

Страх публичного выступления и пути его преодоления.

Подготовила студентка 3 курса
группы 9047

Сенькова Евгения.

Введение.

- Страх публичных выступлений – это одна из самых распространенных причин, которые мешают людям выступать так, чтобы их благодарили овациями. Согласно опросам, страх публичных выступлений стоит на втором месте после страха смерти. Выходя на трибуну, практически все начинающие ораторы испытывают страх. Часто страх заключается в самом неумении преодолеть боязнь перед выступлением. Страх перед выступлением на аудиторию встречается так часто, что этот вопрос просто нельзя обойти вниманием. Страх - самый опасный дракон на пути оратора. Как бы тщательно вы ни готовили выступление, страх способен превратить его в жалкое зрелище. Для борьбы со страхом существуют приемы, поэтому цель данной работы состоит в том, чтобы разобраться в причинах вызывающих страх и описать основные приемы помогающие справиться с данной проблемой.

Причины страха публичных выступлений.

- Скованность возникает в тех случаях, когда выступающий слишком сильно переживает: мысль о предмете речи вытесняется мыслью о предстоящем испытании, причем оратор скептически оценивает собственные способности. Смогу ли я произнести речь? Примут ли меня слушатели? Поймут ли они меня? Будут ли вообще слушать? Смогу ли я сообщить им нечто новое? Если такие мысли выступают на передний план и к тому же сопровождаются осознанием оратором своей несостоятельности в данной области, это приводит к негативному эмоциональному возбуждению.



В числе причин, вызывающих скованность в такой ситуации можно назвать.

- 1. Чрезмерное погружение в собственные переживания.

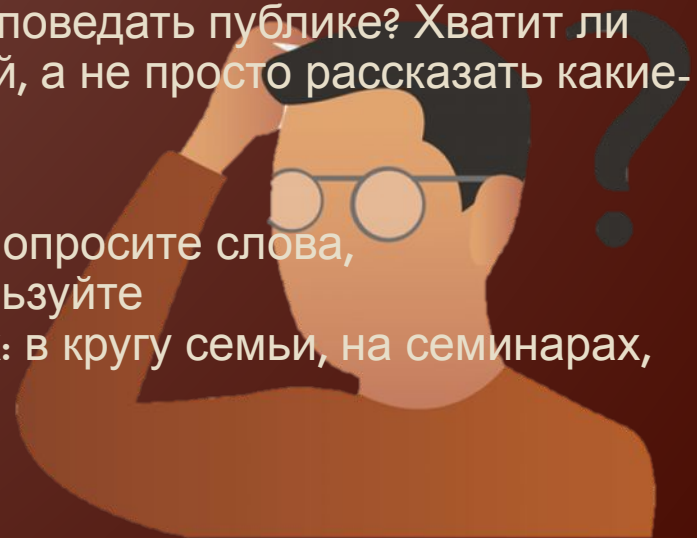
Большинство начинающих ораторов перед публичным выступлением концентрируется на своих собственных ощущениях, волнениях, переживаниях. Концентрируясь на собственных негативных мыслях, мы в нашем воображении сами себе рисуем свое выступление, реакцию слушателей, неудачу. Картина, придуманная нами, чаще всего оказывается очень далекой от реальности, но созданная нашим воображением и усиленная силой подсознания может воплотиться и в жизни.

- 2. Недооценка собственных возможностей.

Часто неопытные ораторы задаются вопросом: достаточно ли я компетентен в сфере, о которой собираюсь поведать публике? Хватит ли мне знаний, чтобы заинтересовать слушателей, а не просто рассказать какие-то общеизвестные факты?

- 3. Недостаток опыта.

Наберитесь смелости и при удобном случае попросите слова, выскажите свое личное мнение; широко используйте возможности участия в различных дискуссиях: в кругу семьи, на семинарах, конференциях, на работе.

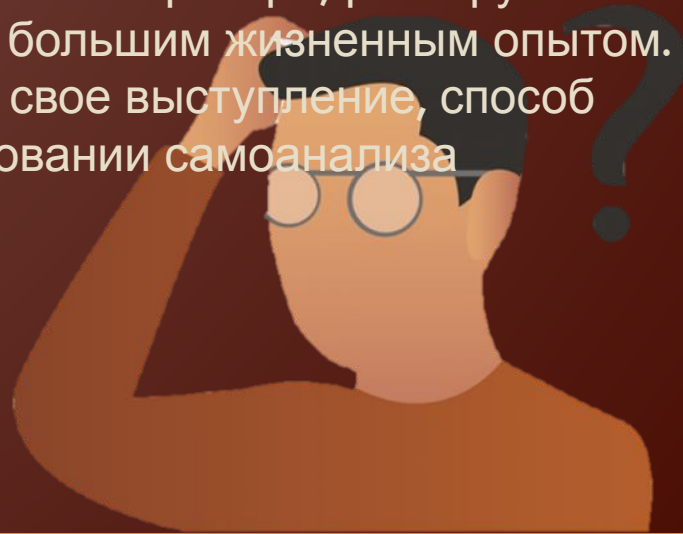


- 4. Ошибочная оценка слушателей.

