МДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №10" г.Валуйки

Консультация

"Развиваем навыки публичного выступления"

Подготовлена для педагогов ДОУ

педагогом-психологом Коревой А.В.

Педагог-психолог Корева А.В.

**"Развиваем навыки публичного выступления"**

Многие выражают свою мысль и подают ее так,

что она вянет и блекнет, как цветок, попавший под тяжелую жесткую подошву.

В.С. Ключевский

Мы часто сталкиваемся с ситуациями, когда необходимо выступать перед аудиторией. Каждому из нас, руководителю и подчиненному, школьнику и студенту, необходимы навыки публичных выступлений.

Профессия оратора появилась еще в древней Греции. Тогда же появилась и специальная наука об ораторском искусстве — риторика, и профессия учителя ораторского искусства — ритора. Появились там и первые школы. В них за плату обучали мастерству говорить правильно и красиво.

**Три главных направления публичного выступления:**

* Подготовка публичного выступления.
* Процесс публичного выступления.
* Оценка эффективности публичного выступления.

Итак, чтобы Ваше выступление на публике прошло благополучно, необходимо к нему правильно подготовиться.

***Подготовка публичного выступления.***

**Выбор темы и определение цели.**

- остановитесь на теме, которая вызывает у вас большой интерес;  
- определите цель вашей речи ( сообщения, доклада);  
- подумайте, прежде чем убеждать слушателей, а убеждены ли вы в этом сами;  
- подумайте, достаточно ли вы знаете об освящаемой вами проблеме и сможете ли вы найти необходимый материал?

**Сбор материала.**

- начинайте подготовку к сообщению заранее;  
- записывайте необходимую информацию на отдельных листах или тетради.*Д.Н. Менделеев « Найденная и незаписанная мысль – это найденный и потерянный клад».*

- учитывайте подготовку и интересы слушателей;  
- излагайте правдивую информацию;  
- все мысли должны быть взаимосвязаны между собой.

**Подготовка к произнесению речи.**

- усвойте ключевые слова, позицию;  
- следите за правильностью вашей речи, избегайте слов – паразитов;

- репетируем свое выступление перед зеркалом.  
- проверьте, укладываетесь ли вы в отведенное время для сообщения;  
- можно воспользоваться мобильным телефоном ( функция аудиозаписи), для того, чтобы затем оценить произнесенную речь и сколько времени ушло на его произношение.

**-** уделяем должное внимание внешнему виду.

***Процесс публичного выступления.***

**Произнесение сообщения.**

- во время произношения речи нужно обращаться к слушателям;  
-старайтесь не читать сообщение, говорите;  
- не забывайте о визуальном контакте с аудиторией;  
- сохраняйте уверенный вид;  
- обращайтесь к аудитории языковыми формулами ( мы с вами знаем, помним; нам известно);  
- избегайте монотонности;  
- не затягивайте своё выступление;  
- в завершении выступления поблагодарите слушателей.

***Оценка эффективности публичного выступления.***

**Рефлексия.**

- определите была ли достигнута цель;  
- соотнесите принесенную речь с планируемой.

Умение выступать публично не является искусством для избранных, достичь его можно, следуя нескольким простым, но очень важным правилам.

**Правила публичного выступления**

Сказав «Здравствуйте», вы произнесли 70% своей речи!

В психологии существует понятие **«импринтинг»** - «впечатывание» образа человека в сознание публики.  Психологи установили, что первое впечатление формируется всего лишь за первые семь секунд появления человека перед людьми, а далее оно только закрепляется.

Правила публичного выступления:

* Занимаем центральное место.
* Оптимальная стойка оратора- ноги на ширине плеч (даже для женщин), прямая осанка.
* Одна нога на полступни вперед
* Руки опущены вдоль корпуса, локти чуть прижаты, ладони слегка развернуты на публику.
* Голова в положении допустимой надменности
* Перед началом выступления делаем паузу
* С какого текста начать?

Универсальное начало почти для любой речи:

*- Здравствуйте! Я очень рада вас видеть! Меня зовут..! я являюсь..! тема моего выступления!*

*Это все, что требуется для начала, - приветствие, универсальный*

**Правила помогающие снизить уровень тревожности**

**перед публичным выступлением**

Согласно опросам, страх публичных выступлений стоит на втором месте после страха смерти.

Самый главный "дракон" на пути оратора. Как бы тщательно вы ни готовили выступление, страх способен превратить его в жалкое зрелище.

