

***Практические рекомендации для педагогов
дополнительного образования по преодолению
страха перед публичным выступлением***

Составитель:

Бессарабова Д. В., педагог-психолог,

14.12.11г.

Умение справляться со стрессом

Повышение квалификации, профессиональные конкурсы мастерства, участие в семинарах - важное и в то же время волнительное событие в жизни педагога дополнительного образования. Это своего рода стрессовый фактор - перемена в сфере ответственности, вызывающий напряжение, переживания, боязнь за свою профессиональную карьеру. Необходимо научиться преодолевать эти препятствия, которых в жизни не мало, научиться справляться со стрессом. Для этого мы предлагаем вам включать следующие психорегулирующие упражнения в свой режим дня:

1. Утренняя физзарядка. Очень полезна гимнастика, бег, тренажеры. Здесь имеет место факт физического закаливания, но главное - это волевое и эмоциональное совершенствование;

2. Дыхательная гимнастика. Каждое утро желательно практиковать полное дыхание, оживляющее дыхание, укрепляющее, волевое;

3. Лицевая гимнастика:

- Встаньте перед зеркалом. Прodelайте по порядку описанные ниже лицевые движения масок печали и радости.

Печаль. Внешние концы бровей опущены. От этого внутренние концы поднялись слегка вверх и образовали на лбу две вертикальные складки. Над ними оформились две-три продольные горизонтальные складки. На глаза надвинулись треугольные складки верхнего века. Глаза потускнели. Уголки губ опустились вниз. Все лицо вытянулось.

Радость. Лоб гладкий, без складок. Брови прямые. Глаза блестят. Уголки губ поднялись вверх, от этого собранные в пучки мышцы растянули лицо в

стороны. Лицо приняло лунообразную форму. Потренируйтесь принимать маску печали и радости по желанию.

- С помощью движений лба, бровей, глаз и губ сформируйте на своем лице маски удивления, страха, злости, отвращений. Как вы относитесь к этим маскам? Подумайте, как другие воспринимают вас, глядя на ваше лицо.

- Попробуйте сформировать на своем лице комбинацию из шести основных экспрессии (удивление, страх, злость, отвращение, печаль, радость). Запомните лицевые движения. Используйте эти движения в общении с другими.

4. Осанка. Если человек сутулится, опускает голову и плечи, он переживает неуверенность, депрессию и тревогу. Чтобы сформировать хорошее настроение, надо выпрямиться, расправить плечи, принять прямой и открытый вид. Задание: Встаньте перед зеркалом. Распрямите плечи, слегка откиньте голову назад и поднимите подбородок. Как вы будете воспринимать человека с такой позой?

5. Голос. Учитесь говорить так, чтобы ваш голос был приятен другим. В этом случае вы будете ощущать хорошее настроение. Когда человек нервничает, то его голос становится хриплым, даже сводится до шепота. Голос - индикатор вашего настроения. Чтобы настроить свой голос, пропойте какой-нибудь бодрый мотив, продекламируйте стихотворение, проговорите формулы намерения в различных ситуациях.

6. Микропаузы. Предназначены для устранения какого-либо зажима, неприятного ощущения, неуверенности, т.е. тех состояний, которые понижают настроение. Вот некоторые упражнения:

- дыхательная гимнастика (полное дыхание, согревающее дыхание, волевое дыхание);

- гимнастика бодрости.

- пальцевая гимнастика: Проводится сидя на стуле, в кресле, на диване:

- полное дыхание (3 раза);

- энергично растереть уши, сначала вперед/назад, потом вверх/вниз;

- оскалить зубы и сделать несколько резких движений зубами вверх/вниз;
- потереть щеки;
- потереть крылья носа;
- пальцами рук помассировать затылок;
- провести несколько легких движений по бровям;
- имитируя умывание, легко помассировать все лицо;
- сгибание пальцев: соединить ладони обеих рук, поднять их на высоту лица. Пальцами левой руки схватить кончики пальцев правой руки. Затем пальцами правой схватить кончики пальцев левой руки;
- прогибание пальцев: сложить вместе ладони рук перед грудью. Развести пальцы. Надавить пальцами обеих рук друг на друга. Надавливая, пружинить пальцами,
- сгибание и разгибание пальцев: поднять руки перед лицом ладонями к себе. Сгибать пальцы обеих рук один за другим, начиная с большого пальца правой руки. Затем выпрямить пальцы обеих рук в обратном порядке;
- массажирование пальцев: как бы навинчивая гайку на палец, массировать пальцы обеих рук.

Подготовка к публичному выступлению

1. Проба речи. Все отмечают непринужденность, с которой держатся на сцене профессиональные артисты. Они прорабатывают каждое движение, каждую строчку раз по тридцать, а некоторые жесты и реплики повторяют по шестьдесят, по сто раз. Выберите время, когда можно использовать помещение, чтобы никто не мешал, и, стоя, как бы обращаясь к слушателям, попытайтесь воспроизвести всю речь. После того, как речь в целом освоена, займитесь частями, наиболее смущающими вас. Полезно отдельные части произносить перед зеркалом. Как вам кажется, свободно ли вы передаете свои мысли? Прямо ли держитесь? Свободны ли и легки ваши движения? Если вы чувствуете себя скованным, поупражняйтесь в расслаблении мышц. Прислушайтесь к голосу. Прибегаете ли вы к паузам, когда надо перевести дыхание, ослабить напряжение, собраться с мыслями? Подчеркиваете ли

наиболее значительные слова? Удастся ли при этом избежать утомительного однообразия? При всех условиях старайтесь представить себе аудиторию и соответствующую обстановку.

