

*Межпредметная ассоциация содействия
совершенствованию системы столичного образования*



ПОДГОТОВКА К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ: стратегия поведения и методы восстановления

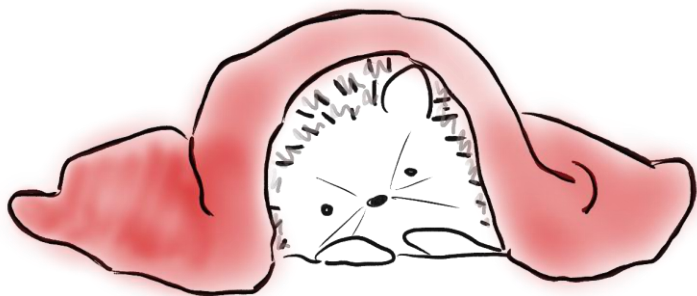
Александрина Светлова,
кандидат психологических наук





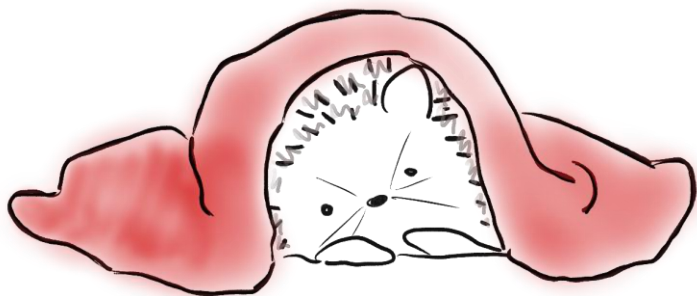
Страх публичных выступлений — вторая по популярности фобия

Его испытывает более *90%* всего человечества





Чего мы боимся

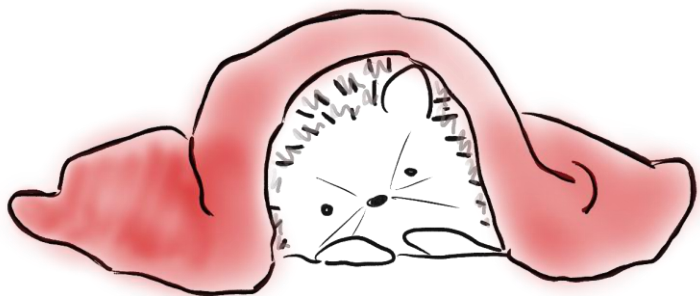




Чего мы боимся?



- совершить ошибку
- потерять авторитет
- получить отрицательный опыт





ФАКТОРЫ



НЕИЗВЕСТНОСТЬ: новизна лишает нас чувства контроля над положением, а значит и уверенности в себе

РИСК: чувство тревоги нарастает, если вы готовитесь к ответственному выступлению, когда многое стоит на кону



УСЛОВИЯ: не стоит списывать страх на обстоятельства, но и они играют важную роль в его формировании



ТРЕВОГА $\neq$ СТРАХ



ТРЕВОГА vs СТРАХ



Предметность

человек знает, чего конкретно боится, а тревога является беспредметной

Длительность

страх имеет яркую эмоциональную окраску, исчезает, как только пропадает угроза, тревога «растянута» во временном промежутке

Угроза

страх чаще возникает при угрозе жизни или здоровью, тревога — при угрозе самооценке

Важно!

тревога включает чрезмерное беспокойство о потенциальных будущих угрозах, страх сосредоточен на настоящем моменте и непосредственной опасности





Если началась паническая атака



1. Панические атаки **НЕ** опасны для жизни
2. Обратите внимание на то, как вы дышите

