

Oswajanie uczniów z lękiem przed publicznymi wystąpieniami to bardzo ważny proces, który może mieć ogromny wpływ na ich rozwój osobisty i edukacyjny. Warto więc zachęcać ich, by dzielili się swoimi doświadczeniami, obawami i historiami związanymi z lękiem przed zabieraniem głosu na forum, a także zapoznać ich z różnymi strategiami, które mogą pomóc zmniejszyć stres tuż przed samym wystąpieniem.

Kto z nas nigdy nie doświadczył uczucia tremy, niech pierwszy rzuci kamień. Od czasu do czasu życie stawia nas w sytuacjach, w których odczuwamy większe lub mniejsze zdenerwowanie związane z wystąpieniem przed innymi (nawet gdy nie prezentujemy się przed nimi bezpośrednio, a jedynie za pośrednictwem kamery bądź mikrofonu) i byciem jednocześnie narażonym na ich ocenę. Niezależnie od wieku i doświadczenia, a także różnych predyspozycji związanych z naszym charakterem, wychowaniem czy odpornością na stres, jednym przychodzi to bardziej naturalnie, innymi mniej, jeszcze innych trema potrafi skutecznie zablokować mimo doskonałego merytorycznego przygotowania.

Czym jest i skąd bierze się trema?

Według Marcina Szulca i Anny Olszak, autorów artykułu *Wybrane psychologiczne wyznaczniki tremy (...)*, trema jest uczuciem spokrewnionym z lękiem i towarzyszy osobom podczas występu przed publicznością. Możemy mówić o tremie wśród artystów, ale także wśród wszystkich osób, które muszą zmierzyć się z lękiem pojawiającym się podczas wystąpień przed innymi ludźmi, szczególnie kiedy grozi im ocena z ich strony. Nie trzeba więc być aktorem czy muzykiem, by regularnie „występować” przed innymi.

W szkolnym życiu uczniowie co chwilę spotykają się z tego rodzaju sytuacjami, choćby podczas odpowiedzi ustnej na lekcjach, zabierania głosu na forum klasy, prowadzenia rozmaitych prezentacji na zadany lub wybrany temat, a w końcu na maturze ustnej czy innych egzaminach.

Po skończeniu szkoły wcale nie kończą się nam jednak okazje do występowania przed innymi – w pracy często mamy przecież do czynienia ze szkoleniami czy spotkaniami, podczas których musimy zabrać głos, a czasem także coś zaprezentować. Warto podkreślić, że zdaniem psycholożki dr Jolanty Kępińskiej-Welbel wystąpienia publiczne należą do jednych z najtrudniejszych sytuacji psychologicznych. Konstytuują je bowiem takie czynniki, jak presja czasowa, oczekiwanie bezbłędnego wykonania – a w sytuacji popełnienia błędu brak możliwości jego poprawy – oraz podleganie ocenie.

Ważne!

Trema jest odpowiedzią organizmu na presję społeczną. Z jednej strony to instynktowna reakcja, która ma nas zmotywować do lepszych wyników, z drugiej – jeśli jest zbyt silna – może stać się paraliżująca.

Należy jednak pamiętać, że jest to naturalna reakcja na stres wywołany okolicznościami, takimi jak wystąpienie publiczne, egzamin ustny, rozmowa kwalifikacyjna, a czasami nawet po prostu bycie w centrum uwagi.

Kiedy znajdujemy się w sytuacji, w której czujemy się oceniani, nasz organizm może zareagować na to jak na zagrożenie. W naszym ciele uwalniane są wtedy hormony stresu – przede wszystkim adrenalina i kortyzol, co powoduje, że odczuwamy dyskomfort i napięcie, a nasze ciało przygotowuje się do ucieczki od zagrażającej nam sytuacji.

Objawy tremy

Mogą się różnić w zależności od osoby i sytuacji. W swojej rozprawie doktorskiej *Radzenie sobie z tremą a zdrowie młodzieży uzdolnionej muzycznie* Patrycja Curyło-Sikora opisuje fizjologiczne, psychologiczne oraz behawioralne objawy tremy.

Wśród objawów fizjologicznych pojawić się mogą:

- drżenie rąk i nóg,
- przyspieszone bicie serca,
- suchość w ustach,
- zimne dłonie i stopy,
- potliwość (szczególnie dłoni),
- szum w uszach,
- szybszy i płytki oddech, który może prowadzić nawet do poczucia duszności i zawrotów głowy.

Charakterystyczne jest też napinanie mięśni (np. karku, ramion, twarzy), które odczuwamy dopiero na drugi dzień, kiedy pojawiają się ból czy sztywność tych miejsc.

Jeśli chodzi o psychologiczne objawy tremy, autorka przywołuje m.in.:

- negatywne myśli o sobie i swoich przeżyciach,
- myśli katastroficzne,
- myśli dotyczące pojawienia się luk pamięciowych lub zapomnienia fragmentu przygotowanego materiału,
- zwątpienie w możliwości dobrego wystąpienia,
- dekoncentrację,
- uczucie zamętu w głowie,
- oczekiwanie porażki,
- ogólne obniżenie sprawności umysłowej,
- obsesyjne myśli dotyczące występu.

Objawy psychologiczne związane są przede wszystkim z lękiem przed oceną, a co za tym idzie – z lękiem przed odrzuceniem czy wyśmianiem, a także uczuciem wstydu, niepokoju czy paniki.

Wśród objawów behawioralnych autorka wymienia m.in.:

- nerwowe tiki,
- niekontrolowaną mimikę,
- nadmierną gestykulację,
- nadmierne pobudzenie
- lub spowolnienie psychoruchowe.

Konsekwencjami tych nieprzyjemnych objawów mogą być pojawienie się w przyszłości poczucia braku wiary we własne siły i umiejętności oraz zwiększona chęć unikania sytuacji, które tremę wywołują, np. unikanie wystąpień publicznych, przekładanie ważnych terminów lub odkładanie egzaminów.

Ważne!

Warto pamiętać, że każda z wymienionych reakcji jest naturalną odpowiedzią naszego ciała na sytuację stresową. Warto więc poznać techniki wyprowadzania swojego organizmu z trybu przetrwania, w którym właśnie się znalazł.

Prezentowane poniżej metody można podzielić na trzy kategorie:

- profilaktyczne (ich zadaniem jest wyprzedzenie pojawienia się oznak zachowań problemowych i zapobieganie możliwości wystąpienia takich zachowań w przyszłości),
- takie, które można wykonać tuż przed wystąpieniem,
- te, o których warto pamiętać już w trakcie samego wystąpienia.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub
prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.platformamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**