

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Санкт-Петербургский государственный институт культуры
Факультет музыкального искусства эстрады
Кафедра режиссуры и актерского искусства эстрады

Конович Н.Д.

Преодоление страха перед аудиторией

Методические рекомендации

Санкт-Петербург
СПбГИК
2018

УДК [808.5:159.953.5](07)
ББК 80.742p30 + 88.287.2p30
К64

Рекомендовано к печати учебно-методическим советом СПбГИК
№ ____ от ____ г. в качестве методических рекомендаций.

Рецензенты:

Кузьмин В.В., доцент кафедры режиссуры и актерского искусства
эстрады Санкт-Петербургского государственного института
культуры;
Лаврецова С.В., директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного учреждения культуры «Театр
юных зрителей им. А.А.Брянцева», к.п.н., профессор.

К64 **Конович Н.Д.**
Преодоление страха перед аудиторией. Методические
рекомендации / Н.Д.Конович, В.Д.Лобанчук – СПб: СПбГИК,
2018. – 29 с.

Методические рекомендации предназначены для студентов
режиссерских и актерских специальностей высших и средних
специальных учебных заведений культуры и искусств. В нем
содержатся: рекомендации и указания при выступлении перед
аудиторией, методика публичного выступления, приемы
самогипноза для формирования уверенности в себе, используемая
литература.

УДК [808.5:159.953.5](07)
ББК 80.742p30 +
88.287.2p30

© Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Санкт-
Петербургский государственный институт
культуры», 2018

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Проблемы актерского волнения и способы его преодоления	5
1.1. Причины страха перед сценой.	5
1.2. Проработка эстрадной программы.....	7
1.3. Установка на успех	8
1.4. Контакт с аудиторией.	9
1.5. Рецепт успешного выступления.	10
Глава 2. Методика публичного выступления.....	11
2.1. Преодоление страха перед аудиторией.....	11
2.2. Схема работы над речью	14
2.3. Установление контакта с аудиторией.	15
2.4. Привлечение внимания слушателей.....	16
2.5. Синтаксические параметры текста.....	15
2.6. Логические правила построения речи.....	18
2.7. Общение оратора с аудиторией	18
2.8. Владение техникой речи.....	19
2.9. Использование самогипноза для приобретения уверенности в себе	19
Заключение.....	27
Используемая литература.....	27

Введение.

«Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятенье всех,
Верь сам в себя, наперекор вселенной,
И маловерным отпусти их грех».
Р.Киплинг.

Никогда нельзя быть на 100% уверенным в том, что ваше выступление пройдет блестяще. Во время выступления нужно быть готовым ко всяким неожиданностям и сценическим коллизиям. Но абсолютно точно для успеха при публичном выступлении должна присутствовать внутренняя уверенность в своих силах. Без этого вы не сможете даже выйти на сцену. А ведь очень важно не просто выйти на сцену на, подгибающихся от мышечного зажима и страха, ногах, а почувствовать себя на ней хозяином, властителем аудитории. Когда вы чувствуете себя свободным на сцене, сливаетесь с ней в единое целое, уходит весь негатив. Приходит органика поведения. Вы начинаешь буквально чувствовать каждую деталь происходящего, реакцию присутствующих людей, то, что принято называть «дыханием зала». И остаётся сделать самое главное, – вложить душу в своё выступление в ответ на доверие аудитории. Все свое волнение следует направить именно на реализацию налаживания коммуникаций выступающего с присутствующими в зале, но, ни в коем случае не давать возможности этому волнению привести вас в душевное смятение. Волнение должно давать вам энергетическую подпитку, настраивать на успешное выступление, являться резонатором органичного сценического действия, а не перерастать в нервное напряжение, мешающее успешно мыслить и действовать, вызывающее непреодолимый страх перед происходящим.

Как достичь такого результата? Надеемся, что предлагаемые вашему вниманию методические рекомендации помогут в этом.

Глава 1. Проблема актерского волнения и способы его преодоления.

1.1. Причины страха перед сценой.

Сценическое состояние артиста зависит не только от того, насколько надёжно выучен текст произведения, а порой, к сожалению, лишь бездумно зазубрен, но и от индивидуальной психики человека. Каждый человек по-своему переживает те или иные моменты выступления, публичного выхода к аудитории.

Ощущение тревоги во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации. Как отмечают психологи, в подобные моменты, процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение. Зачастую поведение человека становится суетливым, внимание рассредоточивается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно проявляется.

Страх всегда имеет определенное объяснение. Чтобы научиться владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы постоянно следить за своим поведением дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно. По мнению педагогов, вредные житейские привычки человека в непубличном быту негативно сказываются на его выступлении перед аудиторией. Артист не может, подобно поэту или художнику выбирать для работы самые благоприятные минуты; он вынужден выступать в назначенный день и час, независимо от настроения. Это требует воспитания особой способности сосредоточения внимания на том, что важно в данный момент. Качества эти вырабатываются годами ежедневного тренинга.

Существуют несколько причин страха перед сценой, выходом в публичное пространство. Первая из них – мысль о возможном провале. Культивируемая и нагнетаемая человеком мысль о предстоящем неизбежном провале может перейти в опасное самовнушение. Молодой артист редко бывает настолько опытным психологом, чтобы представить себе всю опасность враждебного, разрушающего изнутри такого внушения или понять его мотивы. Полезная критика – это одно, разрушающий критицизм – это совершенно иное. Следовательно, студент, которому предстоит выходить на сцену, должен уметь защищаться от враждебного внушения.

Вторая причина – сбои, а порой и провалы памяти из-за сильного волнения. Если артист органичен и обаятелен, публика и критика всегда простят ему несколько запинок и небольшую осечку памяти или как принято говорить в театре – «отсебятину». Примеров такого снисхождения публики немало. Взять, к примеру, биографию великого русского актёра В.И.Стржельчика. По воспоминаниям коллег по театру последние годы в силу возрастной физиологии актёр страдал провалами памяти. Это вызывало у него профессиональный страх. Партнёры знали об этом. И когда на сцене происходили ступоры, связанные с тем, что Владислав Игнатьевич забывал текст, они начинали помогать ему, порой произнося не только свой, но его текст. Нервное напряжение и сценический страх

преодолевались, и актёр продолжал сценическое действие, вновь входя в роль. При этом природная органика и обаяние актёра были столь велики, что зритель готов был не замечать этих накладок, возникающие на сцене шероховатости не оставляли заметного следа в восприятии действия из-за силы художественного воздействия актёрского ансамбля и сценического авторитета личности артиста.

Третья причина – неумение игнорировать эти самые сценические «накладки», бороться и преодолевать вызванное ими волнение. Очень часто, не отрепетированное заранее развитие сценического действия вызывает у актёра панический страх. Не случайно принято считать, что умение импровизировать на сцене – особый актёрский талант. Артист должен игнорировать любой промах, не обращать на него внимания или даже обыгрывать его. Акцентируя внимание на ошибке, разволновавшись из-за одной запинки, можно загубить всё действие. Что-то может быть исполнено, сыграно хорошо, что-то хуже. Не всё срепетированное может получиться. Нужно учиться слушать своё сценическое самочувствие и если надо уметь внутренне себя успокаивать, приводить в гармонию сценическое действие и свои ощущения от пребывания на сцене. Ошибка, которую допускают многие неопытные артисты, состоит в попытках «бороться» с волнением. Вместо того, чтобы культивировать в себе неприятные воспоминания о неудаче, опытный артист обратит свои мысли к случаям, когда он выступал, возможно, в этом же сценическом действии с особым успехом. Профессиональный рост актёра, преодоление сценических неудач и, вызываемого ими страха выхода на сцену, происходит только в том случае, если прошлые накладки анализируются и рассматриваются как полезный урок на будущее, то есть, говоря простонародным языком – не надо наступать на одни грабли дважды, лучше навсегда отбросить их.

