

ПРЕДПОСТАВКИ ЗА ПОЯВА И РАЗВИТИЕ НА СОЦИАЛНА ТРЕВОЖНОСТ ПРЕЗ СРЕДНОТО ДЕТСТВО

Димитър Галчев

СЪДЪРЖАНИЕ:

Увод.....	1
Изложение.....	2
1. Дефиниции и примери за социална тревожност.....	2
2. Социалната тревожност през средното детство.....	3
Влияние на оценката и самооценката.....	4
Приемане от връстниците.....	6
Срамежливост.....	6
Личен експеримент.....	7
3. Как се говори пред публика.....	8
Импровизация или планирано изказване.....	9
Изготвяне на речта.....	9
Репетиране.....	10
Представяне пред реалната публика.....	11
Заклучение.....	13
Използвана литература.....	16

Увод

Изследването е посветено на социалната тревожност – кога възниква, какви са причините за нейната поява и как може да се преодолее. Този проблем е широко разпространен сред цивилизованите общества. Той може да бъде пречка за самоактуализацията на личността. Социалната тревожност е граница на възможностите и развитието. Нейната най-честа проява е при говоренето пред публика.

Причината да се насочим към периода на средното детство, са моите лични наблюдения върху реакциите на деца, които са на публична изява. Докато тръгнат на училище, до около 6-годишна възраст, повечето не изпитват социални притеснения и тревожност. Тези явления се появяват масово след това и съпътстват хората през целия им жизнен цикъл.

Връзката между проблематиката на средното детство и развитието на възрастния човек е недостатъчно изследвана. Наистина ли единственото и най-важно нещо за този период е академичното обучение на детето? Само върху това ли трябва да са концентрирани образователната ни система и родителите? Ами ако се окаже един ден, че началното училище е най-големият враг на детето по отношение на развитието на неговите най-висши стремежи към самоактуализация?

Социалната тревожност е голяма пречка за говоренето пред публика. Повечето хора изпитват неудобство от усещането за публичност. Дори съвсем малка изява предизвиква това чувство. Концентрация на вниманието на другите върху тях, се изживява като нещо неприятно. Изследването на периода, когато се появява този проблем и причините, които го пораждат, ще спомогне за неговото овладяване. Освен това ще може да се разбере по-добре механизма на психологическото развитие на личността през различните периоди.

Имам дете на 9 години, което е в средното детство. Искам да дам най-доброто от себе си, за да му помогна в развитието като личност, която успешно да се реализира в обществото. То не е изключение от децата, които след постъпването им в училище, започват да изпитват някаква форма на социално притеснение от публични изяви. Чрез изследването на социалната тревожност през средното детство ще мога да бъда полезен по най-добрия начин за децата ми.

Цел на изследването: Да изучим проблема, свързан със социалната тревожност при децата от средно детство (от 6 до 11 годишна възраст).

Задачи: 1) Дефиниране на основните понятия.

2) Да изследвам периода на средното детство, като намеря факторите, които влияят директно върху социална тревожност.

3) Да изследвам предпоставките за поява и развитие на социална тревожност.

4) Да изясня причините за появата на социална тревожност.

5) Да намеря решения за справяне със социалната тревожност, приложими за децата от средно детство.

6) Да изследвам проблемите, свързани с говоренето пред публика, като намеря решения за справяне със социалната тревожност, приложими за възрастните.

Теза: Оценяването на децата в средното детство може да доведе до ниската им самооценка, която да предизвика появата на признаци на социална тревожност.

1. Дефиниции и примери за социална тревожност

Признаците на социална тревожност са толкова разпространени сред хората, че проявата им се счита за нещо нормално. И. Лазарова (2018) посочва: „Почти всеки, поне веднъж в живота си е изпитвал тревога и напрежение в различни социални ситуации, обикновено свързани с общуване и носещи потенциалната „опасност“ човек да бъде преценяван, сравняван, избиран и т.н. Социалната тревожност е едновременно свързана с огромното старание да направим добро впечатление и ужасната ни несигурност, че това наистина ще стане, т.е. страховете, че ще бъдем отхвърлени”.

Потенциалното оценяване на индивида от другите – това е основата, върху която се гради този проблем. Не е нужно да има реална оценка, достатъчно е да съществува възможност за такава. Това е достатъчно за реализирането на страха от евентуално отхвърляне. Кога може да се говори за оценяване на определен индивид от дадена група?

На първо място трябва да има отличаване или открояване на човека от другите. Например той извършва някакво действие, а те го наблюдават или слушат. Разграничаване може да се получи и при различно пространствено местоположение на индивида спрямо групата или различна ориентация на тялото му. Тези фактори непосредствено са свързани и с комуникацията „индивид-група”. Общо казано, за да може другите да оценяват някого, той трябва да се открие, комуникирайки с тях. След преминаване през този процес, се получава съставяне на някакво мнение за човека.

Социалната тревожност се причинява от степента на чувствителност към евентуално негативно мнение и вероятностното очакване то да се реализира. В зависимост от степента си на изразяване, тези два фактора определят даден спектър на социални реакции на човека при взаимодействието „индивид-група”. Те биват безчувственост, напрежение, притеснение, тревожност и страх (фобия).

Според И. Лазарова (2018) съществуват хора, които безкритично се представят пред публиката, без да се интересуват от отзвук, който тяхната изява предизвиква у другите. Това се има предвид под социална безчувственост. Социалното напрежение е най-леката форма, която е полезна за мобилизирането на индивида при публична изява. Тук негативното мнение на другите е или от много малко значение за индивида, или той изобщо не вярва, че то може да се реализира. Социалната фобия се характеризира с очакването непременно мнението на другите да е негативно (Лазарова, 2018). Също така това говори за висока чувствителност към евентуалното им негативно мнение. Това чувство може да е свързано с интензивни телесни прояви – треперене на ръцете или гласа, учестено сърцебиене, внезапно изчервяване, заекване, изпотяване, прилошаване, сковане, подкосяване на краката (Лазарова, 2018). Съответно при социалното притеснение и тревожност горните симптоми са по-рядко и по-слабо изразени.

