УДК 159.9

СТРАХ ПЕРЕД ПУБЛИЧНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ У ШКОЛЬНИКОВ

Киселева О. И.
МБОУ «Лицей № 17», Березовский ГО,
Кемеровская область - Кузбасс, Российская Федерация
E-mail:22kiseleva@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена страху перед выступлением у школьников. В обществе проблема детской тревожности, особенно перед выступлением стоит наиболее остро. Каждый человек индивидуален. Как именно страх влияет на человека надо разобраться.

Любой страх возникает в том случае, когда мы не можем контролировать какие-либо аспекты нашей жизни. Для преодоления страха нужно взять ситуацию под контроль и обрести уверенность в своих силах.

Рекомендации по преодолению страха.

Ключевые слова: страх, проблема, боязнь, эмоции, самооценка, публичное выступление.

FEAR OF PUBLIC SPEAKING IN SCHOOLCHILDREN

Olga I. Kiseleva,
MBOU «Lyceum No. 17», Berezovsky GO,
Kemerovo region - Kuzbass
E-mail:22kiseleva@mail.ru

Abstract: The article is devoted to the fear of performance among schoolchildren. In society, the problem of children's anxiety, especially before the performance, is the most acute. Each person is individual. How exactly fear affects a person needs to be understood.

Any fear arises when we cannot control any aspect of our life. To overcome fear, you need to take control of the situation and gain confidence in your abilities.

Keywords: *fear, problem, fear, emotions, self-esteem, public speaking.*

Что такое страх?

Рис.1. Что такое страх?

Страх в первую очередь — это природный инстинкт, который позволяет человеку заранее знать о надвигающейся опасности. Чтобы понять, откуда он берется, обратимся к истокам. В древние времена страх был залогом выживания. Например, боязнь хищников, темноты.

Мир давно изменился, и мы больше не должны убегать от диких зверей или бояться наступления ночи. Хотя количество опасных ситуаций уменьшилось, страх эволюционировал. Он превратился в разрушительную и зачастую нерациональную силу.

Пример нескольких современных фобий:

• боязнь потерпеть неудачу;

• страх перед одиночеством;

• социофобия (боязнь людей, осуждения);

• боязнь чужого мнения;

• танатофобия (навязчивый страх умереть);

Большинство страхов – психические, возникшие после травматического опыта. Психология относит их к отрицательным эмоциям. Постоянные фобии

вызывают синдром навязчивых состояний, тревожность и др. сильные психические

Цель проекта: изучение проблемы страха школьников перед публичными выступлениями.

Чтобы достичь цели, необходимо решить следующие задачи:

1. Узнать, какие виды страха существуют и их причины

2. Как влияет страх на человека

3. Как правильно побороть страх

4. Проанализировать полученные результаты и дать рекомендации по избавлению от страха публичных выступлений

Виды страхов и их причины

Рис.2. Виды страхов.

1. Социальные страхи

Внешние факторы – одна из основных причин, которые вызывают фобии. Перенесенное шокирующие событие, особенно в детстве. Именно детские психологические травмы, такие как: смерть близкого человека или расставание с ним, укус животного или насекомого, неудачная попытка плавания, нахождение в закрытых помещениях обычно перерастают в страх к этому событию.

Возникновению социофобий может поспособствовать суровое воспитание либо чрезмерная критика от родителей. Слишком невменяемая оценка взрослых на поведение ребенка, неудачная попытка налаживания отношений со сверстниками или противоположным полом.

2. Детские страхи.

Следственно, такие ситуации, при воздействии на еще неокрепшую психику или же генетическую предрасположенность, материальное и социальное положения приводят к развитию различных фобий.

Детские страхи возникают практически с рождения и являются временными. Это нормальное явление, если его срок составляет не больше месяца.

Рис.3. Детские страхи.

Причины возникновения данных страхов – детская фантазия, неприятный опыт, внушение со стороны социума.

