***Мазур Е.В., методист высшей кв.категории МАУДО «ЦРТДЮ «Созвездие» г.Орска»***

**Что такое ГЛОССОФОБИЯ? Как с ней бороться?**

В своей жизни практически каждый человек сталкивается с ситуацией, когда возникает необходимость проявить свое ораторское искусство и выступить перед слушателями. Профессиональные обязанности педагогических работников включают регулярные публичные выступления и нахождение в непрерывном контакте с многочисленной аудиторией. Согласно данным психологов, определенный уровень страха перед выступлениями присутствует у подавляющего большинства людей – свыше 95% населения. Боязнь сцены или публичного выступления входит в число самых распространенных фобий, которая не только причиняет неудобства, ухудшает психическое самочувствие и физическое здоровье, но и затрудняет выполнение должностных обязанностей, препятствует дальнейшему карьерному росту.

Для многих людей страх сцены является значимой стрессовой ситуацией, несвоевременная, неправильная и неполная терапия и коррекция которой может стать фактором акцентуации личности и перейти в категорию психических расстройств. В результате воздействия страха, как травмирующего фактора, человек прибегает к так называемому защитному поведению. Этот механизм помогает только на некоторое время, и, если проблема в дальнейшем не разрешается, и человек не в силах справиться с имеющей место боязнью, именно защитные механизмы становятся препятствием личностного роста. Они порождают новые эмоциональные проблемы, формируя стремление уйти от действительности в «искусственный мир упрощенности» и являются причиной психических заболеваний.

Поэтому вовремя распознать симптомы, проанализировать причину, дать откровенную и, в то же время, оптимистичную оценку происходящему, принять меры психологической коррекции крайне важно.

***Проявление глоссофобии.*** В психологии патологическая боязнь публичных выступлений именуется глоссофобией или пейрафобией. Следует четко разделять естественное волнение, которое испытывает любой человек перед предстоящим сольным монологом, ориентированным на большое скопление людей, как знакомых, так и незнакомых. Так, вполне адекватная реакция организма – волнение, возникает перед предстоящим выступлением на открытом занятии педагога, педагога-организатора перед предстоящим воспитательным мероприятием и так далее. В то же время, эта личность не будет испытывать тревоги, напряжения и страха, когда предстоит продемонстрировать свои таланты или прочитать доклад перед знакомой аудиторией: коллегами.

Психологи подчеркивают, что умеренное количество тревоги и волнения имеет свои положительные стороны. В предвкушении ответственного события человек становится внимательнее, собраннее, энергичнее, в итоге – его выступление проходит успешно и качественно. А «соло» на публике у тех, кто совсем не испытывает волнений, зачастую получается провальным.

Индивид, страдающий глоссофобией, будет испытывать необъяснимый и неукротимый страх во время или перед выступлением даже перед хорошо знакомыми слушателями или перед незначительной по численности группой людей. Его боязнь – не избирательна, а постоянна при пребывании на публики.

***Симптомы глоссофобии.*** Хотя факторы, вызывающие дистресс при фобических расстройствах различны, они все вызывают одинаковую по существу, неспецифическую биологическую реакцию. Перед или при наступлении неблагоприятной для человека ситуации, в данном случае – в предвкушении пребывания на публике, возникает и нарастает эмоциональное напряжение. Высокий уровень активности субкортикальной системы, активизирующей кору головного мозга, двигательных центров, желез внутренней системы, симпатической автономной системы, изменяет работу внутренних органовВыделяют следующие распространенные проявления боязни сцены:

* Увеличение и напряжение мышц;
* Изменение жестикуляции и мимики;
* Изменение тембра и тона голоса;
* Вегетативные проявление: чрезмерное потоотделение, учащенное сердцебиение, «скачки» артериального давления;
* Головная боль, неприятные, давящие ощущения в области сердца.

Приступ глоссофобии может сопровождаться:

* сухостью во рту,
* дрожанием голоса,
* утратой способности говорить,
* непроизвольным мочеиспусканием.

В редких случаях у людей с повышенной нервной возбудимостью подобная фобия вызывает обмороки разной продолжительности. Потере сознания, как правило, предшествуют головокружение, слабость, тошнота, отмечаются бледность лица и губ, холодные конечности, слабый частый пульс.

Сила проявление и количество симптомов сугубо индивидуальны и зависят от особенностей характера человека, способу реагирования на сигналы тревоги, функционального состояния организма, настроения, утомления и характера деятельности в данный момент

***Причины появления.*** Основные причины формирования глоссофобии:

* Генетическая предрасположенность;
* Социальные факторы.

Генетическую наследственность имеет индивидуальная склонность к конкретным видам страха, боязнь общества вообще, врожденный уровень тревожности. Человек, как составляющая единица общества, боится быть не принятым, не понятым, не оцененным сообществом, боится быть социально изолированным. Среди наследственных психологических характеристик стоит выделить основу для дальнейшего формирования характера: темперамент, генетическая акцентуация и степень тревожности. Довольно похожи психологические характеристики родителей и потомков: они имеют схожие страхи, определенный способ их восприятия, одинаковую силу реакции и степень «застревания».

