

При выступлении [на телевидении](#) одни цвета «работают» на вас перед камерой, а другие – нет. Избегайте крайностей, таких как очень светлые или очень темные оттенки. Черный цвет подавляет, тогда как белый ослепляет. Все оттенки красного цвета не поддаются контрастированию в большинстве студий.

Такие цвета кажутся «кровоточащими», т. к. контуры расплываются, будто краска. Самыми [лучшими цветами](#) для камеры являются оттенки, находящиеся в середине цветового спектра: голубой, синий, зеленый. Они легко поддаются

контрастированию

и получаются естественными на экране. Из голубовато-синих оттенков попробуйте выбрать синий средней насыщенности, темно-синий, светло-синий, серо-голубой, зеленовато-синий. Из зеленых, которые выглядят прекрасно, выберите от болотного и оливкового до изумрудного. Темно-зеленый выглядит как черный, тогда как ярко-зеленый может быть слишком ослепительным. Учитывайте оформление телестудии при выборе цвета одежды. Многие из студий сегодня оформлены очень ярко и требуют особых тонов только для того, чтобы создать контраст. Чем нейтральнее оформление студии, тем ярче вы должны быть одеты и наоборот.

При **выборе стиля** своего костюма при появлении на ТВ необходимо учитывать тематику программы, в которой вы собираетесь принять участие. Понаблюдайте за ведущими программ новостей, и сравните их стиль одежды с тем, что вы можете увидеть в развлекательных программах. Ведущие программ новостей обычно одеты в простую неброскую одежду, в то время как ведущих развлекательных программ невозможно забыть. Если вы чувствуете, что одноцветный жакет

[цвета](#)

[нейтрального](#)

без

всяких украшений выглядит скучно, добавьте ожерелье или брошку из неяркого металла, чтобы выглядеть более привлекательно. Не надевайте бриллианты и самоцветы. Серьги не должны быть очень длинными, т. к. это отвлекает внимание. Если вы привыкли носить

большое количество

звенящих браслетов, снимите их перед выступлением. Привлекательная прическа необходима для создания хорошего имиджа на экране. Ваши волосы обрамляют лицо,

поэтому внимательно посмотрите, насколько хорошо форма, цвет и текстура ваших волос «работают» на вас, особенно перед камерой. Прически, которые прекрасно подходят на каждый день, могут ужасно выглядеть на экране.

Когда вы появляетесь **на экране**, волосы должны обрамлять, а не закрывать ваше лицо. Вам следует изменять прическу и внешность в зависимости от передачи, чтобы выглядеть соответственно перед аудиторией. Цвет волос в

[прическе](#)

очень важен для достижения успеха. Очень часто естественный цвет волос может выглядеть неживым и тусклым на экране, даже если он хорошо смотрится в жизни. Если вы не хотите красить волосы, можно использовать оттеночный шампунь, цвет которого напоминает естественный оттенок ваших волос. Делается это для того, чтобы оживить **цвет волос**

на экране. Атмосфера телестудии пугает и часто бывает не очень дружелюбной. Разное оборудование «наезжает» на вас сверху и снизу, а ассистенты суетятся вокруг с микрофонами, передвигают вас и дают различные указания.

Психологическая подготовка в выступлении

Перед включением камер несколько раз глубоко вдохните и улыбнитесь. Камеры не должны отвлекать вас, не **пытайтесь заговорить** с одним из операторов. Вы разговариваете только

[с](#)

[интервьюером](#)

или с другими гостями; постарайтесь представить, что ваш разговор происходит дома или в офисе. Но даже если вам это удалось сделать, не расслабляйтесь, помните, что вы должны придерживаться темы передачи. Если предмет обсуждения очень серьезный, постоянная улыбка придаст вам легкомысленный вид. Вы должны выглядеть серьезно, но не мрачно. Тем не менее, чтобы завоевать расположение зрителей, иногда улыбайтесь.

Вы также должны умело пользоваться **открытыми жестами**. Вы можете жестикулировать, чтобы выразить свою точку зрения. Но не размахивайте руками слишком сильно. Ваши руки будут казаться очень большими, если вы будете вытягивать их по направлению к камере. Не пользуйтесь указательным пальцем во время **дискуссий** и не рассекайте воздух рукой, т. к. это выглядит очень агрессивно. Убедитесь до начала интервью в том, что ваши руки и ногти в порядке, так же как и все остальное.