

Занятие «Успех публичных выступлений»

Цель занятия: приобретение знаний и освоение учащимися необходимых умений и навыков публичных выступлений.

Задачи:

- освоение навыков успешной самопрезентации;
- осмысление основных барьеров осуществления публичного взаимодействия;
- развитие уверенности в себе.

Форма работы: беседа, мини-лекция, практические индивидуальные и групповые упражнения, видеосъемка.

Необходимые материалы: проектор, видео камера, листы А-4, ручки, мяч, раздаточный материал для тренинга (тексты скороговорок, чистоговороки т.д.)

Предварительная работа: с целью анализа психологических аспектов подготовки и проведения публичных выступлений школьниками проводится диагностика имеющихся у учащихся навыков. Приложение 1.

Ход занятия:

1. Настрой на совместную работу, выявление ожиданий от занятия.

- Каждый из участников представляется и говорит несколько слов о себе, о своем настроении, ожидании от предстоящей работы.
- Упражнение «Рукопожатие». Учащимся предлагается в течении 1 мин. пожать как можно большему количеству человек руки. Вопросы для обсуждения после завершения: Как чувствовали себя участники, когда им пожимали руку? Насколько успешен был контакт? Что помогало, что мешало при установлении контакта таким образом?
- Упражнение «Комплимент». Педагог бросает мяч участнику, предварительно назвав его по имени, и говорит комплимент. Поймавший мячик, благодарит за комплимент словом «спасибо», глядя в глаза. Затем бросает мяч другому и т.д.

2. Беседа.

Учащиеся отвечают на вопросы. После того как все желающие высказали свое мнение, педагог дает собственные пояснения:

- Что значит "публичное выступление"?

Публичной мы называем такую деятельность, у которой есть свидетели. Даже если вы в работе контактируете с небольшим количеством людей – такое взаимодействие тоже будет публичным. Другими словами, когда вам необходимо выступить с речью, например, на конференции для большой аудитории или на уроке у доски только перед одноклассниками, вы производите публичное действие. И законы, по которым эти действия будут выполняться, одни и те же.

- Выступая публично, каждый человек может испытывать гамму самых разных чувств. Каких?

У многих людей мысли о предстоящем публичном выступлении вызывают бурю негативных эмоций и провоцируют стрессовые состояния. Когда же дело доходит до самого выступления, то на первый план выходят: страх, скованность, растерянность, смущение – парализующие оратора и мешающие эффективному взаимодействию с аудиторией.

3.Мини-лекция.

Яркое и страстное слово во все времена, как свидетельствует история развития человеческого общества, оказывало большое влияние на людей. Умение уверенно выступать перед аудиторией, убеждать людей в своей точке зрения - обязательный навык для каждого, кто хочет добиться успеха в XXI веке. Анализируя выступления окружающих нас людей можно заметить, что большинство из них, как правило, читают текст по бумажке, затягивают свои выступления, волнуются, в то время как аудитория инертна и пассивна. Нередко мы встречаемся с таким явлением, когда оратор просто докладывает содержание своего выступления, информирует аудиторию, не разъясняя, не выявляя своей позиции, взглядов, оценок, отношения, не пытаясь достичь поставленной цели. Публичное выступление - это особая форма речевой деятельности, нацеленная на информирование и оказание желаемого воздействия на слушателей в условиях непосредственного общения. Считать, что любой может выйти и без всякой подготовки или обучения может сделать доклад или рассказать о себе самом, очень опасное заблуждение. Умение выступать публично и проводить презентации – это необходимый навык. Чтоб стать хорошим оратором необходимо много работать над собой, своей речью, жестами и мимикой. Наука публичных выступлений зародилась в Древней Греции. Умение говорить убедительно, красиво, доходчиво и интересно высоко ценилось древними греками. Они создали риторику - науку публичного выступления, или теорию красноречия. В Древнем Риме публичное выступление рассматривалось скорее как искусство, а не наука. Римляне использовали термин «элоквенция» - ораторское искусство. Мысль о том, что в публичном выступлении сочетаются наука и искусство, прослеживается в истории различных философских теорий. В средневековой схоластике существовало семь свободных искусств: грамматика, риторика, диалектика, арифметика, геометрия, астрономия и музыка. На Руси риторика понималась, скорее, как напыщенная, красивая, но малосодержательная речь. Как научиться выступать эффектно? Постараюсь ответить на этот вопрос.

Рекомендации успешного выступления:

- Тщательно готовьтесь к выступлению: уделите должное внимание внешнему виду, прорепетируйте перед зеркалом, непосредственно перед самым выступлением выполните упражнения на артикуляцию.

