**Преодолеваем боязнь публичных выступлений**

**Автор: Юлия Филипповская**

**Страх ослабляет даже искушенное красноречие.**

 **Публий Корнелий Тацит**

 «Весь мир – театр», – сказал однажды Вильям Шекспир, и был совершенно прав. Каждый из нас рано или поздно сталкивается с проблемой выступления на публике. Нам, может быть, и хотелось бы чаще сидеть в зале на чьем-нибудь чужом выступлении, но наша индивидуальность требует реализации, и вот мы уже на подмостках. Причем первые подмостки ждут нас в детском саду – всевозможные утренники и стихи для Деда Мороза иногда вызывают в ребенке столько эмоций, что заканчиваются далеко не всегда победой и аплодисментами, но и горькими слезами. Победы и поражения ожидают ребенка и дальше – в школе, где нужно перед классом читать стихи наизусть и, что самое неприятное, получать за это оценку. Значит, нужно быть не только готовым к выступлению публично, но и быть готовым к оценке: успешной или провальной.

И так на протяжении всей жизни – защита рефератов и дипломов, дай Бог – и диссертации тоже! А уж если нашей жизнью становится музыка или актерское мастерство, и подмостки становятся профессией, то и боязнь выступлений порой приходится преодолевать с помощью профессионалов.

Так откуда же берется этот страх?

**Страх – это болезненное осознание собственной исключительности**

 **Корней Чуковский**

Многие исследователи полагают, что страх публичности зародился на заре человечества, во времена общин и племен. Человек не отделял себя от своей семьи, и когда начал осознавать себя как отдельное «Я», всячески старался избегать своей непохожести на других, стремился быть таким, как все. Художник, певец, поэт в древнем искусстве анонимен, его имя не важно, не имеет значения. Он – один из многих. Но с осознанием своей индивидуальности приходит необходимость выделиться из общей массы, противопоставить себя ей, доказать свою непохожесть и исключительность. Рядом с этой необходимостью доказывать всегда находится страх непризнанности, низкой оценки, осмеяния и критики. Таким образом, страх публичных выступлений вырисовывается как обратная сторона индивидуализма.

**От поспешности недалеко и до страха, тогда как медлительность ближе к подлинной стойкости.**

 **Тацит**

Как же бороться с этим древним страхом? Методика преодоления боязни публичных выступлений в целом включает в себя три основных совета:

**Очень тщательная подготовка к выступлению.** Чем лучше вы подготовлены, тем больше появляется уверенности в себе и в том, что вы сможете избежать ошибок.

Хорошая подготовка подразумевает, что оратор должен заранее готовиться к выступлению, то есть у него должно быть достаточно времени, чтобы составить текст и хорошо в нем ориентироваться, продумать возможные вопросы и, соответственно, ответы на них.

Очень желательно иметь наглядный материал, который поможет и вам, и вашей аудитории. В этом случае как нельзя лучше подойдет презентация и раздаточный материал. Вы будете чувствовать себя в своей тарелке, потому что каждая картинка или схема презентации – ваши подсказки-шпаргалки, и слушатели будут довольны, потому что им можно будет переключить свое внимание на зрительное восприятие. Во всяком случае, слушать вас дальше станет намного интереснее.

**Психологическая готовность**. Запас времени, который вы имеете для подготовки своего выступления, работает и на вашу психологическую уверенность. Чем больше вы погружаетесь в содержание своего доклада, тем возрастает желание поделиться своими знаниями или предложениями со слушателями. Чем оригинальнее эти предложения, тем больше можно рассчитывать на признание и уважение публики, что тоже является серьёзным стимулом для оратора. В идеале вы должны чувствовать свою переполненность, «зрелость».

Сюда же можно отнести и хороший сон накануне выступления, и верно продуманный внешний вид. Помните, что костюм и прическа имеют не меньшее значение, чем сам доклад.

**Умение взаимодействовать с аудиторией.** Ситуацию противопоставления себя и зала нужно преодолевать. Вы – индивидуальность, но и в зале сидят не враги, а такие же люди, как и вы. Поэтому идеальная ситуация – размывание (но не стирание) границ между собой и залом. Здесь есть несколько советов. Начните знакомиться с вашей аудиторией до официального начала, тогда в зале уже не будут сидеть одни незнакомцы. Есть и другой вариант – начните выступление с шутки или интересного случая. Вы достигнете мгновенного результата: расположите слушателей к себе своей открытостью и одновременно осознаете то дружелюбие, которое начнет испытывать к вам зал. Не прекращайте работы с залом на протяжении всего вашего выступления, включайте аудиторию в плодотворный диалог, используйте интерактивные методы – результаты будут незамедлительны.

И последний совет – не торопитесь, даже если ваше время ограничено. Оставайтесь в гармонии с собой и с окружающим миром.