



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞAMIYORUM

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 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 fark etmesi,
- Sunumun/konuşmanın sizi utandıracak ve hocanın ya da başka bir arkadaşınızın 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 şikâyetler de eşlik eder ve işinizi daha da zorlaştırır.

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

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 baş etmeye çalışmak: bu biraz cesaret gerektirir ama siz de göreceksiniz ki her seferinde bir öncekinden daha kolay olacak.

TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞMA KAYGISIYLA BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

Sunumdan 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 kadar da rahatlama gerekir. Bunun için:

• Düşünme tarzınızı değiştirin. Topluluk önünde konuşma fikrine sakince yaklaşın, korkuyla değil. Sürekli her şeyin kötü gideceğini düşünmekten kaçının. "Nasıl altından kalkabilirim?" yerine "Nasıl güzel bir şey yapabilirim?" deyin.

• Mükemmeliyetçi olmayın. Ufak hataların her şeyi 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 hâkim olmanız gerekiyor. İyi bir araştırma yapın. Konuşmanızın ana noktalarını ve yapısını belirleyin. Bir giriş ve 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 hâkimiyetiniz kulağınıza "tam" gelene kadar tekrarlayın. Takıldığınız noktaları, zamanlarınızı önceden görmüş olursunuz

ve böylece sürprizlerle karşılaşmazsınız. Tekrar sırasında kâğıttan okumamaya çalışın.

- Görsel malzemelerle sunumunuzu zenginleştirin. Bu hem daha etkili olmanızı hem de dikkatleri sizin üzerinizden alarak rahatlamanızı sağlar.

- Topluluk önünde konuşmak hakkında bir şeyler 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.

- ✓ Her slaytta en fazla 7 satır yazı yazın.

- ✓ 18 ya da daha büyük bir font kullanın.

- ✓ Slayt rengi olarak sarı ya da turuncudan kaçının, yansıtıldığında zaman iyi sonuç vermez. Yazı ağırlıklı sunumlar için lacivert üzerine beyaz yazı idealdir.

Sunum günü...

- Sunum günü kafeinden kaçının ve öncesinde mutlaka hafif bir şeyler 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 Gergin Miyim? 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 göz göze gelin.

- Doğal konuşma tonunuz ve hızınızda konuşun. Monotonluktan kaçının.

- Ellerinizi abartılı olmadan kullanın. 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 derslere giremiyor ya da sunumlardan kaçınıyorsanız, daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem