

МБДОУ «Березовский сад №9»

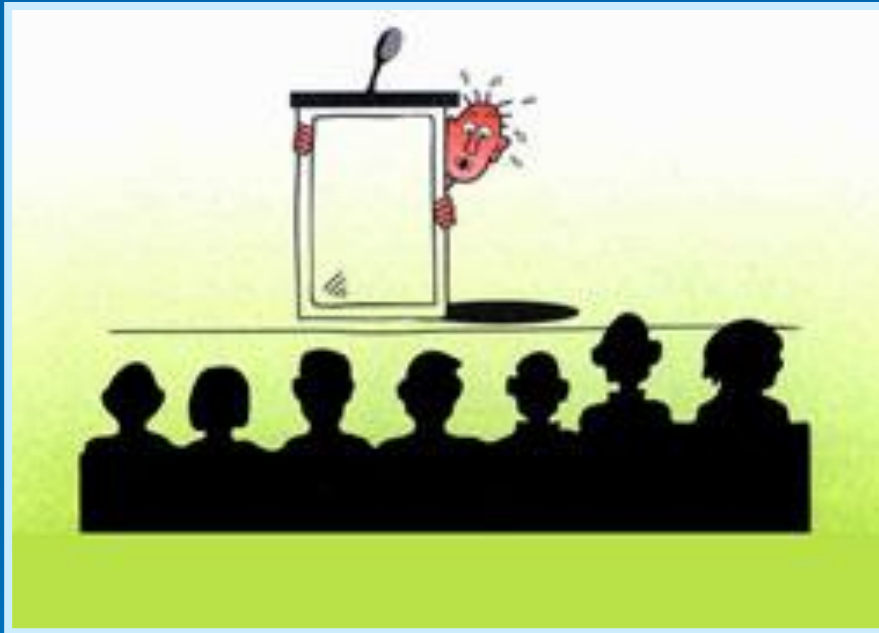


Публичное выступление

Воспитатель: Банкова И.И

Март 2019г.

Страх оратора



- страх потери информации;
- страх значимого лица в зале;
- страх, что в речи есть слова - паразиты...

Как преодолеть страхи?

➤ 1. Страх потери информации

помогут опорные слова, план ответа, оформленные схемы, таблицы на доске, умение передать текст своими словами, заполнять паузы перефразированием последнего предложения.

2. Страх значимого лица в зале.

- попробовать решить конфликт с ним перед выступлением;
- идти с установкой «Я тебе докажу, что я лучший»
- представить ситуацию, что этот человек в неловком, смешном положении.
- помните, что люди в аудитории, на самом деле, желают вам успеха. Никто не приходит туда в надежде, что вы выступите плохо и скучно..

3. Страх слов – паразитов в речи.

- Репетировать перед зеркалом, родственниками, друзьями, просить, чтобы они заостряли ваше внимание на этих словах, следить за речью. Наказывать себя за каждое сказанное слово – паразит (мыть пол, посуду,...)
- Делайте записи и прослушивайте их, чтобы видеть, над чем следует в будущем поработать. Пригласите на свое выступление профи в этой сфере и попросите дать вам обратную связь.

4. Готовьтесь

- Убедитесь, что свободно владеете материалом своего выступления. Напишите подробный план, разбейте его на основные разделы и выучите их наизусть. Пропишите подразделы и озаглавьте свое выступление. Ниже описана идея, которая способствует запоминанию логики выступления

5.Найдите поддержку

- если среди слушателей есть ваши знакомые или друзья, попросите их всячески поддержать вас. Любой визуальный или тактильный контакт пойдет вам на пользу, как бы это ни было удивительно.
- Перед тем, как начать свое выступление, поищите среди присутствующих знакомое лицо. Если в рядах слушателей нет близких людей, найдите человека с одобряющим выражением лица. Улыбка и позитив в ваш адрес помогут вам справиться с

6.Релаксация.

- Есть много методик для расслабления, самовнушения, построенных на медитации или дыхательных упражнениях. Как пример можно использовать следующее упражнение. Сосредоточьте все внимание на вдохе и выдохе. Дышите глубоко, задерживая на несколько секунд дыхание. При выдохе считайте в уме от 1 до 5. Фокусируйтесь не менее 5 минут, это позволит снять напряжение.

Подготовка к выступлению

- Что им нужно знать о том, что вы им будете рассказывать?
- Что они уже знают по этому предмету?
- Что им нужно знать?
- Что им не нужно знать?
- Сколько подробностей им нужно?
- В чем информация им будет полезной?

Порядок выступления



1. Обзор выступления
2. Основная часть (информация)
3. Резюме

Как лучше запомнить текст?



- прочитать и повторить;
- повторить через 15 минут;
- повторить через 1 час;
- повторить через 7 часов;
- повторить через сутки.

Мешает выступлению:

- поза (закрытая);
- покачивание и топтание на месте, стояние на внешней стороне стопы;
- движения (прихорашивание, поглаживание себя, почесывание);
- жестикуляция (вертикальная – директивная);
- мимика неэмоциональная;
- взгляд в пол, потолок или на 1 одного человека;
- речь монотонная, не соблюдается ритм, затянувшиеся паузы;
- речь неуверенная.

Управление состоянием



- Дыхательные упражнения
- Аутотренинг
- Идентичность (якорение)
- Ценности и убеждения

Как установить контакт с аудиторией?



1. Присоединение к ценностям и интересам слушателей
2. Физиология
(контакт глаз, поза, жесты, дыхание, голос)
3. Юмор, заметки, метафоры

Напутствие!



- Тренируйтесь.
- Это как езда на велосипеде, сначала немного неудобно, а через некоторое время становится привычкой.
- Тренируйтесь самостоятельно.
- Наблюдайте свою физиологию в зеркале, и записывайте свой голос, чтобы заметить его характеристики.
- Прорепетируйте свое следующее выступление, как актер репетирует пьесу.

Использованные источники информации:

•Литература:

- Савкова З.В. Искусство оратора: Учеб. пособие. [Текст]/З.В. Савкова, Спб: Знание, 2000. 188 с.
- Сопер П.Л. Основы искусства речи. Книга о науке убеждать. [Текст]/П.Л. Сопер, Ростов-на-Дону. 1995. 448 с.

•Интернет-источники:

- WEBNEK PORTAL.10 СОВЕТОВ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ. [Электронный ресурс]: <http://www.webnek.com/sometext/strax.html> (Дата обращения: 24.11.11)
- Литература для студента. Публичное выступление. [Электронный ресурс]: <http://www.libsib.ru/etika/etika-delovogo-obscheniya/publichnie-vystupleniya> (Дата обращения: 24.11.11)
- Саморазвитие. Как побороть страх публичных выступлений? [Электронный ресурс]: http://samorazvitie-samopoznanie.ru/strah_publichnogo_vystuplenija/(Дата обращения: 24.11.11)
- Тренинговый центр Александра Любимого. Статья: Страшные истории. Страх публичного выступления и что с ним делать. [Электронный ресурс]: <http://trenings.ru/materialy/stati/665-statya-strashnye-istorii-strakh-publichnykh-vystuplenij-i-cto-s-nim-delat.html> (Дата обращения: 24.11.11)
- Хранитель: медиапортал о безопасности. Боязнь публичного выступления [Электронный ресурс]: http://www.psj.ru/saver_magazins/detail.php?ID=63138 (Дата обращения: 24.11.11)