Четвёртая причина – неготовность, отсутствие внутреннего настроя к выходу на сцену. В основе волнения всегда лежат явления психологические. Даже самый опытный артист не застрахован от провала на сцене, если он по какой-то причине не готов к исполнению роли. Уровень подготовки артиста зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что с ним происходит до начала выступления – в быту, в общении, даже в гримёрной перед выходом на сцену. Именно в силу этого исполнитель каждый раз по-разному реагирует на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором. Именно в силу этого не бывает двух спектаклей сыгранных актёрами одинаково. Многие артисты нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, дрожь коленей, «выпадение» текста, так называемая ролевая «отсебятина», неспособность сосредоточиться на последовательном развитии действия при исполнении роли, наконец, просто боязнь выходить на сцену, - являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

Пятая причина – усталость. Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к выступлению допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального.

Выше перечислены только некоторые причины страха перед сценой.

1.2. Проработка эстрадной программы.

Эстрадная программа не должна быть слишком «свежей», миниатюры не играют с листа. Желательно начинать работу углубленно и вдумчиво, давая возможность примерить на себя материал роли, а её характеру успеть органично «улучься» в актёрском понимании ради чего он выбрал этот материал. Не достаточно хорошо без запинок выучить эстрадное произведение, проговаривая голосом, обращая внимание на форму построения, чистоту интонации, гармонические и ритмические особенности. Гораздо важнее, что при всем сказанном выше, у исполнителя должно сложиться целостное представление о материале роли, которое реализуется в действенной основе. Если таковое наличествует, то актёру не страшны никакие, возникающие в сценическом действии, неожиданные перипетии, он готов – «вылезти» из любых самых сложных ситуаций, которые преподнесут ему зрители в зале, партнёры на сцене или технические службы театра – от костюмера до рабочего сцены.

Один из методических вариантов проработки эстрадного монолога, например, выглядит следующим образом. Изначально следует «разобрать» эстрадное произведение на мелкие части, технически решая и прорабатывая все возникающие сложности, начиная с самого медленного темпа. Затем необходимо начинать «собирать» материал в более крупные куски, постепенно увеличивая темп. Трудные места продолжать проходить в медленном темпе.

Ближе к выступлению рекомендуется начать «собирать» эстрадное произведение, проговаривая от начала до конца в медленном темпе. Будут видны недочёты, которые необходимо снова «разбирать», «чистить» и доводить «до кондиции».

Перед выступлением желательно не один раз обкатать эстрадное произведение в небольшой аудитории. Это может происходить в доброжелательной обстановке, перед своей семьёй, друзьями. При этом опять выявятся недочёты, которые снова необходимо тщательно проработать. В дальнейшем, бесспорно, требуется многократное повторение готового материала с тем, чтобы автоматизировать технические и эмоциональные навыки.

Часть эстрадного произведения следует исполнять без силового и эмоционального вложения сил, как бы медитируя. При этом акцент делается на привыкании к максимальному техническому удобству.

Другую часть «накатки» надо исполнять в полную силу, представляя одновременно полный зал людей, каждый из которых пристально смотрит на вас. При этом желательно заранее выявить возможные неудобства эмоционального плана и мысленно приучать себя к ним ещё до встречи с зрительской аудиторией.

Все эти приёмы относятся к технической стороне работы исполнителя. Хорошо выученное эстрадное произведение, которое успело «улучься» актёрски

не доставляет проблем при выступлении, придаёт уверенность при нахождении на сцене.

1.3. Установка на успех.

Прежде всего, необходимо определиться с пониманием, что такое установка. Установка это – готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении. Быть готовым к выходу на сцену с чувством уверенности, верой в удачу – вот что такое сценическая установка. Актёру очень важно владеть методикой программирования себя на успех, иметь своеобразную мантру, заклинание, укрепляющую веру в успех. Одной из них является аффирмация - специальные короткие фразы для самовнушения, повторяемые регулярно по несколько раз, помогая человеку в конкретных жизненных ситуациях. Смысл заключен в том, что человек сначала осознанно, а затем и на подсознательном уровне искренне начинает верить во фразы, которые произносит. В нашем случае речь идёт о действенной установке на творческий успех. Однако следует подчеркнуть, что сами по себе позитивные мысли не предполагают четких канонов во времени, словах и произношении. Актёрское перевоплощение как раз и предполагает возможность творческой личности сформулировать какую-либо цель и пользоваться собственной мантрой в конкретных предлагаемых обстоятельствах как для настроя на выход, так и вхождения в образ роли.

Творческая личность всегда должна иметь оптимистичный тип мышления во взгляде на явления жизни, нести людям радость позитивного сопереживания. Знаменитая формула системы К.С.Станиславского – «ищи в плохом – хорошего», подразумевает установку на поиск в роли новых позитивных перспектив через постоянное программирование себя на успех. Пессимист изолирует себя от мира, заведомо закрывая себе путь к успеху. Зрителю не интересен актёр, оставшийся один на один с собственными проблемами. В общении с ними любой негатив должен показывать реальный путь его эффективного исправления. Аффирмация – то средство, с помощью которого пессимист на сцене может превратиться в оптимиста. Определенный набор фраз непременно поможет преодолеть страх и негативные мысли в себе, сделать ещё до выхода на сцену собственную жизнь в предлагаемых обстоятельствах роли интересной и оптимистичной, придать важность и значительность осуществляемому вами действию. Если изначально вы испытываете некоторые сомнения в волшебстве слов, задающих установку, внутреннее сопротивление, дискомфорт или несогласие то следует создать такую мантру, в эффективность и убедительность которой искренне поверите (например, вместо слов «Я самый лучший исполнитель этой роли» произносите – «Каждый мой выход на сцену для меня счастье», или ещё проще «Удача со мной всегда»). Подчеркнем при этом обязательность использования в формуле, где присутствует

лично художник, таких местоимений как «Я», «Меня», «Моё», причём в настоящем времени

Хочется подчеркнуть, что установку на успех как фактор положительного самоубеждения не следует рассматривать как волшебное заклинание, с помощью которого легко, быстро и просто снимается нервное напряжение перед выходом актёра на сцену. Аффирмация лишь вспомогательный инструмент на пути к цели. Ваши слова – это посыл к резервным возможностям вашего организма с просьбой о помощи. В дальнейшем все зависит от упорства и терпения, каждодневного многочасового тренинга в процессе погружения в ремесло.

Артисту, который с нетерпением ждёт своего выступления, легче обрести сценическое состояние с помощью точной установки, способствующей успеху. Чем больше актерский опыт, чем чаще артист выходит на сцену, тем реже страдает он от недугов сценического волнения (нервно-психическая слабость, повышенная утомляемость, истощаемость, нарушения сна и т. п.). Чем шире жизненный и творческий кругозор артиста, чем больше у него профессиональных знаний, тем ярче и глубже способен он художественно истолковывать сценическое произведение, следовательно, тем легче ему направить своё волнение в русло творческих задач.

1.4. Контакт с аудиторией.

