**Александрова Е.С.**

**СТРАХ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ.**

**1.** Здравствуйте, сегодня я проведу занятие, которое поможет вам избавиться от страха публичных выступлений. Сразу хочу оговориться, что я не профессиональный тренер, не психолог, я обыкновенный учитель, который каждый день сталкивается с трудностями публичного выступления. Сегодня я хочу поделиться своим опытом в этой области, улучшить ваше будущее выступление, научиться получать от него удовольствие.

Существует несколько уроков по этой теме:

1. Страх публичного выступления

2.Цель выступления

3.Самонастройка

4.Захват аудитории

5.Композиция

Мы остановимся на первом уроке, его тема: **«Страх публичных выступлений».**

**2.**  Умение выступать публично нужно для людей, которые что-то хотят, которые живут не в своем мире, в котором имеют право существовать, а в мире коммуникаций и если им важно мнение других людей, тогда им нужно знать и уметь выступать публично.

Когда ты общаешься с человеком, ты либо хочешь овладеть им и повести его за собой, либо поговорить ни о чем и распрощаться с ним навсегда. Вот если ты хочешь им овладеть и как-то это для себя применить, тогда да, это тебе поможет, потому что есть некоторые приемы, которые очень полезны.

Навыки самопрезентации, успешной презентации очень важны. И очень важно уметь говорить, говорить красиво, очень важно иметь возможность убедить людей в своих целях и звучать позитивно.

**3.**  Прежде чем мы разберемся с тем, что помогает нам выступать перед аудиторией, давайте поговорим о том, что нам мешает.

**Вопрос: Что вам мешает выступать перед публикой?**

а) отсутствие навыков, знаний как это делать, к сожалению ни в

школе, ни в институте этому не учат;

б) отсутствие опыта;

в) но опыт показывает, что в наибольшей степени нам мешает

страх, страх публичного выступления;

Когда я вспоминаю то время, когда я училась в школе, сразу вспоминается страх, когда тебя вызывают к доске, как страшно было встать и выйти и сказать несколько слов перед аудиторией. Если это был экзамен, конференция, собрание я шла как на голгофу каждый раз, когда меня вызывали.

Что такое страх? Этой проблемой занимаются целые институты и у нас в стране и за рубежом. Вот один из таких институтов провел исследование, что бы выяснить чего человек боится больше всего. Испытуемым предложили ответить на вопрос:

**что вызывает у меня наибольший страх?**

смерть,

смерть близкого человека,

нищета,

немощь

Но когда провели исследования, чтобы выяснить в какие моменты мозг человека получает импульс страха больше всего выяснилось, что человек боится больше всего на свете, нет не публичного выступления, смерти, конечно, а вот на втором месте идет публичное выступление с очень небольшим отставанием, и потом уже с большим отставанием идут нищета, болезнь, немощь и др. Т.е. когда мы выходим на сцену и перед нами сидят несколько десятков человек, мы испытываем стресс, сравнимый со стрессом, который человек испытывал бы, если бы под ним, например, проломилась доска на мосту, висячем над пропастью.

**4.** Когда мы сидим в аудитории вместе с остальными, то мы чувствуем себя совершенно комфортно. Почему же мы испытываем такие переживания, когда выходим на сцену? Я думаю, что корень этой проблемы лежит в нашем прошлом, в дикой природе. Ведь человек по сути это стадное животное**.** Для нас очень важно быть в своей стае. Если животное отвергнуто своей стаей, то оно обречено на гибель, погибает от того, что не может защититься и становится легкой добычей хищников, погибает, потому что не может прокормиться самостоятельно. **Человек существо стадное**. Вот так и мы, выходя из аудитории предполагаем, что если мы выступим плохо, то нас отвергнет наша стая и мы обречены на гибель. Конечно, это дикость, конечно этого нет, конечно это **анархаизм.** Мы

не дикие животные и вряд ли нас ждет смерть, если мы выступим не так хорошо. Но, что делать? Инстинктами очень сложно управлять, но с ними можно сотрудничать. Самого сознания, что этот страх является анархаизмом, что реально он не имеет под собой основы, уже многое дает, чтобы мы расслабились и воспринимали наше выступление более объективно и спокойно.

**1.ОСОЗНАЙТЕ СВОЙ СТРАХ**

Я предлагаю вам представить себе в нюансах, что самого плохого может случиться с вами, если вы выступите плохо? Убьют?-нереально, забрасают помидорами?- смешено, уволят? – возможно, но вы не погибните. Бояться по сути нечего.

