

Как справиться со страхом перед публичным выступлением?

Мы поговорим о том, как победить страх.

Способ первый. Добро = Зло.

Перечисление того или иного явления к злу или добру – это процесс оценивания. И, соответственно, на основе этой оценки (вынесенной нами или кем-то еще) строится отношение в будущем к объекту, событию или предмету.

А теперь – к сути. Публичное выступление – это событие. Часто оно воспринимается нами как отрицательное, или, по крайней мере, волнующее, пугающее. Лучший способ уменьшить страх перед публичным выступлением – подготовиться к нему. Если мы в тот момент, когда узнали о предстоящем выступлении, внутренне сразу съезжились, сказали себе: «Вот, блин!», то вы уже тем самым обозначили для себя это событие как отрицательное. А отрицательные события обычно на бессознательном уровне оттягиваются в будущее. Мы все время стремимся не думать об этом, оттянуть момент. И в итоге приходим к нему неподготовленными.

В качестве примера можно привести подготовку к экзамену по нелюбимому предмету, о котором вообще не хочется думать. В итоге, когда мы начинаем о нем думать (вечером предыдущего дня), то оказывается уже слишком поздно. Очень знакомая ситуация, не так ли?

Рекомендуемый способ прост. Попробуйте перепрограммировать себя. Попробуйте, когда узнаете о предстоящем выступлении или о другом каком-то событии, сказать себе «Да!», сделайте характерный жест. И не объясняйте своему левому полушарию, почему это так. Таким образом, вы перепрограммируете свое сознание на позитив.

Как это работает? Давайте вспомним, с каким нетерпением мы ждем долгожданной поездки в отпуск. Или на каникулы. В какое-нибудь прекрасное место, кататься на лыжах, на море или еще куда-нибудь. Что мы обычно делаем? Покупаем или готовим снаряжение, оформляем документы, собираем необходимую информацию. И когда наступает день отъезда, шансы не уехать практически равны нулю. Мы, конечно, не берем в расчет обстоятельства непреодолимой силы.

Таким образом, настроившись на позитив и поддерживая это состояние, мы в десятки раз уменьшим шансы оказаться неготовыми к выступлению. Помните? Кто, как не мы сами решаем, какое значение имеет то или иное событие? Завтра выступление?! Да!!!

Способ второй. Измените дыхание.

Этот способ можно использовать непосредственно перед выступлением. Любая эмоция прочно связано с дыханием. Когда мы охвачены страхом, наше дыхание поверхностно, прерывисто. Измените свое дыхание – начните осознанно дышать животом, глубже и медленней. Можете попробовать дышать с задержкой дыхания в 4 секунды после вдоха. Еще один способ – дыхание 6 секунд вдох, 6 секунд выдох. Через небольшое время состояние начнет меняться – страх отступит. Дыхательные практики берутся из восточных оздоровительных систем таких как, например, Цигун, Сан Дао.

Способ третий. «Нам песня строить и жить помогает».

Один из лучших способов настроить себя на нужный лад перед выступлением – напевать про себя слова песни, которая вас собирает, вдохновляет «на труд и на подвиги». Но песню далеко не всегда есть время пропеть, поэтому лучше использовать краткий девиз, фразу, утверждение, другими словами – то, что называют аффирмациями.

Аффирмация – это краткое позитивное утверждение, направленное на конкретный аспект вашего сознания и закладывающее новую программу, согласно которой подсознание строит свою работу и создает жизненные ситуации, соответствующие данной аффирмации по смыслу. Аффирмация, по «Малому энциклопедическому словарю Брокгауза и Ефрона», это «утвердительные (положительные) суждения, в отличие от отрицательных (негативных)».

Работает ли это? Еще как! Оказывается, вызванные словом импульсы поступают с коры больших полушарий головного мозга во внутреннюю среду организма и перестраивают жизнедеятельность тканей внутренних органов на длительное время. Это экспериментально доказанный факт. Таким образом, практически подтверждается знаменитое высказывание Марка Аврелия: «Наша жизнь есть то, что мы о ней думаем».

Конечно же, у этого метода есть и свои нюансы, и правила, которые могут быть темой отдельной статьи. Но отметим главное – это работает. Поэтому, запаситесь достаточным количеством аффирмаций:

«Мне нравится выступать!»

«Выступление – это праздник».

«Люди с радостью ждут моего выступления» и так далее.

Аффирмации лучше писать свои, рассчитывая на особенности вашего мышления и темперамента. Эти утверждения должны быть реальными для вас. Тогда они будут работать на максимум.

Способ четвертый. Ноги вместе, руки врозь.

Известно, что когда человек испытывает страх, в его кровь идет интенсивный выброс адреналина. С одной стороны, это хорошо. Хорошо, потому что это дает нам огромный прилив энергии, который призван многократно увеличить наши шансы на спасение в экстремальной ситуации.

Но у этого процесса есть и другая сторона. Если адреналина слишком много, то под его воздействием человек цепенеет, тело плохо слушается, речь искажается. Лучший выход из этой ситуации – дать себе физическую нагрузку. Это «сожжет» лишний адреналин. Если у вас нет возможности или пространства для хотя бы несложных физических упражнений, то можно просто сжимать и разжимать руки, стоя на месте. Этого никто не увидит и в то же время от лишней дозы адреналина вы избавитесь. Если же у вас есть возможность сделать упражнения, то позаботьтесь о том, чтоб осталось время на восстановление дыхания.

Способ пятый. Ближе к телу.

Давайте проведем эксперимент. В положении стоя согните плечи, вдавите в них голову, опустите ее и смотрите в пол. Пойдите так пару минут. Вспомните какое-нибудь хорошее событие из вашей жизни и попробуйте поговорить о нем, не меняя положения тела. Получается веселиться в этом положении? Не думаю. И не зря, ведь такое положение типично для состояния обиды, подавленности, безволия. Если говорить очень утрировано и кратко, то такое положение тела возникает как структура в результате негативного эмоционального опыта, полученного на одном из этапов развития (возраст 2,5-4 года примерно).

Теперь давайте поменяем положение. Раскроем грудь, плечи назад, взгляд на линию горизонта, макушка как бы привязана к небу, ноги на ширине плеч, носки слегка наружу, колени прямые. Пойдите так пару минут. Можете походить. И попробуйте поговорить теперь. Вряд ли вы не почувствуете разницы. Такое положение тела в свою очередь соответствует состоянию уверенности в себе, оптимизму, целеустремленности. Поза вождя, лидера, как ни крути.

Вывод – положение тела влияет на внутреннее состояние. А внутреннее состояние имеет обыкновение транслироваться вовне и считываться другими людьми на бессознательном уровне. Итак, примите позу вождя, сделайте паузу – и начинайте.

Безусловно, то, что перечислено выше – это еще далеко не все из числа средств обуздать свой страх, заставить его работать на вас. Но это определенный набор инструментов, вполне достаточный для начала, по крайней мере. Самое главное – победить страх на *мотиве радости* от процесса выступления. В противном случае мы будем каждый раз терпеть, стиснув зубы, пока оно не закончится. Представили? Забавная картина, не так ли?