Докладчик:

*Афанасьева Елена Викторовна,*

*руководитель РМО*

*«Школы молодого специали*ста»

**Публичное выступление.**

**Как справиться с волнением**

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. 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 распространенных 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?**

* **Самый эффективный способ – это практика**. Чтобы избавиться от страха, вам нужно постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно начнет убывать. Практика, практика и еще раз практика. Используйте любую возможность, чтобы получить навыки публичных выступлений.
* **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.
* **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?
* Не воспринимайте публичное выступление как отрицательное, волнующее, пугающее событие. Не стоит держать в голове мысли о неудаче. Таким образом вы можете запрограммировать себя на провал. **Настройтесь на позитив.** Представьте свое выступление в самом выгодном для вас виде, мысленно проиграйте его во всех подробностях. Если вы думаете об успехе, больше вероятности, что он к вам придет. Все будет хорошо! Ваше беспокойство находится внутри вас и может быть совершенно незаметным для окружающих. Верьте в свои силы и в свой успех.
* **Постарайтесь воспринимать своих будущих слушателей не как враждебную силу, а как друзей, которые всегда помогут вам**. Представьте слушателей не в роли преподавателей, которые оценивают ваш ответ, а в роли сокурсников, которым тоже предстоит отвечать, поэтому причин для волнения у вас ничуть не больше, чем у них.
* **Перед выступлением ложитесь спать пораньше**. Постарайтесь, чтобы на день выступления не попадали другие стрессовые события, например, визит к врачу. Не наедайтесь, полный желудок влияет на энергию и концентрацию, потому что тело занято перевариванием пищи.
* **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.
* Некоторым людям присуща излишняя мнительность. Например, кто-то недоволен своей внешностью. Бывает! Но когда этот человек общается с другими людьми, ему кажется, что все оценивают его и думают только о его недостатках. Естественно, что такой человек избегает всякой возможности оказаться в центре внимания. Отвлечься от подобных мыслей и настроений очень трудно. Но необходимо. Поработайте над своим имиджем. Главное во время выступления – не думать о том, как вы выглядите в глазах слушателей, а сконцентрироваться на выполнении поставленных задач, на достижении цели выступления. Думающий о деле забывает бояться.
* Чтобы справиться с волнением, непосредственно перед выступлением сделайте несколько простых упражнений (если есть такая возможность, в укромном уголке, чтобы не привлекать внимание ненужных в этот момент зрителей). **Физические упражнения помогут вам сбросить напряжение**:

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…

* **Помните о дыхании и во время выступления**. Тревога вызывает напряжение мускулов грудной клетки и горла, прерывая доступ кислорода к легким. Это приводит к тому, что голос может превратиться в скрип или писк. Глубокое дыхание снабдит ваши легкие и мозг кислородом и, освободив горло и грудную клетку, поможет звучать вашему голосу. Не стесняйтесь делать небольшие паузы во время доклада, чтобы перевести дыхание, снять напряжение.
* **Перед началом публичной речи выходите уверенно, спокойно**. Не обращайте внимания на то, что у вас сильно бьется сердце и пересыхает в горле. Такая реакция свойственна многим. Выйдя к публике, не начинайте сразу говорить, выдержите паузу. Небольшая пауза 5-10 секунд дает возможность успокоиться, установить контакт с аудиторией (посмотреть в зал, дать возможность всем затихнуть, обратить внимание).
* **Если сложно смотреть в зал**. В таком случае выберите среди присутствующих симпатичное, дружелюбное лицо (одного конкретного человека) и обращайтесь к нему. Через некоторое время сосредоточьте внимание на ком-нибудь другом. Оправившись от страха, найдите пару таких людей. Обращаясь к ним и переводя взгляд с одного на другого, вы создадите впечатление, что обращаетесь к каждому в зале. Использование красочных слайдов или других наглядных пособий отвлечет взгляд публики от вас – и вы сможете фокусировать взгляд на тех, кто не смотрит на вас. Если же вам зададут вопрос, сфокусируйтесь на этом одном человеке и представьте, что вы с ним вдвоем сидите за чашкой кофе и спокойно беседуете.
* **Составьте план своего выступления**. Выделите в докладе основные мысли, ключевые моменты. Сделайте «успокаивающие записки», которые должны быть перед глазами. Если в момент высказывания вы что-то забыли, не паникуйте. Соберите внимание на каком-то предмете (лист бумаги на столе), успокойте дыхание, подержите паузу. За это никого еще не убивали. Спокойно произнесите свою последнюю фразу (быть может, немного изменив ее).   ​
* **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.

**Надеюсь, что эти советы вам пригодятся. Кто хочет перестать бояться, должен начать выступать. Трудно только первые пять раз. Вооружитесь знаниями и приобретайте опыт выступлений.**