Зачастую, страх у детей вызывает то, что для большинства взрослых – нормально. Например: герои мультиков, темнота. Больше всего страхов у детей в возрасте от 5 до 8 лет. Страхи делятся на природные и социальные. Природные – более ранние, зачастую появляются в дошкольном возрасте. Уже в возрасте одного года ребенка пугает громкий шум, незнакомцы, перемена обстановки. Детям постарше (дошкольникам и младшеклассникам) не чужд страх смерти. Подростков заставляют впасть в ужас социальные страхи. С детскими страхами хорошо борется арт-терапия, сказко-терапия и т.д.

3. Страх публичных выступлений

Боязнь публичных выступлений – та проблема, которая становится актуальной для родителей именно с началом школьного периода в жизни ребенка. С каждым учебным годом количество подобных выступлений только возрастает. И если многих из них еще можно избежать, то отвечать у доски так или иначе придется всем.

Конечно, родителям очень хочется гордиться своими детьми, наблюдая за их выступлениями на школьных праздниках, отчетных концертах во всевозможных кружках и студиях. Да и на успеваемости сказывается: «Как же так? Дома все так хорошо знал, а за ответ у доски оценка ниже ожидаемой». Их беспокойство вполне понятно, однако эта проблема гораздо шире и глубже, если смотреть на нее с точки зрения того, что происходит с самим ребенком.

Необходимость выступления перед другими людьми, т. е. момент предъявления себя миру, является ситуацией, наполненной очень интенсивными переживаниями. Такое состояние сильного психического напряжения, вызванного взаимодействием между человеком и окружающим миром, носит название психологического стресса.

Рис.4. Страх перед выступлением.

Случается, что тревога сопровождается страхом – эмоциональной реакцией на реальные события. Страх всегда конкретен. Ребенок может бояться физического или эмоционального насилия со стороны сверстников или взрослых, насмешек, которые последуют за выступлением.

Боязнь выступлений может носить ситуативный характер: например, возникать от случая к случаю (на это может влиять изменчивость как внутренних, так и внешних факторов, о которых мы поговорим ниже) или же в какие-то определенные моменты. Например, ребенок, чувствующий себя свободно и уверенно в центре внимания сверстников, может испытывать сильное волнение при наличии взрослого в аудитории. Ситуация понятна, если у ребенка имеется конфликт с конкретным взрослым. Непонимание возникает, когда ребенок вол-

нуется перед незнакомой взрослой публикой и тем более перед любимым педагогом. Дело в том, что для младшего школьника характерно появление чувства вины за свои неудачи перед авторитетными людьми, от оценки которых все еще зависит их отношение к себе. Только теперь в круг таких авторитетных взрослых входят не только родители, но и учителя, тренеры, педагоги дополнительного образования. Глубокий внутренний конфликт между желанием быть успешным в глазах взрослого и страхом совершить ошибку порождает в ребенке чувство безнадежности или даже отчаянья. А это усиливает тревогу перед ситуацией оценки. Поэтому взрослым так важно иногда «спускаться с пьедестала», принимая участие в совместных играх, не боясь показаться смешным или проиграть детям, делиться своим «ошибочным» опытом.

Если же состояние достаточно выраженного дискомфорта повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, в общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности как индивидуальной особенности, проявляющейся в склонности к частым и интенсивным переживаниям тревоги. Тревожность как устойчивое состояние негативно влияет на процессы получения и усвоения новых знаний, общения, творческого самовыражения, создает трудности при знакомстве с новыми людьми. Повышенная тревожность вызывает переутомление, т. к. организм тратит всю энергию на подавление тревоги, почти ничего не оставляя на другие сферы деятельности, в том числе и на учебу. А это уже может привести к серьезным проблемам со здоровьем. При этом для формирования тревожности достаточно того, чтобы ребенок часто сталкивался со стрессовыми ситуациями, не сумев выработать успешный способ их преодоления, а это значит, что боязнь публичных выступлений совсем не безобидная проблема и требует особого внимания со стороны взрослых.

