**Taalblokken Toets HS 5 2F**

Maak een samenvatting van de tekst ‘Bang voor de spreekbeurt’. Schrijf een goedlopend verhaal waarin alleen de hoofdzaken aan bod komen. Gebruik maximaal 140 woorden. Noteer het aantal woorden tussen haakjes achter je samenvatting. De woorden uit de titel hoef je niet mee te tellen. Dus zo: (47)

**Bang voor de spreekbeurt**

“Dames en heren.” Het geroezemoes in de zaal verstomt. Alle ogen zijn gericht op de spreker achter de lessenaar. Die probeert ondertussen zijn knikkende knieën en trillende handen in bedwang te houden, terwijl het hart hem in de keel klopt. Hij hoopt dat hij zo meteen zijn tekst niet spontaan kwijt is.

Maar weinig mensen kunnen geheel op hun gemak een publiek toespreken. Bijna iedereen wordt bij het spreken voor publiek bevangen door een zekere mate van podiumvrees. De angst om voor een volle zaal compleet af te gaan, kan zo groot zijn dat mensen er beroerd van worden. Zij worden bijvoorbeeld benauwd, krijgen hartkloppingen of moeten overgeven.

Kwaad kunnen deze verschijnselen niet, maar ze zitten iemand wel behoorlijk in de weg. Sommige mensen vermijden dit soort situaties daarom maar liever. Voor wie geen beroep heeft waarin het nodig is om af en toe een praatje of voordracht voor een groep mensen te houden, is dat gemakkelijk. Maar wie hogerop wil komen in een beroep waarin dat wél moet gebeuren, heeft een probleem.

Angst roept van nature allerlei onbewuste reacties op van het lichaam, waarover iemand geen controle heeft. Het hart gaat bijvoorbeeld sneller slaan, de spieren worden gespannen, de lichaamstemperatuur gaat omhoog, de ademhaling versnelt en alle zintuigen gaan op scherp. Al deze reacties zijn ervoor bedoeld om bij gevaar het lichaam direct in staat van paraatheid te brengen, klaar om te vluchten of om aan te vallen. Tegelijkertijd beginnen de hersenen het gevaar in te schatten. Zij bepalen of de alarmntoestand waarin het lichaam verkeert, in stand moet worden gehouden. Als het gevaar is geweken, kunnen de hersenen het lichaam weer in ontspannen toestand laten terugkeren.

Het geven van een presentatie is uiteraard niet levensgevaarlijk. Toch kan het idee om te falen terwijl iedereen kijkt, bij veel mensen dezelfde heftige angstreacties oproepen. Ze zien alleen maar voor zich hoe het kan misgaan. Dat ze ineens hun tekst vergeten, hun stem kwijt zijn, een rood hoofd krijgen en vlekken in hun hals. Vandaar die lichamelijke angst symptomen.

Wetenschappelijk onderzoek dat alleen gericht is op spreekangst, is tot dusver niet gedaan. Psychologen zien een lichte vorm van podiumvrees als heel normaal. Een stoornis is het zeker niet. Het kan zelfs voordelen hebben: een beetje angst maakt iemand alerter, waardoor de prestatie aanzienlijk verbetert. Te veel angst vormt juist een belemmering om goed te presteren. Het lichaam is dan te gespannen en de angstreacties zijn te heftig.

Het bijzondere bij podiumvrees is, dat het vooral de angst is om te begínnen. De spanning bouwt zich op in de dagen of weken naar de presentatie toe. Vlak voor aanvang van het optreden is zij het hevigst. Als het begin er eenmaal op zit, ebt de angst meestal weer weg.

Om de angst te verminderen is ten eerste een goede voorbereiding essentieel; de tekst moet zo vaak zijn gerepeteerd, dat hij helemaal vertrouwd is. Het is slim om een praatje vooraf te oefenen voor een goede bekende, zodat die na afloop aanwijzingen kan geven. Uiteindelijk is spreekangst zo te overwinnen en kan iedereen leren spreken voor een groep, vinden de meeste psychologen.

Een tweede methode is om je tijdens de presentatie volledig te blijven concentreren op de taak die je op dat moment uitvoert. Je moet helemaal in je verhaal zitten. Denken aan de gevolgen maakt de situatie veel te beladen en het leidt af van de prestatie. Gedachten over wat er mis kan gaan, zitten alleen maar in de weg. Het is zaak die te verdringen en je te concentreren op je tekst. Je moet dus vooral niet bezig zijn met het beoordelen van jezelf, want dat maakt het heel moeilijk om ook nog in te spelen op het aanwezige publiek.

Kees Hoogduin van de universiteit van Nijmegen heeft nóg een methode ontwikkeld. Hij leert mensen met podiumvrees ontspanningstechnieken om de zenuwen de baas te blijven. Je zou het hypnose kunnen noemen. Het lichaam bereikt dan een staat van diepe ontspanning, de hartslag wordt lager en stressreacties als zweten, bibberen van de benen en trillen van de stem verminderen. Hoogduin leert zijn cursisten om die diepe ontspanning te koppelen aan het begin van hun presentatie. Bijvoorbeeld aan het horen van het eigen stemgeluid. “Als je een presentatie altijd begint met ‘Dames en heren’, kun je thuis leren om juist op díe woorden te ontspannen. Zodra je die woorden hebt gezegd, ontspan je en kun je je concentreren op de taak en niet meer op jezelf.”

Alle deskundigen zijn het over één ding eens: wie goed wil spreken in het openbaar, moet veel oefenen. Zelfs de beste spreker heeft het ooit moeten leren.

*Naar een artikel van Carina van Aartsen uit Elsevier*

*Uitwerking 1:*

Bang voor de spreekbeurt

Maar weinig mensen kunnen op hun gemak/zonder angst een publiek toespreken. Angst is vervelend, want het roept allerlei onbewuste reacties op van het lichaam die je niet onder controle hebt. Het doel van de angst is om je lichaam in staat van paraatheid te brengen. Een beetje angst is niet verkeerd, want het maakt je alerter.

Bij podiumvrees gaat het vooral om het beginnen. Dat maakt podiumvrees uniek. Als de spreker eenmaal begonnen is, ebt de angst snel weg. Iedereen kan leren om voor een groep te spreken. Dat doe je zo: Om te beginnen door de presentatie goed voor te bereiden, tijdens het praten je alleen daarop te concentreren en ontspanningstechnieken te gebruiken. Verder is het een zaak van veel oefenen. (122)

*Uitwerking 2:*

Bang voor de spreekbeurt

Bij het houden van een spreekbeurt heeft bijna iedereen last van podiumvrees.

Angst roept van nature onbewuste reacties op van het lichaam. Die hebben een doel: het lichaam bij gevaar in staat van paraatheid te brengen. Het voordeel van een beetje angst is dat je er alerter door wordt.

Het bijzondere van podiumvrees is dat het vooral de angst is om te beginnen. Zit het begin erop, dan verdwijnt de angst meestal.

Uiteindelijk kan iedereen spreekangst overwinnen. Je kunt het op drie manieren aanpakken.

Het belangrijkste is een goede voorbereiding. Verder moet je je tijdens de presentatie volledig concentreren op het vertellen van je verhaal. En ten slotte zijn er ontspanningstechnieken om de zenuwen de baas te blijven.

Alle deskundigen zijn het erover eens: wie goed wil spreken in het openbaar, moet veel oefenen. (134)

Minimale inhoud:

* Het probleem (podiumvrees/spreekangst)
* de positieve kant van podiumvrees
* het bijzondere van spreekangst
* drie manieren waarop het kan worden aangepakt
* veel oefening is nodig