

**Как «работать на камеру».**

**ОСНОВЫ.**

---

**Составитель:**

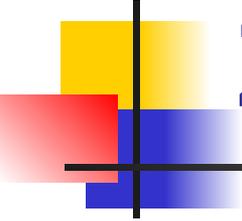
**Быстрова Наталья Викторовна**



1.

---

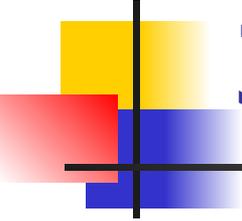
- Вы должны понять, что ваш страх перед объективом камеры – чисто психологический барьер и внутренний комплекс, с которым бороться вам придется все-таки самостоятельно. Способов для этого сегодня уже очень много. Осталось дело за малым, взять себя в руки и усердно над этим работать.



## 2.

---

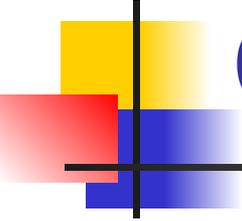
- Необходимо каждый раз готовиться к работе перед видеокамерой. Сегодня даже известные телеведущие и популярные актеры перед съемкой проходят мини тренинг, стараются всесторонне рассмотреть текст, сюжет и движения, иногда даже проводят репетицию. Поэтому ничего зазорного и необычного в этом нет.



# 3.

---

- Не прекращайте работать над собой, больше практики и твердая уверенность в том, что у вас все получится. В настоящее время не возникает проблем с поиском курсов, будь то в области актерского мастерства или риторического искусства. И в один прекрасный день вы просто будете воспринимать видеокамеру как еще одного хорошего друга.



# СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

---

- 1. Самый простой и действенный способ побороть боязнь объектива – простое зеркало, которым мы пользуемся ежедневно. Сначала покривляйтесь перед ним, поймите, что вы не так уж и плохи, а комплексы не вечны, и бороться с ними можно легко и непринужденно. Потом уже постарайтесь более профессионально поработать со своим отображением в зеркале. Изобразите любовь, страсть, обиду, чувство гордости...

- 
- 
- 2. Обязательно всесторонне рассмотрите опыт уже известных и популярных личностей. Сегодня это не составит труда, благодаря бесчисленному количеству видеороликов и видео курсов в сети Интернет.
  - 3. Тренируйтесь много и упорно, даже если это будет казаться вам бессмысленным и лишеным всякого смысла.
  - 4. Занимайтесь аутотренингом, в конце концов. Внушайте себе, что вы на видеопленке будете выглядеть великолепно, что это всего лишь аппарат, который передает ваши слова, действия, эмоции.

- 
- 
- 5. Потренируйтесь дома перед личной видеокамерой. Посмотрите на то, как вы выглядите, отметьте положительные и отрицательные аспекты вашей записи и уже потом работайте над ситуацией точно и детально.
  - 6. Изначально определите, какой ракурс и освещение, например, показывает вас в более выгодном свете и старайтесь закреплять их, доводя до автоматизма.
  - 7. В любом случае, помните, что от того, как вы подойдете к этой проблеме, будет зависеть исполнение вашей заветной мечты.