- Первое впечатление является весьма существенным. Не забудьте приветливо улыбнуться аудитории и поблагодарить человека, который вас представит.
- Визуальный контакт. Когда вы обращаетесь к слушателям, лучше смотреть им в глаза.
- Не бойтесь жестикулировать. Конечно, не стоит махать руками, подобно мельнице, но используйте свое тело и голос, чтобы донести информацию до слушателей.
- Улыбка внушает доверие. Старайтесь улыбаться, когда это позволяет ситуация.
- Меняйте темп, скорость и качество подачи материала. Ускоряйте или замедляйте речь, чтобы подчеркнуть какой-то момент и привлечь к нему внимание слушателей.
- Чаще используйте примеры, иллюстрации, сравнения. Материал должен быть сжатым, кратким, простым и конкретным.
- Делайте акцент на положительные моменты. Не стоит выглядеть мрачным пессимистом, даже если вы ведете речь о загрязнении планеты и гибели всего живого.
- Постарайтесь, насколько это возможно, предугадать вопросы, которые могут возникнуть у слушателей.
- Немедленно реагируйте на замечания из зала, с которыми вы не согласны, или на те, что уводят в сторону от темы беседы.
- Контролируйте аудиторию. Следите за признаками скуки, или за желанием слушателей задать вопросы.
- Излучайте энтузиазм! Если вам действительно интересно то, о чем вы рассказываете, ваш энтузиазм непременно передастся аудитории.

4. Тренинг артикуляции и дикции.

Каждое из упражнений направлено на тренировку мышц речевого аппарата и улучшение их подвижности. Темп упражнений должен быть замедленным - это способствует получению от упражнений наибольшего эффекта. Перед выполнением упражнений обязательно нужно выполнить разогревающую гимнастику речевого аппарата, все упражнения повторять по 6-8 раз:

1. Сжать челюсти как можно сильнее, затем расслабить их, мысленно «подвесив» к нижней челюсти гирию.
2. Опустить подбородок на ладонь, собранную в кулак, упираясь в кулак нижней челюстью, давить на него; одновременно кулак «давит» на нижнюю челюсть.
3. Надуть щеки и массировать их, постукивая по ним, выдыхая воздух на сочетание «пф».
4. Язык напрячь, придав ему форму «иголки».

5. Язык - «часовая стрелка», а нижняя часть лица - от носа до подбородка - «циферблат»; язык к носу - «полдень»; язык вправо - «три часа дня»; к подбородку - «шесть вечера», язык влево - «девять часов вечера», к носу - «полночь» и еще круг; теперь часы испортились, и часовая стрелка пошла в обратную сторону: «полночь», «девять», «шесть», «полдень» и т.д.

6. Достать языком до подбородка (растягиваем корень языка); упражнение делается сначала медленно, затем - на относительно большой скорости.

7. Челюсти плотно сомкнуты; вытянуть губы «трубочкой» и напрячь их. «Трубочка» вправо-влево, вверх-вниз на большой скорости.

8. Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 сек.

9. Присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку.

Упражнения на артикуляцию и дикцию:

1. Проговаривание чистоговорок и скороговорок. Приложение 2.

2. Проговаривание трудноговорок и многоговорок. Приложение 3.

3. Проговаривание стиха с заменой всех гласных букв на - «а», «э», «и», «у», «ю», «а», «я» (показывается слайд с текстом стиха)

Жили у бабуси два веселых гуся

Один серый, другой белый. Два веселых гуся.

5. Практическое упражнение - подача информации.

Учащиеся делятся на группы, каждой группе предлагается выбрать докладчика, который в течение 2 мин. должен рассказать о себе информацию. На подготовку отводится 3 мин. Для успешного выступления учащиеся пользуются ранее рассмотренными рекомендациями (рекомендации появляются на слайде), могут на листах делать записи, необходимые для выступления. Если речь окажется короче оговоренного времени - выступающего не отпускают, он просто стоит перед аудиторией; если речь длиннее - педагог прерывает речь, даже на полуслове. Таковы жесткие правила выполнения упражнения. Выступления записываются на видеокамеру, а потом демонстрируются на экране. Проводится видеоанализ выступлений, участники вместе находят плюсы и минусы, анализируют самые яркие выступления, делают выводы. Выступающие могут провести рефлексию своего выступления, получить обратную связь от остальных членов группы. Участники отвечают на вопросы: Как вы себя чувствовали во время выступления? Что мешало при выступлении? Как проявлялось волнение?

Публичное выступление – это ситуация стрессовая. Практически любой человек испытывает в этот момент волнение. Многие считают, что страх перед выступлением на публике испытывают только люди робкие и стеснительные. На самом деле через такие переживания проходит практически каждый. Даже многие опытные ораторы

испытывают волнение, когда выходят выступать с новой темой или перед незнакомой аудиторией. Как ни удивительно это звучит, но страх перед публичными выступлениями – одна из самых распространённых фобий на Земном шаре. Как преодолеть страх перед публичным выступлением?