Широко распространён взгляд, согласно которому сценическое выступление обычно уступает по яркости и эмоциональности результату, достигнутому в репетиционном процессе, когда актёр абсолютно раскрепощён. Однако, наблюдения показывают обратное. Хорошие артисты, умело владеющие своим психофизическим состоянием на сцене, лучше выступают при слушателях: контакт с аудиторией стимулирует в них большую собранность, как принято говорить рождает кураж. Можно по-разному подойти к присутствию многочисленной публики в зале. Можно направить свои эмоции на зрительный зал, а можно, проигнорировав незримую помощь публики, остаться один на один со своими страхами. Нужно ли объяснять какой из упомянутых подходов принесёт благодатные плоды?

Актёр, который боится аудитории, редко находит с ней контакт. И тогда выступлению обычно не хватает главного – той взаимной симпатии, которая необходима артисту. Она может быть выражена по-разному в зависимости от специфики жанра: от сопереживания в классической драме, до активного подключения к ролевой игре в эстрадной миниатюре. Бесспорным является то, что каждый артист в момент выступления хочет рассчитывать на дополнительную поддержку зрительного зала вне зависимости от крепости, так называемой, четвёртой стены – воображаемой стены между актёром и зрителем, проходящей вдоль рампы сцены. Именно на этот случай природа и предусмотрела адреналин – стимулирующее средство для случаев, требующих особенной собранности и энергии в преодолении этой «стены». Если исполнитель не скован страхом, а

находится в состоянии творческого возбуждения и эмоциональной свободы, репетиционный тренинг, профессиональная память и образное мышление реагируют на его действия на сцене с такой четкостью и быстротой, на которую они были неспособны во время репетиций, что и способствует обязательному контакту со зрителями, превращению их в сотворцов происходящего на сцене, соучастников действия.

1.5. Рецепт успешного выступления.

Из сказанного нами выше, вы уже поняли, что универсальных рецептов для преодоления волнения не существует. Каждый актёр, пребывая в творческом процессе, должен выбрать свой собственный, проверенный временем способ подготовки к выступлению. Выбирая те или иные приемы психофизической подготовки, необходимо учитывать собственные индивидуальные особенности организма. Главное – всегда осознавать, что дело не только в знании секретов профессионального мастерства. Любой артист должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе. Только тогда он сможет показать лучшее, на что он способен как творец.

Существует немало количество методик и рекомендаций по подготовке к выступлению от великих и не очень великих режиссёров- педагогов и артистов. Анализируя их можно сделать следующий вывод. Главное, что должен понять молодой артист: сценическое выступление – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой, обретение творческого вдохновения, свободы, а значит и профессиональный рост. Следовательно, чем чаще выходишь на сцену – тем скорее проявляется уверенность в творческой состоятельности.

Отсюда важная составляющая рецепта успеха актёра. Не бойтесь сцены, особенно в рамках репетиционного процесса, ибо там больше возможностей попробовать различные варианты решения роли; чаще ошибайтесь, но не повторяйте одних и тех же ошибок – это верный путь к наращиванию профессионального актёрского потенциала.

Артистам, испытывающим страх перед зрителями, я предлагаю внимательно отнестись к словам немецкого писателя прошлого века Альбрехта Шеффера: «Лодке в гавани безопаснее, чем в море, но она не для того строилась, чтобы стоять у причала».

Глава 2. Методика публичного выступления.

2.1. Преодоление страха перед аудиторией.

В предыдущей главе мы говорили о преодолении волнения у профессиональных актёров. Что же говорить о состоянии предшествующем публичному выступлению у человека не имеющего специальной подготовки. Многие люди обнаруживают робость, когда их просят выступить. Застенчивость, косноязычность – довольно обычное явление у начинающих ораторов. Наилучшее средство против смущения и страха – это непрерывная практика публичных выступлений. При этом рекомендуется придерживаться следующих советов:

1. Попробуйте снять напряжение. Перед выступлением надо внушать себе, что в зале нет врагов, ваши слушатели дружески настроены и желают вам только успеха. Не надо чрезмерно погружаться в собственные переживания. Своё внимание следует переключать на содержание речи и предполагаемую композицию выступления. Необходимо заставить себя поверить в то, что вы хорошо подготовились, а значит, можете сообщить слушателям нечто важное и полезное для них.

2. Выступайте только хорошо подготовленным. У вас будет основание испытывать беспокойство, если вы наспех перед самым выступлением просмотрите свои заметки и, в связи с внезапно озарившими вас идеями, нацарапаете свои мысли на клочке бумаги. Не следует рассчитывать на удачную импровизацию, если она не продумана заранее. Поэтому, чтобы меньше волноваться перед публичной аудиторией, надо лучше готовиться дома.

3. Сохраняйте уверенный вид. Он положительно действует на слушателя. Если вы внушите аудитории веру в ваши возможности, у вас самого возникнет чувство уверенности в себе. Во время речи не спешите, иначе возрастет ваша нервозность. Не надо стесняться и комплексовать, если у вас имеются дефекты речи, а тем более акцентировать внимание на случайных оговорках. Слушатели могут не придать этому никакого значения, если вы сами не смутитесь. Если вы все же, выступая публично, пережили провал, то без паники проанализируйте причины. Как говорится: *«На ошибках учатся!»*

4. Преодолевайте страх действием. Спортсмен борется с нервным возбуждением перед соревнованием разминкой. Поэтому перед выступлением следует сделать несколько упражнений для мимических мышц лица, дыхательную гимнастику, размять голос энергичным произнесением каких-либо фраз, возможно повторить кулуарно наиболее сложный фрагмент речи.

Необходимо знать, что существуют повседневная подготовка к выступлениям и подготовка к конкретному выступлению.

Повседневная подготовка включает в себя, прежде всего, самообразование в самом широком смысле слова. Это накопление знаний и получение информации из периодической печати, радио и телевидения, чтение научной и художественной литературы.

Человеку, часто выступающему публично, необходимо делать вырезки из газет и журналов, заметки и выписки из прочитанного, собирать пословицы, поговорки, крылатые слова, афоризмы, записывать вопросы, которые задают слушатели после выступления. Все это приводит к созданию собственного архива. Конечно, невозможно заготовить материал на все случаи жизни. Но если вы знаете круг проблем, с которыми чаще всего приходится иметь дело, то систематическое накопление материала облегчит вам подготовку к выступлениям.

Также рекомендуется участвовать в деловых разговорах, беседах, обсуждениях различных проблем в кругу друзей, коллег, родственников и чаще выступать, оттачивая мастерство.

2.2. Схема работы над речью.

На вопрос, в какой последовательности готовится публичное выступление, дает ответ античный риторический канон, который служит схемой работы над речью.

1. Изобретение (инвенция) предполагает работу над замыслом речи, отбор содержания будущего выступления. На этом этапе оратор задается вопросом: *что сказать?* Хотите ли вы чего-то добиться, опровергнуть чужую точку зрения, переубедить аудиторию или внести существенные дополнения в обсуждаемую проблему?

Для того чтобы придумать эффективное по результату выступление необходимо: определить цель и вид речи; выявить уровень подготовки слушателей; отобрать информацию для раскрытия темы.

2. Расположение (диспозиция) представляет собой работу над композицией речи, ее отдельными частями. Этот этап позволяет ответить на вопрос: *в какой последовательности сказать?* Следует проверить, насколько соответствует порядок изложения материала поставленной цели выступления и характеру аудитории. Для этого надо: составить план; на его основе подобрать цифры, факты, цитаты, примеры; продумать композицию – вступление, основную часть и заключение.

3. Выражение (элокуция) – это этап редактирования речи. Здесь оратор шлифует текст, удаляет неудачные выражения, добавляет наиболее уместные, выделяет наиболее значимые места. На этом этапе, во-первых, необходимо определить, какие изобразительно-выразительные средства публичной речи уместны. К этим средствам относят юмор, иронию, афоризмы, фразеологизмы, пословицы, поговорки.

