***Декілька порад для людей, які бояться публічних виступів***

Ви довго та уважно готували текст і знаєте його напам’ять, підібрали одяг, потренувалися говорити перед дзеркалом, і, здавалося б, повністю готові виступити. Але коли вийшли на сцену і побачили повну залу людей, впевненість кудись щезла, а з нею і вміння зв’язно та виразно говорити. Вам знайомий такий стан? Тоді у вас глософобія — страх перед публічними виступами. Але від неї, як і від багатьох інших фобій, можна позбутися. **Оратором бути!**

Володіти основами ораторського мистецтва треба представникам багатьох професій. Деякі помилково вважають, що глософобія — особливість виключно сором’язливих і не зовсім впевнених у собі людей. Але це зовсім не так.

Іноді й ті, хто не мають проблем у спілкуванні з іншими, можуть постати перед публікою з тремтячими руками і невпевненим голосом. У чому ж причина такої фобії? Найчастіше вона приховується за особливостями виховання і наявністю негативного досвіду.

Для прикладу, якщо батьки постійно просили дитину говорити тихіше у громадських місцях, то не дивно, що вже доросла людина боїться виступати перед великою аудиторією, де потрібно говорити голосно і чітко.

Будь-які невдалі появи на сцені також зберігаються у підсвідомості, заважаючи у подальшому вільно висловлювати свої думки.

Дослідження підтверджують, що в моменти виникнення такого страху в людини виділяється приблизно така ж кількість адреналіну, як і під час стрибка з парашутом. І впоратися з таким станом буває дуже складно.

Чи можна якось допомогти самому собі? Ось кілька важливих порад:

1. Не бійтеся бути неідеальними. Навіть найбільш відомі публічні особистості не бояться помилитися або обмовитися. Адже це зовсім не перешкода для успіху. Головне в таких випадках — вміти швидко знаходити вихід із ситуації.
2. Уявіть результат і йдіть до нього. Як поводяться люди, які страждають глософобією? Вони ще до виходу на сцену уявляють, як осоромляться, збліднуть і почнуть заїкатися, а всі тим часом будуть насміхатися. Після такого дійсно хочеться тільки сховатись. А можна представити ідеальний результат і вірити у свій успіх.

А ще краще — прожити цей момент. Уявіть, як ви спокійно промовляєте текст, впевнено відповідаєте на питання, успішно справляєтеся зі своїм завданням, і аудиторія схвально обговорює ваш виступ.

1. Говоріть те, про що добре знаєте. Ваша тема — ваш коник. Щоб виглядати гідно, варто починати готуватися завчасно. Це допоможе правильно структурувати інформацію, вивчити незнайомі моменти, потренуватися проговорювати текст.
2. Правильно підбирайте образ. Все повинно бути ідеально — одяг, зачіска, манікюр. Якщо переживаєте, що може статися якийсь форс-мажор, підготуйте два комплекти одягу.
3. Дихайте. Тривога і переживання провокують напруження м’язів грудної клітки і дихальних шляхів, а це, у свою чергу, є причиною того, що дихання збивається і стає складно говорити. Подолати такий стан можна звичайним глибоким диханням. Воно розслаблює м’язи і заспокоює.
4. Не бігайте очима. Часто трапляється так, що оратор, намагаючись зрозуміти реакцію публіки, починає бігати очима» по залу, тим самим відволікаючись від свого виступу. Швидко узяти себе в руки і перестати нервувати допоможе зосередження погляду на одній людині. Знайдіть приємне обличчя і дивіться на нього. Так жодна реакція присутніх не зможе збити вас з пантелику.

Страх перед сценою — фобія багатьох людей. Але бажання працювати над собою і вдосконалюватися обов’язково допоможе стати впевненішим. Успіхів!