Общо взето моментите, в които човек изпитва социална тревожност биват възприемани като застрашаващи социални ситуации. При тях се получава несъзнавана негативна мисъл, предизвикваща самата тревога, която се изразява физически чрез тялото (Лазарова, 2018). Тези телесни усещания могат да заставят индивида, изпаднал в подобно положение, самонаблюдавайки се, да не успее да излезе от това състояние и да се стигне до някакви поведенчески реакции.

Типичният случай, при който се разкрива социалната тревожност е представянето пред група хора и по-точно говоренето пред публика (Лазарова, 2018). Човек в тази ситуация може да бъде внимателно и подробно наблюдаван и оценяван, което дава възможност да бъде подложен на критика.

От емоционална гледна точка говоренето пред публика се класифицира като най-големия човешки страх сред обществото (Berkun, 2009). Този страх, патологично изразен, обхваща процентно най-големия брой хора, страдащи от някакви фобии (Anonymus, 2017). От тези данни може да се предположи, че при говоренето пред публика, най-често ще се проявяват и реакциите на тревожност, притеснение и напрежение. Това прави този вид изява на индивида пред другите особено ценна за анализ при изследването на социалната тревожност. Тези проблеми са все така актуални и в някои случаи могат да бъдат непреодолима стена по пътя на развитието на личността в съвременното общество.

Говоренето пред публика се осъществява на определена дистанция, на която се е отделил говорещият. Това е т.нар. публична дистанция от близка модалност, обхващаща разстоянието от 3,6 до 7,5 метра (Янакиев, 2014). Възможно е навлизането в това пространство да предизвика несъзнавана реакция на организма за борба или бягство. Засега няма надеждни изследвания дали тази несъзнавана реакция е наследена или заучена.

2. Социалната тревожност през средното детство

Според И. Лазарова (2018) симптомите на социалната тревожност са тясно свързани с начина, по който човек интерпретира реалността около себе си. Тези емоционални проблеми се предизвикват не от самите ситуации и събития, а от личностното значение, което им се придава. И. Лазарова (2018) изказва предположението, че тези тревожни реакции са резултат от заучени отношения или допускания, които човек е изградил още в ранна възраст.

Симптоми на социалната тревожност могат да се появят най-рано, когато за пръв път е налице осъзната комуникация „индивид-група”. Този вид общуване се оформя и започва да се утвърждава в средното детство. Това е причината настоящото изследване да е фокусирано върху това време от жизнения цикъл.

Средното детство обхваща периода от 6 до 11 години (Бърк, 2012). През това време от живота на детето се появяват различни психологически новообразувания. Тези, които са цел на образователната система, са внимателно наблюдавани и следени за правилното им развитие. Това са например четенето и писането. Съществуват обаче и такива, които не са в ползрението нито на учителите, нито на родителите. Такива психологически новообразувания са социалната чувствителност, интерпретацията на общуването индивид-група, значимостта на оценката и самооценката. През този период от детството възниква нова ядрена структура на съзнанието – способността да се заема гледната точка на другия (Минчев, 2011). Поради тези психологически новообразувания, които са често пренебрегвани, средното детство може да бъде определено и като социален сензитивен период. В него е водещо формирането на социални умения, което способства за осъществяване на по-широката социализация на детето (Минчев, 2011).

Това, че горепосочените психологически новообразувания не се следят за правилното им развитие, може да бъде пречка за бъдещата себеактуализация на личността. Те могат да се превърнат в граница на възможностите, уменията и творчеството. Като такъв проблем може да се определи и социалната тревожност. Необходимо е да се изследват предпоставките за нейната поява и развитие в този критичен период на средното детство.

Влияние на оценката и самооценката

Съществува един интересен ефект, който се проявява при взаимодействието на учителя с ученика. Нарича се педагогическо самоизпълняващо се пророчество. Това се получава, когато децата приемат положителните или отрицателните становища на учителите и започват да живеят съобразно тях. Б. Минчев (2011) счита, че самата самооценка на децата през средното детство представлява нещо като самоизпълняващо се пророчество. Л. Бърк (2012) посочва, че „този ефект е особено силен, когато учителите подчертават съревнованието и публично сравняват децата, редовно фаворизирайки най-добрите ученици”. Освен това този ефект въздейства по-силно върху учениците с ниски постижения, отколкото върху тези с високи. Защо този ефект е толкова силен?

Дали учителят ще каже публично на едно дете, че то не се справя и е неспособно, или ще заяви пред всички, че другото дете се е справило отлично и е за пример, крайният ефект за децата е един и същ. У малкия ученик се появява мнението и негативното чувство, че учителят го оценява като провалило се и че другите са съгласни с тази оценка. Дете в такава позицията може да реагира с тревожност и отслабена мотивация (Бърк, 2012). За него учителят е голям авторитет (Маджаров, 2011). Затова тази негативна оценка е важна, но тук се появява и нейното публичното обявяване и приемане. Възможно е детето да възприеме мнението на учителя и като мнение на другите ученици, т.е. да си внуши, че изглежда по същия начин и в очите на връстниците си. Когато тази нагласа се затвърди, в него най-вероятно ще се изградят автоматични механизми за избягване на тези неприятни ситуации. Такава реакция е например тревожността при поява на възможност за публична оценка.