**5.** Что такое страх по сути? **Страх – это комплекс биохимических реакций, характеризующийся выбросом адреналина в кровь.**

Что дает нам адреналин в крови? Усиленное сердцебиение, глубокое дыхание, омовение кровью кожных покровов головного мозга, мыщц и что мы получаем в результате?

Щеки горят, глаза блестят, хорошая реакция, высокая сообразительность, не то ли это, что нам как раз и нужно, чтобы выступить эффективно? Но почему этот страх не помогает нам, а наоборот мешает? А все дело в том, что адреналина в крови слишком много.

Он вызывает дрожь в коленях, путаницу в мыслях, потому что мы переоцениваем публичное выступление, его негативные последствия. Что с этим делать?

Почему дрожат колени? Потому что таким образом работают мышцы и помогают выжигать часть адреналина, так давайте сделаем несколько физических упражнений. Для этого можно **поприсядать раз 20**, глубоко присядьте-встаньте, **помашите руками,** только в том случае если вас никто не видит из сидящих в зале. Можно быстро **пройтись взад-вперед по коридору**, вообщем дать мышцам нагрузку и это позволит избавиться от излишнего адреналина в крови. Правда не рекомендуется это делать непосредственно перед выступлением, вы должны успеть поправить дыхание перед тем, как выйти на сцену.

**2. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**

Есть еще одно упражнение – подвигайте челюстью взад-вперед

**3. ПОДВИГАЙТЕ ЧЕЛЮСТЬЮ**

А теперь хорошее упражнение для тех, кто обладает хорошим воображением. Представьте на плечах у себя генеральскую шинель. С большими погонами, со звездами. Представьте, что эта шинель намокла под дождем и она очень тяжелая. И она тянет ваши плечи вниз. Что это дает? Вы знаете, что наши мышцы связаны с определенными центрами коры головного мозга. Когда мы боимся, у нас поджимаются плечи, но это тоже **атавизм.**  Когда нам угрожала опасность, мы скукоживаемся, мы поджимаем плечи, чтобы защититься от удара сверху или удара камнем. Сейчас же, если мы расправим плечи, то импульс, посылаемый в мозг покажет, все хорошо, все спокойно, переживать не о чем, и нам действительно становится спокойно.

**4.ВООБРАЗИТЕ ШИНЕЛЬ**

6. Для того, чтобы подготовить свое лицо к выступлению погримасничайте немного, настолько насколько можете. Не задерживайтесь в одной гримасе слишком долго, мимика станет живее, пластичнее, естественнее.

**5. ПОГРИМАСНИЧАЙТЕ**

7. А сейчас метод борьбы со страхом, который применим не только в ситуациях публичного выступления. Как мы обычно поступаем, когда нам предстоит неприятное событие. Обычно мы уходим от страха и что, перестаем страх испытывать? Страх никуда не делся, он идет за вами. И чем дальше мы откладываем событие, тем дольше переживаем и больше переживаем. Рекомендуют: идите страху навстречу и в один прекрасный момент вы встретитесь с ним, произойдет самое страшное, как вам кажется, но уже в следующую секунду вы продолжите путь своей дорогой, а он своей , и страх окажется у вас за спиной.

**6.ИДИТЕ НА СТРАХ**

Идите и сделайте то, чего в боитесь, и вам станет легче в ту же секунду, как только вы это сделаете. И вы уже никогда не будите бояться того, что вы так долго откладывали.

8. А что нам еще мешает выступать перед публикой? Боязнь быть смешным, казаться идиотом. Некоторые кампании рекомендуют своим сотрудникам придти в модное место и сделать то, чего они бояться.Ну, например, спеть песню,гимн. Обвешаться смешными значками, некоторые это делают. Скажу честно, я не сторонник такого решения. Но что-то в этом есть. Вообще старайтесь всегда и везде выглядеть естественно, делайте то, чего вам хочется в данный момент, и не бойтесь быть непонятым или смешным. Если вы постараетесь натянуть на себя маску , это быстро поймут и доверие к вам упадет. Тот, кто боится быть естественным – не может вызвать уважение и доверие к информации, которую сообщает.

**7.НЕ БОЙТЕСЬ БЫТЬ СМЕШНЫМ**

А сейчас я вам предлагаю посмотреть какие ораторские приемы применяет во время публичных выступлений президент России Владимир Путин и президент США Барак Обама.