Трясущиеся руки и ноги.

Прерывистое дыхание.

Путаница в мыслях.

Вспотевшие ладони.

Дрожащий, срывающийся голос.

Бегающий взгляд…

Страх сводит на нет многочасовые усилия педагогов. Что может быть причиной страха:

***Неизвестность.*** Неизвестность вызывает волнение, если перед вами незнакомая аудитория. А получится ли у меня? А как я буду выглядеть? А будут ли меня слушать? А смогу ли доходчиво донести свою мысль? А что обо мне подумают слушатели? А вдруг мой голос сорвется? А вдруг зададут вопрос, на который я не смогу ответить?

***Что делать. Приемы. Техники. Упражнения.***

***Подсказка №1:* "Набираться опыта"**

Выступать, выступать и еще раз выступать… при всякой удобной возможности.

Как показывает практика, достаточно успешно выступить 10-20 раз, чтобы страх неизвестности сошел на нет.

***Подсказка №2:* "Самое страшное"**

Прием заключается в том, что вы начинаете размышлять: "Если это будет самое провальное выступление в моей жизни — что самое страшное может произойти?" Начинайте фантазировать, доведя свои фантазии до смеха. Очень важно с каким чувством мы будем ожидать предстоящее впечатление - с позитивом или негативом. Если идти по миру с молотком, то будешь видеть только гвозди!

***Подсказка №3*: "Позитивные фильмы "**Заранее настройтесь на успех.

Создайте в своем воображении самый лучший сценарий вашей будущей презентации. Фильм, в котором у вас все удается. В котором вас радостно встречают аплодисментами. В котором вам улыбаются. В котором вы чувствуете себя расслабленно и комфортно. В котором вы легко контактируете с залом. В котором ваш голос звучит громко и уверенно!…

И прокрутите этот фильм в своем воображении 10–20–30–100 раз.

С каким ожиданием, с каким чувством на этот раз вы выйдете перед аудиторией?

Скорее всего, с более позитивным настроем, с более уверенным и комфортным состоянием.

***Подсказка №4: "* Имитационные игры"  (практическое выполнение с педагогами)**

***Разминка для лица.***

Для выступления оратор так или иначе использует свой язык, губы, челюсть … А чтобы эти инструменты работали нормально — их полезно размять перед выступлением.

Точно так же как футболисты перед игрой разминают ноги, плечи, шею…

Несколько упражнений для разминки:

***Разминка для губ, языка, челюсти.***

Губы в трубочку. Влево-вправо. По кругу. Несколько раз…

Язык покусать сбоку зубами. Слева-Справа. Несколько раз.

Языком под губами совершить несколько вращательных движения влево и вправо (язык между губами и зубами). Челюсть падает вниз. Совершаем движения челюстью влево вправо. Вперед-назад. Пофыркайте как лошади. "Тпру"… Это упражнение делаем последним в этой серии, чтобы снять напряжение.

Эти пять упражнений занимают секунд 40-50. Быстрая и эффективная разминка перед любым выступлением.

***Разминка для мимики.***

Чтобы ваше выступление было живым, нужно чтобы ваше лицо тоже было живое!

Точно так же как картинка, в которой несколько миллионов оттенков, смотрится богаче, ярче, насыщеннее, чем та же картинка в палитре из 64 цветов.

Лучшее упражнение здесь — это покорчить самые разные рожицы! Где-то около минуты!

***Разминка для улучшения артикуляции.***

Если вы знаете, что иногда у вас не очень четкая дикция, то рекомендую следующее разминочное упражнение.

Берете в зубы ручку и произносите какую-либо фразу, слов на 10-15. Потом вынимаете ручку, и произносите ту же самую фразу. Потом работаете с новой фразой… (чтобы не думать над текстом, можно взять любое стихотворение).

Двух-трех минут такой разминки достаточно, чтобы настроить себя на четкую артикуляцию.

***Упражнения на развитие дикции.***

Группа встает в круг. Ведущий по очереди кидает каждому мяч. Тот кто поймал, произносит скороговорку как можно быстрей:

«Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула»

«Пекарь Петр пёк пирог »

«Кукушка кукушонку сшила капюшон, как в капюшоне он смешон »

***Проговаривание скороговорок или считалок с жестами***

Папа, папа тут и там.

Мама тут, мама там,

Мама, мама тут и там.