Основавайки се на теорията на Ериксън за трудолюбието срещу малоценността, Л. Бърк (2012) посочва за средното детство, че „опасността на този етап е малоценността, отразена в песимизма на децата, които не са уверени в способността си да правят нещата добре”. Развитието на такова чувство за неадекватност може да бъде предразположено от отрицателната реакция на учителите и връстниците, която разрушава представата на децата за компетентност и овладяване. Тук отново виждаме голямото значение на оценяването на детето от страна на авторитета и групата. Освен това такава потенциална оценка неминуемо ще се отрази и върху неговата самооценка.

През средното детство децата стават чувствителни по отношение на сравненията им с връстниците. Те самите започват да се сравняват с другите и да развиват своята Аз-концепция. Така съществува възможност за утвърждаване на негативно им мнение по отношение на дейности и качества, при които сравнението изобщо не е било в тяхна полза.

Социалните сравнения представляват преценките за собствения външен вид, способности и поведение спрямо тези на другите (Бърк, 2012). Тъй като децата в средното детство стават по-добри в приемането на чуждата гледна точка, те ще бъдат и много по-чувствителни по отношение на нея. За тях е от изключителна важност какво мислят другите за тях и как са оценявани на фона на връстниците си. Л. Бърк (2012) посочва, че „средното детство носи със себе си огромно развитие на приемането на гледната точка на другия, способност детето да си представя какво може би си мислят и чувстват другите”. От това как децата са оценявани от другите зависи как ще се оценят те самите. Тази способност – да видя себе си така, както другият ме вижда, да видя как другите ме виждат – поставя началото на развитието на самооценката и преживяването на собствената тъждественост (Стаматов, 2000). Самооценката е непосредствено свързана с това какво аз мисля, че другите мислят за мен. Как „аз-виждам-себе-си” зависи от това как „ме-виждат-другите”, как „аз-мисля-че-другите-ме-виждат”.

Повечето деца в предучилищна възраст имат изключително висока самооценка (Бърк, 2012). След това, като тръгнат на училище, самооценката им се снижава на по-реалистично равнище. Това се обуславя от получаването на по-силна обратна връзка за това, как се представят в сравнение с връстниците си. Това е и доказателство, че като цяло училището в началото влияе негативно върху Аз-концепцията на децата по отношение на техния Аз-образ. В основата на всичко това е оценяването и по-точно публичното оценяване.

Според периодизацията на детското развитие, която прави Зигмунд Фройд, средното детство съответства на т.нар. латентен стадий. През това време либидната енергия се насочва и съсредоточава в усилия за самооценяване и самоутвърждаване сред околните (Георгиев, 2005). Тъй като целият период е посветен на това, е необходимо подходът към децата да е изключително внимателен по отношение на оценяването и сравняването им с връстниците.

Нека да разгледаме какво се случва след като вече децата са изградили и затвърдили своята самооценка в следствие на учебния процес. По отношение на академичната самооценка Л. Бърк (2012) сравнява два типа деца. Едните са тези, които са с висока самооценка и правят ориентирани към овладяването атрибуции. Те приписват успехите си на способности, а неуспехите – на фактори, които могат да се променят или контролират, например недостатъчното усилие или много трудна задача. Те вярват, че способностите могат да се променят с усилия.

Другият тип деца са тези, които са с ниска самооценка и развиват заучена безпомощност. Те приписват успехите си на външни фактори, например късмет, а провалите – на способностите си. Те смятат, че способностите са фиксирани и не търпят промяна. Когато задачата е трудна, тези деца преживяват тревожна загуба на контрол и всепроникващо чувство за малоценност, като се отказват, без всъщност истински да са опитали (Бърк, 2012).

По подобен начин могат да бъдат разгледани децата с ниска и висока личностна самооценка. Едните ще се стремят да овладеят външните фактори или да придобият нови качества, за да постигнат развитие. Другите ще се примиряват с външната среда и със сегашните си умения и способности, колкото и незадоволителни да са те, като по този начин поставят граница на възможностите си за развитие.

Децата с ниска личностна самооценка биха реагирали с тревожност при сблъскването им с проблем, който изисква от тях изграждане на нови качества или способности. Те ще се откажат от решаването на такъв проблем още преди да са опитали дали наистина могат да се справят. Общуването „индивид-група” е точно такъв вид проблем, а социалната тревожност – неговата проява. В тази връзка Б. Минчев (2011) посочва, че по време на средното детство е необходимо да се оптимизира социално-публичния живот на детето, тъй като това е предпоставка за растеж на психичните му възможности.

Началният учител трябва да внимава какво говори пред децата, тъй като неговите оценки се загнезждат трайно в детското съзнание (Минчев, 2011). При некомпетентно боравене с оценяването от страна на учителите и връстниците, за да предотврати евентуалните си проблеми, на детето му остава да развие своята емоционална саморегулация по отношение на самооценката. Според Л. Бърк (2012) „децата трябва да се научат да управляват отрицателните емоции, които заплашват самооценката им”. Това не е универсално решение. В крайна сметка някои успяват, а други не.

Л. Георгиев (2005) изказва мнението, че децата в началото на средното детство нямат свои критерии за самооценяване и затова определящо е отношението на учителя, който трябва у всяко дете да вижда нещо положително, на което да се опира при своето

общуване с него, дори при най-незначителния напредък. Г. Маджаров (2011) също подчертава силното влияние на учителя, посочвайки, че неговото одобрение увеличава детския статус в групата. Тази концепция изглежда изключително добра. Въпросът е дали учителят ще успее точно да определи силните способности и добрите качества на всички деца и ще намери ли време да ги подчертава за всяко едно поотделно?

Приемане от връстниците

Една от най-силните форми на социално оценяване на децата е приемането им от връстниците. Това е съществен фактор, който влияе върху самочувствието, самооценката, развитието, концентрацията и способностите. Дали детето ще бъде прието или отхвърлено от групата зависи от оценяването. Това пък е свързано с появата на възможности за оценяване. Когато то е негативно, се генерират предпоставки за социална тревожност. Всяко дете се стреми да постигне положителен образ за себе си и този стремеж може да бъде в противоречие с ниската самооценка, която се преживява като нещо неприятно и която трябва да се преодолее (Стаматов, 2000).

