

ТРЕНИНГ «ИСКУССТВО ГОВОРИТЬ»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ
ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ,
ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПУБЛИЧНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЙ, УБЕДИТЕЛЬНОГО
ВЫРАЖЕНИЯ МЫСЛИ

Творческая группа «Школа молодого педагога» как ресурс создания условий для развития профессиональной компетентности педагогов»

методической площадки МАДОУ детский сад «Росток»

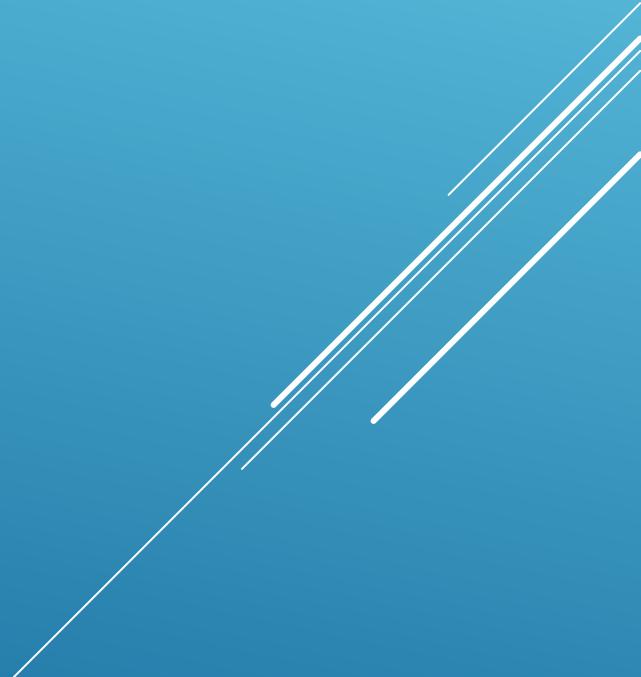
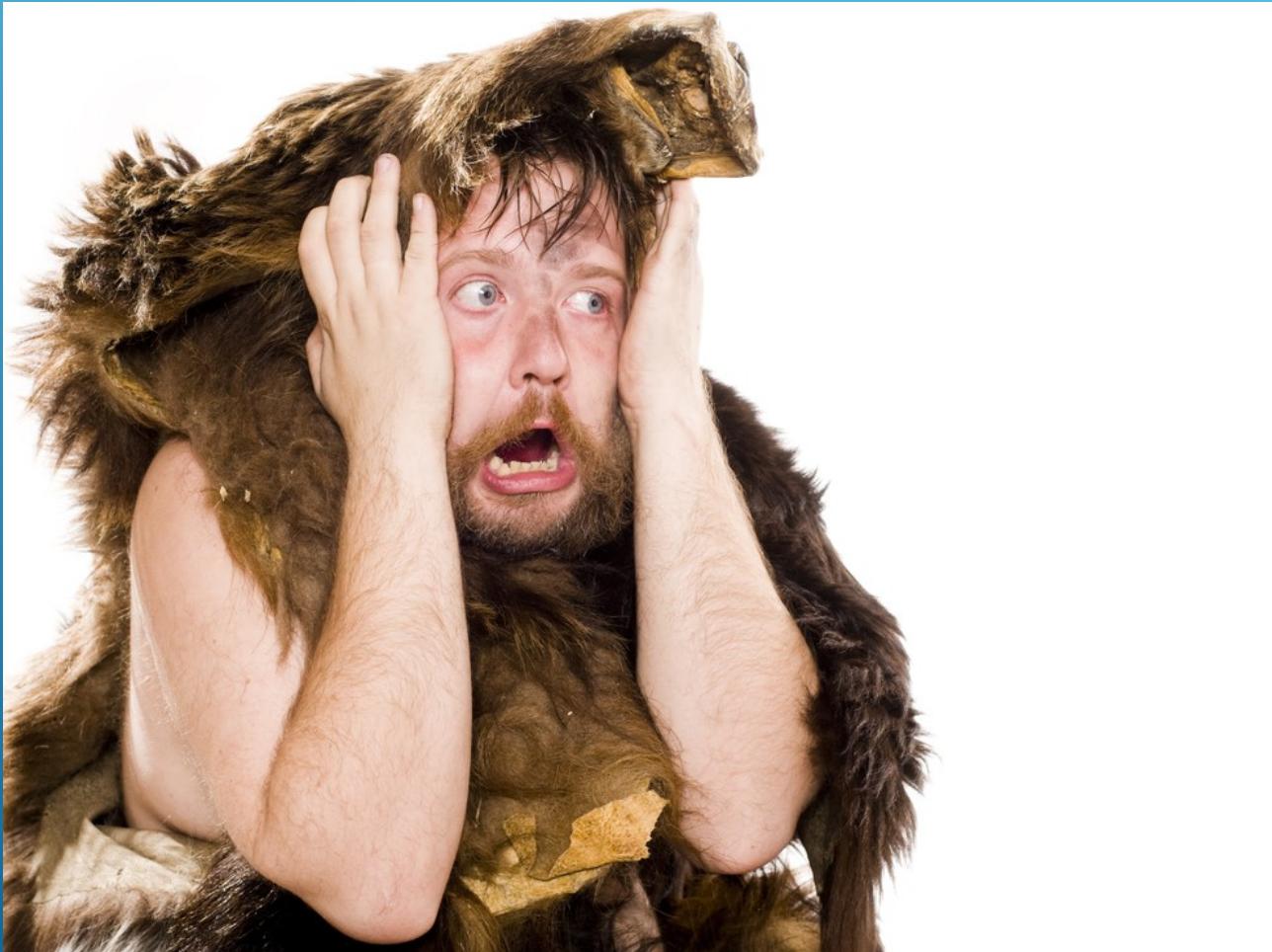
муниципального методического объединения