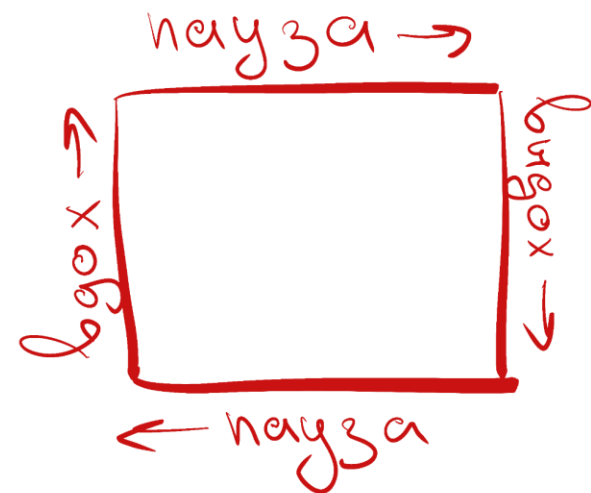
Скорее всего, ваше дыхание будет учащенным и поверхностным — именно это усиливает симптомы

3. Нужно стабилизировать ритм вдохов и выдохов

Вдохните на равное количество счетов (3-5 секунд), задержите дыхание, выдохните и снова задержите дыхание

Важно дышать не только грудью, но и подключать диафрагму/нижнюю часть живота

Повторяйте цикл до тех пор, пока дыхание не станет ровным





Факторы риска: СТРЕСС

«Стресс — это совокупность неспецифических **адаптационных** реакций организма на воздействие неблагоприятных факторов»

«Стресс — это ответная реакция организма человека на реальную или **мнимую угрозу**, негативные эмоции <...>»





Факторы риска: СТРЕСС



«Стрессоустойчивость – это способность человека
думать и действовать во время стресса»





Признаки стресса



«ЛАВАНДА ПОМОГАЕТ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА.»

я:



- раздражительность, вспыльчивость
- приступы паники, беспричинные страхи
- перепады настроения
- беспокойство
- бессонница
- снижение интереса к окружающим
- неспособность концентрироваться на задаче, проблемы с памятью



Что делать?



Одна из причин возникновения стресса – нехватка времени

Тайм-менеджмент не позволяет сделать больше, он рассчитан на то, чтобы сделать важные дела, **помогает справиться с сиюминутными задачами**





Что делать?



Физические упражнения снимают напряжение и стресс

Спите положенные 8 часов

не стоит гордиться тем, что вы мало спите

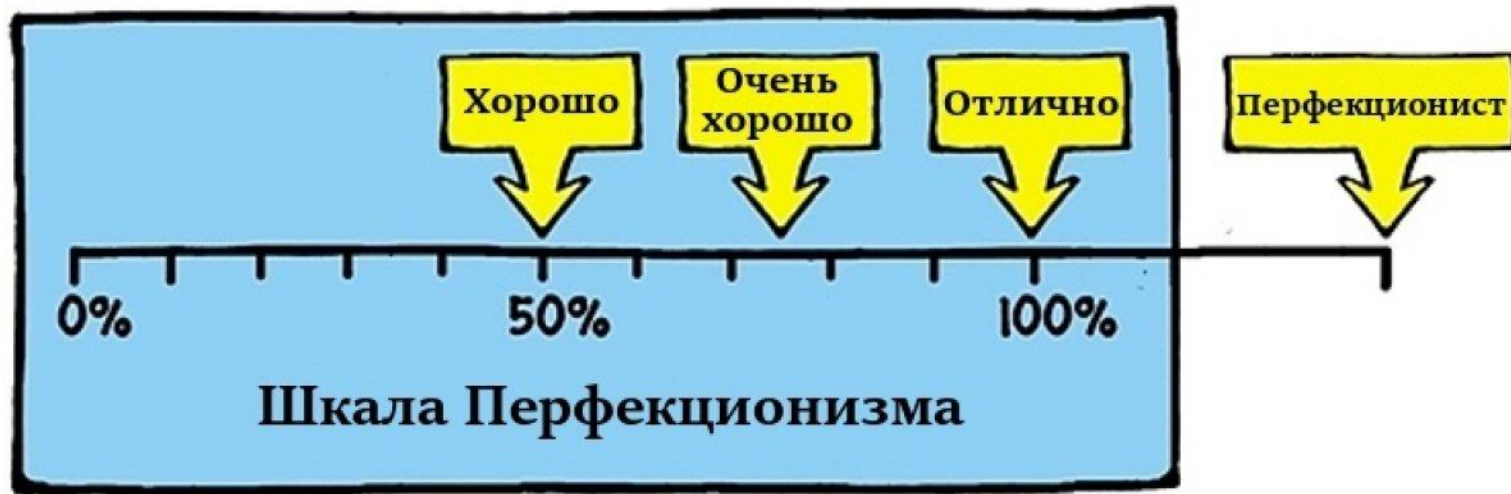




Факторы риска: ПЕРФЕКЦИОНИЗМ



Перфекционизм – это стремление быть безупречным во всём





Факторы риска: ПЕРФЕКЦИОНИЗМ



КОНСТРУКТИВНЫЙ

(функциональный, адаптивный)

