

## **Памятка для педагогов «Как преодолеть страх перед выступлением?»**

Подготовила  
педагог-психолог  
Ситникова Елена Викторовна

*«Прекрасная мысль теряет всю свою цену, если она дурно выражена»  
Вольтер.*

У каждого человека имеются различные страхи и фобии. Одни люди могут открыто разговаривать о своих переживаниях, другие же держат свои опасения в тайне. В повседневной жизни нам периодически приходится обращаться к массовой аудитории, будь то очередь в поликлинике или общение с детьми, или выступление на родительском собрании или других различных мероприятиях (утренники, пед. часы, праздники, всеобучи) и т.д. В такие моменты бывает непросто справиться с мыслями и уверенно высказать свое мнение. Причина этому — страх публичных выступлений

Я думаю, что никто не будет спорить, что презентация и вообще публичные выступления - это искусство. Которому, впрочем, можно и нужно учиться. 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.

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 коварные: страх, скованность, растерянность, смущение – парализующие оратора и мешающие эффективному взаимодействию с аудиторией.

Как преодолеть страх перед публичным выступлением? Как с ним бороться? Надеюсь, после прочтения этой памятки качество Ваших выступлений станет намного выше.

Предлагаю вам правила, помогающие снизить уровень тревожности.

### **1. Репетируем свое выступление перед зеркалом**

Чтобы чувствовать себя уверенно на сцене, нужно потренироваться. Для этого встаньте перед зеркалом и проговорите свою речь громко, смотря себе в глаза. Так же прорепетируйте с жестикуляцией. Сделайте это упражнение несколько раз.

### **2. Позволяем себе быть несовершенными**

Не бойтесь сделать ошибки в своем выступлении. Относитесь к ним проще. Они ваши учителя, указывающие на то, в чем нужно еще попрактиковаться.

Концентрируйтесь на плюсах, а не на минусах. Вместо критики и недовольства похвалите себя. И скажите себе, что вы молодец!

### **3. Относимся с любовью к аудитории**

Мысли материальны, и если вы будете настроены враждебно к публике, то это к вам вернется. Поэтому любите людей, перед которыми вы выступаете. Знайте, что если они пришли вас слушать, значит, нуждаются в вашей информации. Значит, ценят и верят вам.

### **4. Визуализируем**

Регулярно перед выступлением и во время него представляйте, как вы проводите свою речь успешно. Как публика улыбается и хлопает вам. Как вы легко держитесь перед аудиторией. Вы уверены, ваше сердце бьется ритмично, а дыхание спокойно. Програмируйте себя на позитив, это увеличит ваши шансы на прекрасное выступление.

### **5. Поддерживаем визуальный контакт с позитивными лицами из зала**

Когда вы произносите свою речь, смотрите на людей с добрым выражением лица. Они вдохновят вас и подарят поддержку.

### **6. Уделяем должное внимание внешнему виду**

Купите удобный и красивый костюм, сделайте прическу, начистите обувь. Это придаст вам уверенности и поможет преодолеть страх перед публичным выступлением.

### **7. Устраиваем день отдыха и расслабления перед выступлением**

Перед выступлением хорошенько отдохните. Съездите на природу, пообщайтесь с близкими людьми, займитесь спортом. Отвлечитесь от предстоящего выступления. Только без стимуляторов! Учитесь расслабляться позитивными способами.

## **Всегда придерживайтесь следующих принципов выступления:**

- 1) Нужно всегда готовиться заранее. За несколько дней, а лучше за несколько недель. Необходимо время для поиска материала по теме, которую планируете освещать. Знание - залог успеха и уверенности в себе.
- 2) Искать интересные факты. Начинать и заканчивать выступление только ими.
- 3) Никогда не читать доклад с листка. Пусть все листы, аккуратно сложенные в папку, будут служить Вам маячком, наводить на мысль. Это ведь не значит, что нужно ВСЮ информацию читать без выражения и вложения души. Скучно и неубедительно! Мне доводилось слушать множество таких докладов. Всегда возникает один единственный вопрос: «Зачем это нужно?» Чтобы зрители выпалились, а докладчик потратил и свое и их время? Чтобы было меньше соблазнов, можно заменить толстую папку небольшим планом с заметками, которым Вы будете руководствоваться во время выступления.

Если Вы вышли, чтобы выступить. Значит, Вам есть, что сказать. Именно сказать, а не прочитать!

4) Когда руки дрожат, а колени трясутся...

Такое, к сожалению, случается часто! Чтобы зрители не заметили дрожь в руках, положите папку или листы на стол (в зону видимости!) и начните активно жестикулировать. Это поможет расслабиться. Можно сделать небольшую театральную паузу, глубоко вдохнуть, мысленно подбодрить и похвалить себя, искренне улыбнуться, и тогда обязательно станет легче. Не бойтесь людей, сидящих перед Вами. Восхищайте их!

