

TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞ(AMA)MA

İnsanların çoğu topluluk önünde konuşmaktan korkar. Ancak bazıları için bu korku o kadar yoğundur ki sunum yapmayı ya da aktif katılımı gerektiren dersleri almaktan kaçınırlar. Hatta bu korku bazen kalabalık sosyal ortamlarda da ortaya çıkabilir.

Bu bir hastalık değildir ama kesinlikle bir sorundur. Çünkü hem kendinizi kötü hissetmenize hem de derslerde yapabileceğinizden çok daha azını yapmanıza sebep olur.

Topluluk önünde konuşmaktan korkan insanlar genelde aşağıdakilerin olmasından korktuklarını söylerler:

- Donup kalmak, konuşamamak; birdenbire ne söyleyeceğini unutmak,
- Dikkatin odağı olmak, herkesin size bakması ve sizi dinlemesi,
- Hata yapmak, cevaplayamayacağınız bir soru gelmesi,
- İnsanların gergin olduğunuzu farketmesi,
- Sunumun/konuşmanın sizi utandıracak ve hocanın ya da arkadaşlarınızın gözünden düşmenizi sağlayacak kadar kötü geçmesi,
- Sunumun beğenilmemesi; insanların sıkılıp konuşmaya başlaması ya da dışarı çıkması,

Aslında bütün bunların altında başkalarının sizin hakkınızdaki yargılarından korkmak yatar. Bu olumsuz düşüncelere çoğunlukla ellerde titreme, terleme, ses titremesi, kalp atışının hızlanması, baş dönmesi gibi fiziksel şikayetler de eşlik eder ve işinizi daha da zorlaştırır.

Eğer topluluk önünde konuşmak sizi çok zorluyorsa yapabileceğiniz iki şey var:

1. Konuşmaktan kaçınmak: Bunu bazı dersleri almayarak ya da derse girmeyerek yapabilirsiniz. Ancak kaçtıkça üstesinden gelmek zorlaşır ve bu sizin kariyerinizi ve sosyal hayatınızı çok olumsuz etkileyebilir.

2. Yüzleşmek ve başetmeye çalışmak: Bu biraz cesaret gerektirir ama siz de göreceksiniz ki her seferinde bir öncekinden daha kolay olacak.

Topluluk Önünde Konuşma Kaygısıyla Baş Etmek için Öneriler

Sunum/konuşmadan önce

Aslında korkuya/ kaygıya ihtiyacımız var. Biraz kaygı hatırlamayı kolaylaştırır, enerjimizi artırır ve odaklanmamızı sağlar. Yani amaç kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak değil; size enerji verecek kadar kaygı, düşünebilecek ve hatırlayabilecek kadar da rahatlama gerekir. Bunun için:

