ПЕДАГОГИКА

Осколков Станислав Петрович

педагог дополнительного образования ФГКОУ «Санкт-Петербургское суворовское военное училище Министерства обороны РФ» г. Санкт-Петербург

КАК СТРАХ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СДЕЛАТЬ СВОИМ ДРУГОМ?

Аннотация: статья посвящена проблеме страха перед публичным выступлением. В современном социуме, в мире, где публичные коммуникации являются основой для ведения бизнеса, презентаций и самопрезентаций, передачи и обмене важной информации, данная тема на сегодняшний день весьма актуальна. Появление страха публичного выступления является естественным, так как предостерегает человека от возможного внутреннего и внешнего дискомфорта. Страх как индикатор призывает прислушаться, чтобы настроить себя, и подготовить к встрече с аудиторией. С опорой на собственный опыт работы на сцене и съемочной площадке автор решение данной проблемы видит в правильном поэтапном преодолении страха, для чего необходим самоанализ действий при подготовке к публичному выступлению, исследование своих возможностей и преимуществ.

Ключевые слова: самооценка, упражнения, самоанализ, страх, публичное выступление, преодоление.

Будущее вкус не портит мне,
Мне дрожать за будущее лень,
Если думать каждый день о черном дне –
Значит, делать черным каждый день.

Игорь Губерман

Введение

Однажды в детстве я играл в спектакле по повести Бориса Васильева «А зори здесь тихие». Роль была небольшая. Я выходил на сцену в образе седовласого военного майора, который произносил монолог — пролог спектакля. Глаза ослепляли прожектора и софиты. За стеной света сидели зрители и смотрели на меня, слушали меня, изучали меня, оценивали меня! От страха у меня пересохло горло, подкосились ноги, сердце стучало так, что я не узнавал свой голос. Меня не покидала мысль, что от страха забуду текст роли. А если забуду, то что же мне тогда делать? Но случилось чудо — я договорил текст до конца! Когда я оказался за кулисами, то меня сказали: «Смешная у тебя получилась пластика тела пожилого человека». Я посмотрел на свои ноги и понял, что до сих пор стою на полусогнутых «деревянных» ногах. Шум в ушах продолжал отвлекать меня от реальности, но одна мысль торжествовала в моем сознании: «Я это сделал! Вышел, выступил, и мне это нравится!»

Прошли годы, и каждый раз выходя на сцену я испытываю чувство радости, подъема, оказываясь в атмосфере для меня привычной и комфортной.

Как же я преодолел страх публичного выступления?

Что помогло мне чувствовать себя комфортно на сцене?

Как-то раз, будучи студентом театрального института, я спросил у актрисы Алисы Фрейндлих:

«Алиса Бруновна, у Вас большой опыт актерской деятельности. Вы волнуетесь перед выходом на сцену?»

Алиса Фрейндлих:

«Каждый раз. Зритель бывает разным. Как знать, как он меня встретит сегодня. Главное видеть перед собой «морковку», которую хочется съесть». Я задумался: «Если народная актриса СССР волнуется перед выходом на сцену, что же тогда говорить о тех людях, кто впервые выходят один на один перед большой аудиторией зрителей? А что делать тем, у кого на плечах груз психологических комплексов?»

Спустя годы, опыт актерского творчества на сцене, изучение разных психологических методик по преодолению страха, изучение теорий подготовки к публичным выступлениям, изучения языка жестов, выполнение психофизических, координационных упражнений — помогли мне сформировать, на мой взгляд, оптимальную методику подготовки желающих «победить» себя и освоить азы публичного выступления.

Причины страхов

«Знания – это оружие. Вооружен – значит защищен».

Умение разобраться в первопричинах помогают двигаться вперед к своей цели. Страх многие считают своим врагом. На самом деле — это наш друг, страж и защитник! Страх предостерегает нас, предупреждает о пожарах, ограблениях, дорожно-транспортных происшествиях ... Страх заставляет задуматься над тем, что необходимо сделать, чтобы защитить себя, победить себя и сделать шаг навстречу успеху. Что же возникает с каждым из нас, когда появляется страх? Возникает мышечное напряжение.

Наш организм выбрасывает огромное количество адреналина, чтобы мы могли защитить себя, но в отличие от далеких предков, мы утеряли контроль за нашим организмом.

Как же научиться контролировать свое тело, управлять своими мыслями и эмоциями?

