



# Kenapa Kita Gugup?

Gugup adalah perasaan darah gemuruh  
yang berlaku dalam diri seseorang

Kegugupan adalah perasaan tegang yang dirasakan pada otak yang disebabkan oleh:-

**1. Desakan untuk berjaya**

Mahu segala yang diucapkannya diterima dan dipersetujui oleh audiens.

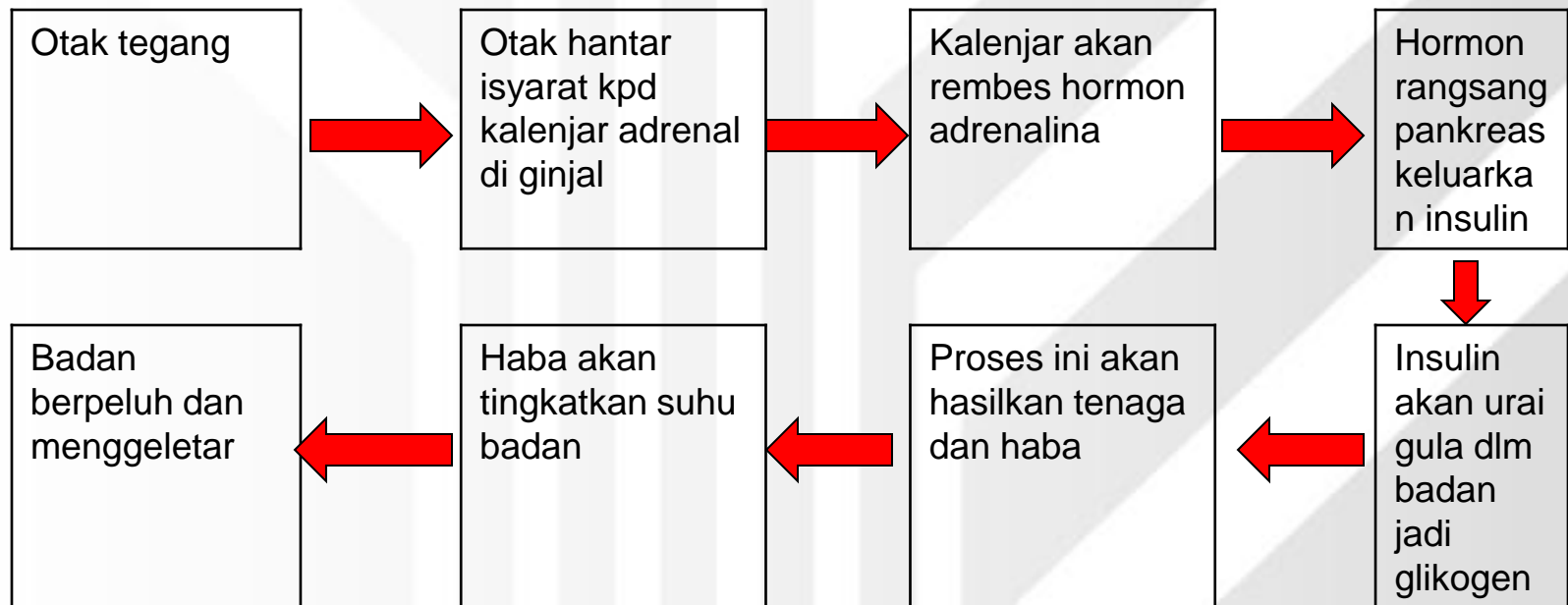
**2. Tidak pasti akan berjaya**

Pengucap khuatir usulnya akan ditolak atau tidak difahami oleh audiens.