Почему же так происходит, что одни дети с легкостью справляются с выступлением на публике или испытывают незначительный дискомфорт, а для других эта ситуация становится настоящим испытанием? Дело в том, что на

способность приспосабливаться к различным стрессовым ситуациям, в том числе и к существованию в обществе, влияет множество факторов. Их условно можно разделить на природные (первичные) и социально-психологические (вторичные). Природные предпосылки – свойства нервной и эндокринной систем – являются основой для развития последующих индивидуальных особенностей. Здесь в зоне риска находятся дети со слабым типом нервной системы. Взрослым стоит обратить внимание на детей, которые быстро утомляются, сложно переключаются с одного вида деятельности на другой, имеют трудности с усвоением учебного материала, детей с соматическими заболеваниями. Важно также отметить, что речевые, когнитивные и поведенческие трудности, обусловленные особенностями протекания нервных процессов, могут влиять на отношение к публичным выступлениям как прямо, так и опосредованно. Испытывая неуспешность в одном виде деятельности, дети с легкостью примеряют ее и на остальные

Переживания перед общественной речью — это совершенно нормальное явление. Проблема начинается, когда наши переживания приобретают слишком большой масштаб, слишком сильно влияют на наше самочувствие. В таком случае речь идет уже не о волнении, а о страхе.

Страх публичных выступлений является одной из форм социальных фобий. В научной литературе такой страх называется глоссофобией.

В дословном переводе с греческого языка слово glossophobia означает «боязнь языка».

Любой страх возникает в том случае, когда мы не можем контролировать какие-либо аспекты нашей жизни. Например, люди часто боятся летать на самолете, потому что они находятся высоко над землей, в замкнутом пространстве, совершенно не зная, что делать в случае опасности. Следовательно, для преодоления страха нужно взять ситуацию под контроль и обрести уверенность в своих силах.

Каждый человек индивидуален, и причины страха публичных выступлений различаются в зависимости от личностных особенностей.

Наиболее частыми причинами глоссофобии являются:

• Психологические травмы из детского возраста;

• Неудачный опыт, связанный с выступлением на публике;

• Низкая самооценка и неуверенность в себе;

• Страх общественного неодобрения и порицания;

• Общение с людьми, боящимися выступать перед аудиторией (искусственное навязывание страха);

• Переживаемое в настоящий момент стрессовое расстройство, депрессия;

• Последствия черепно-мозговой травмы или иных заболеваний;

• Иногда человек боится не самого публичного выступления, а, например, окружающих людей или открытого пространства на сцене.

Основные признаки страха публичных выступлений

Страх перед выступлениями на публике мешает человеку жить насыщенной социальной, личной и профессиональной жизнью, он выражается в следующих симптомах

Рис.5. Страх перед выступлением.

• Повышение давления и увеличение числа сердечных сокращений;

• Повышенная потливость;

• Чувство жара или озноба;

• Дрожь в конечностях;

• Ноги становятся «ватными»;

• Ощущение нехватки воздуха;

• Чувство напряжения в теле;

• Сухость во рту;

• Навязчивое желание посетить туалет.

Внешнее выражение страха публичных выступлений происходит следующим образом:

• Чувство беспокойства и тревоги при одной лишь мысли о необходимости публичного выступления;

• Избегание тех ситуаций, которые могут обратить внимание на личность;

• Специфические непроизвольные встряхивания головой;

• Ощущение спутанности мыслей;

• Срывающийся и дрожащий голос;

• Запутанная, невнятная речь с паузами и покашливаниями;

• В некоторых случаях возможна дрожь в теле, тошнота и физическая невозможность произнести речь.

Влияние страха на человека

Когда человек испытывает постоянный страх, в организме происходят физиологические изменения, такие как:

• постоянная гипервентиляция легких, следствие – сердечные заболевания;

• повышенная потливость;

• чувство удушья;

• бессонница.

Самые серьезные последствия фобий – панические атаки.

При возникновении страха, резко ограничиваются жизненные возможности. Например:

• избегание социальных контактов;

• ограничение себя (в еде, в полетах на самолетах, в посещении людных мест и мероприятий);

• отказ от отношений из-за страха потери, измены;

• боязнь изменить что-то в жизни (ненавистную работу, абьюзивные отношения);

Запомните: даже если все рушится, выход есть всегда. И поможет Вам с этими полученный жизненный опыт. Не существует безвыходных ситуаций.

