного театра.

2. Энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони. Данная гимнастика помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат; скорость вашей реакции и красноречие ощутимо повышаются.

3. Энергично пройдитесь, помашите руками. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения.

4. Подвигайтесь в спокойном ритме. Вытяните руки вверх, не отрывая пяток от пола, потянитесь и бросьте тело вниз, встряхните руками.

При волнении рефлекторно увеличивается частота дыхания (волнуясь, мы дышим часто и поверхностно). А так как все в организме человека взаимосвязано, то при сознательном контроле дыхания изменяется и психологическое состояние человека. Научившись контролировать свое дыхание и управлять им, вы научитесь контролировать такие чувства, как волнение, страх, паника. Медленное и глубокое дыхание поможет уменьшить тревожное состояние. Воспользуйтесь следующими дыхательными упражнениями перед выступлением:

1. "Дыхание квадратом": сделайте вдох через нос, выдержите паузу, выдохните через нос и снова выдержите паузу. Упражнение делайте на четыре счета (вдох на раз, два, три, четыре, пауза на раз, два, три, четыре и т. д.).

2. "Дыхание на счет": сделайте вдох через нос на раз-два, выдох через нос на три-четыре-пять-шесть. Выдержите паузу. (3-5 вдохов и выдохов). Далее увеличивайте продолжительность вдохов и выдохов. Сделайте вдох через нос на раз-два-три-четыре, выдох через нос на пять-шесть-семь-восемь-девять-десять-одиннадцать-двенадцать (5-7 вдохов и выдохов).

3. "Выдох через рот": сделайте вдох через нос на раз-два-три, выдох через рот на пять-шесть-семь-восемь-девять-десять-одиннадцать-двенадцать (5-7 вдохов и выдохов). Мы всегда говорим на выдохе. Говоря, вдох лучше делать носом, а выдох мы, так или иначе, делаем ртом. Чем длиннее наш выдох, тем сильнее, мелодичнее и без перерыва нам удастся говорить. Важно научиться выдыхать медленнее обычного.

4. Если перехватило дыхание, сделайте несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе любых слов с употреблением гласной "у". Например: ух, круг, пух...

Если вы не знаете, куда деть руки. Перед началом выступления руки находятся в естественном положении вдоль туловища или чуть согнуты в локтях и чуть прижаты к телу. Во время выступления можно положить руки за спину, на стол или трибуну. Не желательно перекрещивать руки, замыкать кисти рук, держать в карманах. Можно взять в руки какой-нибудь предмет (ручку, книгу, лист со своими записями), но не совершать излишних манипуляций с предметом. Лучше держать предмет одной рукой, чтобы другая оставалась свободной.

В случае нарастания беспокойства во время выступления помогут любые движения. Можно походить, взять в руки что-либо, микрофон, наглядное пособие. Придумать повод для аплодисментов и поаплодировать вместе с залом.

Надеемся, что эти советы вам пригодятся. Кто хочет перестать бояться, должен начать выступать. Трудно только первые пять раз. Вооружитесь знаниями и приобретайте опыт выступлений, совершенствуйте свое ораторское искусство. И с каждым разом дискомфорт будет заменяться удовольствием от хорошо выполненной работы. Пробуйте, находите то, что поможет именно вам.