

# 5 СПОСОБОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТАХА СЦЕНЫ

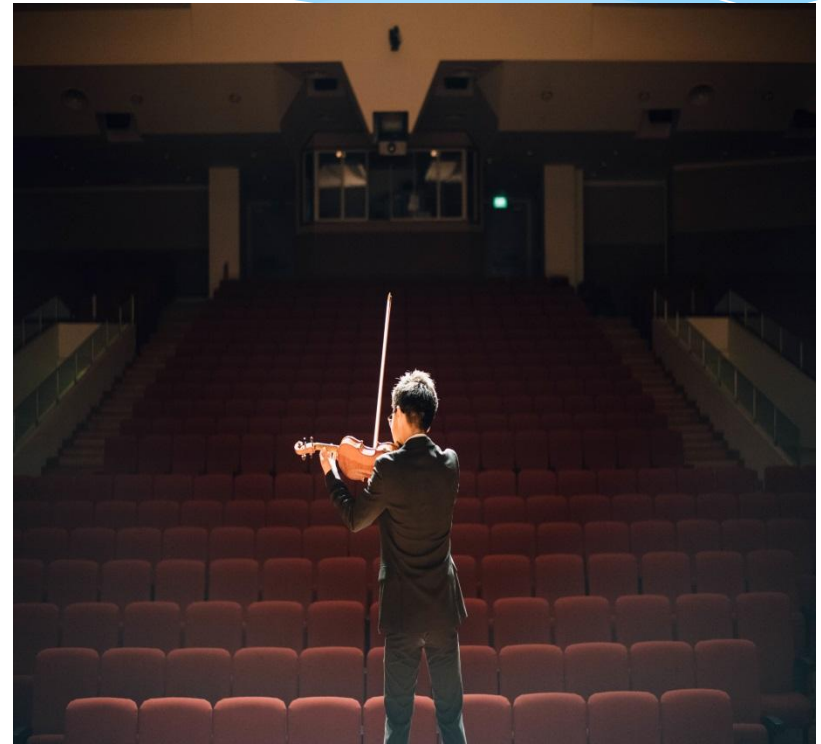
# Вступление

Один из моих учителей считает, что есть только два страха: боязнь неизвестного и страх сцены. Можно с ним соглашаться или нет, но страхи, связанные с привлечением внимания к своей персоне и общественным мнением, занимают большое место в жизни и психологии многих (если не каждого) из нас, как членов социума.

Наиболее наглядный пример, пожалуй, это выступления перед публикой, будь то произнесения тоста на очередном застолье, чтение лекции преподавателем или монолог политика перед многочисленной толпой. Так как же можно преодолеть страх сцены?

# 1. Представить себя в одиночестве.

Вариантов может быть масса, в зависимости от воображения. Некоторые как бы отключаются от реальности и представляют, что вокруг никого нет или даже что находятся в совершенно другом месте, например, у себя дома. Для других людей подходит вариант представить, что окружающая его обстановка - всего лишь воспроизведённый видеоряд, как на телевизоре. И, соответственно, тоже его никто не видит.



## 2. Сфокусироваться на том, ЧТО Вы ДЕЛАЕТЕ, а не на том, КАК это ВЫГЛЯДИТ.

- \* Волнение практически всегда связано с мыслями о том, как мы в данный момент выглядим со стороны и что подумают о нас окружающие. В таком случае наше внимание целиком посвящено именно этому аспекту происходящего. Поэтому то, что нужно сделать - направить своё внимание на выполняемое действие.

### 3. Снизить значимость происходящего.

В воображении добавьте к ситуации элемент комичности или нелепости. Один из часто используемых примеров - представить, что все вокруг в памперсах или в смешных шапках.



## 4.Метод десенсибилизации.

Заключается в многократном повторении стрессовой ситуации, начиная с минимального уровня стресса и постепенно увеличивая интенсивность стрессора. То есть, например, сначала представить, как Вы выступаете перед аудиторией в два человека, причём это Ваши хорошие приятели. Потом выступить перед ними. Затем три человека (или два менее близких). Каждый раз делать это до тех пор, пока не станет спокойно. И постепенно наращивать количество человек и снижать степень близости отношений с ними.

## 5. Представить, что худшее уже произошло.

Когда Вы готовитесь к выступлению и замечаете волнение, можно подумать, чего именно Вы боитесь. Сразу скажу, что в этот момент в нас как бы живёт две части: одна взрослая, логичная, а другая детская, иррациональная. И на вопрос к себе "что самого страшного может случиться?" рациональная ответит "Да ничего!". А потом будет уговаривать и злиться на иррациональную, объясняя ей, что бояться нет смысла. Волнение от этого не уменьшится.

Поэтому спрашивать следует детскую часть. Чего она боится? И поискать в этом направлении. Какие ответы приходят? Какие ситуации рисуются? Когда получите ответ, представьте, что это уже произошло. И терять Вам в данном случае нечего. Во-первых, вдруг станет ясно, что самый худший вариант развития событий не такой уж страшный. Во-вторых, само то, что появляется определённая конкретность, снижает тревогу. Вспомните сессию в ВУЗе. Если Вам доводилось заваливать экзамен, Вы можете вспомнить, что волнение сходило на нет как после двойки, так и после успешной сдачи экзамена. Очень часто нас больше тревожит подвешенное состояние, чем плохая, но определённая ситуация.