Порой у начинающих ораторов возникает ощущение, что слушатели только и ждут удобного момента, чтобы оценить и покритиковать выступающего. На самом деле это далеко не так. Учитесь видеть в слушателях не злонамеренных цензоров, а понимающих партнеров, доброжелательно настроенных по отношению к оратору, особенно начинающему.

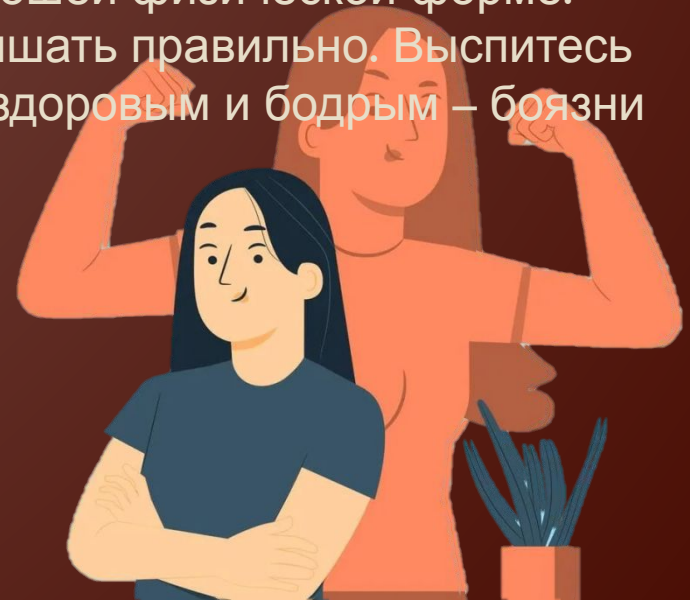
- 5. Воспоминания о провале.

Смиритесь с мыслью о том, что одно из ваших выступлений действительно может оказаться неудачным и не будет принято слушателями так, как бы вы этого хотели; такое может случиться и с опытным оратором; преодоление последствий таких неудач является составной частью процесса становления оратора; реагируйте на неудачу спокойно, как и подобает человеку с большим жизненным опытом. Выявите причины неудачи, проанализируйте свое выступление, способ изложения и аргументацию, сделайте на основании самоанализа соответствующие выводы.



Пути преодоления страха.

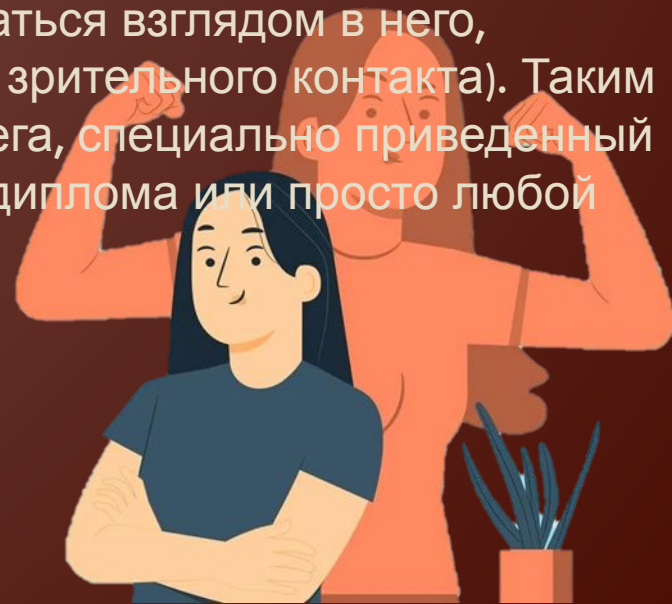
- 1.Разберитесь, что именно вызывает в вас страх.
Сделайте маленький самопсихоанализ. Разберитесь, чего конкретно вы боитесь. Может, это комплекс отличника? Или благоговение перед солидной аудиторией? А может, и причины нет? Тогда какое право вы имеете волноваться и бояться?
- 2.Если психоанализ не сработал, заставьте себя сыграть уверенного в себе человека, который увлечен выступлением.
- 3.Перед выступлением позаботьтесь о хорошей физической форме.
Опять же распрямитесь – это помогает дышать правильно. Выспитесь как следует. Почувствуйте себя идеально здоровым и бодрым – боязни не останется места!



- 4. Перед выступлением примените простейшие техники релаксации или медитации.
 - послушайте любимую музыку – она избавляет от негативных эмоций, в том числе и страха
 - посчитайте с закрытыми глазами до ста
 - помедитируйте, устроившись поудобнее и считая вдохи и выдохи. Отсчитали 10 вдохов и выдохов – и по новой. Несколько циклов счета – и вы спокойны как удав.
 - подышите глубоко, представляя, что дыхание как бы поглаживает вас изнутри, так вот приятно, как шелк или поверхность воды.

- 5. Заручитесь поддержкой.

Выберите человека, который к вам хорошо расположен – и смотрите на него во время выступления почаще. (Упираясь взглядом в него, конечно, не стоит – не лишайте остальных зрительного контакта). Таким союзником может быть ваш друг или коллега, специально приведенный на презентацию, руководитель на защите диплома или просто любой слушатель, с которым вы перекинулись парой слов перед выступлением.



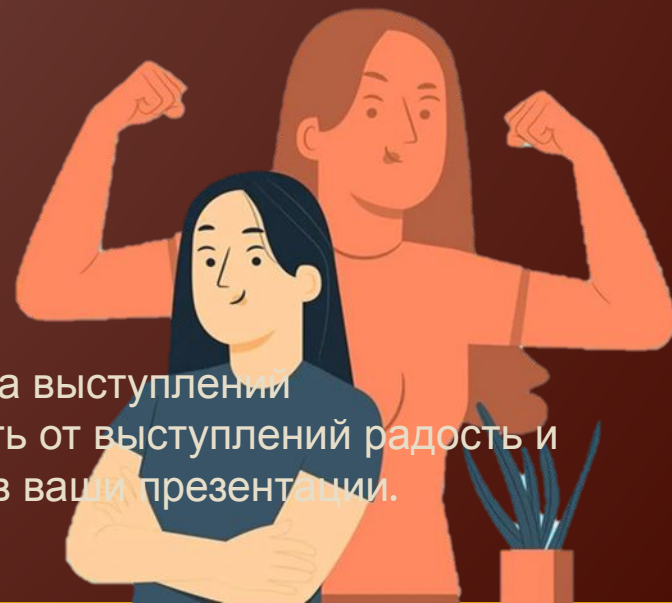
- 6. Искренне настройтесь на дружелюбный лад. Полюбите аудиторию – и она полюбит вас. Установится атмосфера уважения и дружелюбия – страху просто не останется места. Сконцентрируйте сознание на том, что вы принесете аудитории пользу – и думайте, как этой пользы принести больше. Научить? Повеселить? Просветить? Или хоть закончить быстро, чтобы отпустить слушателей с заседания по домам.
- 7. Делайте свое дело.

Помните о своей цели. Чего вы хотите добиться своим выступлением? Продать проект? Защитить диплом? Убедить дикарей не есть вашу печень? Держите в сознании только свою цель и добивайтесь ее. Не оставляйте места непродуктивным эмоциям – и страху прежде всего!

Итак, подытожим. Для преодоления страха публичных выступлений используйте следующее:

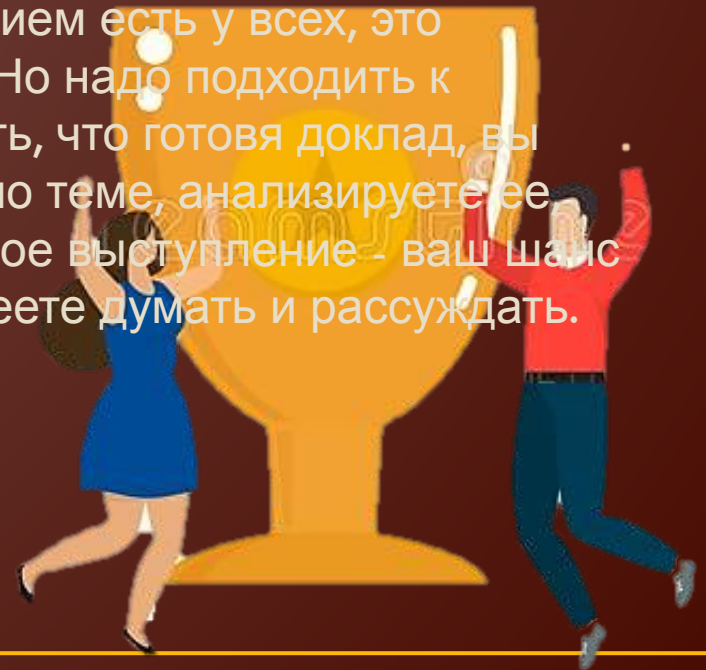
- анализ причин страха
- игру и самовнушение
- свою силу и здоровье
- медитацию и релаксацию
- поддержку союзников
- атмосферу уважения и дружелюбия
- концентрацию на своих целях

