

Как побороть волнение перед выступлением?

Потные ладони, трясущиеся руки и пустота в голове — знакомые симптомы перед выступлением? Тогда эта статья для тебя.

Более того, даже если ты уже успешный оратор, то все равно найдешь здесь полезные советы и поддержку, которые позволят лучше ощущать себя в этой роли.

Прежде чем сказать, как справиться с волнением перед выступлением, копнем еще глубже.

Почему мы боимся публичных выступлений?

Практически все испытывают перед выступлением на публике большое волнение. Исключение составляют те, кто имеет большой опыт в этом деле. Но даже среди всемирно известных личностей, казалось бы, привыкших к миллионам глаз, находятся те, кто так до конца и не научился справляться с волнением. Такие каждый раз переживают, если не как в первый раз, но тоже довольно прилично.

Реальность такова, что более 95% людей, выходящих на сцену, испытывают сильнейшие эмоции. Я же считаю, что порядка 99%. Просто не все признаются или осознают свои эмоции. Так что в следующий раз, выходя на сцену, знай — ты не один! Да, с тобой еще подавляющее большинство людей, которым так же страшно, а может и сильнее.

Эволюционные причины страха

А чтобы понять, откуда страх, надо, как ни странно, вернуться в далекое-далекое прошлое. Нет, не в то время, когда ты был на год младше, а во времена первых homo sapiens, жившими сообществами, в которых наибольшие шансы на выживание и размножение имели особи с наибольшим авторитетом.

Весы в их общине добивались такие “хомо”, которые на публике показывали себя с наилучшей стороны. Ну а те же, кто оплошал на виду у всех, испытывали реальные проблемы с дальнейшей жизнью: начиная от понижения в иерархии и заканчивая изгнанием.

Тогда, конечно, не было докладов, презентаций, сцен и трибун. Но были иные ситуации, в ходе которых наши предки заслуживали одобрение или порицание своих соплеменников. Получали признание или презрение. Вызывали восторженный рев или плевки. Ну, ты понимаешь.

А многое ли изменилось с тех времен?

Внешние причины страха

Да, страх публичного выхода на сцену отчасти заложен в нас генетически. Но, вдобавок на него накладывается волнение из-за ожиданий других людей.

Знакомая ситуация, когда ты отвечаешь на вопрос учителя, случайно оговариваешься, и весь класс смеётся? И что бы ты дальше ни говорил, всерьёз тебя уже никто не воспринимает. Или ты что-то увлечённо рассказываешь маме, а она тебя перебивает со словами: «Не сутулься!» Классика же!

В таких обыденных ситуациях мы зарабатываем ворох комплексов, из-за которых наш страх перед публичным выступлением превращается в кошмар: а что, если я забуду текст, а что, если я поскользнусь и упаду.

Внутренние причины страха

Или, может быть, ты — перфекционист? И тогда твоё восприятие выхода на сцену искажено собственными нереалистичными ожиданиями, что вкупе с завышенной самооценкой любой недочёт превращает в провал.

“Так если это генетически заложено, разве можно что-то сделать?” — спросит наш вдумчивый читатель. Можно. Но стоит ли?

Почему стоит бояться выступать на сцене

Нет, это не опечатка в заголовке. Страх мобилизует организм, бодрит нервную систему и помогает быть более сосредоточенным на задаче.

Но это касается только контролируемого страха. Не того, при котором ты не можешь толком шевелиться; не того, который целиком и полностью поглощает твою волю и разум. Как сказал один великий тренер: “Страх — как огонь. Если ты его контролируешь — он тебя согреет. Если нет — он тебя сожжет”.

Когда страх начинает выходить из-под контроля? Как определить тот уровень, за который нужно не дать ему выскользнуть?

Как только эмоция начинает мешать эффективности выполнения задачи — это сигнал к тому, что пора брать ее под уздцы.

Страх сковывает. Из-за страха забываешь обо всем. Страх может заставить отказаться от выполнения задуманного. Но страх, как и огонь, может и согреть. Так как справиться с волнением перед выступлением?

Как успокоиться непосредственно перед выступлением: делаем через “физику”

Есть множество весьма разных методик. Первый их тип — это нацеленные на воздействие на психику через физические проявления.

- Не прямо перед выходом, а минут за 40, поделай физические упражнения. Типа разминки перед тренировкой. Но не переусердствуй. И сильно не потей. Успеешь еще на сцене (шутка).

- Медленные глубокие вдохи с закрытыми глазами помогают успокоиться.

Сконцентрируйся на каждом акте своего дыхания. Прислушайся и почувствуй, как воздух медленно поступает в твои легкие через носовую полость и, застыв там на мгновение, начинает медленно выходить через рот.

Ощути себя наблюдателем и сосредоточься на физических ощущениях. Постарайся выбросить из головы все остальные мысли, в том числе и об этом чертовом выступлении.

- Когда настало время шагать к зрителям и слушателям, сделай несколько резких выдохов через нос вплоть до покраснения лица (не забудь только высморкаться перед этим). Это быстро поднимает уровень внутричерепного давления и вызывает охранительное ментальное торможение. Проявляется оно в том, что мозг ограничит всякие лишние раздумья. Например о том, что у тебя все может пойти не так и это увидит весь мир, после чего придется покинуть эту планету.

Как успокоиться непосредственно перед выступлением: делаем через психику

Другая категория способов — это работа с ментальным, психическим.

