

PAGSUPORTA sa iyong ANAK NA TEENAGER sa kanyang TAKOT SA PUBLIC SPEAKING (PAGSASALITA SA HARAP NG IBA)

Ilang araw o ilang linggo bang nag-aalala ang iyong anak na teenager bago ng isang presentation o performance, at iniisip ba niya ang lahat ng mga masamang bagay na maaaring mangyari? Bago at habang gumagawa ng presentation, siya ba'y nanginginig, namumutla, pinagpapawisan, parang nasusuka, may tuyong bibig, o nanginginig ba ang kanyang boses?

Ang iyong anak na teenager ay hindi nag-iisa: Ang public speaking ay isa sa mga pinaka-kinatatakutan ng mga tao, anuman ang kanilang edad. Ang mga taong relaxed at may kompiyansa kapag sila'y nagsasalita ay kadalasang natuto lamang na gamitin ang kanilang takot upang pahasayin ang kanilang performance.



Bakit ganoon?

- Ang takot sa public speaking ay itinuturing na isang anyo ng social anxiety. Ang napapailalim na takot ay ang alalahanin na huhusgahan sila ng iba.
- Ang karaniwang takot ay ang matulala kapag nagpa-public speaking. Ang “brain freeze” na ito ay dulot ng pagtugon ng utak sa stress hormones.
- Ang iba pang mga pisikal na pagtugon, tulad ng nanginginig na mga kamay o boses, tuyong bibig, kahirapang huminga, at mabilis na tibok ng puso ay maaaring magdagdag pa ng stress sa public speaking (lalo na kapag nag-focus tayo sa kanila).



Paano ka makakatulong

Ninenerbiyos ka kasi gusto mong gawin ito nang mabuti, at hindi dahil magiging masamâ ang takbo nito. Kahit na ang pinakamahusay na speakers ay ninenerbiyos din, pero ginagamit nila ang kanilang nerbiyos upang ibahagi ang kanilang kasiyahan tungkol sa topic. Subukang isipin ang iyong pagkanerbiyos sa isang positibong paraan – bilang excitement na ibabahagi mo ang nalalaman mo (o excitement dahil nakakahinga ka na dahil tapos na!).

Ang iyong mga kaklase ay kakampi mo. Isipin ang isang panahon nang nakakakita ka ng isang kaklaseng ninenerbiyos. Mas mababa ba ang tingin mo sa kanila noon, o naawa ka ba sa kanya? Tandaan na ang iyong mga kaklase ay anxious din siguro. Siguro'y hindi nila binibigyan ng atensyon ang bawat salitang sinasabi mo dahil iniisip din nila ang kanilang sariling presentation.

Hindi nahahalata ang karamihan ng iyong anxiety. Maaaring palagay mo nahahalata ang iyong nerbiyos. Hindi siguro napapansin ng iyong mga kaklase kung gaano ka ninenerbiyos, kaya magkunwari ka na lang hanggang natapos ka! Ikaw lamang ang nakakaalam kung gaano ka ninenerbiyos sa loob mo.

Ang iyong pagkanerbiyos ay mawawala rin habang ginagawa mo ang iyong presentation. Ang anxiety ay kadalasang pinaka-masama bago ka magsimula. Napapansin ng karamihan ng mga tao na oras na sila'y nagsimula, nagsisimulang mawala ang kanilang anxiety, mas matatag ang kanilang pakiramdam, at mas may kompiyansa sila habang sila'y nagpapatuloy.

Maaari mong i-download [dito](#) ang kopya ng tips na ito para sa iyong anak na teenager.

Sabihin ito sa iba. Ipaalám sa iyong guro, school counsellor, magulang, o kaibigan na ikaw ay ninenerbiyos na magsalita sa harap ng iba. Paminsan-minsan ay mas madaling madaig ang iyong pagiging nerbiyos kapag pinag-usapan mo ito. Siguro’y maririnig mo na ganoon din ang pakiramdam ng ibang mga tao, at maaaring makatanggap ka pa nga ng payô na makakatulong sa iyo!

