

Как не волноваться перед выступлением?

Наша нервная система – это сложный механизм, включающий в себя многие составляющие и даже такие процессы, которые нам не всегда понятны, а часто вообще не известны. От некоторых из них, например, страха, волнения, гнева или апатии, мы бы с радостью избавились. К счастью, нам не под силу отключить тщательно спроектированные природой реакции. Именно к счастью, а не к сожалению, потому что нет ничего естественного и при этом ненужного. Каждое, даже самое неуместное, на наш взгляд, свойство имеет свои рациональные причины и практические цели. Даже неудобное, выбивающее из колеи и заставляющее забывать слова волнение не настолько деструктивно, как может показаться на первый взгляд.

В это может быть трудно поверить, но на самом деле действительно так: страх, парализующий вас перед публичным выступлением, это не социопатия и не изъян воспитания. Это всего лишь инстинкт, надежно вшитый в самые древние участки человеческого мозга. Он срабатывает у всех людей, просто некоторые научились скрывать эти эмоции, а со временем – не обращать на них большого внимания. И совершенно не важно, собираетесь вы выступить перед толпой на площади или взять слово на тесном семейном собрании, как часто вам приходится говорить на людях и насколько хорошо вы подготовлены, глософобия (именно такой термин в психологии обозначает боязнь публичных выступлений) обязательно так или иначе напомнит о себе. Бороться с ним можно по-разному, но **уже тот факт, что ваши негативные эмоции не уникальны и большинство людей переживают те же ощущения в подобных ситуациях, должен хотя бы немного вас успокоить**. Примирение со своим страхом и принятие его как данности – это первый шаг на пути к его преодолению. Будем считать, что он уже сделан только что, а все последующие шаги мы предлагаем вам пройти вместе, с каждым пунктом наших советов избавляясь от гнетущего волнения перед выступлениями.

Как избавиться от страха публичных выступлений

Вам понадобится вся ваша решимость и искреннее желание избавиться от тревоги. Сконцентрируйтесь на этой цели и постарайтесь не забывать о ней даже в те моменты, когда паника напрочь выбьет из головы все связные мысли. В этом и заключается главное коварство эмоций: они мешают мыслить логически. Но вы уже вооружены пониманием происходящего и можете заранее подготовиться к испытанию волнением:

1. На совесть отрепетируйте предстоящее выступление, будь то доклад, отчетный концерт или стихотворение на детском утреннике. Вы должны быть абсолютно уверены в собственной подготовке. Если перед вами стоит задача избавить от волнения выступающего на детском празднике ребенка, не скупитесь на похвалу и вселите в него уверенность, что он знает номер на отлично. Очень часто трепет перед публикой вызван внутренней неуверенностью и чувством вины в том, что схалтурили, хотя могли бы подготовиться лучше. Не дайте страху не единого шанса воспользоваться этой лазейкой. Репетировать можно перед зеркалом, но лучше попросить кого-то из друзей послушать вас и понаблюдать за собственной реакцией на «живого» зрителя.

2. Кстати, о зрителях. Почему многие их боятся? Это точно такие же люди, как и вы. Да, их много, но каждый в отдельности не сделал вам ничего плохого и самое главное – не собирается упрекать вас или искать недостатки в вашем выступлении. Возможно, их тоже что-то волнует, у большинства есть свои страхи и проблемы. Отнеситесь к аудитории с пониманием – и почувствуете, что становится легче найти контакт с этими людьми – преподавателями и обучающимися – слушателями. Воспринимайте их не как враждебную толпу, а как собрание приятных, умных и доброжелательных личностей.

3. Вам повезло, если есть возможность заранее побывать там, где будет проходить выступление. Обязательно воспользуйтесь этим шансом: выйдете на сцену, походите вдоль рампы, спуститесь в зал. В общем, как следует освойте эту незнакомую территорию, в том

числе и психологически. Считается, что знакомая обстановка придает больше уверенности, чем увиденная впервые.

4. Дыхательные упражнения способны быстро и эффективно вернуть расположение духа и помочь почувствовать себя увереннее. Вдохните как можно глубже и сделайте медленный полный выдох. Страйтесь, чтобы в дыхании участвовали брюшные мышцы. Такая вентиляция легких снабдит мозг кислородом и упорядочит мысли, даже если приступ паники случился с вами в разгар выступления. Выполнять дыхательную гимнастику полезно всем, кто регулярно солирует перед аудиторией, чтобы в нужный момент легко овладеть своими расшалившимися нервами.

5. А теперь неожиданный совет: не стремитесь к совершенству. Да-да, вместо того, чтобы изо всех сил стараться выступить как можно лучше, сразу признайтесь самому себе, что имеете право на ошибки. Все имеют такое право, и это здорово расслабляет в стрессовых ситуациях. И на старуху бывает проруха, а уж если вы не профессиональный оратор или только начинающий карьеру артист, то вам позволено в чем-то не дотягивать до мэтров. Более того: именно промахи позволяют как можно раньше заметить и исправить свои ошибки, чтобы не допускать их в будущем. Другими словами, ваша сегодняшняя неопытность – это ключ к развитию и совершенствованию. А понравиться всем присутствующим поголовно не под силу даже знаменитостям и любимцам публики.

6. Сыграйте в успех. Мысленно загляните вперед и представьте себя, уже завершившего выступление, причем завершившего на ура. Почувствуйте это удовлетворение собственным достижением так, как будто это уже свершившееся дело. Часто такой нехитрый прием помогает избавиться от нахлынувшего волнения и перед выступлением, и во время него.

Как не волноваться перед выступлением

Несколько советов о том, как не надо вести себя и что не следует делать ни в коем случае перед выступлением, чтобы не усугубить стрессовое состояние.

1. Вопреки большому соблазну снять напряжение медикаментозно, откажитесь от успокоительных. Седативные препараты не на всех действуют одинаково, и, даже если вы примете проверенное лекарство, эффект может оказаться неожиданным. Одно дело выпить снотворное на ночь, и совсем другое – накануне ответственного события. Вы же не хотите медленно соображать, быть заторможенным или вообще уснуть посреди предложения? Значит, придется избавляться от волнения собственными силами организма.

2. Волнение заставляет многих людей вести себя неестественно, например, шутить не вовремя и неуместно. Так вот, когда на носу серьезное выступление – то это как раз не вовремя. В напряженной обстановке мозг работает будто бы судорожно, не успевая за языком. Ваши вымученные шутки, скорее всего, получатся неловкими и плоскими. В результате вы не расслабитесь с помощью юмора, а только еще больше распереживаетесь. Не стоит провоцировать такое состояние.

3. И напоследок простой, прямой, но действенный совет: не бойтесь. Во время выступления с вами не произойдет ничего настолько страшного, что стоило бы таких метаний. Пусть даже вы будете заикаться, спотыкаться и вообще забудете весь материал. Но ни одно из этих событий не может сравниться с по-настоящему ужасными вещами и с каждым из них в итоге можно смириться. А раз так – то и волноваться о них не стоит.