- Например, психологически легче проявлять себя перед людьми, чем-то тебе обязанными. “Но ведь там таких не будет” — скажешь ты. Ну а фантазия на что? Представь себе, что каждый человек в собравшейся аудитории должен тебе денег и уже несколько просрочил выплату. Да они должны стоя аплодировать на каждое твоё движение бровями! А ты им ещё дельное показать или рассказать пытаешься!

- Второе, что можно сделать, чтобы снять напряжение — прогнать своё выступление и его положительные результаты заранее, непосредственно до начала. Представь себе позитивный сценарий, детально воображая, как и что ты говоришь, как на это радуется аудитория, как ты спокойно и уверенно держишь себя; какие возгласы и вопросы слушаешь, на которые блестяще отвечаешь и под овации уходишь со сцены. Тут фишка в том, что мозгу, как ни странно, все равно, происходит ли что-то в жизни или только в фантазии. Он готов со всей серьёзностью и ответственностью воспринимать как сон, так и реальность. Так дай ему ту картинку, которая принесет умиротворение и покой, позволив тебе заняться подготовкой к выступлению, а не сотым по счёту перетираанием своих страхов.

- Есть и обратный способ. Представь, что все пошло наиболее худшим образом. Вообрази самые ужасные последствия и прими их, как будто все действительно уже случилось. Сделал? Ну а теперь бояться нечего, все худшее уже позади, и ты это успешно пережил. Так что вперед!

- Прямо перед выходом на арену действий прими себя, свой страх — все это нормально. Оставь для себя возможность сделать что-то не так, ошибиться. Ты имеешь на это право.

- Постарайся увидеть своё выступление не как что-то пугающее и плохое, чего надо бояться и стараться отложить, а как ступень к успеху и триумфу. Ты достаточно силен, уверен и умен для этого, ничуть не хуже

других. А если это будущий успех и триумф, то как-то странно быть в удрученном состоянии перед ним, взбодрись!

- Ну и старайся перед выступлением общаться с людьми, которые вселяют уверенность и настраивают на позитивный лад. Избегай по жизни, а особенно в день выхода на сцену, людей токсичных, давящих и реализующих за счет других свои хотелки и комплексы. Ну и конечно сам не будь таким!

- Высший пилотаж, если сможешь сосредоточиться и получить удовольствие от самого своего выступления, а не возможного результата. Кайфуй от процесса, независимо от того, какой будет исход. Наслаждайся тем, как ты это делаешь, как себя ощущаешь и как справляешься с волнением.

- Отвлекись на другие задачи, непринужденно беседуй на иные темы с окружающими. Послушай любимую песню.

- На само выступление иди с улыбкой на лице — даже такое чисто искусственное физическое проявление приведет к соответствующим изменениям во внутреннем состоянии.

Как снять стресс во время выступления

Итак, ты почувствовал, что тревога и волнения волной цунами заливают твоё самообладание, грозя катастрофой твоей презентации или тому, ради чего ты вышел. И даже здесь ситуацию вполне можно спасти.

Чтобы быстро прийти в себя, начни дышать медленнее и глубже, при этом ведя в уме счет чисел прямо во время своей речи или действий, либо в паузах. В идеале еще и представляй эти числа у себя перед глазами.

Если ты досчитал уже до миллиона, а покой так и не пришел, то перестань уже наконец смотреть в зрительный зал, считывая его реакцию на твои слова и действия! Вообще не смотри на людей. Выбери себе точку на противоположной стене и рассказывай все исключительно ей. На нее и смотри, поверх зрительных голов. Сегодня она твой зритель и твой судья.

Не тараторь. Делай паузы между предложениями больше. Акцентируй самые важные слова в них интонацией и громкостью.

Подойди к столу и спокойно выпей воды, если в горле пересохло. Ничего такого в этом нет. Кто выступал, тот поймет. А кто не выступал, пусть вообще пример с тебя берет, а не критику тут наводит!

Во всех ситуациях, не только публичного выступления, помогут навыки импровизации. Забыл слова? Не знаешь, как продолжить? Что-то не получается? Задали неудобный вопрос? Отреагировать спокойно, достойно и с юмором помогут навыки импровизации.

Ну и конечно, лучше, когда уверенность не искусственная, а настоящая. А потому будь готов к своему выступлению. Будь уверен в своих речах и делах. Четко знай свою задачу и роль. Знание — это отличное противоядие от любых волнений.

Вместо послесловия

Итак, по пунктам.

1. Страх перед выступлением испытывают все, даже самые прожженные артисты.

2. Страх перед выступлением — вещь полезная, а его отсутствие грозит окрасить само выступление блеклыми красками и серыми тонами. Оно тебе надо?

3. Страх перед выступлением нужно контролировать, в чем помогает хорошая подготовка, различные упражнения и методики снятия стресса, перечисленные выше.

4. Снять стресс во время выступления поможет знание пары трюков, о которых я написал. Выбери наиболее тебе понравившиеся и подходящие.

Помни, что каждый последующий выход на сцену будет даваться все легче и легче в силу накопления опыта. В том числе опыта негативных ситуаций. Твоя задача — сделать все, что в твоих силах, подготовиться на максимум. А впоследствии — проанализировать, что получилось, а что — нет, и внести соответствующие корректировки на будущее.

Успехов! Я верю в тебя!