Начало формы

*

[**Страшно выступать? Или боитесь отвечать у доски? Средство от страха есть!**](http://allanick.rusedu.net/post/3609/55313)

У многих людей есть страх аудитории. 

Шестиклассник Сережа – отличник. Но к доске учителя вызывают его крайне редко: жалеют. Потому что умный и начитанный мальчик, оставаясь один на один с аудиторией, зажимается, краснеет и не может выдавить из себя ни слова.**Можно ли ему как-то помочь?**

 Страх выступления перед аудиторией – явление распространенное среди людей всех возрастов и любого социального статуса. Правда, есть счастливчики, которые не просто легко с этим чувством справляются, но даже получают удовольствие от прилива адреналина. Но их, увы, немного. Для остальных зажаться от ужаса – еще не самый плохой из возможных вариантов: кто-то ведь, наоборот, расслабляется до «медвежьей болезни».

Так что первый шаг на пути преодоления страха – признать: «Я боюсь, и это нормально». Еще лучше – сделать это вслух. Ведь для окружающих ваши страдания все равно очевидны. Так что вполне можно объяснить при случае: «Когда стою перед классом (аудиторией, залом и т. п.), совершенно теряюсь, в горле пересыхает. Мне проще написать ответ, чем произнести вслух».

Чего же мы боимся?

Чаще всего – оценки окружающих. Вдруг скажешь что-то не то, и тебя засмеют, уличат в незнании? Еще бывает страх агрессии со стороны аудитории (одноклассников, учителя): что начнут задавать каверзные вопросы и тем самым опозорят.
Хорошая новость для всех таких страдальцев: поскольку подобные переживания знакомы многим, вопрос изучен, и методы преодоления разработаны. Понятно, что для самого скорого и эффективного результата желательно обратиться за помощью к специалистам. Но сами дети, учителя и родители могут помочь своим стеснительным детям, если будут знать азы психологии. Итак, за дело!

10 шагов к успеху

Шаг 1

Первое проявление страха – перехватывает дыхание. Так что, оказавшись лицом к лицу с любой аудиторией, сделайте простейшую дыхательную гимнастику: несколько раз подряд глубокий вдох и медленный выдох.

Шаг 2

Найдите точку опоры. Плотно прижмите ступни к полу – почувствуйте твердую почву под ногами.

Шаг 3

Почему-то очень часто человеку, который боится выступать, настойчиво советуют расслабиться. Обычно совет этот не срабатывает – ведь все забывают одно из основополагающих правил йоги: прежде чем расслабиться, надо сконцентрироваться! Итак, постарайтесь, наоборот, напрячься изо всех сил: сожмите кулаки, почувствуйте напряжение во всех мышцах. И только потом можно максимально расслабиться.

Шаг 4

Обычно перед выступлением стеснительный человек впадает в некоторую прострацию. Поэтому важно сказать себе: «Стоп!» – и мысленно ответить на 3 вопроса: «Кто я? Где я? Что я собираюсь сделать?» Например: «Я Сергей Иванов. Стою у доски перед классом. И сейчас расскажу стихотворение, которое выучил дома». Как показывает практика, это очень эффективный способ собраться и сконцентрироваться на поставленной задаче.

Шаг 5

Надо все-таки знать то, о чем собираешься говорить, – то есть учить стихи, теоремы и правила, которые могут спросить. А то бывают случаи, когда к психологу приходят подростки и жалуются: «Боюсь выходить к доске!» А потом выясняется, что они к урокам вообще не готовятся. Понятно, что «плавать» на глазах всего класса и страшно, и унизительно.

Шаг 7

К слову о домашней подготовке – совет родителям: если хотите помочь ребенку, не жалейте времени и сил на то, чтобы устраивать семейные чтения. А еще лучше – организовать домашний театр. Понятно, что дети должны принимать во всем этом самое активное участие: много читать вслух в присутствии всех домочадцев, исполнять главные роли в семейных постановках.

Шаг 8

Иногда психологи советуют неуверенному в себе оратору обесценить аудиторию. То есть, например, представить, что все слушатели сидят на горшках. Но мы против того, чтобы самоутверждаться за чужой счет. Лучше подумайте о том, что вы готовились к этому выступлению, знаете не только суть вопроса, но и много сопутствующих фактов. А большинство слушателей – нет. Не переоценивайте требовательность аудитории.

Шаг 9

Бывает, что причина страха у младшего школьника не в том, что он стесняется одноклассников, а в негативной реакции на учителя. Но узнать это можно, лишь участливо и доброжелательно расспросив ребенка о том, что именно он чувствует во время ответа. А вот фразы «Да чего тут бояться?!», «Как тебе не стыдно – ты уже большой!» – под запретом.

Шаг 10

Что предпринять, если кто-то из одноклассников мешает выступать (паясничает, громко выражает несогласие), а учитель его почему-то не останавливает? Делать вид, что ничего не происходит, бессмысленно. Зато можно обратиться к хулигану напрямую, например, сказать: «Ты имеешь право считать по-другому: я ведь выражаю свое мнение». И не забудьте при этом четко и громко назвать оппонента по имени: давно доказано, что звучание собственного имени невольно завораживает любого человека любого возраста.

«Поле уверенности»

Так психологи называют сильную сторону человека, которую можно использовать для борьбы со страхом перед публичными выступлениями. У каждого такое поле – свое. Кто-то знает намного больше собравшихся, а значит, его рассказ будет, как минимум, информативным, а как максимум – интересным. Кто-то может призвать на помощь свое обаяние и чувство юмора, использовать в выступлении острое словцо. А кто-то вообще обладает даром красноречия, просто дару этому надо позволить проявиться – для этого используйте любую возможность выступить.
Как говорится, клин клином вышибают.

Гримасы ужаса

На утреннике в детском саду 6-летний Саша вдруг отказался выходить на сцену. Забился в угол и на все уговоры молча улыбался во весь рот. Папа эту улыбку воспринял как издевательство и впал в ярость. Но ведь Саша гримасничал от ужаса. А еще, испугавшись, дошкольники таращат глаза или закрывают их ладошками. Или лицо делается совершенно безучастным. Что делать родителям?

·                     Не ругайте и не заставляйте: не хочет выступать – не надо. Все поймут.

·                     Дома попросите ребенка нарисовать свой страх: это снимет напряжение, успокоит.

·                     Почаще хвалите за любое творчество.

Литература:

**Горшкова А., педагог-психолог высшей категории. Страх аудитории// Здоровье школьника. № 3. Март, 2012. [Электронный ресурс]** [**http://www.za-partoi.ru/glossofob**](http://www.za-partoi.ru/glossofobia.html)