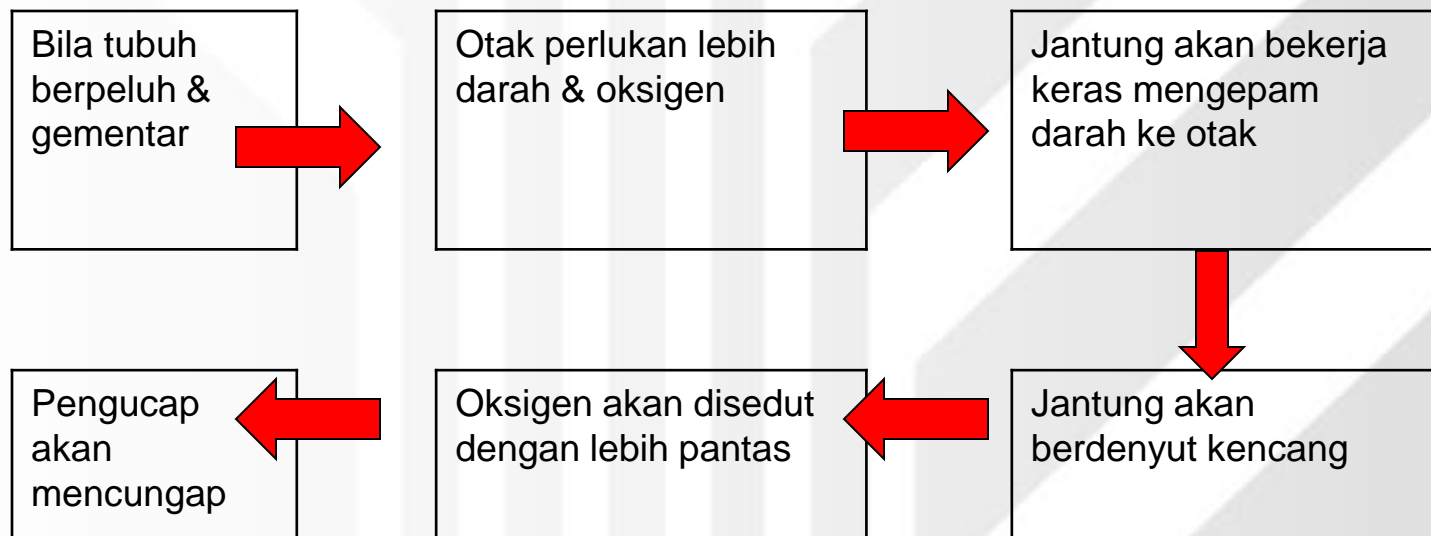
# Punca-punca Gugup

## 1. Berlaku secara fisiologikal

### 1.1 Berpeluh



## 1.2. Mencungap



## 2. Berlaku secara psikologi

2.1 Pengucap tidak suka dinilai oleh pengucap

2.2 Pengucap kurang mahir menyampaikan ucapan

2.3 Pengucap menyampaikan isu-isu kontroversi

2.4 Pengucap cuba untuk tidak melakukan kesilapan dan harap persembahan sempurna.

2.5 Takut tak bertempat

## 3. Audiens

Pengucap berucap di hadapan audiens yang disegani yang diandaikan oleh pengucap mempunyai kemampuan yang tinggi daripada dirinya.

# Golongan yang sering Gugup

1. Mereka yang tidak pernah melakukan pengucapan awam atau persembahan di hadapan khalayak
2. Mereka yang pernah membuat pengucapan tetapi menghadapi pengalaman yang memalukan ketika berucap.

# TANDA-TANDA GUGUP

1. Berpeluh
2. Menggeletar
3. Degupan jantung cepat
4. Tercungap-cungap
5. Perut memulas
6. Muka pucat
7. Tapak tangan kering



# Rasa Takut

Nyatakan perkara yang anda takutkan?

1. Bercakap di khalayak ramai.
2. Ketinggian
3. Serangga dan ulat
4. Masalah kewangan
5. Air yang dalam
6. Penyakit
7. Kematian
8. Menaiki pesawat
9. Kesunyian
10. Haiwan liar & ganas

# KAEDAH MENGAWAL KEGUGUPAN

1. Kegugupan adalah perkara normal:-
  - Suatu realiti yang tidak perlu disangkal.
  - Gugup petanda pengucap mengambil berat tentang isi ucapan dan reaksi audience.
  - Hakikatnya kegugupan adalah fenomena biasa seperti mana lapar dan mengantuk.

2. Kita kelihatan lebih berkeyakinan daripada apa yang kita rasa:-

- Keyakinan tidak boleh dibuat-buat.
- Perbuatan kita boleh menggambarkan kita tidak yakin, seperti menggaru kepala, merenung siling, memandang lantai dan sebagainya.
- Hindarkan perbuatan-perbuatan negatif.

### 3. Kegugupan boleh dikurangkan dengan pengalaman:-

- Pengalaman dapat mengurangkan kegugupan ke paras optimum.
- Lagi kerap berucap, semakin pandai anda menyembunyikan kegugupan dan semakin berkeyakinan untuk anda berucap.

4. Audien hendak dengar ucapan bukan untuk mencari kesilapan kita:-

- Tiada audien yang harapkan kegagalan ucapan kita.
- Audien hendak dengar dan berkongsi pengalaman.
- Audien lebih mudah memaafkan kesilapan- kesilapan anda.

5. Tumpu kepada isi ucapan daripada cara hendak lafazkannya:-
- Fikirkan idea-idea utama sahaja.
  - Jangan sekali berhenti berucap sambil menumpukan fikiran kepada gaya persembahan.

## 6. Membuat persediaan yang secukupnya sebelum berucap:-

- Pengumpulan bahan ucapan yang lengkap
- Penyusunan isi
- Berlatih
- Kenali dewan/tempat



## 7. Kaedah memusatkan tumpuan fikiran:-

- Menarik nafas panjang dan lepaskan perlahan
- Membaca sepotong doa
- Bertafakur sebentar

## 8. Analisa audien:-

- Dapatkan maklumat mengenai audien
- Menyelaraskan isi, bahasa dan gaya dengan audien

## 9. Pilih audien yang mesra sebagai tumpuan:-

- Lihat muka audiens yang manis dan mudah tersenyum
- Elak daripada melihat muka audien yang garang dan serius

## 10. Lakukan senaman kecil:-

- Menekan tapak tangan kiri dengan yang kanan
- Menggoyangkan kepala

## 11. Tarik nafas dalam-dalam

- Menarik nafas dalam-dalam dua atau tiga kali untuk kembalikan oksigen dan mengurangkan ketegangan.

## (Amali 1) Latihan Pernafasan

- a) Meniup belon adalah latihan yang baik- cuba tiup 4 belon sehari sehingga anda rasa senang meniupnya.

- b) Duduk menegak di atas kerusi dengan meletakkan hujung jari di atas 'abdomen'. Keluarkan nafas sepenuhnya dari paru-paru dan perut membuncit. Kemudian tarik nafas perlahan-lahan sehingga penuh paru-paru. Keluarkan nafas. Cuba ini beberapa kali sehingga paru-paru telah digunakan sepenuhnya.
- .

c) Tarik nafas. Tahan nafas dan kemudian hembuskan dengan cepat, sambil mengeluarkan satu jeritan. Mungkin anda akan rasa malu dan kurang selesa tetapi teruskan melakukannya sehingga paru-paru boleh mengeluarkan bunyi yang semakin kuat.



d) Cuba baca satu teks yang panjang dari buku dan baca dengan kuat.. semakin kuat.. tanpa mengambil nafas dan tanpa menurunkan suara.

(Amali 2)

## Latihan Kelancaran Mulut

### 1. Rahang

Untuk melonggarkan rahang (jaw), cuba sebut perkataan-perkataan yang anda boleh sebut dengan membuka luas rahang anda.

***“Round and round and up and down  
with ease for she angry”***

## 2. Bibir

Untuk memanaskan bibir cuba sebut P berulang-kali, seberapa banyak yang boleh dengan menyebutnya semakin lama semakin kuat. Sebutkan sehingga mengeluarkan bunyi berdesik pada hujung P.



### 3. Lidah

Pernahkah anda mendengar ‘tounge-twister’? Ia merupakan latihan yang baik untuk melembutkan lidah. Cuba sebutkan ayat ini dengan cepat.

***If peter piper picked a peck of pickled pepper where's the peck of pickled pepper peter piper picked?***



# Latihan mengurangkan rasa Gugup

- 1. Gunakan cermin/ Use a mirror**
- 2. Berdiri di penjuru/sudut /Stand in the corner**
- 3. Rakam/ Record your practice**
- 4. Khidmat rakan baik/ Use a friendly audience**

# Teknik Tambahan





Sekian,

Bersambung...