Периодически страх не только не мешает, а наоборот – помогает. У Вас есть боязнь потерять работу, и Вы начинаете упорно работать, чтоб не допустить этого. Боязнь получить плохую оценку или провалить сессию заставляет напрячь мозги. Правда, это индивидуальное. У одних фобии – причина не останавливаться, работать дальше. А для других – причина впасть в ступор. Иррациональный страх тормозит развитие, от него необходимо избавиться

Польза и вред страха.

Боязнь и испуг могут как спасти, так и уничтожить. В чрезвычайной ситуации, при реальной угрозе жизни, страх спасает, хотя, на практике это зачастую не так. Если у человека начнется приступ паники, он напрочь потеряет контроль над собой и своими действиями, что может повлечь за собой смерть. Поэтому от страхов нужно в любом случае избавляться.

Чем полезен страх?

У некоторых людей страх вызывает расширенное восприятия пространства, обостряется зрение, слух, обоняние. При критических обстоятельствах, страх может уменьшить распознавание мелких деталей, при этом – увеличить возможность различать размытые либо крупные объекты. При изменениях восприятия, шанс на выживание увеличивается.

При помощи страха человек лучше чувствует возможную опасность. Страх – предупреждение о приближающейся угрозе:

1. Если человек не умеет плавать, он боится заходить на глубину.

2. Страх перед животными могут отпугнуть опасного зверя. Т. к. звериный нюх более восприимчив к гормонам, выделяемым в воздух.

3. При боязни высоты, человек никогда не подойдет к обрыву или же краю высокого здания.

Вред страха.

Кроме причин, приведенных выше, страх проявляется в следующем:

временный паралич; боль в животе (тошнота); головная боль (головокружение, обморок); плач.

В психологические последствия страха входят отвлекающие и навязчивые мысли

Рис.6. Навязчивые мысли.

Человек может почувствовать разные эмоциональные эффекты, например: ненависть; гнев; отчаяние; оцепенение; потерянность.

Еще один тип страха, известный как фобия, при которой человек испытывает интенсивный, местами иррациональный страх перед местом, объектом, животным. Зачастую, страх, испытываемый при фобии намного меньше, нежели реальная угроза.

Длительный либо сильный страх становятся причиной стресса, беспокойства, иных проблем с психикой. Есть тип страха, при котором люди боятся того, что вряд ли когда-нибудь произойдет. Например, поражение молнией. В то время как другие боятся более реалистичных угроз, ограбления или убийства.

Опрос обучающихся.

В лицее было проведено тестирование, чтобы узнать, эмоциональное состояния выпускников перед экзаменом

Объект исследования - учащиеся 9-11 классов.

Предмет исследования - психоэмоциональное состояние выпускников.

Гипотеза - экзамен является важным событием школьника, то есть является фактором стресса. Это неблагоприятно сказывается на эмоциональном состоянии школьников как и перед публичным выступлением.

В ходе исследования приняли участие 90 обучающихся старших классов

1. Нравится ли вам выступать публично с докладом, презентацией и т.п.?

2. Нравится ли вам отвечать у доски?

3. Почему вы испытываете страх перед публичными выступлениями?

4. Что вы чувствуете при публичном выступлении?

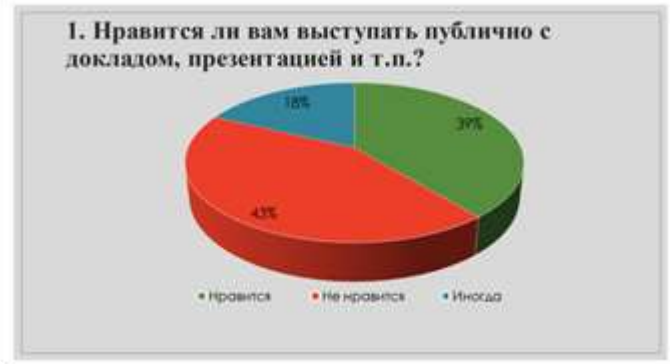
5. Согласны ли вы, что нехватка уверенности в себе мешает при публичных выступлениях?