Во-вторых - продумать, как будет удерживаться интерес аудитории, и продумать приемы привлечения внимания аудитории.

4. Запоминание (мемория) – это технический этап подготовки, когда оратор размышляет над тем, *как донести созданный текст до слушателя*: читать его, выучить наизусть или составить тезисы и пользоваться только ими.

5. Произнесение (акция). Здесь оратор должен подумать над техникой речи, её темпо-ритмическим рисунком, паузами, жестами, мимикой. При этом следует

помнить о старом английском афоризме: *есть люди, которых нельзя слушать, есть люди, которых можно слушать, а есть люди, которых нельзя не слушать.*

На этом античный канон заканчивается, но современная риторика считает, что должен быть добавлен еще один этап - рефлексия или анализ. Здесь оратор размышляет над произнесенной речью, анализирует удаchi и просчеты, делает выводы на будущее, позволяющие в следующий раз улучшить свое выступление и избежать повторения ошибок.

2.3. Установление контакта с аудиторией.

Важнейшей методической составляющей публичного выступления является установление контакта с аудиторией. Для того чтобы он существовал, оратор изначально должен ввести себя в состояние готовности к коммуникации:

- Запретить себе думать о посторонних вещах;
- Сосредоточить внимание на слушателях;
- Внимательно следить за реакцией аудитории;
- Иметь волевой наступательный настрой, то есть вести аудиторию за собой, а не идти у нее «на поводу».

Все эти составляющие внутреннего состояния говорящего находят отражение, помимо словесного действия, в выражении лица, мимике, характере взгляда, позе, осанке, движениях тела.

Нельзя выходить к аудитории и начинать публичное выступление, чувствуя себя расслабленным, безвольным, равнодушным и безынициативным. Аудитория сразу ощутит это, вследствие чего её реакция будет неблагоприятным для оратора, а поведение пассивным. Это тот случай, когда провалить выступление можно еще до того как будет произнесено первое слово.

О контакте с аудиторией следует помнить еще при подготовке текста выступления, в котором большое значение имеют обращение, приветствие, комплимент, прощание. При этом немаловажным фактором является целевая аудитория выступления – «пионеры или пенсионеры». Начинать выступление без приветствия и обращения можно лишь на сугубо деловом совещании в узком кругу специалистов, встречи с которыми происходят довольно часто.

Также необходимо устанавливать контакт со слушателями глазами. Ни в коем случае нельзя во время выступления смотреть мимо них, куда-то вдаль. Надо уметь видеть присутствующих в разных точках аудитории, а если необходимо акцентировано обращаться к конкретным слушателям.

Для того чтобы анализировать обратную связь в публичном выступлении, необходимо держать в поле зрения всю аудиторию. Фиксировать усредненную реакцию всего зала и в то же время подмечать заметные отклонения от нее у отдельных слушателей.

Нельзя оставлять никого без внимания. Необходимо последовательно переводить взгляд с одной группы слушателей на другую и поочередно считывать по их лицам сигналы обратной связи. Тогда вы получите уже более точное

представление о реакции всей аудитории. Исходя из неё, вы будете в случае необходимости иметь возможность корректировать свою речь по ходу выступления.

Лучше ориентироваться на средние ряды и средних по темпераменту людей, так как они более адекватно отражают реакцию всей аудитории. По этой же причине не стоит увлекаться наблюдением за эмоциональными и пассивными слушателями.

2.4 Привлечение внимания слушателей.

Привлечению внимания слушателей способствуют следующие приемы:

- Неожиданность. Необходимо использовать в речи новейшую и неизвестную слушателям информацию.

- Гипербола. Не надо бояться прибегать к преувеличению, чтобы заострить внимание аудитории на предмете выступления.

- Апелляция к авторитету. Для подтверждения правильности собственных мыслей, ссылайтесь на авторитетные в глазах слушателей мнения.

- Внесение элемента неформальности. Учитывая предмет речи, поведение аудитории, вы можете сообщить о собственных взглядах, заблуждениях или ошибках, а также о своем решении какой-либо проблемы.

- Интрига. Стоит вам сказать: «Однажды со мной произошел такой случай ...», «Я знаю нечто, что вы не знаете ...» или «Как-то раз ...» и внимание публики усилится, так как все эти фразы содержат интригу.

- Юмор. Не «засушивайте» свою речь. Можно приводить смешные примеры, веселые шутки, забавные истории из жизни окружающих вас людей, даже рассказывать анекдоты, если, конечно же, позволяет ситуация.

- Экспрессия. Не надо отказываться от экспрессивных слов как средства усиления выразительности. Их использование зависит от конкретной речевой ситуации – официальной или неофициальной.

- Выдерживание паузы. Молчание мощное средство привлечения внимания. Если вы молчите, то уж молчите глубокомысленно. Молчание подчас выразительнее слов. Если после вдумчивой паузы вы вдруг энергично продолжите речь, то такой контраст завораживает публику. Но при этом надо помнить, что пауза мощное оружие оратора и злоупотреблять им нельзя.

- Поскольку ораторское выступление – это монологическая речь, то для успешного и постоянного контакта с аудиторией полезно вносить элементы диалога. При этом важно чтобы краткий диалог не превратился в яростный обмен мнениями с оратором отдельно взятых слушателей и уж тем более в дискуссию по теме вашего выступления между слушателями. В такой ситуации существует значительный риск потерять нити управления аудиторией в рамках акцентированного донесения вашей точки зрения.

2.5 Синтаксические параметры текста.

Для того чтобы смысл речи адекватно воспринимался слушающими, следует знать и использовать некоторые синтаксические параметры текста:

1. Предложения не должны быть длинными. Они должны состоять из 5-7 слов. Готовясь к выступлению, обязательно прочтите дома текст речи вслух. Вы сами натолкнётесь на сверхдлинные, запутанные предложения, для прочтения которых у вас не хватит дыхания, а у слушателей желания их воспринять. Имейте в виду, что убедительность вашей речи будет зависеть не от её продолжительности, а от её содержания. За мыслями многословного оратора следить трудно. Не случайна мудрость – «Кто ясно мыслит, тот ясно излагает».

2. При подготовке текста выступления не упускайте из виду, что легче воспринимаются конструкции предложения, которые близки к разговорной речи. Поэтому следует отредактировать написанный текст выступления так, как говорите, а не как пишете.

3. Нежелательно использовать глагольные существительные, заканчивающиеся на - ние, - тие, а также подобные им. Согласитесь, что лучше будет воспринято предложение «Необходимо разрешить конфликты», чем «Необходимо разрешение конфликтов».

4. Следует придерживаться темпа выступления 120-150 слов в минуту. Хорошее выступление – это цельное выступление, разнообразное в ритмико-интонационном отношении. Монотонность притупляет внимание. Однообразие ритма и интонации отрицательно сказывается на восприятии. Поэтому во время выступления желательно увеличивать или замедлять темп, вносить изменения в интонацию. Например, можно замедлять речь при произнесении сложных для восприятия мыслей, но быстрее проговаривать маловажные фразы.

Между короткими предложениями допускаются только малые паузы. Однако чем торжественнее и официальнее речь, тем больше следует делать в ней длинных пауз. Небольшая пауза необходима перед кульминационным пунктом речи.

Но если даже при важном сообщении вы будете произносить менее 100 слов в минуту, то речь покажется замедленной. В тоже время, даже обладая хорошей дикцией и владея интонационными нюансировками речи, нельзя выходить за пределы темпа 150 слов в минуту.

