

Несколько советов как не волноваться перед выступлением:

Обесценьте ситуацию, насколько это можно, снизьте ее значимость для себя. А также значимость возможного вашего провала. Представьте всё самое страшное, что может произойти, и подумайте, что вы будете делать дальше.

А вот свои победы, удачные выступления, обесценивать нельзя! Заведите «копилку» своих успехов, это очень важно для возвращения уверенности в себе.

Не накапливайте напряжение в теле, сбрасывайте его регулярно. В современной жизни с ее ритмом и постоянными стрессами физические нагрузки просто необходимы.

Перед важным выступлением энергично потрясите всем телом, как если бы вас била настоящая дрожь. Делайте так, пока ладони не станут хоть немного теплее.

Во время выступления не стойте столбом, найдите способ хоть немного шевелиться. Прохаживайтесь по аудитории, смотрите время от времени куда-нибудь в сторону, «непринужденно» покрутите в руках какой-нибудь предмет – карандаш, собственные очки.

Если вас перебили, задали неожиданный вопрос, или вы сбились сами, спокойно дайте себе паузу. Вы не обязаны знать всё, вы не обязаны держать в памяти все нюансы. Помните про волшебное «надо подумать».

И самое главное – дайте себе право быть просто человеком, который волнуется. Не боритесь с проявлениями вашей человечности, а примите их. Большинство людей встретит ваше волнение с пониманием и принятием.

Адрес:

ул. Северная, 82, г. Нижневартовск,
Ханты-Мансийский автономный округ -
Югра (Тюменская область), 628617
Тел./факс: (3466) 45-98-82
E-mail: Nreabilcentr@admhmao.ru



Контактные лица:

**Решетникова Светлана Николаевна,
Методист БУ ХМАО-Югры
«Нижневартовский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными воз-
можностями», 8(3466) 312188**

*Речь должна начинаться и завершаться
самым сильным аргументом, поскольку
необходимо овладеть умами вначале и
победить их в конце.*

Цицерон



*Бюджетное учреждение
ХМАО -Югры «Нижневартовский
реабилитационный центр для
детей и подростков
с ограниченными возможностями*

Как побороть страх перед публичным выступлением



*Любые свои недостатки можно
заставить работать на себя, в
том числе и страх публичных
выступлений*

7 шагов по преодолению страха

1. Осознайте источник страха. Этим источником является незнание того, что может произойти во время вашего выступления перед людьми. Вы боитесь не того, что не владеете предметом своего выступления, а того, что не знаете, что случится, когда вы выйдете на сцену или встанете за кафедру. Помните, что люди в аудитории, на самом деле, желают вам успеха. Никто не приходит туда в надежде, что вы выступите плохо и скучно. Если вы выходите перед ними с достоверной информацией и преподносите материал достаточно ясно, вы уже выиграли $\frac{3}{4}$ битвы со своим внутренним страхом.

2. Взгляните в лицо своим страхам. Если вы почувствуете, как от страха дрожат и подгибаются колени, напомните себе, что страх держится за несуществующее, кажущееся реальностью. Можно сказать почти со 100% уверенностью, что чего бы вы ни боялись – этого не случится. Если действительно есть реальный повод для тревоги, к примеру, вы забыли важный реквизит, придумайте, как выйти из положения, и перестаньте об этом волноваться. Помните, вы всегда можете победить страх разумом.

3. Осознайте, что люди не видят, нервничаете ли вы. Когда вы выходите на сцену или на подиум, никто не знает, что вы волнуетесь. Иногда, когда речь идет о публичных выступлениях, люди думают, что всем очевидно их волнение.

И от этого они нервничают еще больше. Существует не так много признаков, причем крайне малозаметных, выдающих волнение человека – обычно, если они и проявляются, то лишь на доли секунды. Так что не переживайте об этом, окружающие не видят паникующее существо внутри вас.

4. Расслабьтесь. Чтобы по-настоящему расслабиться, нужно овладеть искусством давать волю своему воображению например, представьте себя сделанным из мягкой резины. Или представьте, что вы сидите перед зеркалом, и изобразите губами ржание лошади. Почему бы не представить, что вы летаете? Воображение позволяет снять напряжение в мышцах тела, а это, в свою очередь, дает общее ощущение легкости и расслабленности.

5. Сделайте глубокий вдох. Делайте накануне выступления дыхательные упражнения – они помогают расслабиться и телу, и разуму. Одно из них вы можете делать где угодно, даже за минуту до выхода. Встаньте ровно и спокойно, почувствуйте твердую почву у себя под ногами. Закройте глаза и представьте, что вы парите где-то под потолком. Прислушайтесь к своему дыханию. Скажите себе, что торопиться некуда. Замедлите дыхание так, чтобы можно было отсчитать 6 секунд на вдохе и 6 на выдохе. Так вы достигнете расслабленного и уверенного в себе состояния.

6. Готовьтесь. Убедитесь, что свободно владеете материалом своего выступления. Напишите подробный план, разбейте его на основные разделы и выучите их наизусть. Пропишите подразделы и озаглавьте свое выступление. Ниже описана идея, которая способствует запоминанию логики выступления.

7. Улыбайтесь и старайтесь вставить пару шуток, чтобы скрыть свое волнение. Аудитория (в хорошем смысле) посмеется и решит, что у вас отличное чувство юмора. Только не пытайтесь смешить аудиторию в серьезных ситуациях.



Скажите себе: Тот кто стоит перед всеми, достоин восхищения!"