педагогов дошкольного образования



ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА И ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР

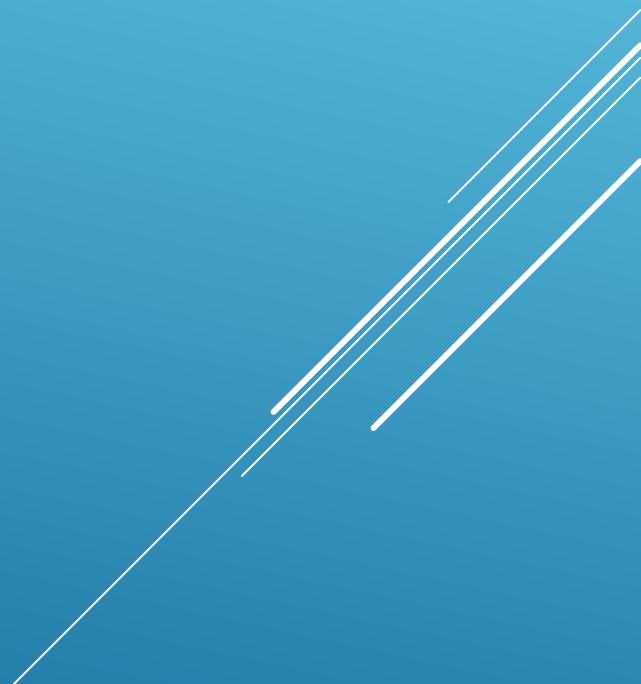


РЕШЕНИЕ:

- Изучите и применяйте техники глубокой релаксации, включая дыхательную гимнастику и йогу
- Регулярно занимайтесь спортом, так как физические нагрузки снижают общий уровень тревожности
- Обратитесь к психологу или психотерапевту, если чувствуете необходимость профессиональной поддержки