6. Упражнения, позволяющие снизить уровень тревожности перед публичным выступлением.

Мышцы тела человека всегда реагируют на то, что происходит в центральной нервной системе. Мозг, в свою очередь, может реагировать на то, что происходит в теле. Используя этот принцип, можно научиться управлять физическим состоянием. Для того, чтобы тело вас слушалось не только в спокойной обстановке, но и в стрессовой ситуации, необходимо развить мышечную память. Для этого, я предлагаю вам использовать следующие упражнения непосредственно перед выступлением:

- **Комок в горле.** Сосредоточить свое внимание на этом комке. И не бороться с ним. А наоборот. Помогать ему. Представьте его больше и тяжелее, каким - то цветом, при таком внимании комок начнет таять и уменьшаться. Упражнение «Поглажка» (гладим себя по шее) таким образом мы уменьшаем мышечные зажимы и согреваем горло.

- **Перехватило дыхание.** При волнении рефлекторно увеличивается частота дыхания. А так как все в организме человека все взаимосвязано, то при сознательном контроле дыхания изменяется и психологическое состояние человека. Научившись контролировать свое дыхание и управлять им, вы научитесь контролировать такие чувства, как волнение, страх, паника. Медленное и глубокое дыхание поможет уменьшить тревожное состояние. Упражнения перед выступлением:

- сделайте несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе любых слов с употреблением гласной «у». Например: ух, круг, пух.; подышите так, как будто перед носом у вас пушинка и ваша задача ее не потревожить.

- **Дрожь в коленках.** Направьте свое мысленное внимание в дрожащее место. Обычно сразу же помогает. Если еще нет – то сознательно принудите эти коленки дрожать. А еще лучше подражать всем телом. И произвольная дрожь сама уймется. Потрите круговыми движениями свои колени.

- **Зажаты лицевые мышцы.** Быстро подвигайте челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы ваше лицо не напоминало маску античного театра. Помассируйте место соединения верхней и нижней челюстей круговыми движениями.

- **Мокрые ладони.** Энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони. Данная гимнастика помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат.

- **Скованность во всем теле.** Энергично пройдитесь, помашите руками. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения. В случае

нарастания беспокойства во время выступления помогут любые движения. Можно походить, взять в руки что-либо: ручку, наглядное пособие. Придумать повод для аплодисментов и поаплодировать вместе с залом.

7. Практическое упражнение - подача информации.

Участникам, которые выступали в начале занятия предлагается снова испытать свои силы. Задание то же самое: рассказать о себе в течение 2 мин. Вопросы участникам: Как вы себя чувствовали во время выступления? Что-то мешало при выступлении?

8. Заключительная часть

Одно из основных и эффективных способов борьбы со страхом – это практика. Чтобы избавиться от страха публичного выступления, необходимо постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого выступления перед публикой страх постепенно начнёт убывать.

9. Рефлексия

Каждому из участников предоставляется возможность сказать несколько слов о занятии, собственных впечатлениях, эмоциях. Вопросы ко всем учащимся по кругу:

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?
- Что запомнилось больше всего?
- Что изменилось в вас во время занятия - тренинга?
- Что ещё хотели бы изменить?

Помните, что число людей, награжденных при рождении талантом оратора очень невелико. Однако обучение, труд и практика могут из большинства из нас сделать людей с очень хорошим уровнем презентационных навыков. Оттачивайте свое мастерство на практике. Готовьтесь к каждому выступлению, а потом анализируйте свои промахи и удачи.

Анкета для учащихся «Определение уровня сформированности навыка публичного выступления»

1. В каких школьных мероприятиях вы чаще всего принимаете участие?

- фестивали
- праздники (концерты)
- конференции
- литературные гостиные
- другие мероприятия

2. Продумываете ли вы свой внешний вид перед выступлением?

- в общих чертах
- вплоть до мелочей

3.Согласны ли вы с утверждениями о внешнем виде выступающего?

- выступающий должен иметь повседневный вид
- оратор должен выглядеть ярко и запоминающее
- выступающий должен выглядеть не броско
- оратор должен придерживаться делового стиля одежды

4.Волнуетесь ли вы перед выступлением?

- волнуюсь, но пытаюсь сохранить спокойствие во время выступления
- волнение зависит от обстоятельств
- не волнуюсь, чувствую себя уверенно

5.Как вы относитесь к использованию мимики во время выступления?

- не использую мимику
- отчасти использую
- активно используют мимику, считаю её основным инструментом невербального общения

6.Как вы относитесь к жестике/жестуляции при выступлениях?

- использую жесты автоматически
- стараюсь как можно меньше жестиковать так, это раздражает слушателей
- активно используют жестике/жестуляцию

7. Какой фактор вы считаете самым важным при создании образа оратора?

