

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества «Полярис»**

Выступление по теме:
«Подготовка к публичным выступлениям»

Введение

Мысль есть главная способность человека. Выражать её - одна из главных его потребностей. Распространять её - самая дорогая его свобода. Интересует вопрос как привлечь внимание аудитории и как его удержать? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим пять простых правил:

Правило № 1 "Быть в теме" Необходимо хорошо знать материал, с которым предстоит выступать, мысленно представить текст, как будто он стоит перед глазами. Составить план действий, уметь начинать материал с любого места, явно представлять форму и содержание, долгая и упорная тренировка в проигрывании текста без запинок и остановок.

Правило № 2 "По одежде встречают" Продумайте заранее внешний вид, одежда должна быть удобной и привлекательной.

Правило № 3 "Уверенный выход" отрепетируйте уверенный выход. Успех публичного выступления во многом зависит от того, как выйти к аудитории. Хорошо известно то, что первое впечатление формируется в течение тридцати секунд. Изменить его позже - намного сложнее, чем сразу произвести благоприятное впечатление.

Правило № 4 "Как начнёшь - так и выступишь". Не начинайте исполнять материал сразу же после того, как вас представили вашей аудитории. Выдержите паузу, нужно настроиться на произведении и не думать о посторонних вещах.

Правило № 5 "Дыхание". Грудь расправьте на вдохе и дальше дышите свободно. Важно, что глубокое дыхание помогает снизить волнение перед выступлением. Приём "четыре секунды". Медленно и глубоко вдыхаете в течение четырёх секунд, задерживаете дыхание, затем медленно выдыхаете за те же четыре секунды.

Публичное выступление (страх сцены, страх перед аудиторией)

Патологическая боязнь выступать на публике является одним из распространённых социальных страхов. Симптомами страха сцены являются сильное сердцебиение, потливость, тремор в руках и т.д.

В некоторых случаях страх сцены может быть частью более общих психологических проблем (фобий), но многие люди испытывают страх сцены, не обладая какими-либо другими психологическими проблемами. В психологии боязнь публичных выступлений называется пейрафобией или глоссофобией.

Страх сцены может быть вызван в любой ситуации, например, из-за отсутствия доверия у аудитории или плохой подготовки. Также, возможной причиной появления страха сцены является стремление к идеалу. Одним из лучших способов победить страх сцены является хорошая подготовка. Если человек уверен в том, что он знает, он будет меньше беспокоиться. Стоит снизить значимость других людей. Испытывая страх сцены, человек испытывает влияние других, особенно в их способности влиять на нас через оценку нашей работы. Способы уменьшения этого влияния состоит в увеличении чувства собственного достоинства и власти над публикой, чтобы воспринимать уязвимость других и принимать себя. Целесообразно также сосредоточиться на процессе, а не на результате деятельности. Важно сосредоточиться на приятных аспектах этого процесса, вспомнить приятные моменты и успехи, которые были у вас в жизни. Не концентрироваться на негативе. Важно также отвлечь ум от объекта страха. Текст для выступления (роль, семинар, конференция и т.д.) должен быть выучен назубок. Если вы что-то знаете идеально, то никакой страх не позволит вам это забыть.

Здесь главное желание человека и тренировка. Немаловажным фактором является улыбка. Психологически улыбка снижает напряжение. Другое возможное решение проблем, связанных со страхом сцены, состоит в игнорировании возможности провала. Отрицательный результат всегда возможен, но это не оправдывает волнения о нём до его совершения. Гораздо более продуктивным является сосредоточить внимание на настоящем, а не на будущем. Для того чтобы добиться этого, надо сосредоточиться на собственной работе.

Ещё один способ побороть страх сцены — визуализация. Представить, как вы будете выступать, какой успех вас ждет, и аплодисменты после.

Необходимо увидеть результат своей работы в перспективе, его незначительность по отношению ко всей своей жизни. Понимая, что ничего катастрофического, скорее всего, не произойдет, необходимо не обращать внимание на возможность неудачи и переключиться на более приятные цели. Кроме того, хорошим методом побороть страх сцены, является расходование избыточной энергии, которая появляется в результате распада адреналина: физические упражнения на разные группы мышц, математические вычисления. Среди методов избавления от негативных мыслей и их концентрации на негативных эмоциях перечисляются релаксация и медитация, положительные утверждения, которые должны быть сформулированы как факт в настоящем времени. Стоит произносить: «я хорошо подготовлен», «публика меня любит», «все ждут моего выступления». Идеальным быть невозможно, в любом случае около 5 % аудитории будут недовольны, надо это принять как факт, и не стремиться к идеалу.

Ссылка:

<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-15853>

Материал составил:
страший методист ЦРТДиЮ «Полярис»
Кулаева И.В.