



## Чек-лист: «Мотор, начали!», или как перестать бояться камеры?

Телеведущие со стажем часто жалуются, что любая видеосъёмка добавляет им пять лет к возрасту и пять килограммов к весу. Если вы молодая и стройная модель, то это не страшно. Но если ваш возраст и вес — это единственное, что вас беспокоит, то тоже не стоит переживать.

А вот тем, кто настолько боится камеры, что не может сдержать волнение, и этот «страх камеры» мешает им общаться и импровизировать в кадре, даже если они просто читают речь по бумажке, приходится сложнее.

называемая «боязнь камеры» связана с некомпетентностью в вопросах видеосъёмки.

Почему люди боятся камеры? Как перестать бояться камеры и выглядеть естественно в кадре? Для начала нужно понять основные принципы видео- и фотосъёмки. Многие советы от фотографов помогут вам подготовиться к фото- и видеосъёмке.

### **Итак, почему люди боятся камеры?**

Как мы уже говорили, это может быть общий «страх публичности», страх перед выступлением и нежелание выставлять себя со всеми своими недостатками на суд зрителей. А ещё это может быть страх, связанный с неизвестностью и непониманием особенностей фото- и видеосъёмки.

От этих двух основных причин проистекает множество производных страхов, которые мешают людям нормально общаться с камерой. Да, с камерой нужно именно общаться, иначе вы получите грубый слепок своей внешности.



## Чек-лист: «Мотор, начали!», или как перестать бояться камеры?

### Топ-7 причин, по которым люди боятся камеры:

1. **Застенчивость** — часто это качество идёт «рука об руку» с неуверенностью в себе, скованностью и неловкостью движений и поз. Конечно, камера «ловит» и во много раз преувеличивает эту скованность и неловкость, из-за чего человек начинает стесняться и комплексовать ещё больше.
2. **Отсутствие опыта** — любое новое действие всегда вызывает некоторую неуверенность и желание бросить после первых же попыток.
3. **Наличие негативного опыта** — если человек где-то когда-то получился на фото не очень хорошо, это может отбить желание сниматься на долгие годы, хотя логичнее было бы поработать над ошибками и в следующий раз «блестать во всей красе».
4. **Страх «родом из детства»** — возможно, вы уже не помните, но родители заставляли вас сниматься, улыбаться и позировать для семейного альбома, когда вам этого совсем не хотелось. Отвращение к съёмке после этого остаётся на подсознательном уровне.
5. **Боязнь стороннего взгляда** — большинство людей находится под влиянием сложившихся стандартов красоты, и, понимая своё несоответствие глянцевым стандартам, предпочитает отказаться от идеи съёмки.
6. **Боязнь неизвестного зрителя** — любая фиксация и «увековечивание» своего образа предполагает, что ваше изображение может стать доступно незнакомым людям, и не всем такая перспектива нравится.
7. **Слишком сильная концентрация на себе** — и сильное разочарование, что камера не оправдала ваших ожиданий, что вы будете выглядеть «на все 100» после того, как привели в порядок костюм, причёску, макияж и т.д.



## Чек-лист: «Мотор, начали!», или как перестать бояться камеры?

Специалисты отмечают, что камера и фотограф видят мир иначе, чем люди, которые попадают в кадр. Это утверждение справедливо и для видеосъёмки, где добавляются такие нюансы, как невозможность услышать свой голос на записи, неловкие движения и мимика.

В результате у человека формируется искажённое само восприятие: видеокамера «видит» его чуть иначе, чем он видит себя в зеркале, а голос на аудиозаписи звучит не так, как мы слышим его сами. Когда мы говорим, мы воспринимаем волновые колебания от резонирующих полостей внутри своего тела, а окружающие слышат только звук голоса.

Когда человек видит свои первые попытки записаться на видео, он обычно остаётся крайне недоволен результатом и пребывает в шоке от того, как его видят и слышат окружающие. Однако важно понимать, что так его видят не все окружающие, а лишь те, кто увидит это видео. И напомню, что камера «видит» человека немного иначе, чем он сам.

