OPANUJ STRES I WYKORZYSTAJ MOWĘ CIAŁA PODCZAS EGZAMINU USTNEGO!



Doświadczamy ich prawie każdego dnia, jednak nie zawsze mamy tego świadomość. O czym mowa? Zacznijmy od początku.

Na matmie znowu Twoje nazwisko zostało wywołane do odpowiedzi. Prezentacja ostatniego tematu na historii przed całą klasą. Próbna matura ustna z języka polskiego – stoisz przed komisją, która zaraz zada Ci wybrane przez siebie pytania, „nic nie umiem, już po mnie” – myślisz trzęsąc się. I tak można by było wymieniać długo…

Niektóre stresują bardziej, inne mniej, ale każde z wyżej wymienionych to wystąpienia publiczne. Jak radzić sobie ze zżerającym Cię stresem? Nie dam Ci jednego prostego rozwiązania, dzięki któremu jutro staniesz na mównicy przed setkami ludzi i zaczniesz do nich przemawiać bez zająknięcia. Oczywiście są ludzie, sama takowych znam, zero nerwów, spoconych dłoni i drżącego głosu. Jednak zdecydowanie więcej jest tych, których opanowuje stres, więc pytane brzmi jak dobrze sobie z nim poradzić?

**Twarz**

Stanie przed lustrem i gadanie do samego siebie… Głupota? Nic bardziej mylnego!

Opanowanie swojej mimiki podczas rozmowy jest bardzo ważne, więc jak to zrobić, jeśli jej nie widzisz? Stań przed lustrem w łazience i zacznij mówić. Jeśli nie chcesz, żeby ktoś cię słyszał puść wodę w kranie. Ważne jest to, że patrząc na siebie podczas mówienia zauważysz elementy, które wzbudzają zaufanie i sympatię oraz takie, które wymagają korekty – nic prostszego, zmień to, co Ci się nie podoba.

**Ciało**

Tym razem potrzebne Ci będzie większe lustro, żebyś mógł obserwować swoje ciało. Gestykulacja jest świetną formą rozluźnienia samego siebie, jeśli ruszasz rękoma Twój rozmówca nie zauważy, że drżą ze strachu. Jednak przesadzona jest gorsza niż jej brak, pamiętaj o tym. Najlepszą receptą jest delikatne poruszanie rękoma.

Pamiętaj jeszcze o wyprostowanej sylwetce, która zakomunikuje słuchaczom, że jesteś osobą otwartą oraz pewną siebie.

**Oczy**

Niektórzy uważają, że patrzenie w oczy jest niegrzeczne i peszące. Szczególnie młodzi ludzie często unikają wzroku starszych. Wyobraź sobie, że rozmawiasz z kimś, kogo oczy nabijają kilometry oglądając ściany, sufit, podłogę. Pierwsze, co przychodzi Ci na myśl? Chyba ściemnia, bo przecież gdyby nie miał nic do ukrycia patrzył by mi w oczy. Pamiętaj o tym. Oczywiście natarczywy kontakt wzrokowy nie jest dobrym rozwiązaniem, ale spojrzenie od czasu do czasu w oczy wzbudzi zaufanie w Twoim rozmówcy.

**Usta**

Lepiej rozmawia Ci się ze smutasem czy z pogodną osobą, która ma uśmiech na ustach? No właśnie. Osobiście uwielbiam rozmawiać z ludźmi, którzy się uśmiechają, bo dyskusja jest dużo bardziej przyjemna. Po za tym, jeśli na Twoich ustach gości uśmiech ludzie odbierają Cię dużo bardziej pozytywnie, a i na samego Ciebie będzie to lepiej wpływało. Oczywiście mówię tu o delikatnym, szczerym uśmiechu, bo tylko on jest kluczem do sukcesu.

**Głos**

Drżący głos albo, co gorsze tzw. „klucha” w gardle uniemożliwia Ci wydobycie z siebie jakiegokolwiek słowa? Postaraj się panować nad głosem, spokojne, w miarę płytkie oddechy powinny być tu pomocne.

Najlepsza jednak w tym rozwiązaniu jest praktyka. Przełam swoją barierę i mów. Zacznij od mówienia w gronie rodzinnym wtedy najmniej narażony będziesz na krytykę. Nie stwarza Ci to problemu? Odważ się mówić na głos swoje zdanie wśród znajomych. Też nie? Nie krępuj się zagadywania nieznajomych ludzi, ekspedientka w sklepie lub obcy na przystanku, prawdopodobnie i tak ich więcej nie spotkasz, więc nawet, jeśli popełnisz jakieś faux pas to żaden wstyd.

Referat lub prezentacja przed klasą pełną ludzi, to dla większości z nas stresujące i nawet nieco krępujące. Jednak zachęcam Cię do spróbowania, bo za trzecim razem zauważysz, że potrafisz zapanować nad drżeniem głosu i rąk. Pamiętaj również by starać się unikać klasycznego „yyy..”, które może negatywnie wpłynąć na ogólną ocenę Twojej wypowiedzi.

Warto popracować nad tymi elementami związanymi z kontrolowaniem mowy ciała. Dzięki nim niewielkim nakładem sił możesz zyskać kilka dodatkowych punktów, które przybliżą Cię do sukcesu na egzaminie ustnym. Po więcej porad oraz praktycznych wskazówek zapraszam Cię na [www.MaturaUstna.pl](http://maturaustna.pl/).