Приемането от връстниците се отнася до степента на харесване – степента, до която детето е разглеждано от групата на връстниците като достоен социален партньор (Бърк, 2012). Изследванията, които са осъществени, са в тази насока – обобщаване на предпочитанията на децата за всяко едно по отделно. След анализиране на резултатите, се получава разделяне на децата основно на четири категории:

- популярни деца, които получават много положителни гласове
- отхвърлени деца, които са активно нехаресвани
- противоречиви деца, които получават както положителни, така и отрицателни гласове
- пренебрегвани деца, които рядко се избират положително или отрицателно

За популярните деца има най-малка вероятност да развият социална тревожност. Те се оценяват главно положително от своите връстници. При тях липсва притеснението, че могат да бъдат отхвърлени при евентуална изява или открояване от групата. При всички останали съществува голям риск за поява на определено ниво на социална тревожност. На това се дължи и фактът, че повечето хора изпитват някакви симптоми на социална тревожност при говорене пред публика, ако изобщо се осмелят да опитат (Йорданова, 2016). Обикновено само при мисълта за това те могат да се откажат.

Срамежливост

През периода на средното детство е възможно да се появи една от най-болезнените емоции – срамежливостта. Тя може да се разглежда като симптом на социална тревожност. Срамежливите деца имат проблеми в общуването, чувстват се плахи и неуверени, не поемат инициатива. Р. Стаматов (2000) посочва, че „вгълбени в себе си, те са заети от мисълта какво другите мислят за тях, какво впечатление са оставили”. Това показва тясната връзка между срамежливостта и оценката на другите, което от своя страна влияе на самооценката. Срамежливите деца се описват като физически непривлекателни, грозни, слаби, непопулярни, малко интелигентни (Стаматов, 2000). Следователно те притежават ниска самооценка, която вероятно е причината за появата на тази негативна емоция. Срамежливостта е тясно свързана с появата на чувствителност към оценката на другите (Стаматов, 2000). Тази чувствителност се изгражда през средното детство.

Р. Стаматов (2000) описва срамежливите деца по следния начин:

- нерешителни са в инициативите за разговори, за активности, при предлагане на нови идеи, към задаване на въпроси, при доброволни начинания
- избягват инициативата в общуването и предпочитат да останат в мълчание и да не прекъсват другите
- когато трябва да поемат инициатива при започване на разговори с другия пол, те изпитват трудности
- прекарват по-дълго време на своето място, опитват се да останат незабелязани
- ако са включени в съвместни дейности, желаят да са слабо представени, да останат в пасивна позиция

Всички тези характеристики са свързани донякъде с тревожността при публичната изява на детето, със страха да се окаже в позиция да бъде оценявано от другите, т.е. да стане център на тяхното внимание. Срамежливостта от този тип е свързана с усещането за публичност и се изразява в стремежа да се избяга от дадена ситуация, с телесна възбуда и изчервяване (Стаматов, 2000).

Личен експеримент

Във връзка с настоящото изследване, проведох един личен експеримент с 9-годишната ми дъщеря. Тя ходи на уроци по пиано и предстоеше нейната първа изява на коледния концерт. По време на подготовката на едно от музикалните произведения, бях поканен в стаята за пиано от нейната учителка с думите „Хайде сега да го изспириш пред баща ти!“. Тази ситуация предразполага към оценка на детето от страна на учителката и мен. Резултатът беше, че дъщеря ми допусна грешки при изпълнението си и след това ми сподели, че много се е притеснявала през това време, без да може да даде обяснение защо. Тук се вижда, че детето придава значимост на оценяването. Нещо повече – за него е от голямо значение една евентуална негативна оценка. Това означава, че на несъзнавано ниво то интерпретира оценяването като нещо, от което зависи живота и бъдещето му. Самият организъм възприема неправилно ситуацията като критична и заплашителна за съществуването и развитието му.

Скоро след този случай, подканих дъщеря ми вкъщи да изпълни въпросното произведение с думите „Моля те, изспири нещо, че ми се слуша пиано!“. Тя изпълни мелодията за концерта без грешка. Също така ми сподели, че не е имала никакви усещания за притеснение. Тук детето или изобщо не е осъзнавало, че ще бъде оценявано, или очакването му е било, че оценката ще е положителна.

Накрая, след няколко дни, отново влезнах в стаята по пиано непосредствено преди изпълнението на мелодията за концерта. Предварително бяхме направили уговорка с учителката за експеримента, който провеждам. Разликата беше, че влезнах привидно случайно с думите „Може ли да влезна, да се постопя малко?“, държейки в ръка книгата си за четене. След това дъщеря ми изспири произведението без грешка. Тя сподели, че изобщо не се е притеснявала, тъй като „знаела, че си чета книгата“, а не я слушаме. Тук отново се вижда ефектът, когато детето не е осъзнавало, че ще бъде оценявано.

В следствие на проведения експеримент, стигнах до някои изводи, които могат да помогнат за намирането на начини за справяне със социалната тревожност. Социалните ситуации, в които хората могат да бъдат подложени на оценка, се обуславят от тяхното осъзнаване, че ще бъдат оценявани. Те трудно ще си внушат например при публична изява, че няма да бъдат подложени на оценка и критика. Не лесно е и да убедят себе си, че оценката задължително ще е положителна, използвайки

този похват като стратегия за елиминиране на социалната тревожност. Изглежда, че най-надеждният подход за преодоляване на този проблем, е работата върху интерпретацията на евентуалната негативна оценка.