Здесь будет уместно вспомнить один научный эксперимент, проведённый почти полвека назад. Американские учёные Теодор Мита, Маршал Дермер и Джекфри Найт исследовали, как люди воспринимают своё отражение. Они предложили 33 студенткам и их подругам выбрать изображение, которое наилучшим образом соответствует реальному. Одно фото соответствовало реальному облику, а второе — зеркальному. Студентки традиционно выбирали своё зеркальное изображение, а их подруги — реальное. Этот эксперимент наглядно показал, что наше само восприятие может отличаться от того, как нас видят окружающие.

Страх камеры — достаточно распространённое явление, для обозначения которого существует даже два термина. Боязнь съёмки на камеру называется «аутогонистофобией». Однако эту боязнь часто считают следствием «дисморфофобии» — психологического расстройства, при котором человек избыточно переживает из-за какого-то мелкого дефекта внешности, чаще вымышленного, чем реального.



## Чек-лист: «Мотор, начали!», или как перестать бояться камеры?

Камера действительно может преувеличивать наши недостатки внешности, поэтому готовиться к съёмке, приводить в порядок прическу и макияж нужно именно перед камерой, а не только перед зеркалом. Об этом и многом другом мы поговорим подробнее.

**Итак, что же делать? Как научиться не бояться камеры и не бояться говорить на камеру? Давайте с этим поработаем!**

Как не бояться камеры и выглядеть естественно? Лучший способ научиться что-то делать — начать это «что-то» делать. Даже если сначала страшно делать или не нравится результат, такое «погружение в страх» поможет его преодолеть. Кроме того, очень важно найти причину своих страхов.

**Попытайтесь честно ответить себе на следующие вопросы:**

- \* Почему вы не хотите сниматься?
- \* Нравится ли вам, как вы выглядите на видео?
- \* Хотите ли скрыть какую-то часть тела на видео?
- \* Вызывает ли беспокойство и стресс сама мысль, что ваше видео увидит кто-то кроме вас?
- \* Бойтесь ли вы разочаровать зрителей своим контентом, речью или ещё чем-то?

Любой ответ на любой из этих вопросов не является приговором. Любой ответ лишь покажет, что к видеозаписи нужно готовиться, причём многоаспектно. И, конечно же, регулярно тренироваться, записывая короткие видеоролики на 10-15 секунд.



## Чек-лист: «Мотор, начали!», или как перестать бояться камеры?

Чтобы перестать бояться камеры во время съёмки, попробуйте следующие способы:

**1. Тренируйте тело и поддерживайте себя в хорошей физической форме.**

Тренированный человек более органично двигается и занимает естественные позы и положения тела.

**2. Научитесь расслабляться.** Ваша зажатость будет заметна на камере, как и ваша расслабленность и естественность. Для расслабления можно использовать йогу, медитацию, дыхательные практики и даже танцы.

**3. Освойте диафрагмальное дыхание.** Глубокий вдох в нижнюю часть лёгких позволит вам справиться со стрессом и обеспечит достаточное количество воздуха для произнесения предложений в нормальном темпе.

**4. Тренируйте речь, ставьте голос и избавляйтесь от дефектов.**

**5. Составляйте план речи** и репетируйте её до тех пор, пока не добьётесь полностью свободного потока мысли и речи. Чередуйте запись на камеру и диктофон, чтобы сосредоточиться на речи и быстрее обнаружить недоработки.

**6. Будьте проще и не ждите от себя «подвигов» с первой видеозаписи.** С первой попытки мало у кого получается хорошо и без изъянов. Видеосъёмка не исключение, и телеведущие со стажем ностальгически вспоминают, как для самой первой в их карьере 5-минутной записи пришлось сделать 37 дублей.

**7. Ищите комфорт.** Попробуйте найти удобную одежду, обувь и позу. Вы всё равно будете это корректировать, менять и «подгонять» под фон или фон под одежду, но начать стоит с поиска комфорта.