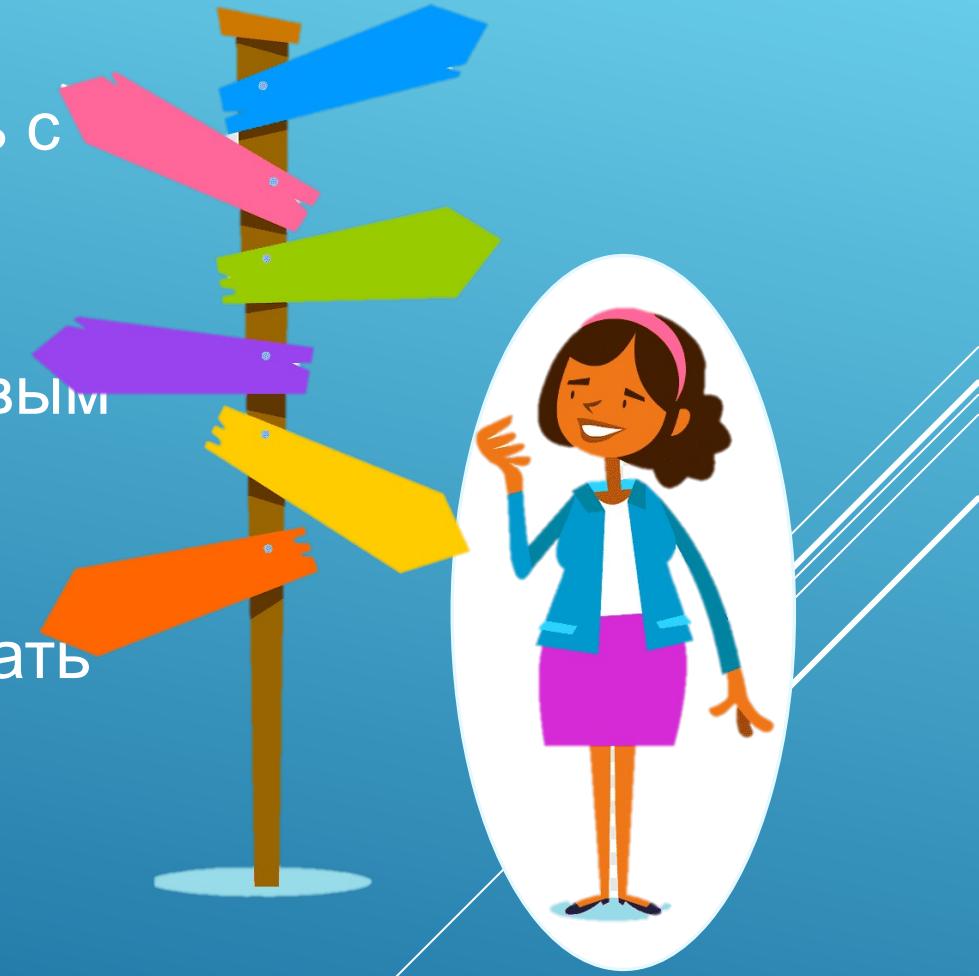


НОВАЯ ОБСТАНОВКА

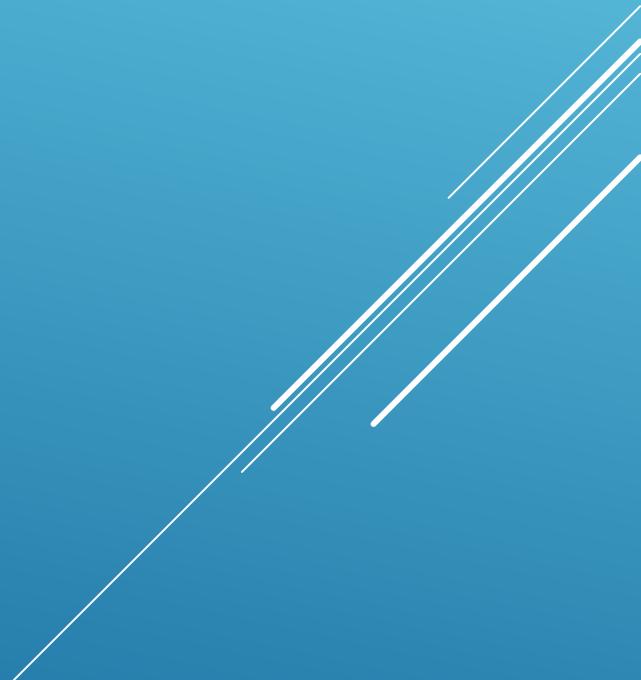


РЕШЕНИЕ:

