Страх перед публичным выступлением: способы преодоления

Публичное выступление – это своего рода публичное мышление, следовательно, речь оратора должна быть диалогичной (скрытой формой диалога), ситуативной, спланированной и организованной предварительно, но откорректированной и окончательно сформированной в процессе выступления, проблемной. Для успешного выступления имеет значение все и содержание, и интонация, и манера изложения, и жесты, и мимика. Выступление перед аудиторией, независимо от того, лекция это или доклад, распадается на две резко разграниченные части с различным распределением внешней активности между выступающим и аудиторией. В первой части (само выступление) говорит один, а все остальные слушают. Во второй (ответы лектора на вопросы и обсуждение доклада) более активна аудитория. Однако такое разделение несколько формально, так как в ходе собственно выступления аудитория не только внимает, но и выражает себя, а в мастерство выступающего входит умение понять и отозваться на эти реакции.

В основе страха перед публичным выступлением может лежать комплекс объективных и субъективных причин. У каждого человека причины свои. Виды страхов, которые ораторы чаще всего называют в опросах:

1) страх потерять лицо;

2) страх враждебности;

3) страх вопросов;

4) страх некомпетентности;

5) страх все забыть;

6) страх ошибиться;

7) страх показать свой страх.

И.И. Голованова приводит ряд рекомендаций для преодоления страха перед публичным выступлением:

- если у оратора нет четких целей, то цели других захватят его;

- если оратор плохо подготовлен, то страх и волнение разрушают его;

- если оратор хорошо подготовлен, то страх и волнение разогревают его, четко сформулированные цели придают ему силу.

Оратор перед началом публичного выступления может испытывать чувство волнения. Главное – не снять это чувство волнения, а использовать его, чтобы показать свою индивидуальность.

1. Можно использовать энергию страха.

Страх может быть защитной реакцией, помогающей мобилизовать силы для преодоления препятствия. Для этого существуют следующие приемы:

- физическая нагрузка: можно сделать несколько приседаний, взмахов руками;

- гимнастика для лица: можно подвигать челюстью взад-вперед, поменять мимику;

- целесообразно держать стройную осанку: вообразить на себе шинель генерала, которая расправляет плечи;

2. Дать себе право на ошибку.

Барьер, который создает страх, преодолевается в том случае, если человек не уходит от страха (страх будет всегда преследовать человека), а идет ему навстречу.

3. Не бояться быть смешным.

Оратор может представить себе, что может в действительности произойти в худшем случае, и сопоставить это с теми чувствами, которые он испытывает. Стоят ли они того?

4. Можно наблюдать свой страх.

Справиться с парализующим страхом поможет позиция наблюдающего, при которой смещается фокус внимания с себя на аудиторию. Выйдя перед аудиторией, не следует говорить сразу. Прежде чем говорить, можно сделать паузу секунд на 10. Целесообразно занять это время наблюдением, как одеты слушатели, какие цвета доминируют, в каком положении находятся их руки и т.д.

Эффективна также техника самонастройки при подготовке к публичному выступлению.

Выступающий научится спокойно и уверенно вести себя во время презентации, если:

- поймет, что руководит его эмоциями,

- возьмет на себя ответственность чувствовать себя так, как он хочет себя чувствовать,

- проследит цикл внутреннего диалога.

Для того, чтобы преодолеть страх публичного выступления, необходимо подготовиться к "трудным" вопросам аудитории. Отвечая на них выступающему следует:

- контролировать свое состояние;

- не торопиться отвечать;

- указать на важность вопроса;

- не принимать враждебный тон спрашивающего;

- не отвечать на слова, задевающие вас;

- понять намерение спрашивающего (придать ему конструктивную направленность);

- перефразировать вопрос;

- задать проясняющий вопрос.

Оратору целесообразно контролировать содержание ответа:

- концентрировать внимание на сути вопроса;

- не пересказывать то, о чем уже говорилось;

- спросить, ответил ли он на вопрос.

В целом, чтобы нивелировать страхи, выступающему следует подготовиться к выступлению, распределив свои усилия между двумя его фазами – лекция (доклад) и ответы на вопросы аудитории.

Литература:

1. Болотова А.К., Жуков Ю.М., Петровская Л.А. Социальные коммуникации. М.: Гардарики, 2008.

2. Голованова И.И. Методика публичного выступления: учебное пособие. – Казань: Центр инновационных технологий, 2009.

Составитель: кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Удмуртского государственного университета, специалист по социальной работе БУСО УР «СоДействие» Васюра С.А.