

Тема номера: «Публичные выступления: страхи и способы преодоления»

Человеческий мозг — великолепная штука. Он работает до той самой минуты, когда ты встаешь, чтобы произнести речь.
Марк Твен

Публичные выступления – это незаменимая часть жизни как для профессионалов, так и для обычных людей. Однако многие испытывают страх перед выступлениями на публике, который может сильно ограничить их возможности и достижения. В этой статье мы рассмотрим некоторые из самых распространенных страхов, связанных с публичными выступлениями, и предложим способы преодоления этих страхов.

Один из наиболее распространенных страхов, связанных с публичными выступлениями – это страх перед оценкой окружающих. Многие люди боятся быть осужденными или высмеянными другими людьми. Однако важно понять, что каждый имеет право на свое мнение, и то, что кто-то может критиковать вашу речь или ваше выступление, не говорит ничего о вашей личности или профессиональных качествах. Вам следует использовать любую критику, чтобы стать лучше и совершенствоваться в своем искусстве.

Другой распространенный страх – страх перед забыванием текста или потерей дара речи. Многие люди боятся, что они забудут, что хотели

сказать, или что их слова запутаются. Для преодоления этого страха, необходимо хорошо подготовиться к выступлению. Используйте записки или карточки с ключевыми моментами вашего выступления, чтобы иметь шпаргалки в случае забывчивости. Практикуйте свою речь перед зеркалом или перед друзьями, чтобы вам было комфортнее выступать перед большим количеством людей.



Третий страх – это страх перед отказом или провалом. Многие боятся, что их выступление не будет интересным или что они не смогут убедить аудиторию. Однако важно помнить, что все мы можем совершать ошибки, и это абсолютно нормально. Если ваше выступление не получилось таким, каким вы задумывали, не отчаивайтесь и не бойтесь вернуться к нему позже, чтобы исправить свои ошибки. Важно оставаться настойчивым и стремиться к совершенству.

Самый действенный способ преодоления страха перед публичными выступлениями – это практика и опыт.

Чем больше раз вы будете выступать перед публикой, тем меньше будет страх. Также можно записывать свои выступления на видео и анализировать их впоследствии, чтобы улучшить свои навыки.

Еще один способ преодоления страха – это использование релаксационных и дыхательных техник. Медитация, глубокое дыхание и другие способы расслабления могут помочь уменьшить тревогу и снять нервное напряжение перед выступлением. Предлагаем использовать технику «Квадратное дыхание» найдите в комнате предмет квадратной формы, ваша задача смотреть на стороны квадрата по часовой стрелке и выполнять дыхательные упражнения.



Вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, дыхание должно быть равномерным! Обратите внимание, на что спина должна быть прямой. Глаза можно держать закрытыми, а можно открыть. Технику можно выполнять в любом положении: лежа, сидя или стоя.

Страх — всегда следствие, поэтому разбираться нужно с причиной. Для выявления причины страха подходит игра «потому что»: запиши утверждение, например, «я не хочу выходить к доске», и добавь причину — «боюсь, что надо

мною будут смеяться», «боюсь учителя», «просто стесняюсь» и так далее. Продолжай до тех пор, пока не поймешь, что это и есть главная причина.



В заключение, страх перед публичными выступлениями может стать большой преградой на пути к успешной карьере и развитию. Однако с помощью подготовки, практики и использования различных методов преодоления страха можно стать уверенным и успешным оратором. Помните, что выступления на публике – это возможность поделиться своими идеями, навыками и знаниями с другими людьми, и ваш голос имеет значение!

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/publichnye-vystupleniya-strahi-i-sposoby-preodoleniya/> - официальный сайт «Телефон доверия».