Необходимо е да се разгледа проблемът в своята крайност – „цялата група, пред която се изявявам, има негативно мнение за мен и тотално ме отхвърля”. Как човек би възприел подобна ситуация? Какво ще значи това за него? Ще повлияе ли на бъдещето му развитие? Как би реагирал през това време и какво би направил след това? Колко време ще му е необходимо отново „да се изправи на крака”?

В повечето случаи подобна „катастрофална” ситуация изобщо не е толкова страшна. Физически тя не застрашава живота на човека. Може да се възприеме като натрупан опит, който да развие повече социалния му живот. След това човек може да се изяви в друга група, където да бъде приет. Тази ситуация може да се възприеме и като ускоряване на растежа – намиране на самия себе си. Освен това няма да повлияе негативно върху бъдещето на човека и неговото кариерно развитие. Все пак лошият опит е по-добър от липсата на опит. Най-същественото е, че вероятността да се реализира подобна ситуация е нулева.

Вероятно интерпретацията на евентуалната негативна оценка от страна на другите е заучена несъзнавано през средното детство, когато цялата либидна енергия е насочена към самооценяването и самоутвърждаването сред околните. Това е причината за насадения несъзнаван страх от отхвърляне от другите. Както разгледахме дотук, образователната ни система допълнително задълбочава и усложнява проблема, а може би и го поражда.

3. Как се говори пред публика

Нека да разгледаме предлаганите стратегии за справяне със социалната тревожност и по-точно говоренето пред публика. При този вид изява най-често могат да се наблюдават реакции на тревожност, притеснение и напрежение. Това ще спомогне за намирането на реално решение на вече развития и „пораснал” проблем, който се е появил през средното детство.

И. Йорданова (2016) посочва, че нервността, която съпътства говоренето пред публика се дължи на покачването на нивото на адреналина, който може да спомогне да се свърши страхотна работа. По този начин напрежението може да се използва като предимство. Това означава, че човек, попаднал в такава ситуация, трябва да си промени интерпретацията за заобикалящата го реалност. Когато усети телесните си реакции на тревожност, те няма да усилят негативния ефект, а ще му вдъхнат увереност, че в точно в този момент той може да даде най-доброто от себе си.

Според Д. Карнеги (2011), дори да се говори само пред двадесетина души – има известно напрежение, има шок, има вълнение. Всяка отличителна публична реч се характеризира с нервност. Какво е необходимо да се направи, когато това състояние е извън контрол? Как да се овладее, когато тези характеристики са прераснали в симптоми на социална тревожност?

Както при всичко друго в живота, колкото повече опит има човек в говоренето пред публика, толкова по-естествено ще го усеща (Йорданова, 2016). Това е един от най-ефективните и логични методи за справяне с проблема – практиката. Целият въпрос се свежда до упражняването (Карнеги, 2011). Необходимо е човек да търси всякакви възможности за изява, за да може да се усъвършенства в най-кратък срок. Историята е доказала, че дори и най-красноречивите представители на своето време в

началото на кариерата си са страдали от ослепяващ страх и стеснителност. В тази връзка, това са два от многото примери, които Д. Карнеги (2011) посочва:

- Уилям Дженингс Брайън, считан за най-великият оратор на своето поколение признава, че при първите му опити коленете му направо са се удряли едно в друго.
- Когато Марк Твен за пръв път става да изнася лекция, усеща, че устата му като че ли е пълна с памук, а пулсът му е хукнал да печели купата по бързина.

Упражненията и практиката отмиват страха от публиката и дават самоувереност и необходимата смелост (Карнеги, 2011). И. Йорданова (2016) също споделя, че практиката повишава увереността. Този похват представлява нещо като психотерапевтичната техника „изправяне пред страха“. Колкото по-често се извършва, толкова по-бързо проблемът ще изчезне. Така се влияе директно върху интерпретацията на критичната ситуация на общуване „индивид-група“, предизвикваща социална тревожност. Постепенно човекът започва да гледа по друг начин на нещата.

Импровизация или планирано изказване

Говоренето пред публика може да бъде спонтанно и планирано. Относно първото, Д. Карнеги (2011) споделя един единствен съвет – „Не говори, докато не си сигурен, че има какво да кажеш и точно какво ще кажеш; после го кажи и си сядай на мястото.“ Това показва необходимостта от подготовка, макар да е изключително кратка.

Изнасянето на една добра подготвена реч пред публика минава основно през три етапа. Първо се изготвя речта, след това се репетира и накрая се представя. На всеки етап съществуват специфични елементи, които трябва да се съблюдават, за да се получи наистина добро представяне.

Изготвяне на речта

Първото нещо, на което трябва да се обърне внимание е основата, върху която се гради една реч – думите и идеите. В тази връзка Д. Карнеги (2011) признава, че човек наистина няма да се чувства много удобно пред публиката, ако не е планирал какво да каже и как да го каже. Всяка реч трябва да се подготви предварително. Ето някои съвети, които Д. Карнеги (2011) дава относно изготвянето на речта:

- Кажи им какво ще им кажеш; кажи го; после им кажи какво си казал. Това е изкуството на добрата реч.
- Не се опитвай да засегнеш много въпроси за кратко време.
- Подготовката е събирането на твоите мисли, твоите идеи, твоите убеждения, твоите импулси.
- Когато се подготвяш за речта, трябва да изучиш добре аудиторията си. Какви са техните нужди и желания? Тогава половината битка вече е спечелена.
- Изкуството на войната е наука, в която нищо, което не е било пресметнато и обмислено не успява. С изкуството да говорим пред другите е същото.
- Събери сто мисли и изхвърли деветдесет.
- Събери всичката възможна информация по темата.
- Записвай си идеи, ключови думи и фрази.
- Използвай бележки, докато подготвяш речта си, а не, когато я представяш.

