

# Мы все волнуемся порой, Но выступление неизбежно...

## **Причины страха: от генетики до вредного влияния школы**

*Есть несколько основных причин страха сцены.*

**Первая причина – это боязнь не понравиться публике.** Люди с древних времен – существа социальные. Мы не можем жить вне группы и зависим от остальных участников.

Во времена, когда люди жили в пещерах, лишиться доверия группы и быть изгнанным, означало смерть. Поэтому этот фактор работает у нас на уровне генетической памяти. И, кстати, французские ученые уже доказали, что генетическая память существует. Они спорят лишь о том, сколько поколений – семь или восемь.

Однако не только генетика, но и воспитание играют роль. С детства нас учат, что нужно быть, как все, не выделяться. Нас учат нравиться другим людям. И внутри нас формируется установка «Я обязан нравиться другим».

Да мы и на собственном опыте убеждаемся, что умение нравиться другим – жизненно важный ресурс. Когда я нравлюсь коллегам на работе, мне легче найти с ними общий язык, легче вести дела с бизнес-партнерами, если я им нравлюсь, легче построить отношения и семью.

Поэтому мы с утра встаем, умываемся, чистим зубы, красиво одеваемся и только потом выходим в люди. То есть эта установка в жизни не мешает, а больше даже помогает нам.

Но во время публичных выступлений эта же установка становится камнем преткновения. Потому что люди разные, и нельзя понравиться всем одновременно. Включается психологический механизм: если мозг не знает, что делать, не может решить проблему, то состояние паники только усиливается.

**Причина вторая – это наше образование.** Как бы грустно не звучало, но оно дополняет эту систему страха выступлений. В детском саду, хочешь или не хочешь, – нужно выучить стихотворение и выступить с ним. И это важно. В школе тоже требуют: выучи и расскажи дословно, как написано в учебнике или как говорил учитель, и получи оценку. В университете появляется уже некая креативность мышления – мы много говорим, учимся выкручиваться и обходить систему.

Наше первое серьезное выступление, как правило, связано с работой или бизнесом. И в нашей голове уже присутствует команда дать максимальный объем качественной информации. Потому что так было в садике, в школе, в университете – и всегда приводило к оценке. Поэтому, когда мы выходим

выступать, то пытаемся дать нашей аудитории максимальное количество информации, заведомо ожидая «пятерку».

**Причина третья – страх заразен.** Когда мы растем, взрослеем и общаемся с разными людьми, то осознанно или неосознанно впитываем в себя те установки, которые отследили у более успешных коллег. И так как большинство боится выступать, страх становится заразным. Мы боимся выступать, когда видим, что все этого боятся.

*Отдельный фактор – это провальный опыт.*

Прежде чем начать борьбу со страхом выступлений, стоит спросить себя: «Чего я боюсь?». Потому что иногда причиной может быть один человек в зале, либо мы боимся оценки руководства или близких людей и друзей, которые присутствуют в зале. Часто мы можем переживать по поводу их критики больше, чем по поводу всего остального.

Если говорить про способы борьбы, то первый шаг – это осознать, что бояться выступлений – это нормально. Нужно просто принять этот факт. Потому что около 90% людей боятся выступать. То есть каждые 9 из 10 человек, которые слушают выступающего, тоже боятся выступать.

Раньше страх публичных выступлений стоял на втором месте после страха смерти, теперь на втором месте арахнофобия (боязнь пауков), и после нее уже идет страх выступлений.

Далее – важна практика, а не только знания. Нужно начинать выступать, как можно раньше, репетировать перед зеркалом. Есть правило: если мы тратим на какое-либо занятие 10 000 часов, то становимся профессионалами этого дела.

Многие люди не могут спать за неделю до выступлений, они ворочаются, нервничают, у них пропадает аппетит, но при этом они не готовятся к выступлению. В итоге, выходят на сцену и переживают.

**Как помочь телу и голове побороть страх сцены: практические упражнения**

Страх выступлений может проявляться как в теле, так и в голове. В теле это похоже на крепатуру: сжатие мышц, либо, наоборот, дрожь в ногах и руках, ощущение подгибающихся коленей либо, наоборот, ноги-ходули. Первые два упражнения помогут телу расслабиться, остальные направлены на работу с психикой.

### **Упражнение № 1**

Сделайте несколько резких взмахов руками и ногами. Важно делать это аккуратно, поскольку руки повредить сложнее, а вот с коленями нужно быть осторожными. Руки поднять до уровня подбородка, сбросить вниз. Сделать десять хлестких взмахов и бросков вниз. Таким образом мы используем центробежную силу. А вот любые силовые упражнения – отжимания и приседания – сделают только хуже.

## Упражнение № 2

Еще метод – простучать все тело ладошками, от шеи до ног. Учитывая, что человек до 90% состоит из воды, простукивания дают импульсы подобные тем, как когда мы бросаем камешек в водоем. Это упражнение позволяет мышцам расслабиться.

## Упражнение «Рубильник»

Это упражнение из практики тренера Игоря Вагина, который был тренером в спецвойсках КГБ. И это очень сильный прием в борьбе с любым страхом. Он основан на защитном механизме, заложенном в нас от природы: мозг вытесняет негативные воспоминания. Так со временем мы забываем неприятные истории, забываем ссоры с бывшими партнерами и т.д.

*Теперь к самому приему.*

Нужно закрыть глаза и визуально представить себе рубильник – железную коробку с ручкой, чем-то похожую на стоп-кран. У нас должна быть ассоциация страха с этим рубильником. Можно даже представить, что на этой металлической коробке написано слово «страх». Он включен – ручка вверху, и мы начинаем силой мысли двигать эту ручку вниз. Для закрепления эффекта можно даже представить щелчок, когда ручка уже на значке «выкл». Очень важно двигать эту ручку мысленно, а не физически – рукой.

Ручка может зависнуть где-то посередине. Если она возвращается назад, то мы повторяем упражнение – до условного щелчка. Количество повторений не ограничено, все очень индивидуально. Можно повторять от двух до, грубо говоря, 100 раз, пока не пройдет страх.

Выполнять «Рубильник» стоит, когда страх активен и проявляется, например, дрожью в теле, нервозностью. Обычно паническое состояние возникает за 5-15 минут до выступления. В этот момент уже можно начинать делать. После упражнения страх выключен, и можно спокойно идти выступать.

Постепенно «Рубильник» вытесняет страх вообще. И работает он со многими фобиями – высоты, глубины, собак и т.д.

Подготовил педагог-психолог  
Степанова Л. В.

Новоалтайск, 2021