Автор: admin
27.06.2011 14:37 - Обновлено 30.10.2014 04:17

Как справиться с волнением перед выступлением, или Выступать публично – это приятно. Разве нет?..

Сегодня мы поведем речь о том, как… произносить речи. Многим кажется, что публичные выступления – спорт не для слабонервных. А между тем, существуют технологии, позволяющие привить человеку умение выражать свои мысли перед слушателями. И даже получать от этого процесса удовольствие. Не верите? А зря!

Думается, любому из нас знакомо чувство «смертельного» ужаса, которое охватывает человека при необходимости выступить с докладом, провести презентацию или просто произнести протокольный тост перед подругами любимой тещи на ее же юбилее. Пульс в такие моменты учащается, руки потряхивает, язык деревенеет. Связать несколько слов в осмысленный текст представляется задачей невыполнимой. Некоторые в таких случаях читают по бумажке, но это не наши методы.

Мы-то с вами догадываемся, что есть проверенные способы борьбы с первобытным страхом смертельной угрозы публичного самовыражения, не может не быть! И действительно, способов много. Опытный оратор знает их и использует по мере надобности. Мы же предлагаем вашему вниманию несколько простых упражнений, которые помогут нам снять излишнее напряжение, убрать зажим втом момент, когда необходимо произнести речь на собрании или стишок на конкурсе самодеятельности.

Итак, пора выступать, а у нас... стресс и зажим...

Быстро подвигаем челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы наше лицо не напоминало маску античного театра. Затем займемся такой важной для выступления частью нашего тела, как… руки. Энергично помотаем кистями, пошевелим пальцами, разомнем ладони. Механизм этого эффекта объяснить затруднительно, но врачи и психологи прекрасно с ним знакомы: гимнастика кистей рук помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат, скорость нашей реакции и красноречие ощутимо повышаются. Да ведь вы и сами интуитивно делали это, потирая руки или сцепив пальцы в замок, правда?

Энергично пройдемся взад и вперед, помашем руками. Физическая активность

способствует снятию нервного напряжения. Конечно, для всех наших манипуляций хорошо бы найти укромный уголок, чтобы не привлекать внимание ненужных в этот конкретный момент зрителей.
Ну и, завершая нашу разминку, делаем несколько медленных и глубоких вдохов. Волнуясь, мы дышим быстро и поверхностно, поэтому своим упражнением мы как бы стабилизируем себя, выводя на спокойный уровень. Уместно вспомнить еще одну тонкость: в нервном, возбужденном состоянии человек говорит в более быстром, взбудораженном темпе, сам того не замечая. Но это прекрасно услышит аудитория, а разве мы хотим выглядеть таким торопыгой? Нет. Поэтому дышим глубоко и успокаиваемся.

Все эти нехитрые приемы помогут нам правильно подготовиться к выступлению. Это всего лишь первые, но важные шаги в постижении навыков профессионального оратора.

Автор - Елена Петрова

Источник