

## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ



**Публичное выступление** – это выступление перед аудиторией, изложение какой-либо информации с определенной целью.

Представьте, вас вызывают к доске отвечать, а у вас от волнения дрожат колени, потеют ладони и путаются мысли. Вы, возможно, знаете ответ, но переживаете из-за того, что на вас все будут смотреть и оценивать. Или вы выступаете с речью на важном мероприятии. Почему у кого-то это получается легко и уверенно, а кому-то дается с таким трудом? Что мешает хорошему выступлению?

1. Страх оказаться в центре внимания
2. Неуверенность в себе, застенчивость
3. Стресс и волнение
4. Боязнь попасть в глупую ситуацию
5. Плохая подготовка

### Из чего складывается общее впечатление от выступления



1. Жесты, поза, осанка и внешний вид выступающего
2. Грамотная речь и доступность информации
3. Зрительный контакт с аудиторией
4. Умение удерживать интерес слушателей
5. Умение отвечать на вопросы

Страх публичных выступлений – очень распространённое явление не только среди школьников, но и среди взрослых людей. Конечно, всем бы хотелось легко, уверенно и интересно выступить перед публикой. Однако желание понравится всем и жажда 100% успеха, например, чтобы после вашей речи вам рукоплескал весь зал, может сослужить плохую службу. Сильное желание всем понравится и идеально выступить «застревает» в нашем бессознательном, а на деле проявляется в тревоге.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Самое главное, помните – у всех бывают неудачи и провалы, особенно первое время, когда вы только учитесь и начинаете. Хорошими ораторами не рождаются, а становятся, это результат упорного труда и постоянной практики. Поэтому стоит как можно больше практиковаться, упражняться и тренироваться. И да, тем самым, порой, оказываться в центре внимания. Кто знает, возможно, когда у вас будет получаться все лучше и лучше, вам это даже понравится.

2. Давайте представим, что вы неудачно выступили, так получилось. Вы старались, готовились, но на практике все оказалось совсем не так. Что же дальше? Вас исключат или уволят? Вас из-за этого бросит муж или жена? Ваша жизнь будет кончена? **НЕТ!** Поэтому очень важно снизить значимость выступления. Относитесь ко всему, как к опыту, вы пробуете, тренируетесь, и с каждым разом получается все лучше.

3. Многим мешает перфекционизм – желание все сделать идеально. Иногда это качество толкает нас вперед, но иногда оно же подрывает нашу самооценку, если что-то вдруг идет не так. Людям, у которых есть тяга к перфекционизму, чтобы в ответственный момент чувствовать себя увереннее, можно порекомендовать готовиться к выступлению следующим образом. Сначала порепетировать одному (вслух прочитав текст), затем порепетировать перед зеркалом (стараясь меньше читать и больше рассказывать), а затем выступить перед родными или друзьями. Иногда выступление перед членами семьи дается нам даже труднее, чем перед незнакомой аудиторией, поэтому если вы с этим успешно справитесь, дальше будет проще.

4. После каждого выступления старайтесь анализировать, что было хорошо, за что можно себя похвалить, а над чем стоит в следующий раз поработать побольше. Можно спросить у друга его мнение о вашем выступлении, что ему понравилось, что запомнилось.

### Подготовка к выступлению:

Когда мы приходим в тренажерный зал, мы разогреваемся и разминаемся, то же самое стоит делать и перед выступлением для более четкой, внятной и эмоционально окрашенной речи.



Найдите интересную информацию.

Даже в скучных темах можно найти что-то, что заинтересует слушателей и оживит ваше выступление. Это могут быть какие-то интересные «живые» примеры или необычные факты.



Перед выступлением сделайте артикуляционную гимнастику (разогейте мышцы лица и рта). Например, сильно надуйте щеки; сложите губы в «бантик»; растяните рот в широкой улыбке; подвигайте челюстью, как будто вы активно жуете жевачку и др.



Также хорошо настроят речевой аппарат скороговорки и чистоговорки. Например:  
От топота копыт, пыль по полю летит.  
На дворе трава,  
На траве дрова.  
Не руби дрова  
На траве двора.



Обязательно порепетируйте. Хотя бы один раз проговорите текст вслух.

Также стоит продумать ответы на возможные вопросы.

### Несколько рекомендаций:

1. Как можно больше практикуйтесь в публичных выступлениях. Отвечайте на уроках, знакомьтесь с новыми людьми, общайтесь. Рассказываете о себе, тем самым отработывая навык самопрезентации.
2. Читайте книги. Расширяйте кругозор. Старайтесь стать интересным собеседником.
3. Следите за своим внешним видом, чтобы на вас было приятно смотреть (опрятность, аккуратность и т.д.).
4. Больше рассказывайте, а не читайте по листочку. Поддерживаете зрительный контакт (если в глаза смотреть пока тяжело, смотрите просто вдаль, главное – не в пол).
5. В своем выступлении по возможности используйте наглядный материал (картинки, схемы, таблицы, видео, фотографии и др.). 80% всей информации мы воспринимаем зрительно.
6. Развивайте уверенность в себе. Создайте для себя «ситуацию успеха». Начинайте практиковаться в своих выступлениях с тех тем, в которых вы сильны и уверены.



### 5 ГЛАВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ВЫСТУПЛЕНИЯ



**Вы неотразимы! У вас все получится!**