

Как перестать бояться перед выступлением?

Всем когда-либо приходилось выступать публично. Вот несколько практических рекомендаций, которые помогут так подготовиться к публичным выступлениям, чтобы не бояться:

Момент первый: как я выгляжу. Важно, чтобы одежда была привычной. В совершенно новой одежде вы будете чувствовать себя скованно. Когда несколько месяцев идут репетиции в обычной одежде, а на выступление надеваешь костюм - вылетает из головы всё. Поэтому потренируйтесь дома в той парадной одежде, в которой вы будете на публике.

Момент второй: дыхание. Чтобы успокоить свои нервы, которые вдруг начинают вести себя неадекватно, хорошо обратить своё внимание на дыхание. Перед выступлением можно 10-15 минут подышать глубоко и с задержками. Глубокое и ровное дыхание задаст вам определённый тонус. Вы почувствуете себя более уверенно и спокойно.

Момент третий: улыбка и осанка. Улыбка располагает к вам. Причём не только зрителей, но и вас самих. Попробуйте бояться, улыбаясь. Во время улыбки организм не умеет бояться. Поэтому если чувствуете наплыв страха - улыбайтесь, в первую очередь себе. Осанка создаёт внутреннее ощущение уверенности в себе.

Момент четвёртый: союзник среди зрителей. Важно выбрать в конце зала человека, который положительно настроен. И читать или петь ему. Он будет ваш союзник. Если он улыбается и кивает, значит, это он. Лучше, чтобы он был в конце зала, потому что тогда вы будете выступать для всего зала, а не только первым рядам. Если такого человека нет, придумайте его себе. Выберите своим объектом пустое сиденье на последнем ряду, или ещё что-то неодушевлённое и выступайте для него, видя в нём благодарного слушателя. Ни в коем случае нельзя смотреть на негативных зрителей. Ведь вы не виноваты в том, что кому-то что-то не нравится.

Момент пятый: хвалите себя всегда! Как бы вы ни выступили, обязательно хвалите себя после выступления. Поощряйте себя, купите себе подарок или сделайте себе что-то ещё приятное. Критики быть не должно! На следующий день, когда в голове всё уляжется, можно будет сесть и подытожить, что можно было бы улучшить в своих выступлениях. Но после выступления себя надо хвалить! Тогда в следующий раз выходить будет не так страшно. А ещё через несколько выступлений вас уже будет тянуть на сцену.

Момент шестой: что может быть хуже? Если сама мысль о публичном выступлении приводит вас в ужас, есть хороший способ. Представьте, что вы выступили и всё провалили. Что тогда произойдёт? Все зрители встанут и выйдут из зала? А теперь прочувствуйте: вы не умерли? Нет. Это не конец света, и это тоже можно пережить. Иногда нужно посмотреть страху в глаза, чтобы понять, насколько он бессмысленный. Теперь, когда страх оказался не слоном, а маленькой мушкой, представьте ещё раз картину, в которой вы выступили блестяще. Почувствуйте, как ВЫ стоите, распрямив плечи, и вокруг все зрители встали и аплодируют вам стоя. Эти приятные ощущения почувствуйте своей кожей, спиной, лицом, уголками губ, впустите этот восторг в себя.

А теперь вперед, на сцену!