- Идентифицирай основните въпроси, на които ще се спреш. Организирай факти, подкрепящи основните положения.
- Трябва да планираш предварително точните думи, както на встъпителните ти изречения, така и на заключението.
- Описвай на хората нещата, които не знаят, като ги сравняваш с неща, които знаят.
- Ако искаш да си ясен, представяй си картинно главните точки, визуализирай идеите си. Диаграмите са по-убедителни от едните думи, а картините са по-убедителни от диаграмите.
- Финалът на речта задължително трябва да бъде планиран. Повтори важните си идеи с други думи.
- Може да завършиш с апелиране към действие, немногословен искрен комплимент, с цитат от стихотворение.

Забелязва се, че може би най-важното в една реч, е човекът, който говори наистина да вярва в нещата, които казва. Думите да идват от него самия. Идеите му да са изцяло негово творение. По този начин говорещият ще добие увереност и отдаденост. Ще успее да вложи емоциите си в речта и така да ги предаде на другите.

Другото важно нещо е точно планираната структура на речта. Д. Карнеги (2011) посочва, че тя трябва да има следните компоненти:

- начало и край
- патос и живот
- индивидуалност
- следване на определения ред
- твърдения, подкрепени с факти, които да са представени по интересен начин, като числовите факти са изразени чрез сравняване
- съобщаване на факти, които засягат пряко аудиторията
- завършваща част, която да притежава емоционален ефект върху аудиторията

Тази структурираност по-скоро спомага по-скоро за по-доброто представяне на речта, като се придържа към емоционалността. Изглежда, че влагането на силни лични емоции при говоренето пред публика е ключов момент за общуването „индивид-група”. Вероятно тези силни емоции успяват да „заглушат” или да отнемат енергията на социалната тревожност. Така вниманието се концентрира изцяло върху речта и нейните идеи, а не върху оценката или самооценката.

Репетиране

Вторият етап от подготовката на човек, който ще говори пред публика, е репетирането. Д. Карнеги (2011) съветва речта да се упражнява и репетира, но не и да се наизустява. Добър метод за усъвършенстване е човек да се записва и след това да се слуша.

Ако трябва да се запомни нещо от речта, това е нейната структура и ключовите моменти, които могат да се преговарят по няколко пъти на ден, и в деня на самата изява. Когато се репетира, това трябва да се прави така, че все едно се говори пред истинската аудитория. Това може да се извършва например по 3-4 пъти през 1-2 дни.

Репетирането спомага за добиването на опит с конкретната реч, която ще се изнася пред публика. Несъмнено ще повлияе върху увереността. Това е съществен елемент от подготовката, който не бива да се пренебрегва, особено от начинаещите, които са още в началото на борбата със симптомите на социалната тревожност. Така

мозъкът по-лесно ще се „настрои“ да не възприема подобни ситуации като толкова критични и заплашителни.

Представяне пред реалната публика

Накрая, след като е изминат дългият път през всичко, което по един или друг начин представлява подготовка на речта, идва моментът на нейното представяне. Преди това обаче, ако е възможно човек трябва да си почине напълно, като най-добре е да си легне за няколко часа и да поспи (Карнеги, 2011). След това непосредствено преди речта могат да се прегледат данните, премислят фактите и освежи паметта. Освен това могат да се повторят основните моменти с отривисти жестикулации и всичката възможна ярост и сила. Това ще помогне да се „заглушат“ емоциите на социалната тревожност.

Д. Карнеги (2011) споделя, че „някои хора, колкото и често да говорят пред публика, винаги изпитват тази стеснителност точно преди да започнат речта си, но само след няколко секунди се окопитват и нервността им изчезва“. Тревожността е най-силна непосредствено преди излизането пред публиката. Добро средство намаляване на напрежението е да се диша дълбоко в продължение на половин минута преди изправянето пред аудиторията. Увеличеният приток на кислород приповдига и дава смелост. Дълбоките вдишвания са доказан лек за стреса и тревожността (Йорданова, 2016). Ето още някои съвети, които Д. Карнеги (2011) дава за следване непосредствено преди излизането пред публиката:

- Да се наблегне на външния вид. Облеклото е изключително важно за един оратор.
- Въздухът в залата трябва да е свеж и да е проветрено.
- Залата трябва да бъде обляна в светлина. Светлината трябва да пада върху лицето ти.
- Да няма нищо излишно на подиума. Не се крий зад маса или катедра.
- Никакви гости на подиума! Аудиторията няма да устои на изкушението да следи движещи се обекти. Закъснелите слушатели не бива да отвличат вниманието на аудиторията.
- Скупчи аудиторията си заедно. Ако ще говориш пред малка група, трябва да избереш малка стая. По-добре хората да се гъчат, отколкото да са разпръснати в самотно, лишено от атмосфера пространство на огромната зала. Ако слушателите ти са разпръснати, преди да започнеш, ги помоли да се съберат на първите редове.
- Освен ако аудиторията не е изключително многобройна и наистина има причина да стоиш на подиум, не го прави. Слез на същото ниво с тях. Стой близо до тях.
- Преди да започнеш речта си, една усмивка и демонстрацията на топлото ти отношение вършат изключителна работа за спечелване на аудиторията на твоя страна.

Тези съвети представляват „изпипване на детайлите“. Спомагат за извършването на по-добра комуникация индивид-група. Те биха помогнали повече на човек, който вече е добил опит с говоренето пред публика, а не на този, който тепърва ще се бори със реакциите си на социална тревожност.

В крайна сметка, независимо от задълбочеността на подготовката, идва моментът на самата изява, на самото говорене. Това са някои от съветите, които Д. Карнеги (2011) дава за този ключов момент:

- Ще ти помогне да се освободиш от стеснението си, ако намериш нещо, което да

правиш пред аудиторията – ако можеш да им покажеш нещо, да напишеш дума на дъската, да посочиш някоя точка на картата, да преместиш маса, да отвориш прозорец, да хванеш книга или вестник – всякакво физическо действие с определена цел ще ти помогне да се чувстваш по-свободно.

