

עצות להתמודדות עם הרצאה / ודיבור לפני קהל

חרדה לדבר בפני קהל נפוצה מאוד ושכיחה גם בקרב מי שאיננו סובל מחרדה חברתית.

1. כללי הזהב

אותם כללים – מיקוד החוצה, ללא התנהגויות ביטחון ו"לרצות" חרדה. מאוד מפתה להפנות מיקוד פנימה, להשאיר ידיים בכיסים, לא ליצור קשר עין עם הקהל, לקרוא מהמצגת ולא לעודד שאלות. זו הדרך הבטוחה להישאר לבד על הבמה עם הפחד. צור איתם קשר עין, דבר איתם

- צור קשר עין ודבר למי שנראה מתעניין
- דבר לאט ובקצב ברור
- שאל אותם שאלות – בדוק אם הם מבינים אותך.

2. התחל בחשיפה הכי מוקדם שאפשר

כשאתה נמצא כבר במקום ומחכה לעלות לדבר, הפנה מיקוד החוצה – דבר עם אנשים ואל תשקע בהכנות ודאגות.

3. דבר, אל תופיע

אתה לא זמר ולא שחקן ואינך מבקר תיאטרון בקהל. הקהל לא מתעניין "בהופעה" שלך. אתה צריך רק לדבר ולהעביר מידע. הזמינו אותך כי יש לך מידע מעניין ולא כדי לבחון את כישוריך כאמן במה. אם היית בקהל היית מצפה מהמרצה "לתת הופעה"?

4. תן לקהל מתנה ותן לקהל להחליט אם הוא רוצה אותה

אתה יודע הרבה על הנושא אותו אתה עומד להציג. ייתכן שלחלק מהקהל זה עשוי להיות מעניין, יעיל או חשוב. אתה לא יכול לחייב אותם לקבל את המתנה ואתה גם לא אחראי לכך שכולם יאהבו את המתנה. ברגע שנתת את המתנה עשית את שלך.

5. אל תצפה מכל הקהל לקשב מלא

הקבוצה מגוונת. סביר שחלק יקשיבו, חלק ישתעממו, חלק הגיעו עייפים, חלק טרודים בענייניהם, חלק סובלים מבעיות קשב וריכוז, רבים לא מצליחים להיפרד מהטלפון.

6. תן לקהל את הזכות לעזור לך

אנשים אוהבים לעזור וחשים חיבה כלפי מי שמפגין חרדה חברתית. אם שכחת משהו, שאל את הקהל, אם התבלבלת שאל אותם "איפה היינו?" שכחת שם, שאל אותם.

7. אם מישהו מבקר אותך

ראשית, כדאי לזכור שלרוב זה לא אישי. אם הנושא שנוי במחלוקת, הנושא (ולא הדובר) עלולים לעורר רגשות חזקים ולעיתים איום. כדאי לתקף את הביקורת ולזרום עם ההתנגדות. ראשית רצוי להודות למבקר על העניין ועל ההערות ולציין שנראה שהוא מדבר מדם ליבו. שנית, חזור על הנקודות המרכזיות של המבקר ונסה בכנות למצוא בהן גרעין של אמת. בשלב זה ייתכן שיתפתח דיון פורה. אם לא מתפתח דיון פורה כדאי לציין שדרוש מידע נוסף כדי לדון בסוגיה והזמן את המבקר לדבר איתך בסוף ההרצאה.