5) От доклада можно отойти. Почему бы не бросить шутку во время выступления или задать вопрос аудитории? Это расшевелит зрителей и расслабит Вас. Вступайте в дискуссию, взывайте к диалогу. Этот жест покажет аудитории, что доклад нужно не только Вам, но и им.

6) Вдохновиться. Перед выступлением нужно понять следующее: если Вы решили выступать, значит что-то для Вас в этом есть. Вы заинтересованы темой, Вы хотите что-то сказать и показать. К чему волнение? Сейчас Вы-проводник к знаниям. Вы-не просто выступающий, но самый настоящий оратор. Воспользуйтесь этим.

7) Улыбаться. Выходя в зал или на сцену, я всегда улыбаюсь. Искренне и чистосердечно. Как уже говорилось выше, улыбка помогает расслабиться, это поистине королевский жест, начало, которое сделает доклад успешным.

8) Смеяться. Особенно, если ошибся. Можно по-доброму пошутить над собой и продолжить вещать. Этот жест покажет аудитории, что Вы чувствуете себя прекрасно и свободно владеете темой.

9) Одеваться так, чтобы чувствовать себя уверенно. Нужно, чтобы одежда не сковывала движений, придавала грациозности и легкости. Красивые, «правильные» вещи помогут Вам собраться с мыслями, сосредоточиться на теме и почувствовать себя важным докладчиком.

10) Никогда не «мэкать» и «бэкать». Если собираетесь с мыслями, лучше повторить предыдущее предложение немного в другой форме или помолчать. То же самое касается слов «короче», «собственно говоря», «так сказать» и т.д. Их должно быть очень мало. Собственно говоря, их вообще не должно быть:)

11) Смотреть в глаза. Часто говорят, что если боишься, нужно найти какую-то одну точку, которая станет опорой. Но выглядит это немного странно. А

еще сразу красноречиво показывает, что Вам страшно. Посмотрите в глаза зрителям, сидящим в первых рядах. Открыто. Уверенно. Немного дерзко. И никогда не перекрещивайте ноги. Во-первых, это признак волнения и неуверенности в себе, а во вторых, выглядит ужасно некрасиво! Особенно, когда так делают девушки. Руки-особая тема. Порой их просто некуда деть. Даже, когда держишь микрофон в руках. Но если увлечься темой доклада, рассказом, то руки сами находят себе применение. Главное, не жестикулировать слишком много или слишком мало. Золотая середина придет со временем.

Очень важно тренироваться и совершенствоваться все время. И даже тогда, когда выступление в ближайшее время не намечается. Есть несколько упражнений, которые могут помочь Вам выйти на новый уровень и почувствовать себя гораздо увереннее!

## **Небольшая разминка непосредственно перед выступлением.**

### **1. Перехватило дыхание**

При волнении рефлекторно увеличивается частота дыхания (волнуясь, мы дышим часто и поверхностно). 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. Воспользуйтесь следующими дыхательными упражнениями перед выступлением:

- Сделайте несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе любых слов с употреблением гласной «у». Например: ух, круг, пух...
- Упражнение «Пушинка» подышите так, как-будто перед носом у вас пушинка. И ваша задача ее не потревожить.
- Дышим диафрагмой. Упражнение «Беременный бегемотик».

### **2. Комок в горле**

Сосредоточить свое внимание на этом комке. И не бороться с ним. А наоборот. Помогать ему. Представьте его (комок) больше и тяжелее, каким либо цветом. «Попытайтесь», потому что при таком внимании комок начнет таять и уменьшаться.

Упражнение «Поглаж-ка» (гладим себя по шее) Таким образом, мы уменьшаем мышечные зажимы и согреваем горло.

**3. Дрожь в коленках** (и другая нервная дрожь). Направьте свое мысленное внимание в дрожащее место. Обычно сразу же помогает. Если еще нет – то сознательно принудите эти коленки дрожать. А еще лучше

подрожать всем телом. И непроизвольная дрожь сама уймется. Потрите круговыми движениями свои колени.

#### **4. Зажаты лицевые мышцы**

- Быстро подвигайте челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы ваше лицо не напоминало маску античного театра.
- Помассажуйте место соединения верхней и нижней челюстей круговыми движениями.
- Упражнение «Улыбка»

#### **5. Мокрые ладони**

Энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони. Данная гимнастика помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат; скорость вашей реакции и красноречие ощутимо повышаются.

#### **6. Скованность во всем теле**

Энергично пройдитесь, помашите руками. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения.

#### **7. Тренируйте голос**

Хорошо управляемый, сильный голос может рассказать о Вашей уверенности аудитории, даже если Вы очень волнуетесь. Упражнение: Покричим, потопаем, похлопаем. Найдите удобную позу для выступления. Обычно это или ноги стоят на ширине плеч или одна нога чуть отставлена вперед (попробуйте и потренируйтесь сами)

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

Научиться выступать можно и даже нужно, потому, что выступление - это нечто необыкновенное и удивительное. Настоящее волшебство! А волшебная палочка в Ваших руках. Талант? Талант у Вас, естественно, есть. Просто нужно его в себе увидеть.