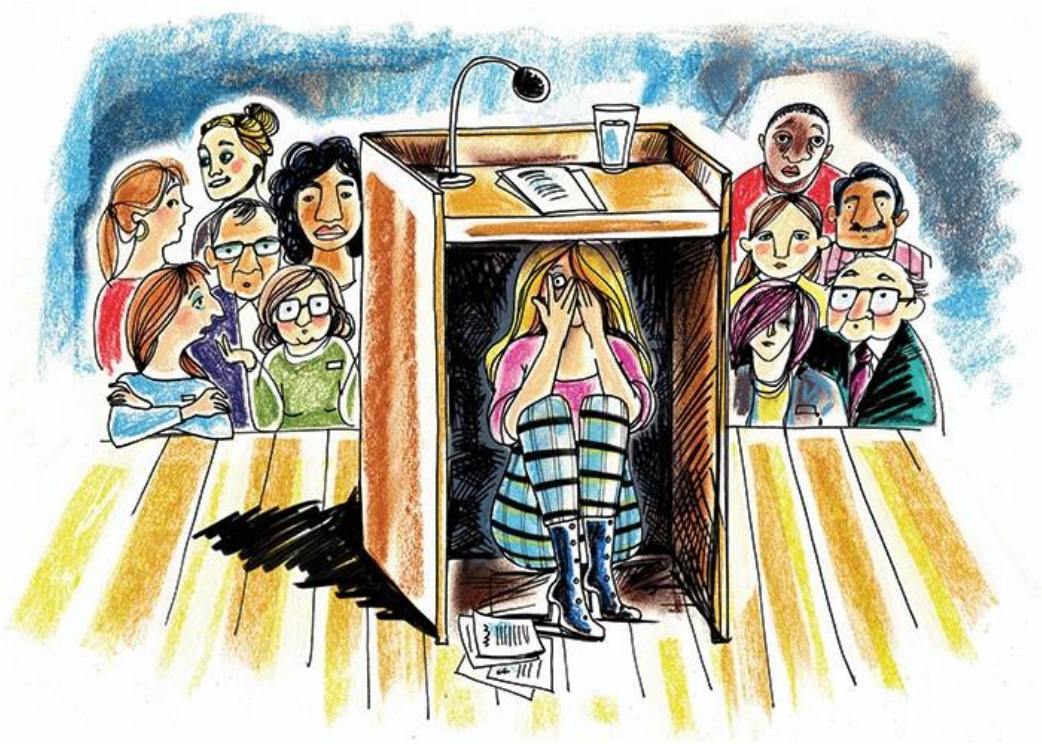


Как перестать бояться публичных выступлений.

Откуда в нас вообще берется страх публичных выступлений?

Давайте сначала разберемся, почему людям нравится или не нравится находиться в центре внимания. Что такое вообще выступление на сцене? Это публичная коммуникация, взаимодействие с большим количеством людей. Если коснуться биологических основ общественной жизни, получается, что за публичность отвечает социальный инстинкт — желание быть самой главной обезьяной в стае. Как только я оказываюсь в центре стаи, мой статус повышается. Значит, еда будет повкуснее, пожирнее, соответственно, будут появляться какие-то возможности для продолжения рода с лучшими партнерами.

В этом смысле как только мы вступаем в публичную коммуникацию (а это не только выход на сцену, но и тост на свадьбе или выступление перед советом директоров), мы идем повышать свой статус или защищать его. И когда ребенок выходит перед классом читать стишок, он тоже защищает свой статус.

В случае, если он подготовлен, у него есть все основания полагать, что все пройдет хорошо. Но когда с подготовкой так себе, в его выходе к доске будет больше страха, чем надежды стать самым крутым чтецом класса. Ну и результат соответствующий. Как правило, при фиаско происходит отрицательное подкрепление в виде смеха, нелестных комментариев и плохой оценки, и порочный круг замыкается: перед следующим выходом на площадку или в поле публичной коммуникации человек снова будет предполагать, что он там провалится. Как правило, он действительно проваливается, и все снова идет по кругу.

В процессе публичной коммуникации надпочечники выделяют адреналин, чтобы организм справился с ситуацией, которую он заведомо считает стрессовой.

Мы все живем в стрессе, каждый день практически. Стресс — это не только: «Аааа! Поцарапали мою машину!» Стрессы бывают «хорошие» и «плохие».

Те, которые нам приносят удовольствие, радость, — это «хорошие» стрессы. От которых мы плачем, расстраиваемся, гневаемся и прочее — это «плохие» стрессы. Любая ситуация, которая выводит нас из равновесия, является стрессом. Без него жизнь не проживешь. Публичная коммуникация — тоже стресс.

Происходит выброс адреналина, и ладошки потеют, пардон, живот крутит, во рту сохнет, мысли путаются. В чем сложность преодолевать это в детском возрасте? Если не брать какие-то патологические ситуации, взрослый человек стрессует, волнуется, заикается, но выходит и читает доклад. Потому что у него есть механизмы защиты психики, он в принципе понимает, что с ним происходит. Взрослый может не любить выступать, но если надо — он скрипнет зубами и сделает. Сходит на какие-то курсы, посмотрит ролики в интернете по теме волнения, что-то почитает. В крайнем случае он может сказать жесткое: «Нет» — и отказаться выходить на сцену.

А у детей ничего этого еще нет: ни психозащит, ни понимания происходящего, ни возможности отказаться. Попробуй откажись отвечать у доски, ага!

И как помочь ребенку преодолеть этот стресс?

Здесь, наверное, нужно разочаровать родителей и сказать, что ребенку будет тяжело в любом случае. Вопрос в том, как ему немножко подсобить, чтобы облегчить переживания.

Маленькая сноска: не все дети боятся сцены. Некоторые не боятся вообще, а некоторые — не боятся до определенного возраста. Некоторые волнуются перед определенными видами выступлений: например, при чтении стихов и игре в школьных спектаклях все в порядке, а при выступлении в музыкалке — все, абзац, кошмар и ужас.

Один и тот же ребенок может выступать во всех видах самодеятельности в детсаду и вдруг начать стесняться делать то же самое в школе. И родители сетуют: «Ну как же так, все же было отлично три года назад!»

7 шагов, чтобы перестать бояться камеры

- **1. Представь, что говоришь с другом.**

Не выступай перед толпой — обращайся к одному человеку.

- **2. Объясняй простыми словами.**

Говори так, чтобы тебя понял даже пятилетний ребёнок.

- **3. Замедли речь.**

Не торопись закончить видео. Паузы — это нормально.

- **4. Сними напряжение.**

Перед записью подыши, разомнись или умойся прохладной водой.

- **5. Привыкни к камере.**

Записывай короткие видео без обязательства их публиковать.

- **6. Не заучивай текст.**

Используй тезисы и говори своими словами.