Вы должны сами чувствовать ритм, который отвечает глубине содержания вашей речи. Должны стараться определить, где необходимо ускорить темп, где сделать короткую паузу, а где остановиться перед решающим словом или фразой, чтобы создать нужное впечатление.

Концовка публичного выступления является стратегически важным элементом. То, что прозвучит в конце, наиболее прочно задержится в памяти у слушателей. Все помнят знаменитую реплику из кинофильма «Семнадцать мгновений весны» актёра В.Тихонова – разведчика Штирлица: «В разговоре запоминается последняя произнесенная фраза». Поэтому нельзя заканчивать

выступление словами: «Ну, вот и всё», «Пожалуй, на этом и закончим». Плохо, если оратор завершает выступление шуткой, которая не относится к теме выступления. Такое заключение отвлекает внимание аудитории от главных положений речи. Прекращать свое выступление желательно прежде чем этого захотят слушатели. Если же вы уже дали им понять, что ваше выступление закончено, то не следует после этого разглагольствовать еще 15 минут. Вас уже никто не будет слушать.

В конце выступления, если это требуется, следует оставить время для ответов на вопросы. И не забудьте обязательно поблагодарить слушателей за внимание и предоставленную возможность изложить свои мысли.

2.6. Логические правила построения речи.

Методика публичного выступления предполагает определенные логические правила построения речи. Ими следует активно руководствоваться во время выступления:

1. Быть последовательным в своей речи. Нельзя переходить к следующему пункту выступления, пока не закончен предыдущий. Многократное же возвращение к недосказанному производит крайне неблагоприятное впечатление.

2. Начинать необходимо с наиболее существенных положений, оставляя на конец, частное и второстепенное. В противном случае слушатели не смогут уловить главное, то ради чего вы задумали свое выступление.

3. Не повторяться. Повторять какие-то моменты можно, если это необходимо для расстановки акцентов. Но перед этим обязательно надо дать понять слушателям, что это намеренно задуманное вами повторение.

4. Не уходить в сторону от темы, обсуждаемого вопроса, не отвлекаться на посторонние проблемы. В противном случае по меткому выражению философа Эммануила Канта: *«Можно вместе с водой выплеснуть из ванночки ребенка»*.

5. В конце выступления следует обобщить сказанное и сделать выводы. Это позволит аудитории получить в сжатом виде те идеи, которые вы хотели донести до нее.

2.7. Общение оратора с аудиторией.

Отношение оратора к аудитории должно быть абсолютно доброжелательным и профессиональным, что предполагает невозможность таких форм речевого поведения, как агрессивность в ее различных проявлениях. Это могут быть упреки, угрозы, оскорбления. Профессиональное отношение к слушателям предполагает умение работать с любой аудиторией, и с той, которая настроена доброжелательно, и с той, которая демонстрирует безразличие к оратору, и с той, которая проявляет к нему откровенно негативную реакцию. Не следует обижаться на аудиторию, вступать с ней в конфликтные отношения. Хотя это совсем не означает, что оратор должен идти на поводу у слушателей и заигрывать с ними.

В общении оратора с аудиторией важную роль играет его внешний облик: одежда, манеры, жесты, позы и голос. Во время выступления находящиеся в зале присматриваются к оратору. Им интересно как он стоит, какое у него выражение лица, какая походка, что он делает с руками. Слушателям хочется знать, что собой представляет выступающий, и, сами того не осознавая, они решают, будут ли их симпатии на стороне оратора. Оратору всегда надо помнить, что выступить публично – значит дать слушателю возможность познакомиться с ним.

Вовсе не нужно быть красиво одетым или надушенным дорогими духами, чтобы снискать авторитет в публичном выступлении. Достаточно иметь внешний вид, который отвечает ситуации и требованиям слушателей.

Не следует допускать эксцентричности в одежде, так как и без того все взоры будут устремлены на вас. Женщины должны снимать шляпы с широкими полями и прочие привлекающие внимание головные уборы. Также будут мешать перчатки и сумки. Не надо одевать плотно обтягивающие костюмы. Они будут стеснять движение плеч и рук. Женщинам не рекомендуется надевать кричащие украшения. Это вызовет только удивление и зависть у публики, что будет мешать слушать вас. Мужчинам необходимо освобождаться от ненужных вещей, оттопыривающих карманы.

После того, как вам предоставят слово, не следует суетиться. Спокойно направляйтесь к месту выступления. Не перебирайте на ходу ваши заметки, не застёгивайте пиджак или жакет, не приводите в порядок прическу, не поправляйте галстук. Обо всем этом надо думать заранее.

Не начинайте речь пока не займете удобное и устойчивое положение. Если аудитория небольшая (до 75 человек), то рекомендуется говорить, находясь на уровне слушателей. В иных случаях лучше занять место на возвышении.

Далеко не все ораторы знают, как правильно стоять. Если даже оратор будет говорить хорошо, но при этом слишком много двигаться, часто и не к месту менять позы, то это лишь отвлечет внимание слушателей. Поэтому лучшим положением стойки оратора считается такая: ноги расставлены на ширину 15-20 см. в зависимости от роста, носки слегка развёрнуты, одна нога чуть выставлена вперед, но упор при этом не одинаков. Упор на выдвинутую ногу слегка переносится, когда делается акцент на более выразительные места в речи. Ходьбу во время выступления следует начинать с полушага.

Руки не должны прижиматься к туловищу. Плечи расправлены. Голова и шея несколько выдвинуты вперед по отношению к грудной клетке. Живот подтянут, но не настолько, чтобы это мешало дыханию.

После того, как вы займете удобное положение, не надо смотреть вниз на ноги либо на руки или сразу в записи. Сначала обратитесь к президиуму, если он имеется, а потом к слушателям с приветствием.

Следите за мимикой. Избегайте складок на лбу, не хмурьте брови. Ещё хуже застывшее выражение на лице, так называемая «маска». Поэтому упражняйтесь в расслаблении и напряжении лицевой мускулатуры.

Жесты должны быть органичны и произвольны. Если у вас появляется желание во время выступления сделать какой-нибудь жест, не подавляйте его. Если начали поднимать руку, но не довели это движение до конца, то получится что-то вроде жеста, которым распугивают кур. Если таких импульсов при выступлении нет, никогда не прибегайте к навязчивой жестикуляции. Практиковаться в технике жеста можно одновременно с произнесением слова.

Жестикуляция не должна быть непрерывной. Не каждая фраза нуждается в подчеркивании жестом. Иначе вы будете походить на ветряную мельницу. Жесты должны отвечать своему назначению. Их количество и интенсивность должны соответствовать характеру речи и аудитории. Например, взрослые в отличие от детей предпочитают умеренную жестикуляцию.

Если во время выступления, вы не будете стоять на месте, а будете подходить к своим слушателям, будете показывать свое воодушевление с помощью движений, жестов, а ваш голос будет веселым и энергичным, то ваш душевный подъем наверняка разделит аудитория.

2.8. Владение техникой речи.

Не каждый человек от природы имеет хороший, сильный голос. Но каждый, при большом желании, может его развить.

Овладеть методикой техники речи – значит, уметь управлять речевым дыханием, голосом, иметь хорошую дикцию и орфоэпическое произношение.

Еще древние греки и римляне отмечали, что воспитание речевого голоса работа очень кропотливая, осторожная и настойчивая, а главное повседневная. Воспитанием голоса нельзя заниматься от случая к случаю, без регулярной тренировки. При этом необходимо постоянно следить за своей бытовой речью.