- Düşünme tarzınızı değiştirin. Topluluk önünde konuşma fikrine sakince yaklaşın, korkuyla değil. Sürekli herşeyin kötü gideceğini düşünmekten kaçının. “Nasıl altından kalkabilirim” yerine “Nasıl güzel birşey yapabilirim” deyin.
- Mükemmeliyetçi olmayın. Ufak hataların herşeyi mahvedeceği düşüncesini bir kenara bırakın ve konunuza odaklanın. En zeki, en başarılı insanlar da konuşurken mutlaka hata yaparlar. Eğer siz hatanıza takılmazsanız, dinleyiciler de takılmaz.
- Yapabileceğiniz en önemli şey, iyi hazırlanmaktır. Hazırlanmayı ertelemek o anki stresi de erteleyebilir ama sunum geldiğinde sizi daha çok kaygılandıracağı kesin! Kendinize güvenmek için öncelikle anlatacağınız konuya hakim olmanız gerekiyor. İyi bir araştırma yapın. Konuşmanızın ana noktalarını ve yapısını belirleyin. Bir giriş ve bir sonuç bölümünüz olsun. Sonra konuşmanızı hazırlayın ve gözden geçirin. Kafa karıştıran, akışı bozan yerleri atın, bir yerlere sıkıştırmak için uğraşmayın.
- Mutlaka yüksek sesle tekrar yapın. İçeriğiniz ve hakimiyetiniz kulağınıza “tam” gelene kadar tekrarlayın. Takıldığınız noktaları, zamanlamanızı önceden görmüş olursunuz ve böylece sürprizlerle karşılaşmazsınız. Tekrar sırasında kağıttan okumamaya çalışın.
- Görsel malzemelerle sunumunuzu zenginleştirin. Bu hem daha etkili olmanızı hem de dikkatleri sizin üzerinizden alarak rahatlamanızı sağlar.
- Topluluk önünde konuşmak hakkında birşeyler okuyun, internetten ipuçları toplayın.
- Nerede konuşacağınızı, kullanacağınız teknik ekipmanı önceden görün. Kaygılarınız varsa hocanızla konuşun ve gergin olduğunuzu söyleyin. Onun da önerileri olabilir.
- Büyük fontlarla yazılmış, kısa anahtar kelimeler ve cümleler hazırlayın. Mümkünse bunları kartlara yazın ve kartlarınızı karıştırmamak için mutlaka numaralandırın. Önünüzde konuşmanın tam metnini tutmayın.
- Powerpoint ipuçları:
 - Slaytlara gereken minimum bilgiyi yazın. Uzun cümlelerden kaçının.
 - 18 ya da daha büyük bir font kullanın.
 - Slayt rengi olarak sarı ya da turuncudan kaçının, yansıtıldığı zaman iyi sonuç vermez. Yazı ağırlıklı sunumlar için lacivert üzerine beyaz yazı idealdir.

Sunum/konuşma günü...

- Sunum günü kafeinden kaçının ve mutlaka hafif birşeyler yiyin.
- Rahat ve kendinizi iyi hissettirecek kıyafetler seçin. Görünümünüze dikkat edin. İyi görünmek, iyi hissetmenizi ve kendinize daha çok güvenmenizi sağlar.

- Sunumdan önce gergin olduğunuzu hissediyorsanız gevşeme/nefes egzersizleri yapın.
(Not: Bu konuda bilgi için Rahatlama Teknikleri broşürüne göz atabilirsiniz.)

Sunum/konuşma sırasında...

- Gülümseyin.
- Kendinize; nasıl görüldüğünüze, ne kadar iyi gittiğine, heyecanınızın belli olup olmadığına odaklanmayın. Sadece sunumunuzu düşünün.
- Dinleyicilerin düşüncelerini okumaya çalışmayın. Dinleyicilerin yüz ifadesine, oturuşuna, esnemesine, gülmesine takılıp ne düşünüyor oldukları hakkında tahminler yürütmemeye çalışın. Aslında kendi sunumu için kaygılı olduğundan somurtup oturan birisinin sunumu beğenmediğine karar verip kendinizi kötü hissedebilirsiniz.
- Yakın arkadaşlarınıza bakarak anlatmak daha rahatlatıcı olabilir. Arada onlarla gözgöze gelin.
- Doğal konuşma tonunuz ve hızınızda konuşun. Monotonluktan kaçının.
- Ellerinizi abartılı olmadan kullanın. Öne-arkaya sallanmayın, onun yerine bir iki adım hareket edin.
- Ani bir bitiriş yapmayın. Son olarak konunun kısa bir özetini yapın, ana fikrini belirtin. Bitiriş cümleleriniz hazır olsun. Soru sormak isteyen olup olmadığını sorun.

Sunum/konuşmadan sonra...

- “Şöyle olabilirdi.”, “Keşke şunu da yapsaydım!” demekten kaçının. Önemli olan çıkıp o konuşmayı yapmış olmanız. Rahatlayın ve kendinizi ödüllendirin.

Kaygınız nedeniyle derlsere giremiyor ya da sunumlardan kaçınıyorsanız, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

E-Posta: pdb@bilgi.edu.tr

Tel: 212 311 76 74

Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir