Автор: admin
23.02.2011 14:37 - Обновлено 29.10.2014 17:07

Как подготовиться к публичным выступлениям, чтобы не бояться?

Всем когда-либо приходилось выступать публично. Начинается этот опыт ещё в детстве. Кому-то в детском саду уже приходится публично читать стишки, кто-то детского садика избегает. Но в школе нам всем приходилось стоять у доски, и испытывать этот публичный позор.

Я в 8 лет поступила в театральную студию, и всю свою жизнь провела на сцене, потом работала преподавателем, бизнес-тренером и сейчас хочу свести опыт людей, которые занимались исследованиями этой проблемы, к нескольким практическим рекомендациям.

Самым известным писателем о том, как научиться «публично выступать», является Дейл Карнеги. Я хочу написать несколько рекомендаций, которые проверила на себе.

Момент первый: как я выгляжу.
Важно, чтобы одежда была привычной. В совершенно новой одежде вы будете чувствовать себя скованно. Этот момент очень здорово проявляется в театральной жизни. Когда несколько месяцев идут репетиции в обычной одежде, а на сам спектакль надеваешь костюм - вылетает из головы всё. Поэтому в театре всегда делается хотя бы один прогон репетиции, но в костюмах. То же самое и с любой публичной речью. Потренируйтесь дома говорить речь в той парадной одежде, в которой вы будете на публике.

Момент второй: дыхание.
Чтобы успокоить свои нервы, которые вдруг начинают вести себя неадекватно, хорошо обратить своё внимание на дыхание. Перед выступлением 10-15 минут подышать глубоко и с задержками. Глубокое и ровное дыхание задаст вам определённый тонус. Вы почувствуете себя более уверенно и спокойно. Уже во время самого выступления очень полезно перед каким-то монологом, или «куском» речи, сделать глубокий вдох и выдох.

Момент третий: улыбка и осанка.

Улыбка располагает к вам. Причём не только зрителей, но и вас самих. Попробуйте бояться, улыбаясь. Во время улыбки организм не умеет бояться. Поэтому если чувствуете наплыв страха - улыбайтесь, в первую очередь себе. Осанка создаёт внутреннее ощущение уверенности в себе.

Момент четвёртый: союзник среди зрителей.
Когда я была маленькая, мне учительница всегда говорила перед выходом на сцену, что «на последнем ряду сидит девочка, читай для неё». Важно выбрать в конце зала человека, который положительно настроен. И читать ему. Он будет ваш союзник. Если он улыбается и кивает, значит, это он. Лучше, чтобы он был в конце зала, потому что тогда свою речь вы будете читать всему залу, а не только первым рядам. Если такого человека нет, придумайте его себе. Выберите своим объектом пустое сиденье на последнем ряду, или ещё что-то неодушевлённое и выступайте для него, видя в нём благодарного слушателя. Ни в коем случае нельзя смотреть на негативных зрителей. Ведь вы не виноваты в том, что кому-то что-то не нравится.

Момент пятый: говорите громко и чётко.
Если вы чувствуете, что страх сковывает, начинайте говорить свою речь утрированно громко и чётко, концентрируйтесь на чёткости и отточенности звуков. Это психологический приём. Чёткость и громкость свидетельствует о вашей уверенности в себе. Соответственно, работает и обратная связь: ваша громкость и чёткость вызывает в вас уверенность в себе.

Момент шестой: когда нечего сказать, говорите правду.
Иногда напрочь забываешь, что говорить. Это непростая ситуация, особенно если вы работаете с партнёрами, как, например, в театре. Разные актёры выходят из этого по-разному: кто начинает говорить что-то своими словами, кто-то пытается знаками просить помощи у коллег. Здесь важно не стушеваться. Зритель же всё равно не знает, что именно вы должны сказать.

Но если вы выступаете со своей речью, всегда можно выиграть время, задав вопрос зрителям по тому материалу, который вы уже рассказали. Либо просто уйти в сторону. Практически все бизнес-тренеры знают огромное количество анекдотов. Анекдотами можно заполнить любую паузу и немного «разбудить» зрителей.
Важно не молчать. Если совсем всё забылось, гораздо лучше сказать честно, что вам необходимо заглянуть в свой план, чем молчать.

Момент седьмой: без плана можно только бредить.
План обязательно должен быть. И он обязательно должен быть с собой. Даже если вам не придётся в него заглядывать, ничто так не придаёт человеку уверенности, как шпаргалка! Это то, что называется «крепкий тыл».

Момент восьмой: хвалите себя всегда!
Как бы вы ни выступили, обязательно хвалите себя после выступления. Поощряйте себя, купите себе подарок, сводите себя в кафе или сделайте себе что-то ещё приятное. Критики быть не должно! На следующий день, когда в голове всё уляжется, можно будет сесть и подытожить, что можно было бы улучшить в своих выступлениях. Но после выступления себя надо хвалить! Тогда в следующий раз выходить будет не так страшно. А ещё через несколько выступлений вас уже будет тянуть на сцену.

Момент девятый: что может быть хуже?
Если сама мысль о публичном выступлении приводит вас в ужас, есть хороший способ. Представьте, что вы выступили и всё провалили. Что тогда произойдёт? Все зрители встанут и выйдут из зала, или, если это экзамен, вам не зачтут ваш ответ, или что произойдёт в худшем случае?

А теперь прочувствуйте: вы не умерли? Нет. Ну, даже если вам не зачтут экзамен, это не конец света, и это тоже можно пережить. Не так страшен чёрт, как его малюют. Иногда нужно посмотреть страху в глаза, чтобы понять, насколько он бессмысленный. Теперь, когда страх оказался не слоном, а маленькой мушкой, представьте ещё раз картину, в которой вы выступили блестяще. Почувствуйте, как ВЫ стоите, распрямив плечи, и вокруг все зрители встали и аплодируют вам стоя. Эти приятные ощущения почувствуйте своей кожей, спиной, лицом, уголками губ, впустите этот восторг в себя.

А теперь вперёд, на сцену: мы рождены, чтоб сказку сделать былью!

Автор - **Волшебная Белочка**

Источник