|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |