

دعم ولدك اليافع مع الخوف من التحدث أمام الجمهور

هل يشعر طفلك بالخوف لأيام أو أسابيع قبل تقديم عرض أو أداء، ويتصور جميع الأشياء الخائنة التي يمكن أن تحدث؟ قبل وبعد العرض، هل يعاني من الاهتزاز، الاحمرار، التعرق، الغثيان، جفاف الفم أو ارتعاش الصوت؟

ولدك اليافع ليس الوحيد: يعتبر التحدث أمام الجمهور من أكثر أسباب الخوف شيوعاً للناس من جميع الفئات العمرية. تعلّم الأشخاص الذي يبدو عليهم الارتياح أو الثقة عندما يتحدثون أمام الناس على كيفية استخدام مخاوفهم لتحسين أدائهم.

ما الذي يحدث؟

- يتم اعتبار الخوف من التحدث أمام الجمهور على أنه شكل من أشكال القلق الاجتماعي. الخوف الكامن يتعلق بالخوف بشأن حكم الآخرين.
- الخوف الشائع هو أن يصبح عقلك فارغاً عندما تتحدث أمام الجمهور. «تجميد الدماغ» هذا سببه استجابة الدماغ لهرمونات التوتر.
- الاستجابات الجسدية الأخرى، مثل ارتعاش اليدين، أو الصوت أو جفاف الفم أو صعوبة التنفس وتسارع نبضات القلب، تجعل التحدث أمام الجمهور أمراً محزناً لدرجة أكبر (وخاصة عندما نركز عليهم).

كيف يمكنك المساعدة

يمكنك تحميل نسخة
من هذه النصائح
لودك اليافع من [هنا](#).

أنت مضطرب لأنك تريد أن تقوم بعمل جيد، وليس لأنها ستسير بشكل سيء. يشعر حتى أفضل الخطباء بالتوتر، ولكنهم يستخدمون توترهم لمشاركة حماسهم حول الموضوع. حاول التفكير بتوترك بطريقة إيجابية - كمتعة حول مشاركة ما تعرفه (أو فقط متعة حول شعورك بالراحة من الانتهاء منها!).

زملاؤك في الصف هم في جانبك. فُكر في وقت قام فيه زميل صف متوتر بأداء عرض توضيحي. هل فُكرت بأنه أقل قدر من السابق، أو هل شعرت على الأغلب بالتعاطف معه؟ تذكر بأن زميل صفك يشعر بالتوتر أيضاً. من المحتمل أنهم لا يعبرون اهتماماً لكل كلمة تقولها لأنهم يفكرون في العرض التوضيحي الذي سيقدمونه.

الجزء الأكبر من قلقك غير مرئي. قد تشعر بأن ارتباكك واضح. على الأغلب لا يستطيع زملاء صفك معرفة مدى قلقك، لذلك تظاهر بها إلى أن تتقنها! أنت الوحيد الذي تعرف مدى قلقك من الداخل.

سوف تهدئ أعصابك عندما تستمر في تقديم العرض التوضيحي. التوتر يكون عادة أسوأ مباشرة قبل بدء العرض. يجد أغلب الناس بأنه حالماً يبدأ العرض، تقل نسبة التوتر لديهم ويشعرون باستقرار وثقة أكثر عندما يستمرون.

أخبر شخصاً بذلك. أخبر معلمك، أو مستشار المدرسة، أو والدك، أو صديقك بأنك متوتر حول التحدث أمام الآخرين. في بعض الأحيان عندما تتحدث عن توترك فإن ذلك سيجعل من الأسهل التغلب عليه. على الأغلب ستسمع بأن أشخاصاً آخرين شعروا بنفس الشيء، وقد تحصل على بعض النصائح المفيدة!

كن مستعداً. مارس إلقاء كلمتك عدة مرات قبل موعد العرض الحقيقي. استخدم خطوات تدريجية وملموسة، مثل إلقاء كلمتك أمام المرأة، تصويره بالفيديو، وبعد ذلك إلقائه أمام مجموعة صغيرة لمساعدتك على اكتساب الثقة. قم بتشجيع أفرادك أو أصدقائك أو حتى حيوانك الأليف لكي يكونوا جمهورك! بادر بمطالعة [Presentation Rehearsal Checklist](#) لإيجاد المزيد من الأفكار التحضيرية.

قم بإظهار الثقة. تصور نفسك وأنت تقدم العرض بهدوء وثقة. يستخدم النخبة من الرياضيين هذه الإستراتيجية لتحسين أدائهم في المسابقات. التصرف كما لو كنت واثقاً سيساعدك عادة على الشعور بثقة أكثر. اصغ إلى [Public Speaking](#) لمساعدتك في ذلك.

ابحث عن وجه ودود. عندما تقدم عرضك التوضيحي، ابحث عن صديق، أو زميل صف أو شخص بالغ من بين الجمهور يبدو ودوداً. تخيل بأنك تتحدث فقط مع ذلك الشخص.

ضع توقعات واقعية. التحدث أمام الجمهور أمر من الصعب إتقانه. حتى الأشخاص المتحدثين من ذوي الخبرة مثل السياسيين والممثلين يرتكبون أخطاءً. بدلاً من محاولة إلقاء خطاب مثالي، ذكّر نفسك بأنه سيتم ارتكاب أخطاء. تحدّث مع نفسك بعبارات مثل، «إذا أضعت مكاني، سألقي نظرة على ملاحظاتي بكل هدوء وسأستمر بعد ذلك» أو «سوف تقع أخطاء صغيرة، ولكنها سوف لن تدمر عرضي التوضيحي».

استخدم تقنيات الاسترخاء مسبقاً. من المفيد أن تأخذ وقتك بانتظام لكي تهدئ وتسترخي في الأيام التي تسبق موعد تقديم العرض التوضيحي. نوعان من تقنيات الاسترخاء المفيدة بشكل أكثر هي [Calm Breathing](#) و [Tense and Release](#). لمزيد من الخيارات، ابحث في اليوتيوب عن «تمارين التنفس الهادئ» أو بادر بتحميل تطبيقات الهاتف المزودة بمسارات الاسترخاء الموجهة. أثناء تقديمك للعرض التوضيحي، خذ عدداً من فترات التنفس الهادئ وذكّر نفسك بأنك متصل بأمان بالأرض، التي هي صلبة ومستقرة تحت قدميك.

بعض الأفكار النهائية

- إن تشجيع ولدك اليافع على استخدام هذه الأدوات سيساعده على بناء ثقته بالتحدث أمام الجمهور. أن تكون متحدثاً عاماً واثقاً هي مهارة قيمة في العديد من أنواع العمل.
- لا تنسى أن تحتفل بجهود أولادك اليافعين، حتى وإن كانت خطوات صغيرة. لمعرفة المزيد، بادر بمطالعة مصدر EASE في المنزل للصفوف من 8 إلى 12 المعنون [تشجيع ولدك الشاب على مواجهة المخاوف](#) (صفحة 8). فكّر في عمل احتفالية صغيرة للاحتفال بشجاعتهم وإظهار فخرك بهم. دع ولدك اليافع يختار شيئاً يجعله يشعر بأنها مكافأته (مثلاً، عمل طلبية لوجبته المفضلة، أو التخطيط لفعالية شيقة لإنهاء يوم مرهق).



المصادر

للوصول إلى مزيد من المصادر، اذهب إلى [صفحة رقم 20](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) أو بادر بزيارة www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.