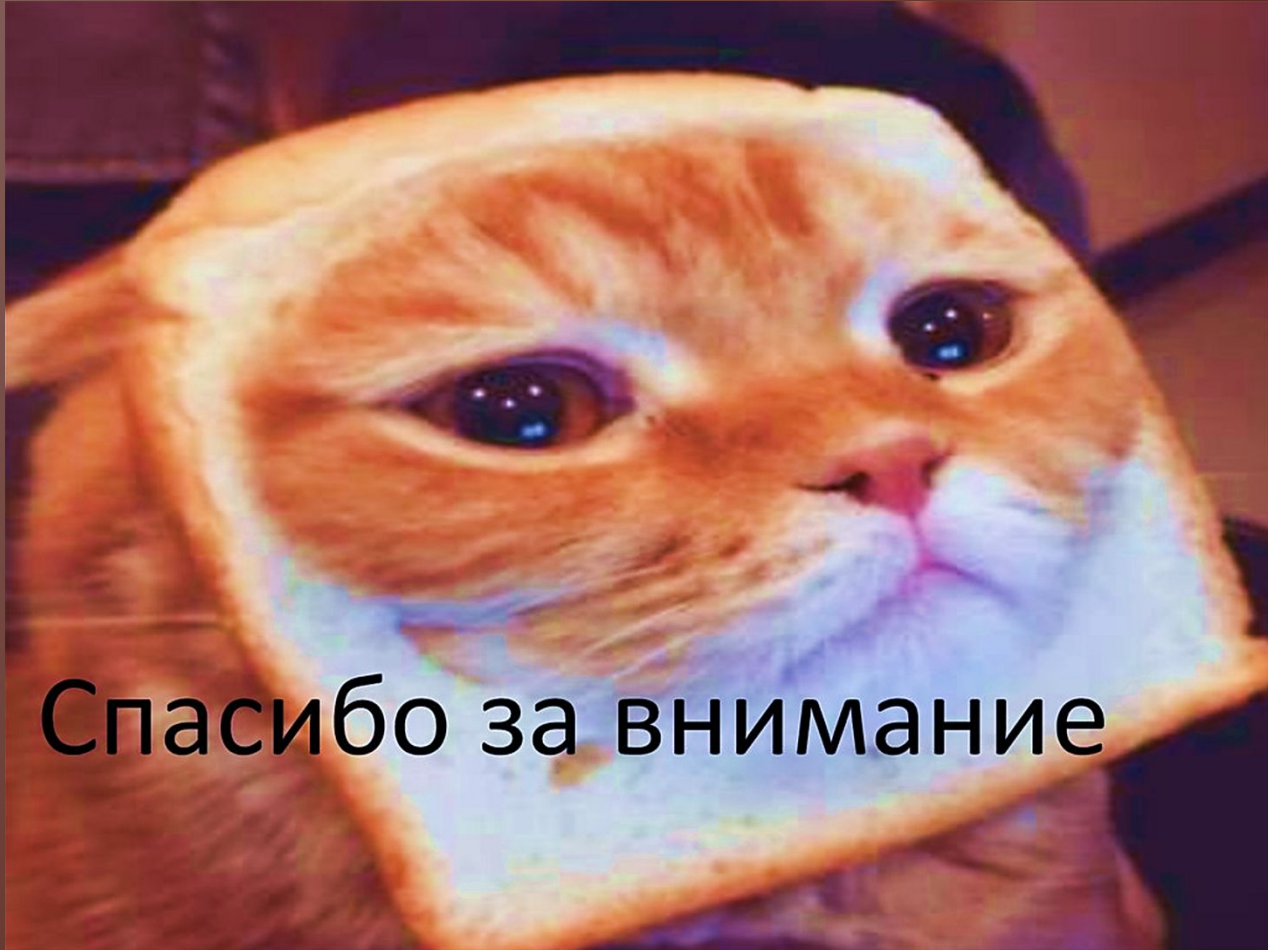
И наконец. Поверьте, когда вы избавитесь от страха выступлений – а это зависит только от вас, – вы начнете получать от выступлений радость и удовольствие. Вы удивитесь, как легко это придет в ваши презентации.



Заключение.

- Сегодня редко можно найти человека, который бы, не имел опыта публичных выступлений. Все мы учились в школе, и других учебных заведениях, и нас вызывали отвечать домашнее задание, мы выступали с рефератами, докладами, дипломами и т.д. Наверняка у большинства возникало не очень приятное чувство, когда нам сообщали о том, что нас вызывают к доске, или рассказывать реферат, или доклад. Даже зная, мы испытывали чувство страха. Надо знать, что чувство страха перед публичным выступлением есть у всех, это наследие прошлого, и от этого уйти нельзя. Но надо подходить к выступлению разумно, надо понять и принять, что готовя доклад, вы делаете много работы, читаете литературу по теме, анализируете ее, пересказываете и делаете выводы. Публичное выступление - ваш шанс доказать, что вы остроумны, начитаны, и умеете думать и рассуждать.





Спасибо за внимание