- Като общо правило, не е добре за говорителя да се крие зад мебели, но първите няколко пъти може да ти помогне да придобиеш смелост, ако си зад маса или стол, за които си се хванал здраво или пък силно да стискаш монета в ръката си.
- Не е толкова важно какво казваш, а как го казваш.
- Една реч трябва да има чувство за комуникация.
- Не се дръж формално. Създай близък контакт. Дръж се като събеседник. Някои говорители се разхождат из залата, спират тук и там и карат хората да вземат участие в разговора.
- Направи комплимент на аудиторията, похвали ги, спечели ги още в началото на своя страна. Подкрепи след това тази похвала с пример.
- Помни, че ако искаш да впечатлиш хората, ти трябва да раздвижиш чувствата им, а не да ги предизвикваш към размисъл. Използвай ентузиазма си, който е изключително влиятелен и заразен.
- Говори от собствен опит. Избягвай клишетата.
- Възбуди любопитството им. Може да започнеш с някаква история, с конкретен пример, с показване на експонат, с въпрос, с цитат от прочута личност, с нещо от темата, засягащо личния интерес на слушателите, с шокиращ факт. Хората могат да се отегчат, ако им говориш за неща и идеи, но няма как да не задържиш вниманието им, ако им говориш за други хора.
- Не говори монотонно. Подчертавай важните думи, подчинявай маловажните. Променяй интонацията. Променяй скоростта на говорене. Прави пауза преди и след всяка важна идея.
- Не трябва да си играеш с дрехите, защото това привлича вниманието на публиката.
- Твоите жестикулации трябва да са много лични, а това ще е така, само ако са естествени.
- Изразявай се ясно и давай нужните пояснения. Излагай фактите съвсем ясно и ги обяснявай.
- Накрая, ако ти зададат въпрос, следвай следните указания: Повтори въпроса; дай ясен и сбит отговор; не влизай в спорове с питащия; не допускай никой от питащите да доминира срещата.

От всички тези съвети се вижда, че нещата, които могат да помогнат за преодоляване на тревожността преди добиването на по-голям опит не са толкова много. Физическото действие и изобщо движението, е нещо като средство за понижаване на нивото на напрежение. Това е насочване на енергията на тревожността – вместо да се изрази в реакция на тялото, така тя се насочва навън.

Другият похват за придобиване на усещане за сигурност и спокойствие – заставането зад предмет, влияе върху несъзнаваното. Човек се чувства защитен, в безопасност и импулсите на неговата симпатикова нервна система намаляват. Теоретично той ще трябва да се мобилизира по-малко за своята защита при евентуално нападение, когато има преграда пред себе си. Предполага се, че подобен ще е ефектът и ако човек има в себе си нещо, което да му внушава преимущество над другите – например амулет или талисман, в който вярва.

Заклучение

Целта на изследването бе да изучим проблема, свързан със социалната тревожност при децата от средно детство (от 6 до 11 годишна възраст).

Първата ми задача бе дефинирането на основните понятия. Чрез използването на различни източници бяха обхванати характеристиките, които описват проблема, който е обект на настоящото изследване.

Социалната тревожност се проявява в „застрашаващи“ социални ситуации, предоставящи възможности за оценяване, изграждане на негативно чуждо мнение и отхвърляне. Тя се изразява в различни телесни реакции, като например треперене на ръцете и гласа, учестено сърцебиене, внезапно изчервяване, заекване, изпотяване, прилошаване, сковаване, подкосяване на краката, болка в областта на гърдите.

Втората ми задача бе да изследвам периода на средното детство, като намеря факторите, които влияят директно върху социална тревожност. Бяха разгледани трудовете на различни автори, които подробно са описали етапите на психологическото развитие. По време на анализите бяха определени критичните моменти при общуването на детето с учителя и връстниците. Освен това се потърсиха и евентуални проблемни обстоятелства, които не са следствие от външната среда, а произтичат от самия индивид.

Факторите, които влияят директно върху социална тревожност биват основно прояви на негативни отношения към детето. Те могат да се разделят на два вида в зависимост от това, дали детето общува с учителя или с връстниците си. Негативните отношения на учителя спрямо детето могат да се изразят чрез: педагогическо самоизпълняващо се пророчество; реакции, предизвикващи чувство за малоценност; социални сравнения и по-точно сравнения с връстниците; оценяване. Негативните отношения на връстниците спрямо детето могат да се изразят чрез: отхвърлянето му от тях; сравняването му с другите; реакции, предизвикващи чувство за малоценност; оценяване.

Гореописаните фактори от своя страна задействат механизмите на социалната тревожност. Детето се страхува да се окаже в позиция да бъде оценявано или да стане център на вниманието. За него усещането за публичност, публичното оценяване или изобщо оценяването предизвикват неприятни чувства, притеснение или тревога. То реализира и започва да живее съобразно педагогическото самоизпълняващо се пророчество на учителя. Детето реагира със срамежливост и заучена безпомощност вследствие на придобитата ниска самооценка. Авторите най-често посочват оценяването и самооценката като критични за периода на средното детство.

Третата ми задача бе да изследвам предпоставките за поява и развитие на социална тревожност. Бяха подробно разгледани психологическите новообразувания, които се формират за пръв път през средното детство. Вследствие на анализа на информацията от различни автори, бяха подбрани само тези новообразувания и предпоставки, които пряко предразполагат към социални проблеми при тяхното неправилно развитие:

- Възниква способността да се заема гледната точка на другия.
- Развива се приемането на чуждата гледна точка.
- Децата започват да получават по-силна обратна връзка за това, как се представят в сравнение с връстниците си.
- Осъществява се по-широка социализация на детето. Проявява се социална чувствителност и се формират социални умения.
- Започва да се провежда осъзната комуникация „индивид-група“.
- Предоставят се възможности за публично оценяване.

