

Gdy zjada nas trema...



Co zrobić, by uniknąć zdenerwowania podczas wystąpień publicznych, prezentacji, egzaminów ustnych, rozmów kwalifikacyjnych, itp.?

Każdemu z nas zdarzyła się taka sytuacja, kiedy staliśmy przed grupą i za chwilę mieliśmy rozpocząć przemówienie, albo zdawać egzamin przed komisją. Na co dzień czujemy się dość pewni siebie, ale Ci ludzie wpatrujący się w nas w chwili obecnej wywołują zdenerwowanie.

Co się wtedy z nami dzieje? - Objawy tremy.

Zaczynamy się pocić i jest nam słabo. Drżą nam ręce, a serce prawie chce wyskoczyć z klatki piersiowej. Chcemy wypowiedzieć pierwsze słowo, gdy nagle nie jesteśmy w stanie niczego z siebie wydusić, bo nasze gardło jest ściśnięte. Najchętniej byśmy gdzieś uciekli, schowali się lub stali się niewidoczni. Ale to niemożliwe w tej sytuacji. W myślach krzyczymy: „Pomocy!” Ostatek woli mobilizujemy się do wypowiedzenia kilku słów. Nerwowo, bez zastanowienia recytujemy zdanie po zdaniu.

Czym jest trema?

Trema to naturalna reakcja organizmu, pojawiająca się przed lub w trakcie wystąpienia publicznego, kiedy prezentujemy zarówno wiadomości, jak i samego siebie. Choć tak nieprzyjemnie jej doświadczamy, trema ma swoje plusy. Mobilizuje nas do jak działania, a nasza uwaga skoncentrowana jest na osiągnięciu celu. Bardzo często jednak poziom lęku jest za wysoki i zamiast motywować, staje się przeszkodą trudną do pokonania.

Na szczęście jest wiele sposobów radzenia sobie w takich sytuacjach.

Jak opanować tremę?

Dobre przygotowanie to podstawa. Dzięki temu czujemy się pewniej. Ważne, żeby wiedzieć przed kim występujemy. Pozwoli nam to dopasować treść prezentacji lub naszej wypowiedzi do oczekiwań komisji lub audytorium. Następnie warto zastanowić się nad celem wystąpienia, ponieważ od tego zależy, jak będzie ono wyglądało. Kiedy znamy cel, możemy się skupić na treści. Trzeba zacząć od ustalenia najważniejszych punktów. Później należy

sformułować wstęp i przećwiczyć go kilka razy w myślach. To da nam pewność, że płynnie rozpoczniemy i przejdziemy do kolejnych etapów wypowiedzi lub przemówienia. Stres jest na ogół największy na początku! Jeśli zaczniemy i pójdzie nam dobrze, z resztą prezentacji nie powinno być problemów. Jeśli musimy wykazać się wiedzą na egzaminie warto zacząć od tego, co dobrze umiemy. Gdy się trochę rozluźnimy w trakcie wypowiedzi, będzie nam łatwiej przypomnieć sobie to, do czego nie mogliśmy dotrzeć w pierwszym momencie. Ponadto zadziała efekt „pierwszego wrażenia”, przez co być może zyskamy większą przychylność komisji/audytorium, nawet jeśli w dalszej części wypowiedzi nie pójdzie nam najlepiej.

Gdy trema się pojawi...

Wiele osób mimo solidnego przygotowania i tak przeżywa duży stres związany z publicznymi wystąpieniami i egzaminami. Na szczęście istnieje sporo technik, które skutecznie pomagają obniżyć napięcie i przezwyciężyć tremę.

Po pierwsze musimy zaakceptować fakt, że jesteśmy zdenerwowani i nie starać się udawać przed sobą, że nie jesteśmy. Spróbujmy potraktować wystąpienie jak wyzwanie. Spróbuj się z nim zmierzyć. Wystarczy że pomyślisz o wystąpieniu, jak o doniosłej chwili, która jest jedyna i wyjątkowa – wtedy Twój umysł zacznie odczuwać ekscytację zamiast strachu. Istnieje tzw. „Technika przeramowania stresu”. Warto do niej sięgnąć, ponieważ jest bardzo skuteczna. (Jest ona dostępna na naszej stronie. Opisałam szczegółowo mechanizm działania tej techniki.)

Autosugestia/Autoprogramowanie

Często przed wystąpieniem w głowie kotłują nam się negatywne myśli: „Na pewno zrobię z siebie głupka” lub „Zapomnę co miałem powiedzieć”, „Nie zdam”, itp. One powodują, że poziom tremy wzrasta. To z kolei sprawia, że rośnie prawdopodobieństwo ich realizacji. Dlatego należy świadomie zarządzać swoim myśleniem i zmieniać negatywne programowanie na pozytywne („Stanę przed nimi i przekażę im informacje najlepiej, jak potrafię”, „Jestem bardzo dobrze przygotowany, na pewno dam sobie radę”). To pozwoli nam się uspokoić i uświadomić sobie, że nie może wydarzyć się nic złego.

Trening mentalny/Wizualizacja

Wizualizacja polega na tym, że wyobrażamy sobie przebieg egzaminu czy przemówienia. To pozwala oswoić się z nadchodzącą sytuacją i zdobyć większą kontrolę nad nią. Zobaczmy siebie jako dobrego, zdecydowanego mówcę/ucznia/studenta, którego z zainteresowaniem słucha całe audytorium/egzaminatorzy. Bardzo istotne jest, by wyobrazić sobie jak najwięcej szczegółów związanych z daną sytuacją. Próbuje wychwycić błędy, które moglibyśmy popełnić i poprawiamy je. Zaletą treningu mentalnego jest to, że możemy rozważać różne wersje tej samej sytuacji i rozwiązywać wiele problemów, które mogą nam się przydarzyć ale też zobaczyć sytuację w jej optymalnym przebiegu. Możemy wyobrazić sobie już odniesiony sukces: np. zadowolone twarze słuchaczy, entuzjastyczne oklaski, otrzymanie najwyższej oceny. Spróbuj wczuć się na tyle, by doświadczyć uczuć jakie temu towarzyszą.

Poczucie humoru jest bardzo ważne

Humor naprawdę pomaga w walce ze stresem. Śmiech rozluźnia, pozwala odreagować trudne emocje oraz spojrzeć na sytuację z dystansem. Dodatkowo poczucie humoru połączone z autoironią pomaga nam pozyskać słuchaczy i zbudować nam nasz pozytywny wizerunek.

Relaksacja

W trakcie przemówień zestresowany jest nie tylko umysł, ale i ciało. Jesteśmy wtedy spięci, czujemy suchość w ustach, drżą nam ręce, mamy przyspieszony oddech, niepewny głos i zamiast skupić się na przemówieniu, staramy się ukryć fizyczne objawy stresu. Ćwiczenia relaksacyjne mają odprężyć ciało, jak i spowodować odczucie spokoju. Możemy je zastosować przed rozpoczęciem prezentacji, egzaminu czy wystąpienia. Oto niektóre z nich:

- Techniki oddechowe: siadamy spokojnie i oddychamy głęboko – oddychanie przeponowe. W ten sposób rozluźniamy mięśnie.
- Techniki relaksacji mięśniowej: Polegają one na napinaniu i rozluźnianiu mięśni w ciele. Np. splatamy dłonie i ściskamy mocno lub zaciskamy je na podłokietnikach fotela. Można też mocno wbić stopy w podłogę (pięty i palce). To przyniesie przypływ energii i rozluźnienie.
- Dobrym sposobem na uspokojenie ciała i umysłu jest słuchanie ulubionej muzyki. Wystarczy zabrać ze sobą odtwarzacz i włączyć go, kiedy poczuujemy się spięci. Słuchanie ulubionych utworów pozwoli nam odprężyć się oraz oderwać na chwilę od stresującej sytuacji, a przy okazji naładować się pozytywną energią.
- Kiedy jesteśmy już na miejscu, w którym będziemy występować lub zdawać egzamin, warto przenieść uwagę z własnych obaw na to, co się dzieje na sali. Można skupić się na tym, jak schodzą się ludzie, jak się zachowują, jak są ubrani, o czym rozmawiają. Dzięki temu zapomnimy o swoim lęku.