Папа тут, мама там,

Папа, мама тут и там;

***Упражнение на развитие дыхания и гoлoca.***

*Разговор компьютера и пылесоса*. Произносить слоговые сочетания от имени Компьютера (хвастливо) и Пылесоса (обиженно). Компьютер хвастается перед Пылесосом тем, что он новый, красивый: «Па-пу, пы-по!» Пылесос отвечает : «Пы-бы, по-бо».

***Развитие силы голоса***

*Прочитайте тексты, меняя в зависимости от содержания силу голоса:*

Была тишина, тишина, тишина.

Вдруг грохотом грома сменилась она!

И вот уже дождик тихонько — ты слышишь? —

Закрапал, закрапал, закрапал по крыше.

Наверно, сейчас барабанить он станет.

Уже барабанит! Уже барабанит!

Гром грохочет — бух! Трах!

Словно горы рушит.

Тишина в испуге — ах! —

Затыкает уши.

*Прочитайте текст в соответствии с авторскими ремарками:*

Пришла?! Мне страшно за тебя! - - -(со страхом)

Во всем вини саму себя! - - -(со страхом)

Пришла! Знать, так тому и быть! - - -(радостно)

Нам друг без друга не прожить! - - -(радостно)

Ушел!.. Придет иль нет? Загадка. - - -(с тревогой)

Я поступила с ним так гадко! - - -(с тревогой)

Ушел! Гора свалилась с плеч! - - -(с облегчением)

Избави бог от этих встреч! - - -(с облегчением)

Вильям Джеймс, философ, психолог, профессор Гарвардского университета, говорил: «Практически в каждом деле ваша уверенность играет очень большую роль. Если вы уверенны в результате, то наверняка достигните его. Если вы хотите стать хорошим, вы станете таким. Если вы хотите стать богатым, вы разбогатеете. Если вы хотите учиться, вы обязательно всему научитесь. Вам только нужно по-настоящему захотеть и уверенно добиваться определенной цели, а не стремиться к сотне взаимоисключающих целей.»

**Использованная литература:**  
1." Дошкольное воспитание" № 12, 2015, стр. 85- 87

 2. [Iskusstvo\_publichnogo\_vystupleniya.doc](http://nsportal.ru/sites/default/files/2010/12/15/Iskusstvo_publichnogo_vystupleniya_0.doc)

***Рекомендации педагога-психолога***

***по формировванию навыков публичного выступления***

***Упражнения на развитие дикции.***

Группа встает в круг. Ведущий по очереди кидает каждому мяч. Тот кто поймал, произносит скороговорку как можно быстрей:

«Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула»

«Пекарь Петр пёк пирог »

«Кукушка кукушонку сшила капюшон, как в капюшоне он смешон »

***Проговаривание скороговорок или считалок с жестами***

Папа, папа тут и там.

Мама тут, мама там,

Мама, мама тут и там.

Папа тут, мама там,

Папа, мама тут и там;

***Упражнение на развитие дыхания и гoлoca.***

*Разговор компьютера и пылесоса*. Произносить слоговые сочетания от имени Компьютера (хвастливо) и Пылесоса (обиженно). Компьютер хвастается перед Пылесосом тем, что он новый, красивый: «Па-пу, пы-по!» Пылесос отвечает : «Пы-бы, по-бо».

***Развитие силы голоса***

*Прочитайте тексты, меняя в зависимости от содержания силу голоса:*

Была тишина, тишина, тишина.

Вдруг грохотом грома сменилась она!

И вот уже дождик тихонько — ты слышишь? —

Закрапал, закрапал, закрапал по крыше.

Наверно, сейчас барабанить он станет.

Уже барабанит! Уже барабанит!

Гром грохочет — бух! Трах!

Словно горы рушит.

Тишина в испуге — ах! — Затыкает уши.

***Прочитайте текст в соответствии с авторскими ремарками:***

Пришла?! Мне страшно за тебя! - - -(со страхом)

Во всем вини саму себя! - - -(со страхом)

Пришла! Знать, так тому и быть! - - -(радостно)

Нам друг без друга не прожить! - - -(радостно)

Ушел!.. Придет иль нет? Загадка. - - -(с тревогой)

Я поступила с ним так гадко! - - -(с тревогой)

Ушел! Гора свалилась с плеч! - - -(с облегчением)

Избави бог от этих встреч! - - -(с облегчением)