- Появява се чувствителност към оценката на другите.
- Поставя се началото на развитието на самооценката.
- Либидната енергия се насочва и съсредоточава в усилия за самооценяване и самоутвърждаване сред околните.

Може да се направи извод, че развитието на самооценката на децата е свързано с възникването на способността им да се заемат гледната точка на другия. Оценяването е най-характерният метод за изразяване на тази чужда гледна точка и се явява основната предпоставка за поява и развитие на социална тревожност.

Четвъртата ми задача бе да изясня причините за появата на социална тревожност. Вследствие на разглеждането на вижданията на различните автори по този въпрос, беше направено обобщение, което посочи основния критичен момент, където може да възникне проблем. След това се извърши анализ на общия процес, отговорен за появата на социална тревожност.

Оказа се, че в дъното на всичко са заучените отношения или допускания, изградени в ранна възраст, относно оценката и самооценката. Основният критичен момент настъпва, когато детето се научава как да интерпретира чуждата гледна точка, оценката и самооценката. Какво значение им придава? С каква емоция реагира детето, когато е подложено на оценяване? Дали ще го възприеме като нещо гравивно и положително, или ще реши, че трябва да се защитава от „опасността“ и ще реагира негативно? Така у детето се оформят заучени схеми за реакции, които се проявяват несъзнавано, когато то попада в подобни ситуации за в бъдеще. Негативната оценка предизвиква най-често негативна емоция и ниска самооценка. Вследствие на това, в организма се изгражда реакция на защита, която има за цел да предпази индивида изобщо от оценяване. Социалната тревожност се явява точно такава реакция на защита.

Петата ми задача бе да намеря решения за справяне със социалната тревожност, приложими за децата от средно детство. Първо бяха потърсени препоръките на различните автори. След това, позовавайки се на проведения личен експеримент и анализа на причините за появата на социална тревожност, се стигна до няколко логични предложения. Общо взето проблемът може да бъде решен чрез:

- Оптимизация на социално-публичния живот на детето.
- Развитие на емоционалната саморегулация по отношение на самооценката.
- Влияние върху осъзнаването, че детето ще бъде оценявано, т.е. да му се внуши, че няма да го оценяват.
- Влияние върху нагласата за вида на оценката, която децата очакват да получат, т.е. да им се внуши, че тя винаги ще е положителна.
- Промяна на интерпретацията на оценката и оценяването като процес, т.е. децата да си променят вижданията относно значимостта на оценката и последствията от оценяването.
- Премахването на оценяването на децата от средно детство под каквато и да е форма.

Последната ми задача бе да изследвам проблемите, свързани с говоренето пред публика, като намеря решения за справяне със социалната тревожност, приложими за възрастните. Разгледаха се съветите на различни автори. За основен източник на информация послужи книгата на Д. Карнеги (2011) „Изкуството да говорим пред другите“. Бяха обобщени основните техники за справяне с проблема. Също така бяха предложени някои логически алтернативи.

Ефектът на социалната тревожност, по време на нейната проява, може да се намали чрез следните начини:

- Носене на амулет или талисман, който да внушава преимущество над другите.
- Интерпретиране на телесните реакции като индикатор, че е настъпил моментът,

когато човек може да даде най-доброто от себе си.

- Извършване на дълбоки вдишвания в продължение на половин минута.
- Влагане на вяра, индивидуалност и емоционалност в изявата.
- Физически действия с цел насочване на енергията на тревожността извън тялото.
- Заставане зад предмет с цел добиване на чувство за защитеност.

Ефектът на социалната тревожност може да се намали предварително или в дългосрочен план чрез следните стратегии:

- Подготовка за изявата, макар и да е много кратка.
- Добиване на опит чрез упражняване и практикуване.
- Промяна на интерпретацията на евентуалната негативна оценка чрез анализиране на крайната ситуация „всеобщо негативно мнение и тотално отхвърляне от всички”.

Бяха намерени решения на всички поставени задачи в изследването. Чрез получените резултати се доказва тезата за това, че оценяването на децата в средното детство може да доведе до ниската им самооценка, която да предизвика появата на признаци на социална тревожност.

Използвана литература

1. Бърк, Л. Е. Изследване на развитието през жизнения цикъл, Дилок, 2012.
2. Георгиев, Л. Психология на развитието и възрастова психология. София: Авторски ръкопис, 2005.
3. Карнеги, Д. Изкуството да говорим пред другите. София: „Изток-Запад”, 2011.
4. Маджаров, Г. Развитие на психиката в детско-юношеска възраст. Велико Търново: Фабер, 2011.
5. Минчев, Б. Психология на човешкото развитие. Варна: ВСУ „Черноризец Храбър”, 2011.
6. Стаматов, Р. Детска психология. Пловдив: „Хермес”, 2000.
7. Янакиев, Ю. Социална психология на комуникацията. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски”, 2014, 134 с.
8. Berkun, S. Confessions of a public speaker, O'Reilly Media, 2009.
9. Йорданова, И. 5 изпробвани начина да преодолеете страха си от говорене пред публика, 2016, [<http://jobtiger.tv/savetnik/5-izprobvani-nachina-da-preodoleete-straha-si-ot-govorene-pred-publika>].
10. Лазарова, И. Социалната фобия или по-добре да избягам, отколкото да разбера какво мислят другите за мен!, 2018, [<http://psihichnozdrave.com/category/biblioteka/statii/>].
11. Anonymous. 15 fear of public speaking statistics, 2017, [<https://brandongaille.com/14-fear-public-speaking-statistics/>].