Для начала надо заглянуть в себя, проанализировать и определить причину страха, волнения. Разобравшись в источниках и причинах можно найти подходящее «лекарство». Я озвучу только некоторые из возможных причин:

- первичность выступления (когда вы с этим раньше не сталкивались);
- плохая подготовка к выступлению (зачастую этим страдают некоторые студенты);
- неправильная подготовка к выступлению (построение речи, структура выступления, наличие обратной связи, наглядных пособий, использование фактов и доказательств, интрига и т.д.)
 - косноязычие (комплекс, который может преследовать с детства);

- страх перед высокопоставленными особами, начальством, учителем (когда от этого зависит карьерный рост, или сдача экзамена);
 - ожидание негативной оценки слушателей (оценка вас как личности);
- заниженная самооценка (чувство дискомфорта при нахождении с вами личности в чем-то превосходящей вас);
- когда на вас возложена должностная ответственность (угроза карьерному росту, уголовная ответственность);
 - когда от выступления зависит финансовая сторона дела;
 - наличие негативного опыта;
- наличие конкуренции (где вы сталкиваетесь с хорошо подготовленным противником, теледебаты, собеседование при устройстве на работу) и т. д.

Самый основной страх — это боязнь оценки нас другими людьми. Их мнение значимо для нас, и это накладывает определенную ответственность и напряжение. Когда оратор появляется на сцене — публика начинает автоматически оценивать каждую мелочь: внешний вид, передвижения, жестикуляцию, голос, стиль изложения информации. Оратор словно «голый» под увеличительным стеклом. А если в зале находятся видеокамеры и идет трансляция на экраны, то чувство комфорта становится весьма призрачным. Выступающий боится выглядеть смешным, нервозным, непонятым, непринятым и отвергнутым. Мысли о том, что должен обязательно понравиться слушателям — является основным источником страха публичных выступлений. А зависимость от оценок подавляет в нас всякую свободу.

Оценки выступления бывают «явными» или «надуманными». Явные — это когда мы слышим реакцию на наше выступление в зрительном зале, во время доклада или сдачи экзаменов. «Надуманные» — это когда выступающему кажется, что люди будут говорить нехорошее, насмехаться за твоей спиной, «за глаза». И хотя мы можем этих людей никогда больше не увидеть, наш индикатор самооценки зачастую реагирует на «надуманные» оценки.

Упражнения по снятию мышечного зажима

«Начните и Вы победите!»

Какое бы волнение не охватывало нас перед выходом на сцену, тело должно быть подконтрольно нам. Важными условиями преодоления страха являются: анализ своих страхов, желание преодолеть страх и практика.

Предлагаю несколько упражнений для снятия мышечного зажима:

Упражнение 1 (на снятие мышечного напряжения).

- 1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки поднимите вверх. Напрягите сильно мышцы всего тела на 20 секунд.
- 2. Медленно, последовательно расслабляйте мышцы верхней части тела до пояса, начиная с кончиков пальцев (конечное положение кончики пальцев касаются пола, голова и туловище расслаблены).
- 3. 10 секунд постойте в расслабленном состоянии, проверьте, насколько расслаблено Ваше тело.
- 4. Медленно поднимитесь и повторите упражнение. Не делайте резких движений, чтобы не закружилась голова.
- 5. Если есть возможность, то расслабление тела можно выполнить полностью с расслаблением ног (конечное положение тела в положении лежа).

Упражнение 2 (на дыхание).

- 1. Сделать выдох.
- 2. Скрестить вытянутые руки перед собой, сделать небольшой вдох.
- 3. Развести руки в стороны, сделать полный вдох.
- 4. Полный выдох с наклоном вперед и расслаблением рук.
- 5. (Повтор упражнения).

Правильно дышите. Зачастую учащенное сердцебиение сбивает дыхание, что мешает говорить. Дышите животом, глубоко и медленно, наполняйте легкие воздухом и полностью его выдыхайте. Отличная практика, заимствованная из медитативных техник 4—4—4: (4 секунды вдоха, 4 задержки, 4 выдоха). Такое дыхание позволяет наполнить кислородом каждую клеточку тела, придать вам сил

и энергии. Вы заметите, что буквально через несколько минут мысли начнут приходить в порядок, а страх станет не такой «острый».

Упражнение 3.

- 1. Сесть на стул, расслабить тело, голову опустить вперед, расслабить руки, чтобы они свободно свисали параллельно ножкам стула.
 - 2. Дыхание глубокое и замедленное.
 - 3. Посидеть в таком положении 5 минут.
- 4. Мысленно представьте себе свое выступление, пройдите, последовательность структуры выступления.
- 5. Сохраняя контроль за спокойным дыханием, улыбнитесь, посидите с улыбкой 2 минуты. (подсознательно улыбка вызовет настрой).

Приложение



Примечание: автором получено согласие и разрешение на размещение фотографии.