

Психологические особенности публичного выступления

Занятие-тренинг



МОУ «СОШ №3 г. Свирск»

Педагог-психолог Гогинова Н.А.



Тело и движения

- ***Внешность/одежда*** (на «ступеньку» параднее слушателей)
 - помогают завоевать уважение аудитории (в одежде не должно быть ничего кричащего).
- ***Визуальный контакт*** (примерно по 5 секунд с каждым)
 - вовлекает слушателей;
 - разрушает барьеры между вами и слушателем.
- ***Поза*** (необходимо избегать закрытых поз)
 - позволяет расслабиться вам и вашей аудитории;
 - демонстрирует вашу компетентность и помогает занять устойчивую позицию.
- ***Жесты и выражение лица***
 - выражают ваши чувства и энтузиазм. (Естественный, спонтанный жест, действующий заодно со словом, удваивает силу речи).

Голос и интонация

- *Использование пауз*

- позволяет спокойно дышать, трезво и собранно думать;
- придает речи расстановку;
- помогает избежать слов-паразитов.

- *Разнообразие интонаций*

- выражает эмоции;
- придает ясность вашему выступлению с помощью четкого произношения.



Содержание

● *Способы привлечения слушателей*

- плакаты/иллюстрации/слайды;
- графики и диаграммы;
- вопросы к аудитории;
- раздаточные материалы;
- время для вопросов и ответов.



● *Юмор*

- снимает напряжение как у вас, так и у слушателей;
- показывает ваши человеческие стороны;
- сближает вас с аудиторией.





Наиболее распространенные страхи перед публичным выступлением:

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



Как справиться с волнением?

1. Правильное дыхание

Техника «4+4+4» (вдох – задержка дыхания – выдох)



**Дышите грудью,
а не животом!!!**

Как справиться с волнением?

2. Приспособление к окружающей среде

Гринберг Д.: «К телевизионным шоу и радиопередачам я приспособился следующим образом: я просто приезжал к студии пораньше и прогуливался рядом. Таким образом я привыкал к месту, и поэтому оно казалось мне уже менее страшным».

Как справиться с волнением?

3. Переименование

Вы можете рассматривать негативные происшествия с позитивной точки зрения.

Публичные выступления можно «переименовать» в возможность поделиться своими мыслями, новыми знаниями, полезной для других информацией.



Как справиться с волнением?

4. Разговор с самим собой (самовнушение или самоприказы)

«Я смогу, я справлюсь,
у меня все получится!»



Как справиться с волнением?

5. Мышечная релаксация

Сильное напряжение отдельных мышц до предела, затем расслабление



Как справиться с волнением?

6. Физическая нагрузка

Выполнить физическое упражнение, чтобы подогнать весь организм под работу сердца.



При подготовке...

- Я знаю, что от меня хотят услышать.
- Я могу свести свою точку зрения к одному предложению, а основные мысли - к трём.
- У меня увлекательное начало, ясная середина и наводящее на размышления завершение.
- Положения выступления я написал разными цветами на карточках, чтобы подчеркнуть главное. Я не забыл пронумеровать - это мне поможет, если я их уроню.
- Я испробовал свою речь на родителях, дедушке, бабушке, собаке, кошке, соседу, дворнике и зеркале. После их критики я всё учёл и попробовал снова.

При выступлении...

- Я буду помнить, что выступление начинается с минуты, когда я поднимаюсь со своего места. Я собираюсь уверенно выйти на сцену и осмотреть аудиторию, прежде чем начать.
- Я глубоко вздохну и начну, достаточно медленно и громко (направив голос на человека в последнем ряду), так, чтобы все услышали речь, над которой я столько работал.
- Я буду смотреть на каждого слушателя, чтобы донести до них своё выступление.

При выступлении...

- Я не дам своим рукам приклеиться к кафедре или карманам, чтобы жестикулировать и прояснять вещи, которые я говорю.
- Закончив, я сделаю небольшую паузу, затем уверенно удалюсь со сцены. После выступления я отыщу в зале своего знакомого и спрошу, что прошло неплохо и над чем предстоит в дальнейшем поработать.
- Что бы ни произошло, я всё равно открою что-то новое в себе и узнаю о других (да при таком отношении понятия «провал» просто не существует). Каждый раз, оказавшись перед публикой, я совершенствую свои навыки выступлений.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!