6. Уверены ли вы в себе?

7. По вашему мнению, можно ли развить в себе чувство уверенности?

Результаты получились следующие:

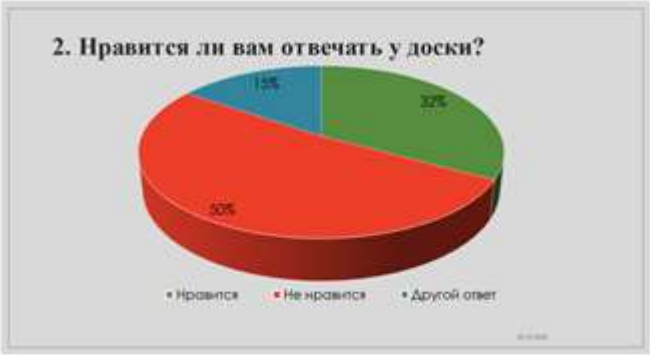
1. Нравится ли вам выступать публично с докладом, презентацией и т.п.?



Анализируя анкетные данные можно сказать о том, что 39 % школьникам нравится выступать публично, а 43 % опрошенных сказали НЕТ, 18 % ответили иногда.

Это свидетельствует о том, что подростки не активны в своей школьной деятельности. Подростки, которые дали положительный ответ выступали публично и имели опыт. Анкетирование показало, что девочки больше выступают пред публикой и меньше подвергаются страху публичных выступлений.

2. Нравится ли вам отвечать у доски?

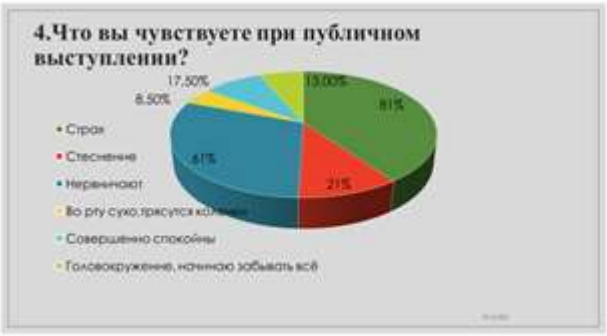


32% школьников нравится отвечать у доски, а 50 % школьников ответили, нет, иногда 18 % свой вариант, в основе звучали такие ответы, как «Я не буду отвечать по теме которую я усвоил плохо» или « непонимание учителя и меня.» в 10 классе большинство учеников дали положительный ответ. Ребятам нравится отвечать у доски, когда они готовы к уроку.

3. Почему вы испытываете страх перед публичными выступлениями?

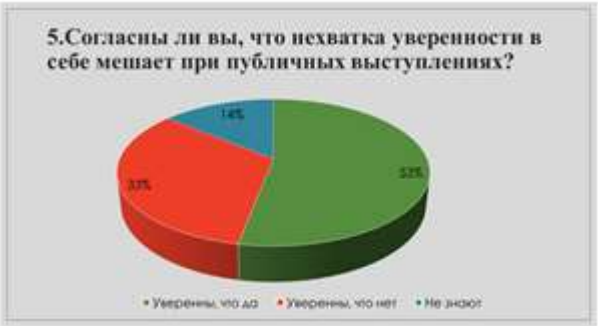
43% опрошенных ответили, что боятся перед публичным выступлением, потому что плохо готовы, 4% ответили что в классе будут надо мной смеяться, многим, а это 17% не нравится быть на виду, не уверенность в себе так же мешает школьником это 13,5 % и начинают волновать у всех на виду и всё забывают 13,5 %, а 9 % которые дали свой ответ « в зрителях может сидеть человек, который мне нравится», « задиры будут подсмеиваться надо мной», «не уверен, что справлюсь с ролью отведённой мне».

4. Что вы чувствуете при публичном выступлении?



