

Как побороть боязнь сцены

Козьменко Ирина 10 класс

МБОУ «СОШ№3» станицы Советской

2024 год

план

01 что такое страх

02 страх сцены

03 как поботь страх
сцены

страх

это одна из сильных эмоций, она не самая приятная для человека и производит сильное воздействие на организм



страх как обыденность

волнение и тревога

эмоции которые мы спываем почти каждый день. пусть страх и является отрицательной эмоцией, но он имеет и положительные свойства. волнение и тревога сливаются в одну эмоцию - беспокойство. беспокойство - это чувство престоющей уроры, оно появляется в ожидании события котрое мы не можем держать под контролем.



ВИДЫ

01

Биологические страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человеку

02

социальные представляют боязни и опасения за изменение своего социального статуса
Социальные страхи вызваны ситуациями, которые могут нести угрозу не жизни или здоровью человека, а его социальному статусу или самооценке личности

03

экзистенциальная группа страхов связана с самой сущностью человека, характерна для всех людей. Экзистенциальные страхи связаны с интеллектом и вызываются размышлениями над вопросами, затрагивающими проблемы жизни, смерти и самого существования человека



About team



возрастные страхи

страхи возникают в очень раннем возрасте и носят временный характер. Детский страх — нормальное явление, если он продолжается не более 3-4 недель. Причинами возникновения детских страхов являются богатая фантазия ребёнка, негативный опыт, а также внушение как со стороны взрослых, так и со стороны других детей.



фобии

навязчивые неадекватные переживания страхов конкретного содержания, охватывающих субъекта в определенной обстановке. Чаще всего такими объектами становятся различные насекомые, пауки, змеи, животные или отдельные люди. Но не всегда специфические фобии могут касаться только объектов: это может быть и некоторое действие или явление, связанное и риском для здоровья или жизни

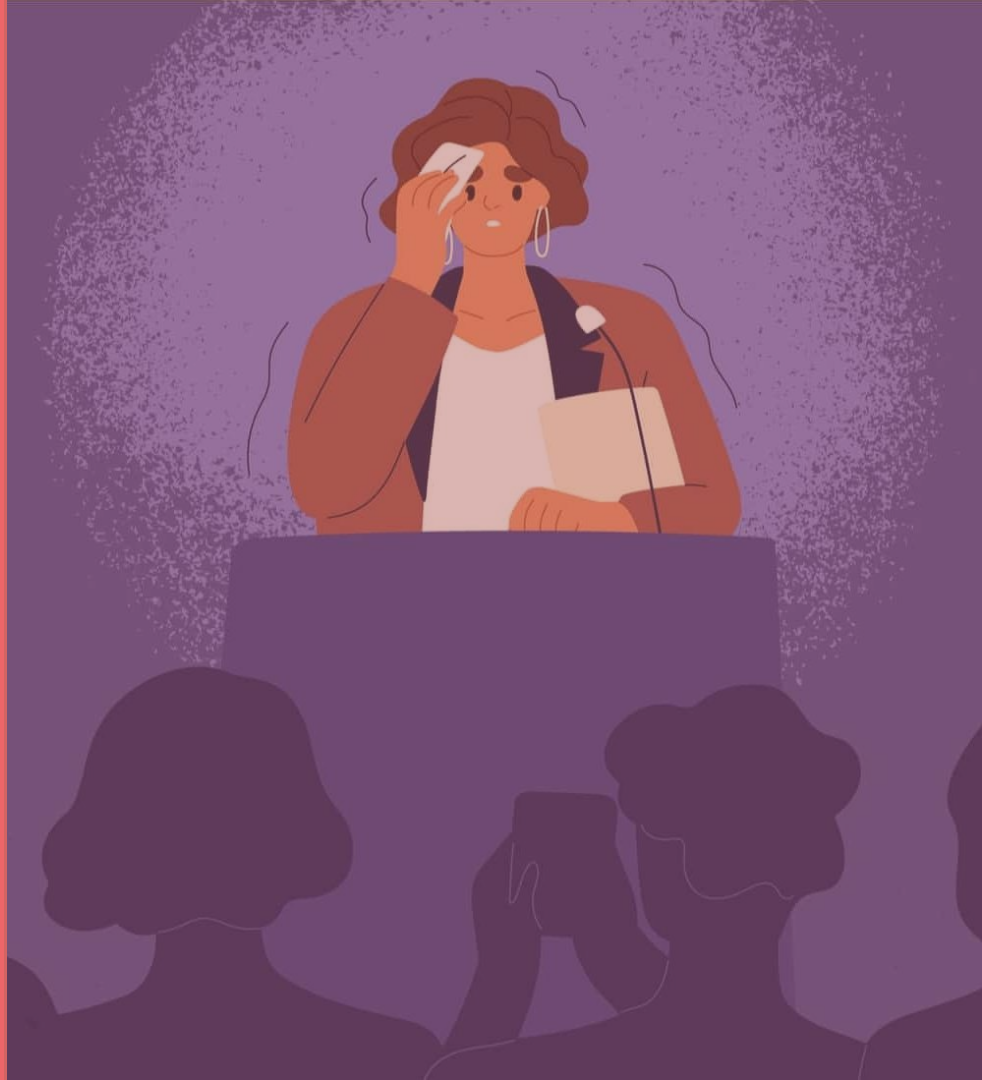


страх сцены

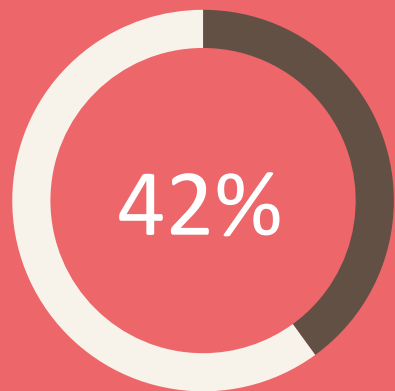
один из самых распространённых видов фобий. Она проявляется в страхе перед публичным выступлением, выступлением перед большой аудиторией или даже в обычной обстановке, когда внимание сосредотачивается на человеке.