- голос
- внешний вид
- мимика
- жесты

8.Как вы готовите свою речь к выступлению?

- запоминаю лишь ключевые моменты
- прочитываю текст несколько раз, это помогает лучше запомнить
- заучиваю текст
- подготавливаю текст для прочтения во время выступления

9.Какие невербальные сигналы аудитории мешают вашему выступлению?

- жест нежелания слушать (опущены веки)
- жест готовности к уходу(обе руки на коленях или держаться за боковые края стула)
- жест размышления и оценки (рука у щеки)
- жест несогласия
- жест подозрительности и скрытости (протираание лба, висков, подбородка)
- хмурое выражение лица
- жесты открытости (открытая поза)
- неуказанные жесты

10. Хотелось бы вам повысить уровень собственного навыка подготовки и проведения публичных выступлений?

- да
- нет
- частично хотелось бы

Чистоговорки, скороговорки

- Около Ольхи Ольга охала.
- Фаина с Наинной играли на пианино, а Арина с Алиной растили георгины.
- Каково волокно, таково и полотно, каково полотно, такова и сорочка.
- Аудитория рьяно аплодировала оратору.
- Много у уток шуток и прибауток.
- Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородач.
- Бабкин боб расцвел в дождь: будет бабке боб в борщ.
- Бейсбол в Аддис-Абебе, в Зимбабве - баскетбол.
- Бобер побрел в бор. В бору бобра обобрали. Обобранный бобер побрел в Борвиху к бобрихе, бобриха бобра побранила и побрила бобра, а бобрята бобра ободрили. Обобранный, побритый бобер побрел обратно в бор.
 - Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
 - У Антипа росла одна липа, а Филипп посадил много лип.
 - Сыт, покуда съел полпуда, теперь бы проведать, где можно пообедать.
 - У пеньков пять опят. Пять ребят нашли пять опят.
 - Наш перепел всех перепелее. Всех перепелов перепел.
 - Надо Ване кран вернуть, а Ване в ванне кран ввернуть.
 - Выдра из ведра выпрыгнула, воду из ведра выплеснула. Выпрыгнуть-то она выпрыгнула, выплеснуть-то она выплеснула, а обратно впрыгнуть да вплеснуть не смогла.
- Воротилась Варвара из города, привезла новостей с три короба.
- Фефела и Фекла во фланелевых кофтах.
- Под рев фанфар под фейерверк фальшфейеров фрегат вошел в фарватер Финского залива.
 - Грейпфрут и финик - фрукты, а фикус и флокс - цветы.
 - Софья на софе, а Феофан на пуфе.
 - Наш шахматист вашего шахматиста перешахматит, перевышахматит.
 - Наварила щука щей, угощала двух лещей.

Трудноговорки, многоговорки

- Две реки: Вауза с Гжатью, Вауза с Гжатью.
- Инженеры нивелировали, нивелировали, да не вынивелировали.
- Сиреневенькаязубовыковыривательница.
- Вавилу ветрило промокросквозило, промокровысквозило.
- Ксения копию ксерокопировала, ксерокопировала, да так и не отксерокопировала. Всех копий не откопировать, всех ксерокопий не отксерокопировать.

• Здание реконструировали, проходы забаррикадировали, жителей эвакуировали, время зафиксировали, результаты запротоколировали - все, как запланировали и запрограммировали.

- Лекарь-ларинголог легко лавируя в ларингологии, быстро вылечивал ларингиты: Лекарь-стоматолог, ловко лавируя в стоматологии, легко вылечивал стоматиты.

- Еду в Минск, из Минска - в Пинск, из Пинска - в Двинск; оттуда во Псков, из Пскова - в Гдов, из Гдова - в Покров, из Покрова - в Ковров.

- У Полины - пианино, у Галины - мандолина, у Ермошки - гармошка, у Танюшки - погремушки, у Романа - два баяна, а у Родиона - аккордеон. В аккордеон Роман влюблен.

- Белый клоун - клоун квелый, рыжий клоун - клоун клевый. Клоун квелый всех смешит, клоун клевый - тормошит. Бестолковый и толковый -клоун квелый, клоун клевый.

- Жили-были три японца: Як, Як-Цидрак, Як-Цидрак-Цидрони. Жили-были три японки: Ципи, Ципи-Дрипи, Ципи-Дрипи-Лямпопони. Вот они пережились: Як на Ципи, Як-Цидрак на Ципи-Дрипи, Як-Цидрак-Цидрони на Ципи-Дрипи-Лямпопони. И у них родились дети: у Яка с Ципой - Шак, у Як-Цидрак с Ципи-Дрипи - Шак-Шарак, у Як-Цидрак-Цидрони на Ципи-Дрипи-Лямпопони - Шак-Шарак-Шарони.