Древнегреческий оратор Демосфен при первом выступлении не имел успеха. Из-за недовольства публики он даже не смог закончить свою речь, так как у него был неясный и шепелявый выговор. И только ценой огромных усилий, постоянного и упорного труда он поборол свои недостатки. Демосфен устроил себе в подземелье комнату для занятий и работал в ней каждый день. Он брал в рот камешки и читал различные произведения поэтов для того, чтобы укрепить мышцы губ. Помимо этого он упражнялся в произнесении слов и фраз при беге или подъеме на крутую гору, чтобы развить речевое дыхание. Старался проговаривать какую-нибудь длинную фразу, не переводя дыхание. Любую встречу, беседу или деловой разговор Демосфен рассматривал как тренировку в упражнениях по красноречию, после которой он спускался к себе в подземелье и повторял весь разговор. Если это был спор, то искал новые доводы для убеждения оппонента. В результате через несколько лет Демосфен стал величайшим оратором, собиравшим огромные аудитории слушателей.

2.9. Использование самогипноза для обретения уверенности в себе.

Известный психотерапевт Брайан Роут писал: *«У каждого из нас три глаза; два смотрят наружу и видят окружающий нас мир; один смотрит внутрь и видит нас такими, каковы мы в действительности».*

У психологически не подготовленных людей, у неопытных людей, может возникать аудиторный шок. Наверно не все знают, что это такое.

Аудиторный шок (другими словами сценический шок) – это состояние эмоционального напряжения при выражении мыслей, в результате которого люди испытывают затруднения в произнесении речи, которые выражаются в следующем.

1. Возрастает количество и длительность пауз (так называемые паузы нерешительности). Внешне такое поведение выглядит так, как если бы говорящий не знал, что ему говорить: речь часто начинается с «гм», «ну», «значит»; в середине фразы нередки бессмысленные повторы, а также повторяющиеся слова типа «это», «в общем», «видите ли», «знаете ли», «ну, вот».

2. Происходит снижение словарного разнообразия. Говорящий употребляет главным образом те слова, которые наиболее характерны для его повседневной лексики.

3. Дрожат руки и ноги, появляется желание найти какую-либо опору или ухватиться за что-нибудь.

4. Из-за сокращения, а иногда даже из-за спазма челюстной и шейно-плечевой мускулатуры затрудняется речь: артикуляция (дикция) становится неотчетливой, голос звучит непривычно высоко, пронзительно.

5. Во рту пересыхает, приходится все время глотать, что не способствует тому, чтобы внятно говорить, на лбу выступает пот.

6. Возникают произвольные бессознательные движения: покачивание с носков на пятки, бряканье мелочью в кармане, почесывание головы, приглаживание волос.

Следует обратить особое внимание на то, что именно самогипноз помогает провести «генеральную репетицию» перед тревожащим публично-сценическим событием, чтобы не возникал аудиторный шок.

Для начала давайте разберёмся что же такое гипноз?

Гипноз – это связь между сознательной и бессознательной частями нашего разума. Это состояние больше всего напоминает грезы наяву – то есть время, когда мы только что проснулись или вот-вот заснем. Было обнаружено, что гипнотический транс таит в себе массу возможностей, которые недоступны нам в сознательном состоянии.

Гипноз сам по себе не является лечением (за исключением пользы общего расслабления), но его можно сочетать с терапией. Целью такого лечения является

использование состояния транса, когда сознательная часть разума вступает в контакт с частью бессознательной в целительных целях.

Основная цель сеанса состоит в следующем:

- помочь пациенту расслабиться;
- позволить пациенту вступить в контакт с бессознательной частью своего разума и разрешить свои проблемы;
- позволить пациенту постичь самого себя;
- дать пациенту широкую перспективу;
- помочь пациенту осознать его собственные мысли и чувства.

Давно установлено, что гипноз по сути своей является самогипнозом, а терапевт играет в нем лишь роль катализатора. Суть самогипноза – это введение самого себя в состояние транса. Для этого вам потребуется определенное время, когда вас никто не потревожит, когда вы можете полностью сосредоточиться и отдаться течению состояния глубокого расслабления путем позитивной беседы с самим собой. Необходимо выделить на это 20 минут ежедневно или раз в два дня.

Что же такое состояние транса?

Состояние транса – это глубокое расслабление. Человек перестает ощущать давление, все проблемы и события уходят куда-то далеко, он полностью расслаблен. Сущность состояния транса – это полная концентрация на внутренних мыслях и чувствах и отключение от внешних воздействий.

Было доказано, что такое состояние глубокого расслабления весьма полезно. Оно позволяет вам иначе взглянуть на свои проблемы, помогает вступить в контакт с бессознательной частью своего разума, снимает боль, стресс и тревогу, восстанавливает утраченные силы и помогает человеку открыть в себе то, что помогает его самореализации.

Приступая к практике самогипноза, сначала необходимо добиться только расслабления и лишь, затем переходить к работе над конкретной проблемой. Считайте бессознательную часть разума своим другом, которого нужно узнать поближе, и тогда он поможет вам справиться с массой проблем.

Техника введения себя в состояние транса:

1. Закройте глаза и минуту или две концентрируйтесь на внутренних ощущениях. Отвлечитесь от повседневной суетности активной жизни, будьте совершенно расслаблены и пассивны.
2. Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Оно должно быть равномерным и глубоким. Сосредоточьтесь на выдохе.
3. Представьте, что ваш разум состоит из нескольких уровней. Сознание – это высший уровень активного состояния; низший уровень – глубокий сон.
4. Переходите с уровня на уровень. Задержитесь на первом уровне, расслабьтесь, проанализируйте свое состояние. Переходя на последующие уровни, отмечайте изменения своего состояния.

5. Когда вы готовы, переходите на следующий уровень и изучайте его. Задерживайтесь на каждом уровне столько, сколько захотите.

6. В дальнейшем либо переходите на новый уровень, постепенно расслабляясь, либо оставайтесь там, где вам комфортнее всего, чтобы лучше узнать этот уровень.

7. Когда вы готовы выйти из транса, сконцентрируйтесь на вдохе и постепенно поднимайтесь по уровням, пока не достигнете высшего. Затем откройте глаза.

Различные люди по-разному представляют эти уровни. Их можно использовать для того, чтобы лучше понять самого себя, чтобы расслабиться, восстановить жизненные силы и подготовиться к испытаниям, которые готовит вам грядущий день.

Как уже было нами отмечено, расслабление – это основная положительная сторона самогипноза. Это означает, что вы перестаете «стараться казаться» и начинаете «быть». Говоря анатомически, вы переключаетесь от информационно-логического левого полушария к эмоционально-образному правому полушарию мозга.

Положительных сторон у самогипноза огромное множество. Вы можете использовать его для расслабления, для уравнивания вашей деловой жизни. Можно использовать состояние транса для позитивного разговора с самим собой в виде подтверждений. Можно вступить в контакт с подсознанием и проанализировать прошедшие сутки. Можно заложить в себя программу на грядущие сутки, настроить свой разум позитивно. Вы можете сконцентрироваться на своих чувствах и рассмотреть их в покое и одиночестве.

Главное преимущество самогипноза в том, что вы ежедневно работаете над собой. Вы должны не искать для себя свободное время, а выделять его. Гораздо легче заставить себя уделить время, чем пытаться найти его. Скажите себе: *«Я должен заняться самогипнозом, поэтому не буду заниматься ничем другим»*. Если вы решите сначала заняться другими делами, то устанете, и вас одолеет лень. Вы решите отложить сеанс гипноза на завтра, а потом на послезавтра и т.д.

Мы можем предложить последовательно 20 шагов, которые объяснят вам, как проводить сеанс самогипноза.

1. Определите, чего именно вы хотите добиться за отведенное время: расслабиться, снять нервное напряжение или головную боль. Будьте конкретны, реалистичны и точно формулируйте цель. Если вы решите при помощи самогипноза исцелиться от всех проблем разом или достичь абсолютного счастья, ваши усилия будут потрачены впустую.

2. Выберите подходящее время и место. Рекомендуется заниматься самогипнозом в одно и то же время и в одном и том же месте. Там, где вы чувствуете себя в безопасности, где вас никто не потревожит.

3. Убедитесь, что вам никто не мешает. Не поддавайтесь отвлекающим мыслям типа: *«Я потрачу эти десять минут на релаксацию, но опоздаю на работу и у меня будут неприятности»*.

4. От десяти до двадцати минут в день уделяйте самогипнозу. Это все равно, что двадцатиминутный сон среди напряженного дня. Вы почувствуете себя свежим.

5. Не занимайтесь самогипнозом, если вы утомлены и почти засыпаете. Эффект расслабления приведет к тому, что вы заснете. Сон и самогипноз – это не одно и то же.

6. Выберите удобное положение – лягте на пол или сядьте в кресло, где есть опора для головы. Если вы склонны к засыпанию, в следующий раз выберите менее удобное положение.

7. Смотрите в потолок (предпочтительно), чтобы взгляд был направлен вертикально. Смотрите в одну точку минуту или две, пока ваши глаза не начнут закрываться.

8. Когда вы готовы, позвольте глазам закрыться и сконцентрируйте внимание на своем дыхании. На выдохе отдавайтесь течению воздуха. Ваша концентрация должна быть внутренней, внешние шумы не должны вас отвлекать.

9. Отдавайтесь течению мыслей – мысли, чувства, разговор с самим собой должны идти без напряжения. Не пытайтесь анализировать или искать в них логику, не пытайтесь останавливать поток сознания. Перейдите в состояние «бытия».

10. Подумайте о своей проблеме или о том, чего вы хотите добиться этим сеансом самогипноза. Поговорите с собой об этом до того как погрузитесь в транс, а затем пусть эта мысль плавает в вашем разуме сама по себе. Не пытайтесь достичь результата сознательно: старание – это процесс, противоположный самогипнозу.

11. Перейдите в состояние пассивного наблюдателя собственных мыслей и чувств. Они могут быть не связанными с вашими текущими проблемами: не волнуйтесь – со временем картина прояснится, головоломка соберется кусочек за кусочком.

12. Насладитесь ощущением полной расслабленности, порадитесь тому, что вы нашли «спокойный оазис среди моря тревог». Возможно, в этот момент ваше подсознание подскажет вам решение вашей проблемы, но это может произойти и позднее, ночью или днем.

13. Оставайтесь в таком состоянии 10-20 минут (так долго, как вам этого захочется). Принимайте сообщения или будьте совершенно бездумны. Ощутите поток параллельного сознания. Не ожидайте слишком многого – многое проявится позднее вне вашего сознания.

14. Можете поговорить с собой в позитивном тоне. Хвалите себя, восхищайтесь, подбадривайте себя, словно говорите с застенчивым ребенком.

Устраните чувства вины, страха или негативные мысли. Взгляните на ситуацию под другим углом, найдите путь к уверенности и успеху.

15. Не надейтесь на то, что после каждого сеанса с вами будут происходить кардинальные изменения. Мелкие перемены в отношении к жизни со временем приведут к радикальному улучшению. Вода точит камень. Будьте настойчивы, не думайте, что прогресса нет – просто вы его не сразу замечаете.

16. Когда вы готовы, выходите из транса любым способом. Можете медленно считать от десяти до единицы. Со временем вам это перестанет быть необходимым.

17. Не позволяйте своему сознанию анализировать различные аспекты транса. Это очень важно. Насладитесь собственными ощущениями, а затем переходите к повседневной деятельности.

18. Если вы очень внушаемы и чувствуете себя дезориентированным после выхода из состояния транса, выделите себе несколько дополнительных минут для возвращения в нормальную форму.

19. В течение дня можете погружаться в транс на несколько минут или даже секунд, если это возможно. Ваша способность к самогипнозу может изменяться в зависимости от жизненных обстоятельств.

20. Когда самогипноз станет частью вашей жизни, вы можете не заниматься им ежедневно, а применять для решения конкретных задач, которые легче разрешить путем контакта с бессознательной частью разума.

Все мы постоянно разговариваем сами с собой, хотя, как правило, в негативном тоне. Состояние транса идеально подходит для того, чтобы изменить внутренний язык и сделать его более позитивным. Когда вы полностью расслаблены, уделите некоторое время, чтобы послушать то, что вы хотите сказать сами себе. Как только вы услышите негативные, критические или неприятные слова, тут же изменяйте их на похвалу, слова любви и благодарности.

Поговорите с собой в таком тоне 20 минут, и вы сразу же почувствуете себя гораздо лучше, ваше настроение поднимется, и вы полюбите сами себя.

Слова обладают поистине волшебной силой. Если использовать нужные слова в нужный момент времени, можно добиться потрясающих результатов. Под словами мы имеем в виду либо внутренний диалог – разговор с собственным разумом, либо внешние слова, произнесенные кем-то посторонним.

Основная причина наших трудностей в том, что мы используем слова и мысли, которые основываются на ложных и негативных посылах, поэтому они становятся причиной возникновения или усугубления наших проблем. Другими словами, мы сами гипнотизируем себя нашими проблемами. Наше предложение диаметрально противоположное. Мы предлагаем использовать тот же метод для того, чтобы эти проблемы устранять.

Слова, которые мы повторяем, как непрерывный монолог прокручиваются в нашем мозгу. Иногда мы осознаем этот разговор с собой, порой он происходит бессознательно. Если наши слова негативны, критичны, если мы осуждаем или

стыдим себя, то результатом станет чувство стыда, вины, тревоги или страха. Если мы разговариваем с собой заботливым, любящим тоном, если мы хвалим и поддерживаем себя, то обретаем чувство уверенности в себе и начинаем позитивно относиться к жизни. Следовательно, изменив тон нашей внутренней беседы, мы можем изменить своё отношение к жизни и поведение с негативного на позитивное.

Предлагаем вам монолог, способствующий развитию уверенности в себе.

Я уверен в себе. Я нахожу выход из любых жизненных ситуаций. Никто и ничто не вправе влиять на меня. Я всегда спокоен. Окружающие меня чувствуют исходящую от меня уверенность. Слабость чужда мне. У меня характер сильный и твердый. Ничто не может поколебать мою твердость. Я всегда спокоен и уверен в себе.

Силу слова вы также можете использовать в процессе «подтверждений». «Подтверждения» - это фразы, построенные так, чтобы позитивным образом влиять на наше отношение к себе и к жизни. Построение таких фраз подчиняется нескольким правилам:

1. Подтверждение должно быть простым.
2. Оно должно быть коротким.
3. Оно должно быть ритмичным.
4. Оно должно включать в себя только позитивные слова.
5. Оно должно высказываться в настоящем времени.

Знаменитое высказывание французского священника Эмиля Куэ (1857–1926), который, кроме того, был психологом и фармацевтом, звучит так: *«Каждый день, любым способом я становлюсь все лучше и лучше»*. Это высказывание содержит позитивные слова, имеет ритм и применимо практически к любому аспекту жизни. Куэ обнаружил, что многократное произнесение этой фразы в течение дня, оказывает на него удивительно положительное воздействие.

