|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Страх выступления** | **Пути решения** |  |
| * **Вызван** отсутствием доверия у аудитории, непризнанием, незаинтересованностью слушателей, страхом допустить ошибку, плохой подготовкой, стремлением к идеалу и др. * **Необходимо формировать психологическую готовность,** а она зависит от интеллекта, темперамента, оптимизма, добросовестности в подготовке, невозмутимости, опыта выступлений   **3 вещи, которые каждый выступающий непременно обязан сделать, прежде чем открыть рот и издать звук:**   1. Придать плечам правильное положение, когда они опущены и чуть отведены назад (а не приподняты). Делать это лучше по пути к месту выступления! 2. Пауза короткая, не привлекающая специального внимания аудитории (2 сек.) Пока идет эта пауза, человек рассматривает свою аудиторию. 3. Выдох! | * Одним из лучших способов победить страх выступления является **хорошая подготовка**. Если человек уверен в том, что он знает, он будет меньше беспокоиться. Алгоритм подготовки: поиск и изучение исходного материала, создание текста и подбор аргументов, заучивание текста и выписывание основных тезисов. После этого можно записать свою речь на диктофон, проверить, как она звучит, и исправить недостатки. Жесты и мимику можно отработать, повторяя текст перед зеркалом. * **Снижение значимости других людей.** Испытывая страх выступления, человек испытывает влияние других, особенно их оценки. Способы уменьшения этого влияния состоит в увеличении чувства собственного достоинства, принятия себя и понимания уязвимости любого человека. * Целесообразно **сосредоточиться на процессе,** а не на результате деятельности. * **Воспоминание об успехах**, которые были в жизни. * Игнорирование возможности провала, **не концентрироваться на негативе**. | * Постоянно вырабатывать в себе **уверенность**, способность говорить спокойно и ясно. * Важным фактором является **улыбка** – психологически улыбка снижает напряжение. * Стоит произносить: «я хорошо подготовлен», «все ждут моего выступления» и т.д. Этот метод позволяет избавиться от негативных и **сконцентрироваться на положительных мыслях и эмоциях.** * Не относиться к себе слишком критично – **идеальным быть невозможно**. Надо принять как факт, что кто-то в аудитории может быть недоволен. * Чтобы преодолеть свои страхи нужно с ними столкнуться и тут поможет только **практика выступлений**. * Для свободного самочувствия и контроля за ситуацией лучше всего **рассматривать аудиторию**, переводя взгляд с одного человека на другого (не только они смотрят на тебя, но и ты на них). * Если позволяет зал и технические средства, всегда лучше **свободно перемещаться** хотя бы в пределах одного-двух шагов. Свободно двигается тот, кто главный и сам решает! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Детский практический психолог **Богомягкова**  **Оксана**  **Николаевна**  (кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ПГГПУ, психотерапевт)  **8 902 832 86 87**  **Bogom-on@mail.ru** | **«Выступают все. Удачно или не очень, ярко или бледно, с последствиями или без – каждый человек рано или поздно сталкивается с необходимостью встать лицом к многоликому чудовищу и выступать перед аудиторией»**  ***Екатерина Михайлова***  **«Каков язык, такова и жизнь.**  **Какова речь, таков и человек».**  ***Народная мудрость*** | **Секреты публичного выступления**  [http://www.school755.ru/spaw2/uploads/images/sponso.png](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&uinfo=sw-1007-sh-482-fw-782-fh-448-pd-1&p=2&text=%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BC%D1%83%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&pos=74&rpt=simage&lr=50&img_url=http://education.simcat.ru/school63/img/i/1298395524_sponso.png) |