## Чек-лист: «Мотор, начали!», или как перестать бояться камеры?

**8. Экспериментируйте с макияжем, укладкой, одеждой и позой перед камерой**, а не только перед зеркалом. Камера «видит» вас иначе, чем вы сами, даже смотря на своё отражение в зеркале. Помните, что для видеосъёмки нужен более яркий макияж, чем обычный повседневный. Можно попробовать вечерний мейкап.

**9. Отрабатывайте взгляд в камеру и научитесь смотреть «в глаза» зрителю.** Важно добиться зрительного контакта с аудиторией, и тогда ваше обращение и общение будут выглядеть более натурально.

**10. Представьте, что вы общаетесь с другом**, а не с абстрактной аудиторией. Живое общение всегда выглядит более естественно.

Если вы будете следовать этим советам, то очень быстро обретёте уверенность в себе и поднимете самооценку. Попробуйте непосредственно перед видеозаписью «стряхнуть» свой страх, просто потряхивая руками и ногами. Не стоит делать перед выступлением и записью силовые упражнения, это может усугубить ситуацию и скованность.

**Хороший вариант — аккуратно «простучать» всё своё тело ладонями от шеи до пяток.** Созданные вибрации приведут тело в нужный тонус. Ещё можно сделать упражнение «рубильник»: представить, что ваш страх включается рубильником, и выключить его. Может потребоваться от одной до нескольких десятков попыток. Главное — не сдаваться, и со временем ваш мысленный «рубильник» перестанет «заедать», и вы научитесь быстрее «отключать» страх и боязнь камеры.

И, конечно, вам в помощь ваши адекватность и мотивация. Не стоит ставить себе сразу суперзадачи наподобие «выпускать новое видео для блога каждый день». Возможно, через год, когда вы натренируетесь говорить «на камеру», это уже не будет для вас проблемой, но если это первый ваш опыт в подготовке видеозаписей со своим участием, лучше сконцентрироваться на качестве, а не на количестве.



## Чек-лист: «Мотор, начали!», или как перестать бояться камеры?

И даже если для вас видеосъёмка — это вынужденное мероприятие из-за ухода на удалённое обучение вашей школы или вуза, где вы работаете преподавателем, всё равно к подготовке видеолекций следует отнестись самым серьёзным образом. Это отличный шанс прокачать многие свои навыки, которые не так критичны в живом непосредственном общении, и за которые вы вряд ли бы взялись «по доброй воле». Вы, готовясь к выполнению своих рабочих обязанностей, можете получить в свои руки фактически ещё одну профессию.

### **Вы не одиночка в своих страхах!**

В заключение хотим сказать, что вы не одиночка в своём страхе перед публичными выступлениями и видеокамерами. Многим известным сегодня звёздам шоу-бизнеса тоже приходилось преодолевать подобные страхи.

Например, американский комик Джим Керри в начале своей карьеры очень боялся выходить на сцену и сниматься кинокамерой. Но со временем ему удалось преодолеть этот страх. Однако он до сих пор опасается видеокамер наблюдения и останавливается только в тех отелях, которые согласны отключить видеонаблюдение на время его пребывания.

Барбара Стрейзанд — любимая и знаменитая певица уже много лет. Мало кто помнит, что в её певческой карьере был 27-летний перерыв, вызванный страхом «живых» выступлений.

Из отечественных актрис страх сцены пришлось преодолеть Нелли Уваровой. Интересно, что этот страх возник на вступительных экзаменах во ВГИК, когда у Нелли неожиданно пропал голос. Вскоре голос вернулся, Нелли успешно сдала экзамены на две недели позже остальных, но страх выступлений преследовал её ещё несколько лет после окончания института.

**Мы хотим, чтобы вы преодолели свои страхи! Ждём от вас видео презентации и ролики с вашим участием! Желаем вам удачи и победы над страхами!**