

# Страх перед выступлением

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Я общался более чем с сотней ораторов, и все они признавались, что при выступлении экспромтом испытывают страх. «Чего именно вы боитесь?» — спрашивал я у них и получал такие ответы: «Я боюсь, что не успею за короткое время придумать хороший ответ» или «Я боюсь, что аудитории не понравится моя речь и обо мне плохо подумают». Если честно, все ораторы в той или иной степени боятся выступать без подготовки. Избавиться от страха или многократно уменьшить его можно, следуя трем несложным правилам.

### **Полагайтесь на предыдущий опыт**

Боитесь выступать без подготовки? Вы не единоки в своем страхе. Людям свойственно бояться незнакомых вещей. Всякий раз, выходя за пределы своей зоны комфорта, вы ощущаете страх, но именно тогда вы развиваетесь и растете.

Однажды, когда мне было семь, моя мама сказала:

— С понедельника, Андрей, ты будешь ходить в школу сам.

— Но, мама, мне страшно идти одному. Я еще никуда не ходил один. Я боюсь заблудиться.

И что вы думаете? Мне было страшно идти в школу без мамы только в первый день. Я понял, что хорошо помню дорогу, что ходил в школу уже много раз и мне совершенно нечего бояться. То же самое происходит со всеми, кто выступает без подготовки.

Примерно дюжина импровизаций и минимальный навык размышлять над ответом на ходу — и вы будете рассуждать так: «Да ведь я уже выступал без подготовки! Иногда мои ответы почти идеальны, иногда так себе, но все не так плохо, как мне когда-то казалось. Никто не съел меня живьем, и, более того, мне даже нравилось выступать».

Чтобы уменьшить страх перед выступлениями, нужно привыкнуть делать это, и тогда они станут частью вашей зоны комфорта. Говорите экспромтом как можно чаще, и совсем скоро вы перестанете бояться. Почему? Потому что вы уже не раз выступали без подготовки и по этому опыту знаете, что бояться, в сущности, нечего.

## Смиритесь с тем, что не все выступления будут идеальными

Осознайте и примите как должное тот факт, что не все ваши выступления без подготовки пройдут блестяще. Все предусмотреть нереально: непредсказуемы и сами вопросы, и идеи, которые придут или не придут вам в голову, и ваше настроение, и настрой публики.

Успешные импровизаторы знают, что невозможно всегда отвечать идеально. Стоит вам признать это, и вы не только перестанете переживать из-за несовершенства своего ответа, но и повысите средний уровень своих выступлений. Страхи перестанут блокировать подсознание, и оно подскажет вам прекрасные идеи для ответа.

## Познакомьтесь с обстановкой

Если вы предполагаете, что вам придется говорить без подготовки, заранее осмотрите место, где, вероятно, будете выступать. Постарайтесь не думать ни о чем, кроме своих слов, а для этого попытайтесь исключить все неизвестные факторы — они только провоцируют ненужное волнение.

Выходите на сцену и взгляните на пустые зрительские кресла. Посидите в разных концах зала. Пообщайтесь с людьми, которые будут вас слушать, и обменяйтесь

с ними рукопожатиями. Чем лучше контакт с залом, тем проще думать на ходу и полноценно общаться с аудиторией.

К тому моменту, когда вы подниметесь на сцену, обстановка вам будет хорошо знакома, а слушатели станут вашими союзниками. Вы будете говорить с ними как с друзьями. Избавившись от волнения, вызванного незнакомой обстановкой и аудиторией, вы сможете сосредоточиться исключительно на обдумывании своих слов.

Многие ораторы испытывают страх перед выступлением без подготовки, но опытные знают, откуда он берется и как с ним справиться.