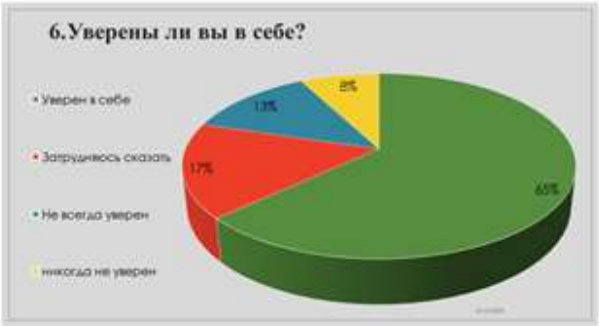
81 % опрошенных чувствуют страх, 21% ответили стеснение, а также 61% опрошенных школьников немного нервничают при публичном выступлении, во рту сухо, коленки трясутся 8,5%, 17,5 % совершенно спокойны. 13% дали свой ответ «головокружение», «мне не хватает воздуха», «потеют ладони», «начинаю забывать всё».

5. Согласны ли вы, что нехватка уверенности в себе мешает при публичных выступлениях?



53% школьников уверены, что нехватка уверенности в себе мешает выступлением, 33% уверены, что нет, а 14 % не знают.

6. Уверены ли вы в себе?



65% процентов опрошенных уверены в себе, затрудняются сказать 17%, не всегда уверены 13%, и вообще не уверены только 8%.

7. По вашему мнению, можно ли развить в себе чувство уверенности?

82% школьника уверены чувство уверенности можно развить, 9% дали отрицательный ответ, а ещё 9% дали свой ответ «нет, когда человек замкнут в себе», «да конечно, надо самосовершенствоваться»

По данным литературы множество людей считают, что у них нет никакой уверенности, это заставляет их чувствовать себя несчастными и подавленными. Это неправильно. Уверенность есть у каждого человека. Иногда ее проявления могут быть незаметны даже нам самим. Мы сами не верим в то, что она есть, и не хотим замечать ее. Многое из того, что вы выполняете каждый день, требует большой уверенности в себе. Нужно обратить внимание на эти моменты, и вы сможете воспитать в себе чувство собственного достоинства.

Нехватка уверенности в себе может создать много проблем, потому что когда вы сомневаетесь в своих способностях, вы стараетесь избегать всего, что кажется вам слишком трудным. Причина в вашем несоответствии и некомпетентности, которые вы сами себе приписываете («У меня ничего не получится!»). Вы легко сдаетесь и не доверяете сами себе.

Вы не считаете, что достойны восхищения и часто заставляете других игнорировать ваши способности и недооценивать вас.

Вы сомневаетесь в себе, и поэтому постоянно ищете одобрения и поддержки у своих друзей и близких. Это может стать навязчивым. Некоторые сомневаются в полученном одобрении, тем самым ухудшая отношения.

Люди, отрицающие свои способности и предпочитающие оставаться в тени, почти никогда не добиваются успеха. Они лишены возможности почувствовать признание, удовлетворение и восхищение. Неуверенность - это порочный круг, который в итоге может привести к серьезным психологическим проблемам.

Признание - один из ключевых “витаминов” души. Отсутствие его заставляет нас страдать. Ученые считают, что чувство собственного достоинства сильно влияет на психическое здоровье.

Рекомендации по преодолению страха

Что бы избавиться от страха публичных выступлений, психологи рекомендуют следующее:

• Откажитесь от мысли, что вы должны всегда быть совершенны.

Большинство людей боятся публичных выступлений из-за страха сделать ошибку перед всеми. Эта тревога еще больше усиливает вероятность ошибок. Но ошибки не должны быть препятствием к успеху. Секрет в том, чтобы относиться к ним как к случайностям и развивать умение быстро выходить из трудных положений. Оставьте ошибку позади и двигайтесь дальше. Но у ошибок есть и положительная сторона - они хороший стимул для развития.

• Представляйте результат, который хотите получить.

Если вы думаете об успехе, больше вероятности, что он к вам придет. Таким образом, вы программируете свой ум и свое тело на тот результат, который вам нужен.