- Посетите помещение заранее, ознакомившись с оборудованием и особенностями помещения
- Попастьте участвовать в выступлениях вне привычной среды, чтобы адаптироваться к новым условиям
- Возьмите с собой необходимые аксессуары (например, воду или заметки), чтобы чувствовать себя комфортно



НЕДОСТАТОЧНЫЙ ОПЫТ

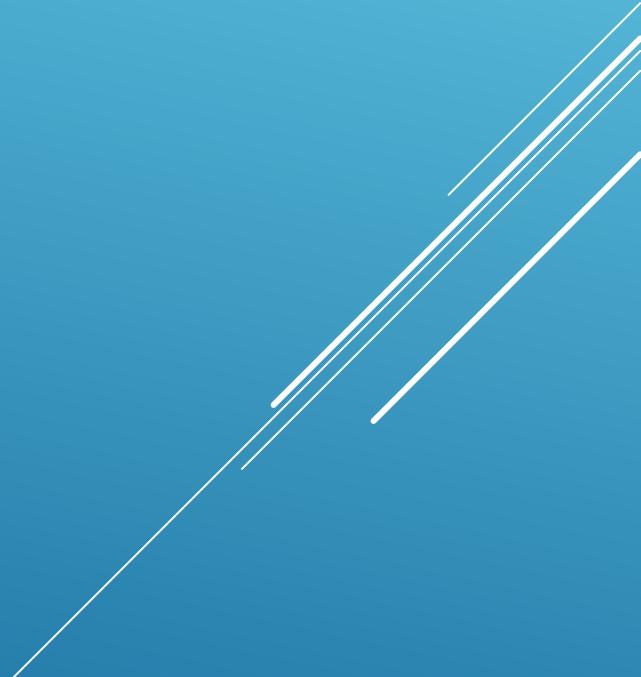


РЕШЕНИЕ:

- Постепенно накапливайте опыт выступлений, начиная с небольших групп и постепенно переходя к большим аудиториям
- Участвуйте в мероприятиях с небольшими ролевыми играми или дебатами, чтобы повысить уровень комфорта перед публикой
- Просматривайте видеозаписи своих выступлений, оценивая сильные и слабые стороны



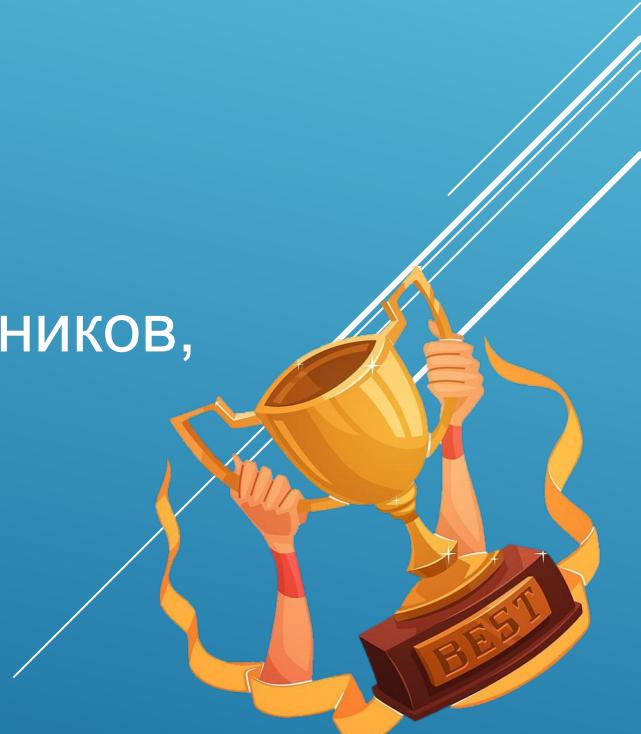
НЕПРАВИЛЬНАЯ САМООЦЕНКА



РЕШЕНИЕ:



- Заведите дневник достижений, записывая туда все свои успехи, пусть даже маленькие.
- Регулярно вспоминайте свои предыдущие победы и позитивные отклики.
- Формируйте адекватную самооценку путём постановки реальных целей и постепенных побед.
- Окружите себя поддержкой единомышленников и наставников, поощряющих рост и саморазвитие.



