*Откуда появляется страх публичных выступлений и как с ним бороться? Поговорим сегодня об этом. мы надеемся, что после прослушивания нашего доклада качество Ваших выступлений станет намного выше.*

*У каждого человека имеются различные страхи и фобии. Одни люди могут открыто разговаривать о своих переживаниях, другие же держат свои опасения в тайне. В повседневной жизни нам периодически приходится обращаться к массовой аудитории, будь то очередь в поликлинике или общение с участником родительского собрания в школе. В такие моменты бывает непросто собраться с мыслями и уверенно высказать свое мнение. Причина этому — страх публичных выступлений*

Сегодня мы подробно поговорим об этом явлении: рассмотрим основные особенности страха перед выступлением на публике и найдем пути для его преодоления.

## Что такое страх публичных выступлений и откуда он берется?

Переживания перед общественной речью — это совершенно нормальное явление. Проблема начинается когда наши переживания приобретают слишком большой масштаб, слишком сильно влияют на наше самочувствие. В таком случае речь идет уже не о волнении, а о страхе.

Страх публичных выступлений является одной из форм социальных фобий. В научной литературе такой страх называется **глоссофобией**.

В дословном переводе с греческого языка слово **glossophobia** означает «боязнь языка».

Любой страх возникает в том случае, когда мы не можем контролировать какие-либо аспекты нашей жизни. Например, люди часто боятся летать на самолете, потому что они находятся высоко над землей, в замкнутом пространстве, совершенно не зная, что делать в случае опасности. Следовательно, для преодоления страха нужно взять ситуацию под контроль и обрести уверенность в своих силах.

## Причины глоссофобии

Каждый человек индивидуален, и причины страха публичных выступлений различаются в зависимости от личностных особенностей.

Наиболее частыми причинами глоссофобии являются:

* Психологические травмы из детского возраста;
* Неудачный опыт, связанный с выступлением на публике;
* Низкая самооценка и неуверенность в себе;
* Страх общественного неодобрения и порицания;
* Общение с людьми, боящимися выступать перед аудиторией (искусственное навязывание страха);
* Переживаемое в настоящий момент стрессовое расстройство, депрессия;
* Последствия черепно-мозговой травмы или иных заболеваний;
* Иногда человек боится не самого публичного выступления, а, например, окружающих людей или открытого пространства на сцене.

## Основные признаки страха публичных выступлений

Страх перед выступлениями на публике мешает человеку жить насыщенной социальной, личной и профессиональной жизнью.

Страх перед выступлением на публике выражаются в следующих симптомах:

* Повышение давления и увеличение числа сердечных сокращений;
* Повышенная потливость;
* Чувство жара или озноба;
* Дрожь в конечностях;
* Ноги становятся «ватными»;
* Ощущение нехватки воздуха;
* Чувство напряжения в теле;
* Сухость во рту;
* Навязчивое желание посетить туалет.

## Внешнее выражение страха публичных выступлений происходит следующим образом:

* Чувство беспокойства и тревоги при одной лишь мысли о необходимости публичного выступления;
* Избегание тех ситуаций, которые могут обратить внимание на личность;
* Специфические непроизвольные встряхивания головой;
* Ощущение спутанности мыслей;
* Срывающийся и дрожащий голос;
* Запутанная, невнятная речь с паузами и покашливаниями;
* В некоторых случаях возможна дрожь в теле, тошнота и физическая невозможность произнести речь.

## Способы и методы преодоления страха перед выступлением на публике

Я подготовила для вас конкретные рекомендации, как преодолевать страх публичных выступлений на трех этапах:

* Как подготовиться до начала выступления;
* Как вести себя во время публичного выступления;
* Как вести себя после выступления.

## Перед выступлением

* Изучите не только основной материал, но и альтернативные точки зрения на проблему. Вам нужно быть готовым ответить на возможные вопросы слушателей.
* Возьмите лист бумаги и запишите на нем **краткий план-конспект** вашей речи, чтобы в случае заминки воспользоваться подсказкой.
* Отличный способ сделать ваше выступление более ярким и понятным для слушателей — подготовка электронной презентации. Листая ее слайды, вы всегда будете помнить, о чем говорить дальше. Если вы запнетесь, то предложите слушателям обратить особое внимание на слайд. Таким образом у вас появится время, чтобы вспомнить речь.
* Потренируйтесь произносить свою речь перед зеркалом. Обратите внимание не только на то, ЧТО вы говорите, но и на то, КАК вы это делаете. Мимика, жесты, поза, темп дыхания, осанка, выражение лица — все эти факторы в совокупности оказывают большое влияние на восприятие речи слушателями.
* **Запишите свою речь на диктофон** и критично оцените. Отметьте те моменты, которые можно было бы улучшить. При желании можно дать прослушать эту запись близкому человеку, чтобы получить дополнительные советы.
* Можно несколько раз **потренироваться в выступлении**, собрав перед собой нескольких родных или друзей. Таким образом вы с каждым разом будете все увереннее произносить речь. На заключительном этапе представьте, что перед вами сидит очень глупый человек, или же годовалый ребенок. Ваша задача — самым доступным способом объяснить вымышленному слушателю ключевые моменты вашей речи. Если вы успешно справляетесь с этим заданием, следовательно, сможете хорошо выступить и перед большой аудиторией.
* Вы можете потренироваться в выступлении, **поднявшись на сцену во время репетиции**. Если вы выступаете не на сцене, достаточно некоторое время побыть в зале. Внимательно осмотрите помещение, обратите внимание на все детали: какие висят шторы, как стоят стулья, каким цветом краска на потолке. Этот метод поможет вам чувствовать себя увереннее во время выступления, ведь вы будете выступать в уже знакомой обстановке.
* За несколько минут до выступления **сделайте несколько физических упражнений**, после чего потянитесь, будто вы только что проснулись. Эти упражнения помогут вам слегка повысить кровяное давление и расслабиться.