Maghanda. Ipraktis ang iyong speech ilang beses bago ng iyong gagawing presentation. Gumamit ng maliliit pero konkretong hakbang, tulad ng pagpraktis ng iyong speech sa harap ng isang salamin, pag-videotape dito, at pagkatapos ay gawin ito sa harap ng isang maliit na grupo upang tulungan kang magkaroon ng kompiyansa. Kunin ang iyong pamilya, mga kaibigan, o kahit na ang iyong alagang-hayop at gawin silang audience! Tingnan ang [Presentation Rehearsal Checklist](#) para sa iba pang prep ideas.

I-visualize ang pagkakaroon ng kompiyansa. I-visualize ang iyong sarili habang kalmado mong ginagawa ang iyong presentation nang may kompiyansa. Ginagamit ng elite athletes ang istrategiyang ito upang pahusayin ang kanilang performance kapag sila’y may mga kompetisyon. Kapag umarte ka na parang ikaw ay may kompiyansa, kadalasan ay matutulungan ka nitong magkaroon ng karagdagang kompiyansa. Makinig sa [Public Speaking](#) upang makakuha ng tulong tungkol dito.

Maghanap ng friendly na mukha. Kapag ginagawa mo ang iyong presentation, maghanap ng isang kaibigan, kaklase, o adult sa audience na mukhang friendly. Isipin na ang táong iyon ang siya lamang kinakausap mo.

Magtakda ng realistic expectations. Mahirap maging mahusay sa public speaking. Kahit na ang mga may experience na speakers tulad ng mga politiko at mga artista ay nagkakamali rin. Sa halip na subukang gumawa ng speech na walang mali, ipaalala sa iyong sarili na hindi maiiwasan ang mga pagkakamali. Kausapin ang iyong sarili tungkol dito, at sabihing, “Kung nakalimutan ko kung ano ang sasabihin ko, titingnan ko lamang ang notes ko at pagkatapos ay magpapatuloy ako,” o kaya “Hindi maiiwasan ang mga maliliit na pagkakamali at hindi nito masisira ang aking presentation.”

Gumamit ng relaxation techniques bago ng presentation. Makakatulong kung regular kang maglalaan ng panahon upang huminahon at mag-relax sa mga araw bago mo gawin ang iyong presentation. Ang dalawang pinakamakakatulong na relaxation techniques ay ang [Calm Breathing](#) at [Tense and Release](#). Para sa iba pang mga opsyon, mag-search sa YouTube ng “calm breathing exercises” o kaya’y mag-download ng phone apps na may guided relaxation tracks. Sa panahon ng iyong presentation, ilang beses na huminga nang kalmado at ipaalala sa iyong sarili na ligtas kang nakatayo sa lupa na siyang matatag at hindi gumagalaw sa ilalim mo.



Ilan pang mga bagay na pag-iisipan

- Hikayatin ang iyong anak na teenager na gamitin ang tools na ito upang tulungan siyang magkaroon ng kompiyansa sa public speaking. Ang pagiging isang public speaker na may kompiyansa ay isang mahalagang skill sa maraming iba’t-ibang mga uri ng trabaho.
- Huwag kalimutang ipagdiwang ang pinagsikapang gawin ng iyong anak na teenager, kahit na ang mga ito’y maliliit na hakbang. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource [Paghihikayat sa Iyong Anak na Teenager na Harapin ang Kanyang mga Kinatatakutan](#) (pahina 8). Isiping magplano ng maliit na celebration upang kilalanin ang kanyang katapangan at upang ipakita na ipinagmamalaki mo siya. Hayaan ang iyong anak na teenager na piliin ang isang bagay na parang isang reward (halimbawa, pag-order ng kanyang paboritong pagkain, o pagplano ng masayang aktibidad sa katapusan ng isang stressful na araw).



Resources

Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya’y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

