

Як подолати хвилювання перед публічними виступом (рекомендації психолога)

Психолог: асистент кафедри практичної психології МДУ Анастасія Кулікова

По-перше, необхідно чітко розуміти, що для вас більш важливо: якість здоров'я чи негативні переживання, які його руйнують? Якщо ми ставимося до здоров'я як до цінності, то автоматично переживаємо стрес значно рідше. Тому перша рекомендація/прийом – запитайте у себе: чи є для мене здоров'я цінністю і як я розумію, що це цінність?

По-друге, важливо усвідомити особистісні мотиви та цілі. Якщо мета – якісно презентувати власний результат наукової роботи, то стрес тут грає тільки позитивну роль. Тобто, коли я усвідомлюю значущість моєї роботи, мій організм переживає менше негативних емоцій.

По-третє, негативні емоції мають як недоліки, так і переваги. Якщо ми не хвилюємося перед важливою подією життя, то вона нам байдужа. Питання лише у рівні хвилювання і якщо він високий, то необхідно застосовувати фізіологічні техніки регуляції психоемоційного стану:

1. Сконцентруйтеся на заспокійливому образі або звуці. Заспокійливий образ або звук можна вибрати самостійно (наприклад, шум моря).

2. Вправа для регуляції діяльності серця: промовляйте до себе фразу «Моє серце б'ється рівно і спокійно».

3. Вправа для зняття розумової напруги: якомога сильніше стисніть усі м'язи обличчя та потім розслабте їх. Повторювати вправу 10 разів.

В-четверте, навички самопрезентації можливо досягти у результаті відвідування тренінгів та багаторазових виступів перед великими аудиторіями.