

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

Тренинг для педагогов
на тему:
«Как побороть страх
перед публичным выступлением»

Педагог-психолог
Воробьева Г.Ф.

г. Когалым, 2018г.

I. Вступление.

Здравствуйте, Меня зовут Галина Федоровна...

- Испытывали ли вы страх перед публичным выступлением? Что вы при этом чувствовали?

Если вы боитесь публичных выступлений, знайте, вы не одиноки. На самом деле через такие переживания проходит практически каждый, а не только робкие и стеснительные люди. Даже многие опытные ораторы испытывают волнение, когда выходят выступать.

Согласно исследованиям, страх публичных выступлений занимает второе место после страха смерти!

Сегодня я расскажу о некоторых способах как побороть страх перед публичным выступлением.

II. Основная часть

Дело в том, что страх можно разделить на физиологический и психологический.

Физиологический страх. Тут дело в том, что, когда мы идем выступать у нас в кровь выбрасывается гормон адреналина.

- Это хорошо или плохо?

С одной стороны – да, хорошо, потому что мы становимся сильными, энергичными, заряженными.

Но с другой стороны конечно же плохо – потому что, если чего-то слишком много – это уже не совсем хорошо. У нас начинает голова хуже работать, мы забываем какие-то вещи. Естественно у нас начинают трястись руки, ноги, потому что мышцы как раз включают механизм сжигания адреналина, то есть они начинают микросокращения, чтобы его убрать.

И конечно в результате получается не самое хорошее публичное выступление, если слишком много этого самого адреналина.

Но тут есть простой способ.

Некоторые люди перед выходом на сцену делают очень интересную вещь – берут любые грузы, и начинают прямо ими качаться. Зачем они это делают? Сжигают адреналин, т.е. дают физическую нагрузку.

- Что мы можем сделать перед публичным выступлением, если нас не видят?

Отжиматься конечно сложно, самое простое – поприседать, естественно так, чтобы не запыхаться, чтобы не было отдышки, в меру своих возможностей. Естественно это помогает сжечь лишний адреналин и гораздо легче выступить.

Но бывает так, что мы находимся уже в первом ряду и тут будет довольно странным если вы будете приседать, отжиматься или что-то еще. Это не самый лучший инструмент, чтобы захватить внимание аудитории.

Можно сделать простую вещь

Упражнение «Железный человек»

Давайте мы его сейчас попробуем, а потом я объясню в чем суть. Нужно просто встать – вставайте!

В этом упражнении на счет 3-4 вам предстоит напрячь все свое тело, все свои мышцы. И подержать так 3-4 секунды. Единственное что я прошу лицо не напрягать - иначе я потом просто не усну после этой картины.

3-4 - напрягаем 1-2-3 отлично.

А теперь я попрошу напрячь только верхнюю часть тела на счет 3-4 и тоже подержать 3 секунды.

3-4 - Напрягаем (1-2-3)

А теперь давайте усложним и посмотрим, получится ли у вас. Напрягаем только левую руку и правую ногу.

3-4 - Напрягаем (1-2-3) хорошо, получилось?

Ну не зря пришли... друзья мои ... давайте поаплодируем, молодцы, присаживайтесь.

Зачем нужно это упражнение? Чем оно полезно?

Прежде всего

- Оно позволяет незаметно дать нагрузку на мышцы, т.е. сжечь лишний адреналин, который нам мешает выступать. Если конечно вы не будете прям так за стулом делать (показ), то люди не заметят этого в принципе. Незаметно можно напрячь руки ноги и т.д. люди не замечают этого.
- Помимо этого, бывает, что, когда мы выходим выступать, есть большая проблема, что у нас включаются различные зажимы. У нас тело становится деревянным, естественно когда человек выходит – он становится такой деревянный, он даже не чувствует, как у него напрягаются шея, руки и т.д. Естественно поза делает вклад в наше внутреннее состояние, т.е. если мы деревянные, то и речь у нас будет – такая же деревянная, пока мы не избавимся от зажимов. Это упражнение как раз позволяет снять эти зажимы.

Упражнение дыхание.

За несколько минут до выхода сердце начинает учащенно биться, того гляди вылетит.

Это был физиологический страх.

По поводу **психологического страха** – откуда он берется?

Неуверенность в себе, негативный опыт.

А теперь, попробуем представить себе, – что же может произойти самого страшного, если я всё-таки выступлю «плохо» (в моём понимании)?

Убьют? Маловероятно, а если быть честными – и вовсе не вероятно.

Забросают помидорами? Да и что с того? Позже над этим можно будет вместе посмеяться. Уволят? Возможно, но жизнь на этом не заканчивается!

Как вывод – бояться-то по сути нечего.

Другими словами – люди попросту боятся выступать публично из-за страха критики, оценки «авторитетными» людьми.

То есть, если я боюсь публично выступать – это первый звоночек, сигнал к тому, что я сильно завишу от чужого мнения, что и порождает неуверенность в себе.

Чем больше вы будете выступать – тем больше будете приобретать уверенность.

III. Заключительная часть

Одно из основных и эффективных способов борьбы со страхом – это практика.

Чтобы избавиться от страха, необходимо постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно начнёт убывать. Практика, практика и еще раз практика. Надеюсь, что все полученные знания вам пригодятся.

Важные мелочи, или Уловки успешного публичного выступления

- 1. Одежда.** Универсальное правило успешного публичного выступления — не допускать дисбаланса между тем, что вы говорите, и тем, как вы выглядите. Одежда и обувь не должны доставлять вам внутренний дискомфорт и отвлекать внимание аудитории.
- 2. Психологический настрой.** При выходе к аудитории двигайтесь уверенно, не семените и не делайте суетливых движений. Не спешите сразу начинать выступление, сделайте паузу (5-7 секунд), чтобы подготовить себя психологически и настроить

аудиторию на общение. При сильном волнении сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов перед началом речи.

3. **Контакт с аудиторией.** Обведите взглядом всю аудиторию. Зафиксируйте для себя взглядом нескольких из присутствующих, которые станут зрительными точками опоры в вашем выступлении, затем начинайте говорить.

Старайтесь не вставать за кафедры, столы или любые другие физические предметы, служащие барьером между вами и вашей аудиторией.

4. **Общение с аудиторией.** Обращение к аудитории помогает установить доверительный контакт в ходе выступления. Косвенными обращениями могут служить такие выражения: «Как вам известно», «Уверен, что вас это не оставит равнодушными» и т.д.

Если вы не знаете ответа на вопрос, задайте его аудитории (вам даже не нужно признаваться в том, что у вас нет ответа – просто вы адресуете вопрос залу).

5. **Жесты и мимика** дают человеку куда больше впечатлений, чем всё, что вы произносите. Во время публичного выступления не застывайте, будто памятник, двигайтесь естественно. Нужно показать себя живым и энергичным. Примите открытую позу и время от времени демонстрируйте улыбку.

6. **Фразы.** Короткие фразы легче воспринимаются на слух, чем длинные. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов.

7. **Паузы** - очень важный элемент выступления. Известно, что слова звучат убедительнее после мини-пауз. Не следует говорить без паузы дольше, чем 5,5 сек.

8. **Время.** Аудитория внимательно слушает и воспринимает речь не более 15-20 минут.