- нацеленность делать **достаточно** хорошо
- фокус на решение задачи
- собственная ценность не понижается при отрицательном результате

ДЕСТРУКТИВНЫЙ

(дисфункциональный, дезадаптивный)

- установка достичь совершенства
- фокус на избегании ошибок
- собственная ценность зависит от результата



Факторы риска: ПЕРФЕКЦИОНИЗМ



Направленный на СЕБЯ

Человек очень строг к собственным результатам

Такой тип перфекционизма помогает достичь высокого уровня продуктивности

Создаёт опасность выгорания

Направленный на ДРУГИХ

Человек считает, что окружающие должны вести себя определённым образом, и расстраивается, если этого не происходит

Может быть хорошим руководителем, если научится правильно ставить задачи



Невротический перфекционизм



1. Делает только то, что у него хорошо получается
2. Старается оттянуть момент предъявления результата
3. Отказывается показать промежуточный результат
4. Замахивается на задачи исключительной сложности, чтобы в случае неудачи объяснить это тем, что задачу невозможно было решить
5. Либо преуменьшает объём своих усилий, показывая, что всё даётся ему легко, и он гений, либо, наоборот, преувеличивает их, поскольку убеждён, что должен много страдать, чтобы получить достойный результат



Невротический перфекционизм



Защищает от разочарования в себе

Перфекционисты убеждены, что их можно
ценить только за выдающиеся результаты





Признаки перфекционизма



1. Завышенная планка

стремление решить задачу наилучшим из возможных способов

2. Количество целей

перфекционист всегда планирует больше, чем способен сделать

3. Срыв сроков

желание постоянно что-то улучшить и доделать

4. Отсутствие баланса в жизни

5. Цена ошибки слишком велика

6. Люди несовершенны





ПЕРФЕКЦИОНИЗМ vs САМООЦЕНКА



Самооценка (англ. self-esteem) — это значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения





ПЕРФЕКЦИОНИЗМ vs ПРОКРАСТИНАЦИЯ



«Лучше сделать хорошо, но никогда,
чем кое-как и сегодня»





Что делать?



1. Учитывать, что потраченные усилия $\neq$ результат
2. Учиться действовать НЕ идеально
3. Помнить, что люди — важнее процессов
4. Фокусироваться на хорошем
5. Признавать ошибки



Вы вправе выбирать, как относиться к своим неудачам и успехам, к ошибкам других



Что делать?



Контролируйте самокритику

- определите, за что вы себя чаще всего критикуете
- постарайтесь оценить справедливость суждений
- чаще напоминайте себе, что самокритика не мотивирует и ничего полезного вам не даёт





Что делать?



Не бойтесь критики со стороны других

- подавите желание занять оборонительную позицию в ответ на критику
- попросите критикующего ясно объяснить, что он имеет в виду
- внимательно выслушайте ответ, обращая внимание на факты, а не на эмоции говорящего
- не отвергайте критику, но и не извиняйтесь, скажите, что услышали мнение собеседника и вам надо подумать



