

Підтримка підлітка, який боїться публічних виступів

Чи хвилюється підліток протягом кількох днів чи навіть тижнів перед презентацією чи виступом, уявляючи собі, що щось може піти не так? Чи відчуває він перед і під час виступу тремтіння, почервоніння обличчя, пітливість, нудоту, сухість у роті чи тремтіння голосу?

Це проблема не тільки вашої дитини: публічні виступи – це один з найпоширеніших страхів у людей різного віку. Люди, які виглядають спокійними та впевненими, коли виступають публічно, часто просто навчилися використовувати свій страх для покращення свого виступу.



Що відбувається?

- Страх публічних виступів вважається однією з форм соціальної тривоги. В основі цього страху лежить страх засудження зі сторони інших людей.
- Дуже часто люди бояться того, що під час публічних виступів у них може «відключитися» розум. Таке «відключення мозку» спричинене реакцією мозку на гормони стресу.
- Інші реакції організму, такі як тремтіння рук або голосу, сухість у роті, утруднене дихання та прискорене серцебиття, можуть зробити публічний виступ ще більш стресовим (особливо коли ми концентруємося на цих проявах).



Як ви можете допомогти

Ви нервуєте, бо хочете виступити добре, а не тому, що все може закінчитися погано.

Навіть найкращі оратори нервують, але вони використовують свою знервованість, щоб передати своє захоплення темою виступу. Намагайтеся сприймати свою знервованість у більш позитивному світлі – думати, що це просто хвилювання від того, що вас переповнює бажання поділитися тим, що ви знаєте (або просто від полегшення, що все вийшло як треба!).

Ви можете завантажити копію цих порад для підлітка [тут](#).

Ваші однокласники на вашому боці. Згадайте випадок, коли ви побачили знервованого однокласника. Чи стали ви думати про нього гірше, чи, навпаки, співчували йому? Пам'ятайте, що ваші однокласники теж можуть відчувати хвилювання. Можливо, вони не звертають уваги на кожне ваше слово, бо розмірковують, як найкраще справити враження на вас.

У більшості випадків ваше занепокоєння не помітне. Вам здається, що ваша знервованість очевидна. Ваші однокласники, ймовірно, не можуть визначити, наскільки ви хвилюєтеся, тому робіть вигляд, що все добре, доки все не вийде! Тільки ви знаєте, наскільки ви знервовані всередині.

У ході виступу ваші нерви заспокоюються. Тривога часто буває найсильнішою перед початком виступу. Більшість людей виявляють, що як тільки вони починають, їх хвилювання починає зменшуватися, і вони почуваються більш стійкими і впевненими по мірі того, як продовжується виступ.

Поділіться з кимось. Повідомте вчителя, шкільного психолога, батьків або друга про те, що ви нервуете через виступи перед іншими людьми. Іноді розмова про свою нервозність може допомогти подолати її. Можливо, ви почуєте, що інші люди відчували те саме, а, можливо, ще й отримаєте корисну пораду!

Підготуйтеся. Потренуйте свою промову кілька разів перед початком презентації. Дійте поступово, використовуючи конкретні кроки, наприклад, декларуйте промову перед дзеркалом і при цьому знімайте її на відео, спочатку виступайте перед невеликою групою людей – це допоможе вам здобути впевненість у собі. Залучіть у якості глядачів сім'ю, друзів або навіть свого домашнього улюбленця! Перегляньте [Presentation Rehearsal Checklist](#), щоб запозичити ще більше ідей щодо підготовки до виступу.

Візуалізуйте впевненість. Візуалізуйте свій виступ, те, як спокійно та впевнено ви проводите презентацію. Відомі спортсмени використовують цю стратегію, щоб покращити свої результати на змаганнях. Візуалізація того, що ви впевнені у собі, часто допомагає почуватися впевненіше насправді. Прослухайте курс [Public Speaking](#), який допоможе вам у цьому.

Знайдіть доброзичливе обличчя. Коли ви виступатимете з презентацією, знайдіть в аудиторії друга, однокласника або ж будь-кого, хто здається вам приємним. Уявіть, що ви говорите лише з цією людиною.

Визначте реалістичні очікування. Ораторське мистецтво доволі важко освоїти. Навіть досвідчені оратори, такі як політики та актори, припускаються помилок. Замість того, щоб намагатися виступати ідеально, нагадайте собі, що помилки можуть траплятися. Умовляйте себе такими словами, як «Якщо я зіб'юся, я спокійно перегляну свої записи, а потім продовжу» або ж «Невеликі помилки можуть траплятися з усіма, вони не зіпсують мій виступ».

Почніть використовувати техніки релаксації заздалегідь. У дні, що передують виступу, корисно регулярно приділяти собі час, щоб заспокоїтися та розслабитися. Є дві найбільш корисні техніки релаксації – [Calm Breathing](#) та [Tense and Release](#). Щоб знайти інші способи, виконайте пошук на YouTube за запитом «вправи для заспокоїливого дихання» або ж завантажте застосунки для телефону з треками для релаксації, що містять покрокові інструкції. Під час виступу зробіть кілька спокійних вдихів, нагадуючи собі при цьому, що ви надійно і міцно стоїте на землі.



Деякі заключні висновки

- Заохочення підлітка до використання цих методів допоможе йому зміцнити впевненість у собі під час публічних виступів. Вміння впевнено говорити на публіці – це дуже цінна навичка у багатьох сферах діяльності.
- Не забувайте хвалити зусилля підлітка, навіть якщо це і не дуже велике досягнення. Щоб дізнатися більше, ознайомтеся зі статтею EASE вдома (8-12 класи) [Заохочення підлітка до боротьби зі страхами](#) (сторінка 8). Подумайте про те, щоб влаштувати невеличке свято, щоб відзначити його хоробрість і показати, що ви пишаєтеся ним. Нехай підліток обере щось у якості нагороди (наприклад, замовить улюблену страву чи спланує якусь розвагу, щоб закінчити напружений день).



Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.