• Подумайте о содержании.

Прекратите беспокоиться о себе и подумайте о докладе. У вас есть что сказать, и все хотят услышать об этом. Говорите на темы, которые вы хорошо знаете. Важно, чтобы тема вам нравилась, тогда публика почувствует ваш энтузиазм и оценит вашу искренность.

• Отдыхайте и избегайте стрессов.

Перед вашим выступлением ложитесь спать пораньше. Если вы не можете заснуть, выпейте немного теплого молока (да, это действительно помогает) и подумайте о чем-нибудь приятном и расслабляющем. Может помочь спокойная музыка или легкое чтение. Постарайтесь, чтобы на день выступления не попадали другие стрессовые события.

• Поработайте над своим имиджем.

Займитесь своим внешним видом. Приведите в порядок туфли и подстригитесь.

• Помните о дыхании.

Тревога вызывает напряжение мускулов грудной клетки и горла, прерывая доступ кислорода к легким. Это приводит к тому, что голос может превратиться в скрип или писк. Глубокое дыхание снабдит ваши легкие и мозг кислородом и, освободив горло и грудную клетку, поможет звучать вашему голосу.

• Фокусируйте взгляд на дружелюбных лицах.

Во время выступления устанавливайте контакт с вашими слушателями. Найдите дружеское лицо и смотрите на него. Улыбка и одобрение наполнят вас сверх уверенностью.

• При столкновении с неудачами

Сталкиваясь с проблемами и неудачами, вы не должны испытывать чувство вины. Ищите решение проблемы. Возьмите на рассмотрение вопрос: «Как

я могу решить эту проблему?», а не «Кто виноват?». Не раздувайте проблемы. Попытайтесь их решить вместо того, чтобы чувствовать себя разочарованными и отчаянными.

• Не все «в ваших руках!»

Когда вы чувствуете, что теряете контроль над ситуацией, напомните себе о причинах, чтобы продолжать верить. Жизнь непредсказуема. Расслабьтесь и возьмите ситуацию в свои руки. Верьте в свои собственные силы, но не забывайте, что вы не можете контролировать все. Есть вещи, которыми вы не можете управлять. Это и делает жизнь более интересной.

• Спрашивайте и слушайте

Когда у вас возникают сомнения в себе (после выступления, спора или вынесения важного решения) спросите мнение других людей. Понравилось ли им? Какие положительные моменты и промахи они могут выделить? Что бы они сделали иначе? Постарайтесь не начинать сразу же оправдываться. Дослушайте и подумайте немного об услышанном. Мнение окружающих необходимо, чтобы лучше понять себя. Пусть иногда вам не нравится то, что вы слышите, критика полезна.

• Эксперимент с вашими пределами

Старайтесь каждый день устраивать вашей уверенности маленькие проверки. Цель ваших действий - приобретение опыта, открытие и познание себя. Вы можете сделать большее.

• Не вините себя

Каждый раз, когда вы делаете ошибку, или начинаете сомневаться - не вздумайте разочаровываться и ни в чем себя не вините. Проявите к себе такое же милосердие, какое проявили бы к хорошему другу, попросившему у вас помощи. Разве вы не поддержали бы его? Признайтесь себе, что вам тяжело и что вы только учитесь.

Для того, чтобы поверить в себя, вам предстоит совершить долгий путь. Возможно, вы будете много раз сбиваться с него, главное - не сдавайтесь и идите дальше.

Для борьбы со страхом существует 4 эффективных метода:

• Контрастный душ

Подходит, если у вас внезапно возникло чувство страха, паническая атака, тревога и т.п. Ледяная вода отлично поможет с выделением серотонина – гормона счастья. Регулярный контрастный душ — отличная профилактика возникновения тревоги и страха. Главное, обливаться водой с головой. Интервал переключения с ледяной на горячую воду – всего пара секунд. Процедуру нужно начинать с теплой воды, чередуя с ледяной. Заканчивать обязательно теплой водой. Подходить к контрастному душу нужно постепенно, слегка понижая температуру

• Регулировка дыхания

Упражнения для регулирования дыхания отлично помогают при внезапном возникновении панических атак, тревог и страха. Уберет гипервентиляцию легких и сделает дыхание ровным. Регулярное использование снижает уровень провокатора страха, панических атак и тревог. Как правильно выполнять: задержав дыхание на 15-20 секунд несколько раз, Вы быстро остановите гипервентиляцию. Для перезапуска дыхания нужно выполнить любое активное физическое упражнение, при этом вдыхая и выдыхая через нос.