БОЯЗНЬ ПРОВАЛА



РЕШЕНИЕ:

- Перестройте мышление, заменяя негативные образы позитивными. Представляйте себя успешным выступающим
- Готовьтесь тщательнее, проводя дополнительные тренировки и изучение материала
- Ставьте реалистичные цели и уменьшайте требования к самому себе



СТРАХ ОЦЕНКИ И КРИТИКИ

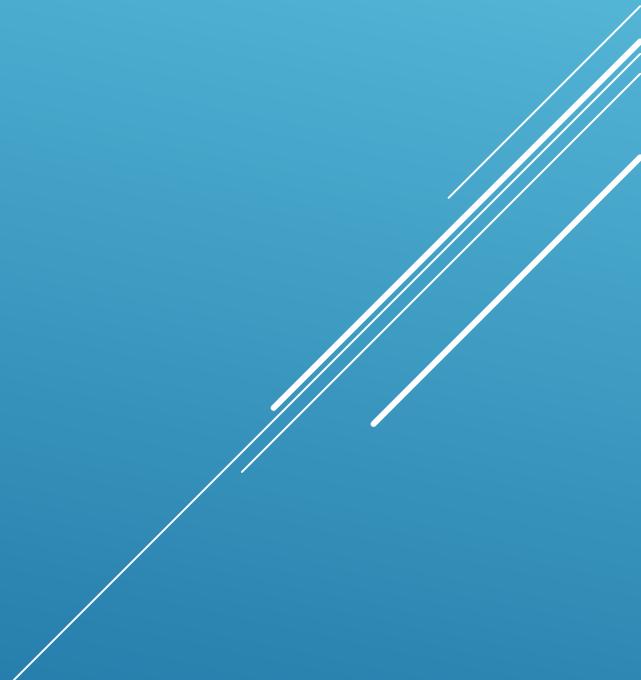


РЕШЕНИЕ:

- Проводите регулярную репетицию перед доброжелательной аудиторией (друзья, коллеги)
- Привыкайте получать конструктивную критику и учиться воспринимать её спокойно
- Сознательно повышайте собственную самооценку, отмечая достижения и успехи



НЕГАТИВНЫЙ ПРОШЛЫЙ ОПЫТ



РЕШЕНИЕ:

- Пересмотрите старые неудачи объективно, выявив уроки и улучшения
- Постепенно восстанавливайте уверенность, начав с малых шагов (например, небольшие встречи, вебинары)
- Поощряйте себя за каждое новое достижение, формируя позитивный опыт



ЧРЕЗМЕРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



РЕШЕНИЕ:

- Расслабьтесь и снимите давление ожиданий. Признавайте, что ошибка — это нормально и полезно для роста
- Помните, что публика чаще хочет видеть увлечённого и живого оратора, нежели безупречного профессионала
- Общайтесь с аудиторией искренне и открыто, создавая дружественную обстановку



ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ



1. Какой из вариантов описывает ваше состояние перед выступлением?

- А) Я испытываю легкое беспокойство, но оно быстро проходит.
- В) Меня мучает сильная тревога, вплоть до паники.
- С) Я чувствую усталость и физическое истощение.

2. Насколько важна для вас оценка слушателей?

- А) Мне абсолютно неважно, что обо мне подумают.
- В) Очень важно произвести благоприятное впечатление.
- С) Оценка аудитории лишь немного беспокоит меня.

3. Сколько раз вы выступали публично раньше?

- А) Уже много раз выступал(-ась), имею большой опыт.
- Б) Редко или вообще ни разу.
- С) Иногда приходилось выступать, но без особого удовольствия.