2. Произнесение речи. Когда вам предоставят слово, спокойно пройдите к своему месту и начинайте занятие. Установите зрительный контакт с аудиторией на протяжении всей речи. Держитесь поодаль от кафедры, стойте впереди или рядом, но не за ней. Опасаясь, что можете кое-что пропустить, имейте под рукой небольшую карточку с несколькими крупно написанными положениями. Говорите громче, чем, по вашему мнению, это нужно. Возможно, звучность голоса тогда будет достаточной. Не беспокойтесь о том, как звучит речь, как выглядите вы, позабудьте о личных ощущениях. Сосредоточьтесь на одной задаче - донести ваши мысли до слушателя.

3. Как развить уверенность в себе. Выступая перед аудиторией, «не бойтесь ничего, кроме самого страха». Застенчивость - довольно обычное явление у начинающих ораторов. Многие знаменитые актеры признаются, что всегда нервничают или испытывают страх перед тем, как «выйти на линию огня».

4. Как только волнение, охватившее вас, пройдет, вы будете испытывать физический и моральный подъем, и выполните задачу лучше, чем, если бы вначале совсем не волновались.

Непрерывная практика публичных выступлений - наилучшее средство против смущения и страха.

Помочь могут и **следующие советы:**

- Отдайте себе отчет в причине страха. Никто вас не обидит. Ваши слушатели дружески настроены и желают вам только успеха. Они понимают стоящие перед вами трудности, особенно в речи перед аудиторией, где все вы «из одной команды».

- Выступайте в полной готовности. У вас будут основания испытывать беспокойство, если вы наспех, перед самым выступлением, просмотрите свои заметки или внезапно «блеснет идея», в связи с которой вы нацарапаете

несколько случайных замечаний. Быть готовым - значит освоить тему настолько хорошо путем подготовки и устной проработки, что, находясь перед аудиторией, вы уже не беспокоитесь ни за мысли, ни за слова.

- Сохраняйте уверенный вид. Уверенный вид действует на слушателя. Если вы внушите ему веру в ваши возможности, у вас самих возникнет чувство уверенности в себе. При необходимости сделайте несколько ослабляющих напряжение вдохов перед началом речи. Будьте особенно осмотрительны во вступительных замечаниях. Если вы поддадитесь первому побуждению - спешить, ваша нервозность только возрастет. Делайте паузы так часто, как находите нужным. Не стесняйтесь, когда случайно оговоритесь. Слушатели не придадут этому никакого значения, если вы сами не смутитесь.

- Преодолевайте страх действием. Футболист борется с нервным возбуждением перед началом игры энергичной разминкой. Действуйте подобным же образом: не бойтесь приступить сразу к делу. Вы только увеличите напряжение, если не разрядите его. Имейте в виду, вам предстоит учиться на опыте и на ошибках. Может быть, вы не будете чувствовать уверенности, однако энергично произнесите фразы, заготовленные вами. Они произведут впечатление на слушателей. Каждый, кто овладел искусством речи, имел волю к дерзанию, к упорству. Вы никогда не устраните препятствия на вашем пути к мощному слову и делу без мужественного упражнения воли.

Тактики защиты своей позиции

Для того, чтобы отстоять свою позицию в споре, надо нейтрализовать оппонента. Для этого необходимо осуществить локализацию, т.е. ограничение области, на которую будет распространяться ответ, и осуществить анализ, т.е. уточнение цели возражения или другой реакции собеседника, мысли, скрываемой в вопросе или реплике, выявление причины и ценности сомнения. От этой операции зависит выбор тактики и подходящего приема защиты.

Тактика подразделяется на четыре вида:

- ***Не противоречить.*** Если собеседник пытается навязать конфронтацию не по существу, вывести вас из равновесия, направить разговор по ложному пути, то следует промолчать, оставив без внимания его замечания;
- ***Отговориться.*** Если действительность не совпадает с нашим мнением, а противник заставляет признаться в неспособности обосновать свою позицию сейчас же, можно избежать прямого ответа. На провокации не всегда надо реагировать;
- ***Оправдаться.*** Не всегда наша аргументация при обосновании является безупречной. Прикрыть слабые места ее уважительными причинами тоже можно, хотя и неэффективно;
- ***Защититься.*** В случае мощного противодействия со стороны оппонента, решительного наступления с целью дискредитировать автора или загубить идею на стадии ее рождения необходимо действовать (следует уже на стадии аргументации привести предполагаемое замечание как альтернативу и дать ответ на него до того, как оппоненту представится возможность высказаться).

Терпения вам и успехов в профессии!

Литература по теме:

***«Снятие эмоционального напряжения и
развитие уверенности в себе»***

1. Бурно М. Е. Сила слабых / М. Е. Бурно. - Москва., 1999.- 213 с.
2. Волков П. В. Разнообразие жизненных миров / П. В. Волков. - М., 2000 г.
3. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики / Л. П. Гримак. - М., 2004 г.
4. Перлз Ф. Опыты психологического самопознания / Ф. Перлз. - М., 2006 г.
5. Рахматшаева В. А. Грамматика общения / В. А. Рахматшаева. - М.: Семья и школа, 1995 г.
6. Шрайнер К. Как снять стресс / К. Шрайнер. - М., 1994 г.