Наиболее значимыми источниками формирования фобии пред публичным выступлением, психологи считают социальные факторы:

* неправильное, чрезмерно строгое воспитание;
* неверное поведение родителей в семье: запугивания, запреты, угрозы в детском возрасте;
* излишняя восприимчивость к критике окружающих и внутренняя «цензура», порождающие робость и покорность;
* негативное отношение к собственному «Я», низкая самооценка, вследствие давления взрослых на детскую психику;
* отрицательный детский опыт, который подвергся значимой для индивида критике;
* искажение силы стрессовых факторов в сторону их усиления;

Пейрафобия может проявиться из-за отсутствия уверенности быть понятым аудиторией, что связано с плохой, недостаточной подготовкой и отсутствием необходимых знаний. Для многих выступления на сцене представляют сложность из-за отсутствия достаточного опыта.

Вероятным фактором появления боязни сцены является стремление к совершенству. Очень часто глоссофобия проявляется у людей, стремящихся к идеалу и имеющих привычку дорожить общественным мнением.

***Как бороться с глоссофобией?*** Если речь идет не о простом волнении, а о фобии, разумеется, необходимо от нее избавляться, причем соответствующими специалистами данные страхи ликвидируются успешно и полностью. **Профессиональная помощь для избавления от глоссофобии необходимо лишь для тех, у кого страхи переходит в невроз навязчивых состояний, определить четкую границу которых под силу исключительно только психологу или психотерапевту.** Для всех остальных ораторов преодолеть фобию можно самостоятельно.

Шаги по преодолению страха выступать на публике включают четыре этапа:

* осознание проблемы;
* анализ причин появления;
* выработка идей решения;
* проверка идей на практике.

Остановимся подробнее на возможных методах разрешения, призванных снизить уровень тревожности, повысить самооценку и избавиться от глоссофобии.

**Этап 1. Избавляемся от неизвестных**

Тщательно анализируем публику: численность, социальный статус, возраст, жизненные позиции, интересы аудитории. Необходимо четко осознавать, что общество ждет от вашего выступления, и какую ответную реакцию вы предполагаете получить. Ваша информированность сведет на нет фактор неизвестности, станет прогнозируемым получение определенного результата.

**Этап 2. Укрощаем «чудовище»**

Ваша нервозность усиливается наделением публики отрицательными чертами и фиксацией на «минусах», таких как: якобы имеющие место в аудитории скептическая ухмылка, жесты неодобрения, критичный шепот и т.д. Изменить свое восприятие публики можно, сформировав мысли одобрения. Наделите объекты положительными чертами, обращайте мысленно внимание на исходящие из зала приятные мелочи: одобрительные жесты, ликующие голоса, заинтересованные взгляды. Отличный способ побороть боязнь сцены — визуализация, когда представляешь выдающийся результат своего труда в перспективе.

**Этап 3. Не допускаем провала выступления**

Если страх сцены вызывает боязнь провала и неудачи, лучшим средством будет тщательная подготовка. Когда человек уверен в своих знаниях и достаточной проработке темы, он будет значительно меньше волноваться.

Например, у вас предстоит доклад. Алгоритм ваших действий таков:

* поиск, анализ и изучение исходных данных из нескольких источников,
* создание уникального текста,
* конспектирование главных тезисов,
* составление плана выступления,
* подбор веских аргументов,
* заучивание или близкий пересказ составленного текста,
* изучение возможных вопросов и составление ответов на них.

Отрепетируйте ваш доклад перед зеркалом или выступите перед близкими. Хороший эффект принесет прослушивание надиктованного своим голосом текста. Уделите особое внимание невербальной части: вашим жестам, мимики и внешнему виду. Такая предварительная презентация поможет выявить и исправить возможные ошибки, придаст уверенности в ваших ораторских способностях.

**Этап 4. Признаем возможность на ошибку**

Следует снизить зачастую преувеличенную значимость других людей, логично оценивать критику, признавать наличие у каждой личности недостатков, в числе которых: сарказм, цинизм, скептицизм, недоброжелательность и иные минусы. Осознание того, что любой может ошибаться, и не всегда из уст доброжелателей исходит справедливая критика, вселит в вас большую уверенность.

Необходимо регулярно заниматься техниками, направленными на формирование объективной самооценки и увеличения чувства собственного достоинства. Отличный результат дают аффирмации на тему ощущения собственной ценности и принятия себя уникальной личностью.

***Аффирмация*** *(от лат. Affirmatio — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или* [*установку*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) *в* [*подсознании*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) *человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.*

**Этап 5. Фиксируемся на позитиве**

Целесообразно сосредоточиться на самом процессе, а не на ожидаемом результате. Будет более продуктивным фиксация на протекании действия в настоящем, а не на пока иллюзорный будущий результат. Представьте все приятные аспекты вашего пребывания на публики, ваш успех и признание. Имеющийся негативный опыт необходимо трансформировать в позитив.

Кроме того, хорошими методами побороть страх сцены являются:

* физические упражнения на разные группы мышц,
* правильное дыхание,
* активизация работы левого полушария, например, математические вычисления,
* пение мысленно или вслух приятной мелодии,
* изменение положения тела на более открытую позу,
* регулярные медитации,
* использование техник самовнушения.

Фантастической силой обладает улыбка. Искренняя улыбка снизит психическое напряжение и дискомфорт, обманет подсознание (ведь бояться и испытывать радость одновременно невозможно). Улыбнитесь публике и, получив улыбку в ответ, вы почувствуете, как ваши страхи вас покидают. Не избегайте выступлений и общения с публикой, уверенность придет с опытом!

 **За практическими советами можно обратиться к психологической службе ЦРТДЮ «Созвездие» и педагогу дополнительного образования Малюченко Н.Л., у которых разработаны специальные тренировочные упражнения для избавления от изученной фобии.**