4. Как вы относитесь к возможности совершить ошибку на сцене?

- А) Ошибки неизбежны, и я готов(-а) ими поделиться.
- Б) Любая ошибка кажется катастрофической.
- С) Небольшие ошибки допустимы, но лучше избегать их вовсе.

5. Чувствуете ли вы высокую личную ответственность за результат выступления?

- А) Нет, это обычный рабочий процесс.
- Б) Да, я считаю, что мое выступление крайне важно.
- С) Частично да, но большую роль играет команда.

6. Сложно ли вам входить в новую обстановку?

- А) Легко адаптируюсь к новому месту.
- В) Новое окружение пугает и напрягает.
- С) Немного некомфортно, но терпимо.

7. Вспоминаете ли вы прошлые неудачные выступления?

- А) Никогда не задумываюсь о прошлом опыте.
- В) Часто вспоминаю неприятные эпизоды прошлых выступлений.
- С) Только иногда возникают воспоминания, но они не влияют на настоящее.



Интерпретация результатов теста:

- Если большинство ответов совпадают с вариантом **А**, вероятно, ваша проблема связана с недостаточной проработкой материала или низким уровнем вовлеченности.
- Если преобладают варианты **В**, значит, скорее всего, причиной является повышенная чувствительность к критике, низкая самооценка или чрезмерная ответственность.
- Варианты **С** свидетельствуют о некоторой степени внутренней тревоги, связанной с отсутствием опыта и адаптации к новым ситуациям.

СПИСОК ПРОСТЫХ МЕТОДОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ И ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД ПУБЛИЧНЫМИ ВЫСТУПЛЕНИЯМИ



Медитация и дыхательные упражнения

Перед началом выступления сделайте серию глубоких вдохов и выдохов. Глубокое дыхание успокаивает нервную систему, снижает частоту пульса и помогает сконцентрироваться. Попробуйте следующую технику: сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 4 секунды, медленно выдохните через рот. Повторяйте цикл несколько раз, пока не почувствуете спокойствие.



Физическая активность

Небольшая физическая нагрузка перед выходом на сцену помогает снять мышечное напряжение и снизить уровень стресса. Можно сделать лёгкую растяжку, пройтись быстрым шагом или попрыгать на месте пару минут. Активизация кровообращения улучшит самочувствие и придаст бодрости.



Репетиция выступления

Чем лучше вы подготовлены, тем меньше будете волноваться. Проведите несколько репетиций дома или в спокойной обстановке. Запишите свою речь на камеру и посмотрите запись позже, отметив моменты, нуждающиеся в улучшении. Регулярная практика укрепляет уверенность.

СПИСОК ПРОСТЫХ МЕТОДОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ И ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД ПУБЛИЧНЫМИ ВЫСТУПЛЕНИЯМИ

Визуализация успеха

Закройте глаза и представьте своё успешное выступление. Вообразите, реакцию восхищённой аудитории, аплодисменты и благодарность. Эта методика позволяет подсознанию привыкнуть к положительному исходу события, снижая уровень тревоги.



Поддержка друзей и коллег

Присутствие близких людей на вашем выступлении создаёт дополнительную поддержку. Их одобрение и ободряющие взгляды помогают расслабиться и почувствовать себя комфортнее. Заранее попросите знакомых прийти поддержать вас.

Самоубеждение и аффирмации

Положительные утверждения о собственных способностях укрепляют веру в успех. Напоминайте себе, что вы достаточно компетентны и подготовлены. Фразы типа "Я отлично справляюсь", "Моя аудитория ждёт моего выступления" формируют внутренний настрой на положительный результат.

4 способа подготовки



- **Экспромт** — выступление без подготовки.
- **План-конспект** выступления — заранее готовится подробный план, где каждый пункт сопровождается кратким указанием новых идей, которые должны быть изложены.
- **Текст выступления** — текст, который затем в процессе выступления полностью зачитывается.
- **Воспроизведение наизусть** — выступление заучивается и воспроизводится по памяти, без опоры на какие-либо записи.

