Академия Квадрат актерского мастерства

Квадрат

ВОРКБУК

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ ГОВОРИТЬ УВЕРЕННО И ДЕРЖАТЬСЯ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ

Как перестать зажиматься, избавиться от страха публичных выступлений и научиться говорить свободно



ПОЧЕМУ МЫ БОИМСЯ ГОВОРИТЬ?

Ты когда-нибудь замечал, как люди могут звучать **совсем по-разному в разных ситуациях?**

✅ Когда говоришь с друзьями — голос звучит **естественно, уверенно, без напряжения.**

❌ Но стоит встать перед аудиторией, включить камеру или начать важный разговор — **появляется скованность, голос дрожит, дыхание сбивается.**

📌 **Почему так происходит?**

⚡ **Тело воспринимает выступление как угрозу.** Когда ты оказываешься в центре внимания, включается **инстинкт самосохранения** — адреналин, напряжение, сбитое дыхание. Голос становится **слабее**, ты говоришь **быстрее**, появляются зажимы.

❗ Но! Ты не можешь просто сказать себе: «Не бойся». Тело всё равно будет реагировать. Поэтому **нужно научиться управлять собой, расслаблять голос и тело, контролировать дыхание и уверенно держаться перед людьми.**

🎯 **Что даст тебе этот воркбук?**

- Ты узнаешь, **как убрать страх говорить перед аудиторией.**
- Освоишь **упражнения, которые расслабляют тело и голос** перед выступлением.
- Поймёшь, **как контролировать дыхание, тембр и громкость голоса, чтобы звучать уверенно.**
- Освоишь техники, которые **помогут говорить спокойно, даже если волнуешься.**

Если ты читаешь это, значит, уже готов изменить свой голос и уверенность. Начинаем! 🚀

ШАГ 1: ПОНИМАЕМ ИСТОЧНИК СТРАХА

Страх публичных выступлений — это **не просто волнение**, а реакция тела на стресс.

📌 **Что происходит в теле, когда ты боишься говорить?**

- Учащается сердцебиение – голос начинает дрожать.
- Напрягаются мышцы шеи и челюсти – голос становится **зажатым, слабым, прерывистым.**
- Поверхностное дыхание – не хватает воздуха, ты говоришь быстро и скомкано.

❗ **Главная цель – успокоить тело и перенаправить энергию страха в уверенность.**

🔥 Упражнение 1: «Заземление»

1. Встань ровно, почувствуй **свои ноги, опору под ними.**
2. Перенеси вес **из одной ноги в другую, слегка покачиваясь.**
3. Представь, что твои стопы как **корни дерева**, крепко держатся за землю.
4. В этом состоянии **скажи несколько слов, почувствуй, как голос звучит увереннее.**

🔥 Упражнение 2: «Снимаем напряжение с шеи»

1. Медленно **наклоняй голову в стороны**, затем вперёд-назад.
2. Сделай **круговые движения плечами.**
3. Расслабь шею, покачай головой **«да-нет»**, отпуская зажимы.

🔥 Упражнение3: «Расслабление челюсти»

1. Открой рот **настолько широко, насколько можешь.**
2. Почувствуй расслабление в челюсти.
3. Медленно закрой рот, **не сжимая челюсть.**

💡 **Совет:** Расслабленное тело = **расслабленный голос.**

ШАГ 2: РАБОТАЕМ С ДЫХАНИЕМ ДЛЯ СПОКОЙНОГО ГОЛОСА

Если дыхание сбивается — голос звучит неуверенно.

📌 **Как дыхание влияет на голос?**

✅ Глубокое дыхание = голос звучит спокойно, уверенно, без дрожи.

❌ Поверхностное дыхание = голос становится высоким, слабым и прерывистым.

🔥 Упражнение 1: «Дыхание на спокойствие»

1. Вдохни носом **4 секунды**, задержи дыхание **2 секунды**, выдохни **6 секунд.**
2. Почувствуй, как с каждым выдохом тело расслабляется.

🔥 Упражнение 2: «Поддержка звука»

1. Вдохни носом, выдыхай на **«Сссссс»** так долго, как можешь.
2. Затем повтори на **«Зззззз»**, чувствуя вибрацию в груди.
3. Это поможет **контролировать голос, сделать его устойчивым.**

🔥 Упражнение 3: «Воздушная волна»

1. Вдохни глубоко и произнеси **«Хаааааа»**, полностью расслабляя гортань.
2. Повтори несколько раз, позволяя звуку течь свободно.

💡 **Совет:** Контроль дыхания = **контроль уверенного голоса.**

ШАГ 3: ОСВАИВАЕМ УВЕРЕННУЮ ПОДАЧУ

📌 **Как держать себя уверенно перед людьми?**

✅ **Прямая осанка** — уверенность передаётся через тело.

✅ **Расслабленные плечи и челюсть** — голос звучит свободно.

✅ **Контакт глазами** – показывает уверенность.

🔥 Упражнение 1: «Поза уверенного человека»

1. Встань ровно, расправь плечи, но **без напряжения.**
2. Почувствуй себя **спокойно и устойчиво.**
3. В этом положении скажи несколько предложений — **голос будет звучать увереннее.**

🔥 Упражнение 2: «Говори в удовольствие»

1. Представь, что ты **объясняешь что-то другу, а не выступаешь перед аудиторией.**
2. Скажи текст **так, как будто ты ведёшь дружеский разговор.**

🔥 Упражнение 3: «Контакт глазами»

1. Выбери точку в комнате.
2. Говори, не отводя от неё взгляд.
3. Это поможет **чувствовать себя уверенно при общении с аудиторией.**

💡 **Совет:** Чем расслабленнее ты держишь себя, тем увереннее звучит голос.

ФИНАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ: ЗАКРЕПЛЯЕМ НОВЫЙ ГОЛОС

📌 Практика:

1. Снова **запиши 30 секунд своей речи.**
2. Сравни с первой записью. Что изменилось?
3. Выбери **одно упражнение из воркбука** и делай его **каждый день.**

🔥 **Теперь ты знаешь, как контролировать голос, тело и дыхание, чтобы звучать уверенно!** 🚀