

## ***Рекомендации для тех, кто боится выступить перед публикой***

1. Боязнь выступать перед незнакомыми людьми может объясняться твоей уверенностью в том, что окружающие в большинстве своём относятся к тебе негативно, предвзято, критично. Для преодоления этой проблемы необходимо расширять круг знакомств, активнее вступать в контакт с новыми людьми. Для тренировки поддержите разговор в автобусе, обратитесь с вопросом к прохожему, предложите свою помощь незнакомому человеку, предложите кому-нибудь познакомиться и т.д. Это уменьшит барьер между вами и незнакомыми людьми.



2. В твоём классе наверняка есть ученики, которые уверенно чувствуют себя, выступая перед аудиторией, а также те, кто волнуется и чувствует себя скованно в данной ситуации. Попробуй проанализировать их характер, поведение, образ жизни, особенности общения с окружающими и т.д. Найди, чем они отличаются друг от друга и что между ними общего, а потом сравни себя с ними. Сделай вывод о том, что может стать причиной неуверенности в себе, и начни с этим работать.

3. Для преодоления страха публичного выступления нужно постоянно тренироваться. Начните со знакомой обстановки. Как можно чаще выходи к доске, готовь дополнительные выступления, презентации на уроках и информационных часах. Используй любую возможность участвовать в мероприятиях, где ты можешь быть на виду у большого количества людей. Пусть это будет даже небольшая роль в школьном мероприятии. Главная задача – «не забиваться в угол».

Самое страшное, что может случиться – что-то получится не так, как хотелось бы. Зато в следующий раз будет возможность всё исправить. Не ошибается тот, кто ничего не делает.

4. Для того, чтобы быть более уверенным в своём выступлении, надо быть очень хорошо подготовленным, досконально отрепетировать выступление. Ощущение того, что ты владеешь темой, придаёт дополнительную уверенность в себе.

5. Перед любым, даже незначительным выступлением, отрепетируй его перед близкими людьми, мнению которых ты доверяешь. Они отнесутся к тебе доброжелательно, но при этом сделают ценные справедливые замечания.

6. Записывай свои репетиции и выступления на видеокамеру. Просматривая, проанализируй, что тебе не очень понравилось, а что получилось отлично. Сравни репетицию и само выступление. Недостатки постарайся исправить, а удачные моменты зафиксируй и постарайся совершенствовать.

***Изменения не придут в одночасье, однако постепенно ты почувствуешь большую уверенность, степень волнения снизится, и ты научишься получать удовольствие от удачных выступлений.***

