JAK POKONAĆ LĘK PRZED WYSTĄPIENIAMI PUBLICZNYMI?



Czy na samą myśl o wyjściu przed komisję egzaminacyjną podczas matury ustnej zaczynasz się denerwować? Stres przejmuje kontrolę nad twoimi myślami? Nie przejmuj się! Jest to **klasyczny objaw lęku przed wystąpieniami publicznymi**. Co więcej ten powszechny problem jest **możliwy do opanowania**. Poznaj 7 praktycznych sposobów jak pokonać stres na maturze ustnej.

**Dlaczego boimy się wystąpień publicznych?**

Odpowiedź leży w naszej naturze. Nasz mózg odbiera taką sytuację, jako **zagrożenie**mobilizując cały organizm do działania. Układ limbiczny zaczyna **wydzielać adrenalinę**, która przyspiesza tętno oraz oddech, co może przeszkodzić w wyraźnym mówieniu. Ze skoncentrowanej i spokojnej osoby zamieniamy się w zmobilizowanego do ucieczki lub ataku człowieka pierwotnego.

**Jakie skutki może przynieść reakcja naszego organizmu?**

* **Jeśli dobrze wchodzimy w kontakt z członkami komisji**.

Wybieramy pytanie i skupiamy się na przygotowaniu odpowiedzi. Mając pewność, że jesteśmy w pełni przygotowani do realizacji zadania stopniowo uspokajamy się – wyrównuje nam się oddech oraz zmniejsza się ciśnienie krwi. Wracamy do swojego świata, w którym jesteśmy gotowi zmierzyć się z tym wyzwaniem.

* **Jeżeli nasz pierwszy kontakt z komisją potęguje stres.**

Dodatkowo brak pewności siebie odbiera nam wylosowane pytanie egzaminacyjne. Tracimy kontrolę nad spokojnym przygotowaniem odpowiedzi. W rezultacie nie przekazujemy tego, co mieliśmy do powiedzenia, mówimy nieskładnie i zaczynamy czytać nerwowo zapiski z kartki. Czujemy, że tracimy kontrolę nad sytuacją, a szansa na dobry wynik wymyka się z rąk.

**Jak poradzić sobie z tremą?**

1. **Nie mów komisji, że jesteś zdenerwowana/ny**. Jeśli potrzebujesz zwerbalizować swoje uczucia, rób to po cichu. Pamiętaj, że nie należy koncertować się na sobie tylko na komisji i wylosowanym pytaniu.  Możesz powiedzieć sobie w myślach: „Cóż chyba uruchamia mi się reakcja walki i ucieczki, ale wiem, że wiele osób ma podobnie. Wezmę głęboki oddech i dam radę. W końcu nic takiego się dzieje.”
2. **Rób próby – wszyscy boimy się nieznanego**, a to, co może nam pomóc przyzwyczaić się do egzaminu to wykorzystanie każdej okazji do publicznego mówienia. Dzięki temu nabierzesz pewności siebie i łatwiej będzie ci pokonać największe uderzenie adrenaliny, które towarzyszy początkowej fazie wygłaszania odpowiedzi.
3. **Postrzegaj swoje zadanie jako szansę**, a nie coś przerażającego. Warto zadać sobie trud i przekonać samego siebie, że czekający nas egzamin ustny to szansa. Zaprogramuj się na tryb „dam radę”. Ułatwi ci to przygotowanie dobrej, a zarazem trafnej odpowiedzi popartej silnymi argumentami.
4. **Oddychaj powoli, ale nie głęboko.** Zaraz przed wygłoszeniem odpowiedzi powinniśmy starać się powoli oddychać, żeby natlenić mózg i skoncentrować się na temacie wystąpienia. Kontrolowany oddech pozwoli nam też powoli i spokojnie mówić. Dajemy sobie wtedy czas na zastanowienie się, a członkom komisji czas na przetrawienie docierających do nich informacji.
5. **Rozładuj napięcie poprzez ruch.**Pamiętaj, aby zachowywać się naturalnie, więc jeśli jesteś osobą, która lubi gestykulować – nie krępuj się tego robić. Zablokowanie naturalnej swobody gestykulacji podczas mówienia może ci utrudnić zadanie.
6. **Przynieś na egzamin pozytywne emocje oraz dobrą** **wolę** – dzięki temu nawiążesz lepszy kontakt z komisją i przełamiesz pierwsze lody.
7. **Przyjdź wcześniej** – żeby porozmawiać ze znajomymi i oswoić się z nową dla ciebie sytuacją.

Mam nadzieję, że zainspirujesz się tymi poradami i pomogą ci one przezwyciężyć naturalny stres, który towarzyszy w takich sytuacją każdemu z nas. Pamiętaj, że wiedza o egzaminie ustnym wraz z przećwiczoną strategią przygotowania wypowiedzi to bardzo duży krok w kierunku sukcesu.

Michał Reda

Ekspert maturalny serwisu MaturaUstna.pl

Następna część naszego poradnika już za tydzień.

**Maturzysto - wpisz kod promocyjny PERSPEKTYWY i zyskaj 10zł zniżki na kurs online!**

**Zdaj maturę ustną bez stresu tylko na www.MaturaUstna.pl**