•Приемы мышечной релаксации

Отлично помогут при внезапной панической атаке, тревоге. Систематические занятия с использованием мышечной релаксации помогают организму привыкать к состоянию покоя. Выполнение. Упражнения стоит выучить заранее, для предотвращения приступов панических атак. Занятия обязательно должны быть регулярными. В Интернете огромное количество техник выполнения, выбирайте себе по душе. Выполнять нужно в состоянии полного покоя при этом, не отвлекаясь ни на что.

• Комплексный метод

Этот метод направлен в первую очередь на улучшения качества повседневной жизни, укрепление нервной системы. Шансы возникновения приступов страха и панических атак со временем сведутся к нулю.

Во-первых, нужно соблюдать восьмичасовой сон. В идеале засыпать в 22.00. Обязательно проветривать комнату. Перед сном помечтать о приятном. Недосып очень сильно бьет по вашей нервной системе. При этом увеличивая вероятность возникновения приступов страха. Физические упражнения – улучшают не только физическое, но и психическое здоровье. Главное в этом деле – не переборщить. Все должно быть в меру.

Рацион. В Ваш рацион обязательно должны входить свежие овощи и фрукты. По возможности морепродукты. Питаться желательно 6 раз в день. За прием пищи принимать примерно 200 грамм.

Почему не нужно бояться, когда страшно?

К сожалению, полное избавление от страха невозможно. Но можно сделать так, чтоб фобии не портили вашу жизнь. Самое главное – узнать, откуда растут ноги страха. Пугающая ситуация становится не такой страшной и непонятной, когда Вы знаете причину страха. Задайтесь вопросом: «И почему я должен этого бояться?». Обдумайте, рационален ли ваш страх.

Если вы знаете причину страха, с этим намного легче справиться. Нужно помнить, хоть страх вещь очень неприятная, но абсолютно нормальная. Страх будет сопровождать Вас всю жизнь. Главное – научиться с ним бороться. Сделать так, чтобы он не только не мешал жить, но и помогал.

Представленная исследовательская работа посвящена проблеме страха перед публичным выступлением. В ней мы изучали социально-психологические особенности этого явления, а также факторы, влияющие на его регулирование и преодоление.

Страх перед публичным выступлением - это актуальная проблема для многих, ведь умение общаться с другими людьми является одним из ключевых в

нашей жизни. Если же при этом присутствует страх выхода на публику, то это может оказывать негативное воздействие, как на состояние человека, так и на его дальнейшее желание выступать публично.

В результате исследования мы определили факторы, которые влияют на успешность публичного выступления и регулирование страха перед аудиторией. Знание этих факторов, несомненно, меняет отношение к проблеме и ведёт к уменьшению подверженности страху публичного выступления, что и подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Список использованной литературы

1. Немов Р. С. Психология. - Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2001. - 496 с.

2. Энтони Р. - Главные секреты абсолютной уверенности в себе.- Психология. под ред.: Власова Е. Издательство: Питер, 2017. - 256 с.

3. Веселов А. Публичное выступление. Пришел, сказал, убедил. - Изд: АСТ, 2023. – 256 с.

4. Марков А. Публичные выступления. Электронная аудиокнига. Издательство: АСТ, 2018. - 90 с.

Киселева Ольга Ивановна, учитель МБОУ «Лицей № 17», Березовский ГО

652420, Кемеровская область — Кузбасс, Березовский ГО, ул. 8 Марта, 14.

Поступила в редакцию / Received 04/09/2023.

Принята к публикации / Accepted 13/09/2023.

Опубликована / Published 19/09/2023.