Вы можете сконструировать собственные подтверждения в зависимости от собственных нужд. Сделайте эти фразы простыми, чтобы повторять их как мантру. Например,

«Я делаю все, что в моих силах»

«Я учусь на конкретном жизненном опыте»

«Каждая проблема – это возможность научиться»

«Я превращаю проблему в вызов и принимаю его»

Использование внушений, которые мы повторяем сами себе, оказывает удивительное воздействие на процесс болезни. Позитивное отношение отражается на функционировании всех систем тела. Оно снижает стресс и тревожность, укрепляет связь между разумом и телом. Все болезни, имеют ли они психологическую или физическую природу, связаны с разумом, поэтому позитивное отношение полезно для всей системы в целом.

Давайте представим, что вам предстоит экзамен по актёрскому мастерству. Ваш мастер считает, что вы достаточно много и плодотворно репетировали свою

творческую работу, подготовлены и можете выйти на сцену и сдать экзамен. Но как только вы представляете себя на сцене в гриме и костюме перед незнакомой публикой, грядущий показ начинает казаться вам непереносимо страшным. Паника охватывает вас только от одной мысли о предстоящем экзаменационном показе.

Настало время воспользоваться предложенной нами методикой, Выделите для себя 20 минут ежедневно и выполняйте упражнение на физическое расслабление, о котором мы говорили выше.

Расслабившись, начинайте представлять себе экзаменационный показ. Если вы нервничаете при мысли об этом, дайте себе время успокоиться.

Представьте, что вы в костюме своего персонажа сидите в гримёрной, готовясь выйти на сцену Учебного театра. Дыхание должно быть ровным и способствовать расслаблению.

Представьте, как выходите на сцену перед закрытым занавесом. Сохраняйте спокойствие, убеждайте себя, что все в порядке. Мысленно повторите все ободряющие слова мастера, сказанные вам на репетициях и перед экзаменом. Не обращайте внимания на негативные мысли, которые крутятся в подсознании.

Мысленно пройдите все этапы сценического действия – весь текст и мизансцены. Вы спокойны, уверены и уравновешенны. Это только экзаменационный показ, а не конец света. В конце концов, вы можете сдать его снова, прорепетировав ещё и подготовившись лучше. Корректируйте все негативные мысли и чувства. Проиграйте всё сценическое действие от открытия занавеса до финала, а затем примите поздравления и аплодисменты друзей, родных, сокурсников, педагогов.

Сохраняйте в себе это чувство актёрского триумфа некоторое время. Поговорите с собой о том, как приятно ощущать, что все кончилось успешно и все страхи оказались на поверку безосновательными.

Откройте глаза и продолжайте поддерживать в себе позитивные эмоции и чувство уверенности.

Продельвайте это упражнение ежедневно, вплоть до дня экзаменационного показа.

Ситуации с другими экзаменами совершенно аналогичны. Начните готовиться к нему за несколько недель, ежедневно прокручивая в мозгу картину экзамена и находясь при этом в состоянии расслабления. Перед экзаменом выделите несколько минут, чтобы полностью расслабиться. Это поможет знаниям, навыкам и умениям всплыть из подсознания и перейти в сознательную часть разума. Многие известные спортсмены говорили, что техника самогипноза перед началом состязаний и во время них помогла им снять нервное эмоциональное напряжение, побороть предстартовый «мандраж» и выиграть соревнования.

Техника самогипноза и уверенность в том, что вы способны успокоиться и добиться уравновешенного состояния, помогает предотвратить панические приступы.

Гипноз применяется во многих областях жизни для того, чтобы обрести уверенность в собственных силах и повысить самооценку. Уверенность в себе – это сложный процесс, подразумевающий либо уверенность в собственных способностях, либо уверенность в самом себе как незаурядной личности. Когда мы хорошо относимся к себе, то действуем гораздо эффективнее, чем в тех случаях, когда мы жестоко и критично самоунижаем себя.

Заключение.

Уверенность в себе возникает под действием ряда факторов. Она определяется генами, воспитанием, влиянием родителей, годами, проведенными в школе и в институте. По мере взросления в каждом из нас формируется система убеждений, которая определяет наше отношение к окружающему миру и к самому себе, нашу готовность к риску, наше поведение на работе и во взаимоотношениях с другими людьми.

Очень часто эти убеждения не имеют ничего общего с реальностью. *«Я плохой, меня никто не любит, я никогда не добьюсь успеха»*, – вот внутренний монолог, который лишает человека уверенности в себе. Этот монолог превращается в пророчество, которое не замедлит исполниться.

Настало время выделить те внутренние факторы, которые в большой степени влияют на уверенность личности в себе:

1. То, что мы говорим сами себе – разговор с самим собой, своеобразный внутренний монолог личности.
2. Воспоминания о событиях прошлого. Категорически нельзя культивировать в себе плачевный опыт, происшедшего с вами в определенной ситуации. Эти воспоминания будут вам мешать сделать новый шаг в позитивном направлении.
3. Внутренняя картина прошлого или будущего события, нарисованная самим человеком. Когда вы говорите о будущем: *«Как было бы замечательно, если бы ...»*, то движетесь в правильном направлении. Когда вы с тоской вспоминаете о прошлом: *«Как было замечательно, когда ...»*, вы вырабатываете негативное отношение к самому себе. Только позитивный разговор с собой принесет пользу и положительный эффект в самых различных ситуациях.
4. Чувства – эмоции, связанные с определенными важными для вас жизненными событиями и ситуациями.

Преодолеть страх перед публичным выступлением, а, следовательно, повысить уверенность в себе вам могут помочь один или все из перечисленных нами факторов.

Цель внутреннего диалога в укреплении сил человека, а не в критике. Вы должны любить и ценить себя как творческую личность, поддерживать и подбадривать себя в сложных ситуациях. Будьте своим лучшим другом. Если вы станете разговаривать с собой в состоянии транса, ваши сообщения будут обращены к подсознанию – это форма позитивной *«промывки мозгов»*. Хвалите себя, вселяйте в себя оптимизм, заботьтесь о себе – и вы заметите существенные перемены в себе как личности вообще и художнике-творце в частности.

Используемая литература.

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 240с.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоционального явления / В.К. Вилюнас. - Москва : Изд-во МГУ 1976. – 144 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Неосознаваемые процессы / Ю.Б. Гиппенрейтер // Введение в общую психологию. Курс лекций. — Москва : ЧеРо : Юрайт, 2002. – С. 63-71.
4. Истратова О.И. Справочник психолога средней школы / О.И. Истратова, Т.В. Эксакусто. – 2-е изд.- Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 511 с. – (Справочники).
5. Розет И.М. Психология фантазии: эксперим.-теорет. исслед. внутр. закономерностей продуктив. умств. деятельности. — 2-е изд., испр. и доп. — Минск : Университетское, 1991. — 342 с
6. Роут Б. Язык гипноза : практ. руководство по применению методов гипнотерапии и самогипноза : пер. с англ. / Б. Роут. - Москва : ЭКСМО, 2005. - 317 с. - (Психологический бестселлер).
7. Кузнецов, И.Н. Риторика, или Ораторское искусство [Текст :Электронный ресурс] / И.Н. Кузнецов. - Электрон. дан. – Москва : Юнити-Дана, 2015. - 431 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117680>. – Загл. с экрана.
8. Карнеги, Д. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично [Текст : Электронный ресурс] / Д. Карнеги. - 4-е изд. - Электрон. дан. - Минск : Попурри, 2015. - 416 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445064>. – Загл. с экрана.

Учебное издание

Конович Наталья Дмитриевна

Преодоление страха перед аудиторией

Методические рекомендации