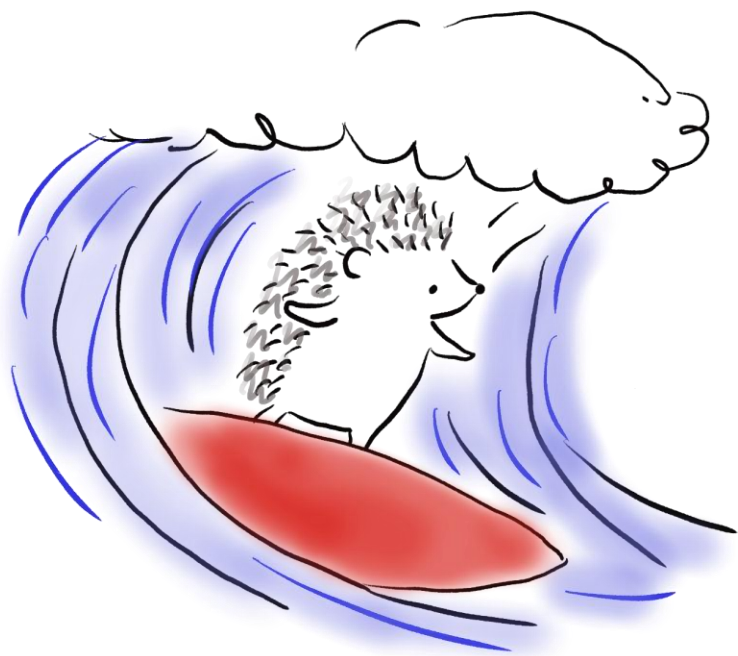


Что делать?



Правильно выбирайте цель

- цель должна быть позитивной
- цель должна быть гибкой
- в приоритете должен быть процесс достижения цели, а не она сама



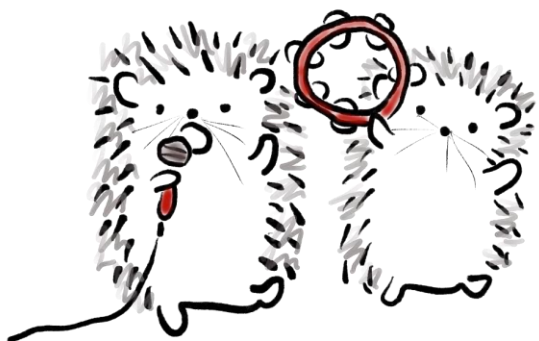


Публичное выступление



Выбор и подготовка темы

О чём бы вы могли увлечённо рассказывать 30-60 минут





Как определиться?



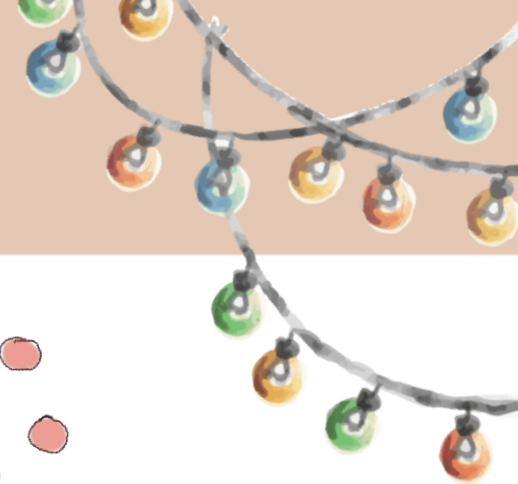
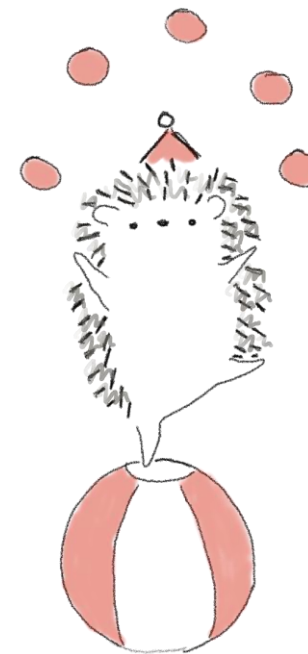
ЗАБИРАЕТ ЭНЕРГИЮ



ДАЁТ ЭНЕРГИЮ



Публичное выступление



Смените фокус внимания

Поймите, ЗАЧЕМ вы выступаете

Запишите видео своего выступления

Порепетируйте в том месте, где будет проходить выступление

Не будьте перфекционистом

*Межпредметная ассоциация содействия
совершенствованию системы столичного образования*



ПОДГОТОВКА К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ: стратегия поведения и методы восстановления

Александрина Светлова,
кандидат психологических наук