причины

- ◆ негативная наследственность, в том числе врождённая тревожность или боязнь общества
- ◆ сильная реакция на возможную критику, внутреннее стеснение, которое ведёт к покорности и робости
- ◆ заниженная самооценка, негативное восприятие себя
- ◆ искажённое восприятие стрессовых ситуаций
- ◆ ситуации публичности, которые привели к негативной развязке в детские годы

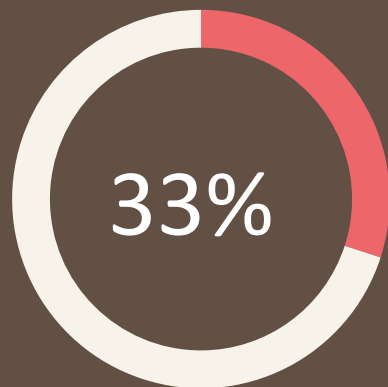


Результаты опроса учащихся 8-11 классов



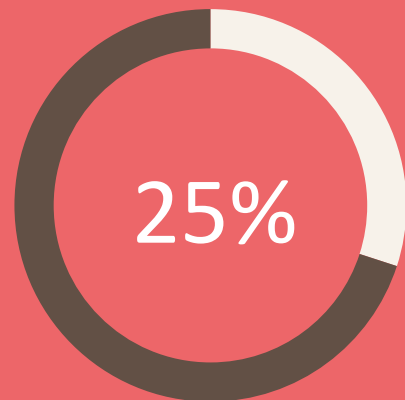
боятся

испытывают сильный страх, который мешает



не боятся

не испытывают страха и волнения во время выступления



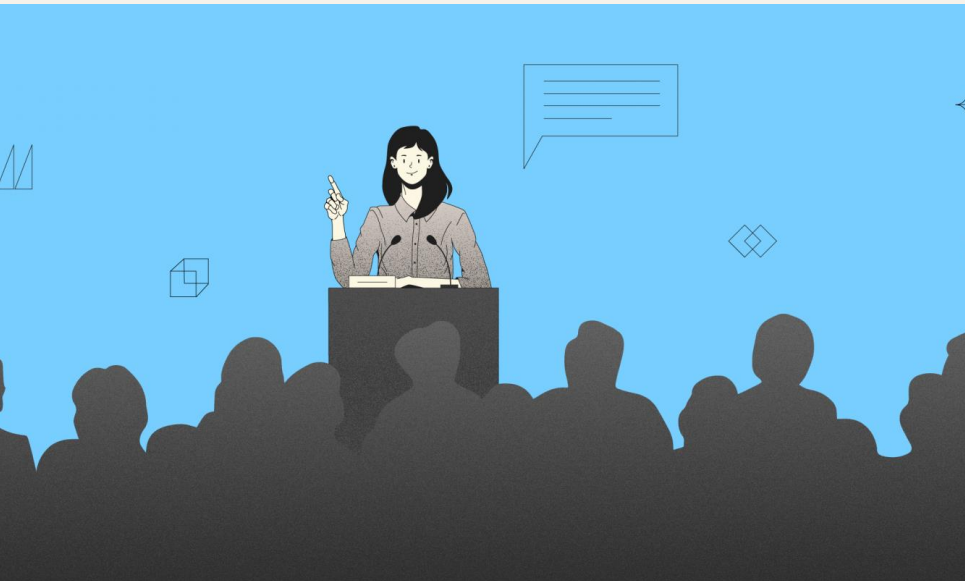
немного боятся

присутствует малое волнение, но он не сильно мешает

как бороться



Что сделать, чтобы выступать было проще?



Секрет отличного выступления состоит из трёх элементов:

- тщательная подготовка текста выступления
- умение справляться с волнением
- умение преподнести себя и произвести хорошее впечатление

СОВЕТЫ



текст для выступления должен быть вам интересен, говорите только то что знаете, сделайте удобный план выступления(введение, основная часть, вывод)



что бы снизить тревогу перед предстоящим выступлением попробуйте сделать следующие вещи:

- прорепетируйте в одиночестве перед зеркалом
- поделитесь своей тревогой с друзьями и близкими вам людьми
- сходите в место выступления
- наблюдайте за другими выступающими
- старайтесь не заикливаться на плохом



как чувствовать себя увереннее

- ◆ **Будьте собой.** Включите свою индивидуальность. Не старайтесь выглядеть суперопытным оратором, если это не так
- ◆ **Избегайте лишних слов.** Такие слова и фразы, как «хм», «короче», «в общем» не добавляют вашей речи смысла. Вместо того чтобы использовать их, делайте паузы.
- ◆ **постарайтесь сосредоточиться на основной цели** вашего выступления — донести суть сообщения для аудитории. Это поможет отвлечься от тревоги.
- ◆ **Если из-за тревоги вы допустили в речи ошибку, не** спешите извиняться и исправляться. Скорее всего, ваши слушатели её даже не заметили
- ◆ **Играйте голосом.** Смена тона, громкости и скорости делает речь более живой и удерживает внимание аудитории



• спасбо за внимание •