Gdy problemem jest publiczność

Czasami zdarza się, że słuchacze zamiast dodawać nam otuchy, swoimi reakcjami jeszcze bardziej nas stresują. Zamiast aprobować to co mówimy, wysyłają nam wrogie spojrzenia, przeszkadzają w mówieniu, komentują. Na ogół zależy to od rodzaju i wieku słuchaczy, ale czasami również od nas. Warto obserwować reakcje słuchaczy, czy np. nie są zmęczeni długością przemówienia lub czy poruszyliśmy jakiś drażliwy temat, albo czy nie powiedzieliśmy czegoś złe. W takiej sytuacji nie należy zaraz w panikę, tylko obiektywnie ocenić sytuację. Niekiedy wystarczy zrobić przerwę, przyznać się do pomyłki i poprawić. Jeśli już na samym początku czujemy, że słuchacze nie są nam przychylni i to nas tremuje, możemy wyobrazić sobie, że oddziela nas od nich gruba tafla szkła, od której wszystko się odbija. Jeśli problemem podczas prezentacji na forum jest pojedynczy „krzykacz” chcący wtrącić własne komentarze, nie możemy dać się sprowokować. Nie przekrzykujemy go. Czasami pomaga ściszenie głosu, chwila ciszy i odczekanie lub ignorowanie oponenta.

Sprzymierzeńcy

Gdy obecność kilku osób cię onieśmiela, lub masz przed sobą dużą publiczność, nie rozglądaj się po sali. Skup wzrok na jednej osobie, która wydaje się bardziej życzliwa, pozytywnie nastawiona. Wyobraź sobie, że mówisz tylko do niej. Osobę taką rozpoznasz po tym, że przechyliła głowę lekko w bok i słuchając kiwa nią potakująco albo uśmiecha się do ciebie.

Uwaga! Największymi sprzymierzeńcami powinniśmy być sami dla siebie. Miejmy do siebie wyrozumiałość, dobre zdanie na swój temat i wiarę w siebie. Nie krytykujmy się za potknięcia. Nikt nie jest idealny, każdy się myli. Pamiętajmy, że jeśli nie mamy w sobie wroga, to nikt i nic nie może nas zranić.

Mowa ciała, która pozwoli ukryć strach...

Dzięki właściwej postawie poczuje się pewniej, stan umysłu podąży za ciałem, a trema ulegnie zmniejszeniu. Oto kilka przydatnych rad, jak dodawać sobie odwagi dzięki odpowiedniej postawie ciała i gestom:

- Twarz zawsze zwracamy w stronę publiczności.
- Pewna sylwetka, plecy proste, ale nie ciągniemy do góry ramion, gdyż jest to sygnał przeżywania stresu, przerażenia lub obaw.
- Nie odchylamy się w tył, nie skręcamy ciała w bok – takie ułożenie ciała sprawia defensywne wrażenie.
- Nie przekrzywiamy głowy, ale też nie stoimy na baczność – najlepiej wysunąć do przodu lekko jedną nogę – brak sztywności w postawie oznacza rozluźnienie i pewność siebie.
- Nie krzyżujemy rąk na piersi – by nie uznano nas za aroganckich.
- Nie bujamy się, nie kołyszemy – to źle wpływa na rytm mówienia i usypia słuchaczy.
- Nie stukamy stopami o podłogę, palcami o blat, nie wykręcamy palców, nie ugniatamy dłoni, nie bawimy się krawatem, okularami, broszką itp. – gesty te sygnalizują niepewność.
- Jeżeli posługujemy się ściągawką, nie ukrywajmy jej.

Kiedy chcemy, by nasza mowa ciała wypadła wiarygodnie, musimy poświęcić trochę czasu na przećwiczenie tych sposobów, by to wszystko weszło nam w nawyk.

Pamiętajmy!

Każdy z nas inaczej przeżywa treść, dlatego też nie wszystkie sposoby wyżej wymienione będą odpowiednie dla wszystkich. Jedynym uniwersalnym i pewnym sposobem jest jak najczęstsze występowanie przed publiką. Warto wiedzieć, że walki z treścią nie wygrywa się po pierwszym starciu i trzeba być przygotowanym na mniejsze lub większe porażki. Jednak nie martwmy się, nawet najlepszym zdarzają się potknięcia. I to jest zupełnie normalne.

Literatura:

Larssen Erik Bertrand, Bez litości. Poznaj moc treningu mentalnego, Sopot 2016
Cristina Stuart, Sztuka przemawiania i prezentacji, Warszawa 2002

Martin M. Antony, 10 prostych sposobów na nieśmiałość. Jak pokonać nieśmiałość, brak pewności siebie i treść przed publicznymi wystąpieniami, Warszawa 2007
Christina Zacker i Georges Grantél, Do sukcesu przez mowę. Sztuka konwersacji i nie tylko, Warszawa 2001
Sonya Hamlin, Jak mówić żeby nas słuchali, Warszawa, 2001

Opracowała mgr Katarzyna Olejnik – psycholog