

ТРЕНИНГ «ИСКУССТВО ГОВОРИТЬ»

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

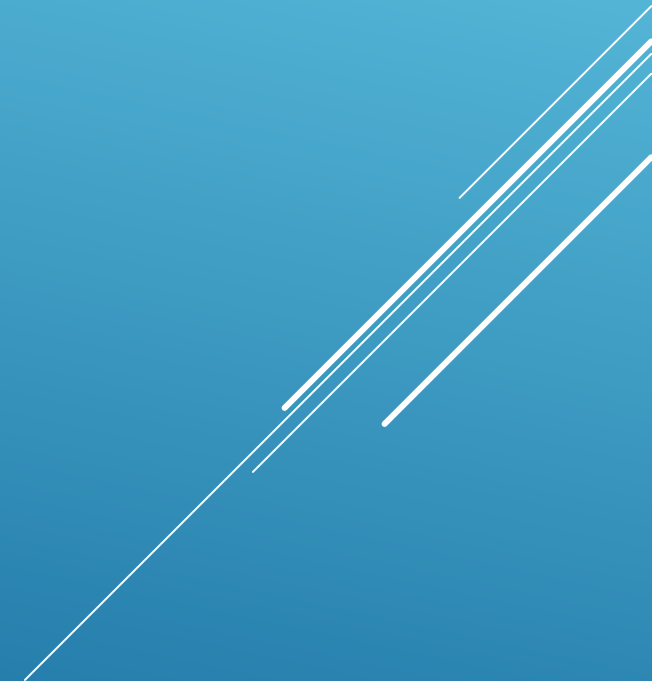
Методист детского сада № 35 «Аленький цветочек»

Наталия Юрьевна Шевченко



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

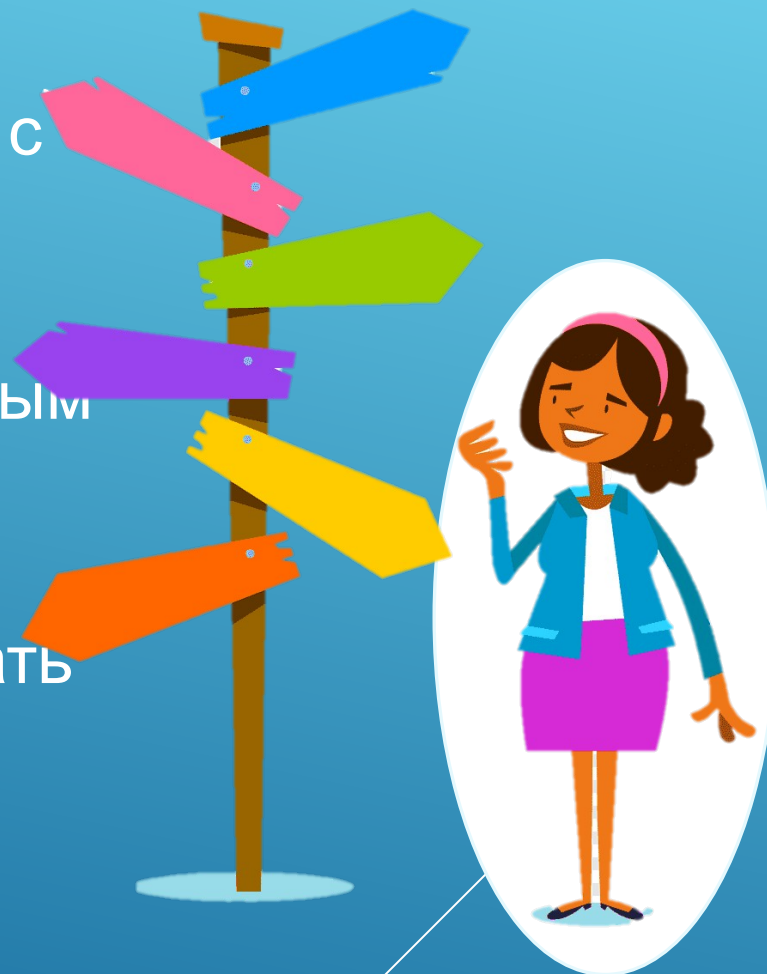


НОВАЯ ОБСТАНОВКА

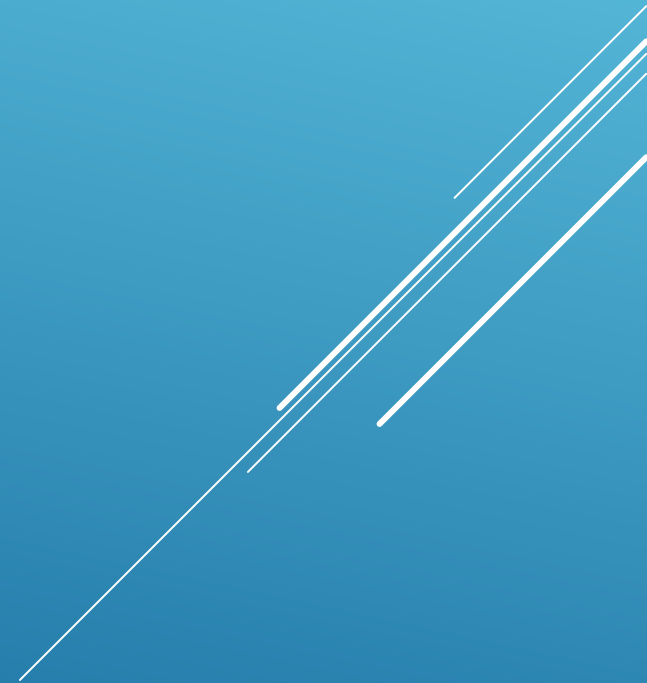


РЕШЕНИЕ:

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

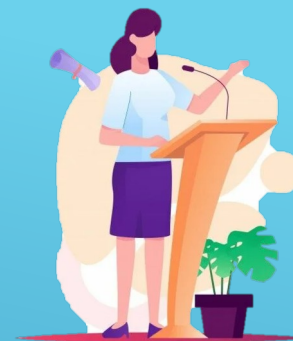


НЕДОСТАТОЧНЫЙ ОПЫТ



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



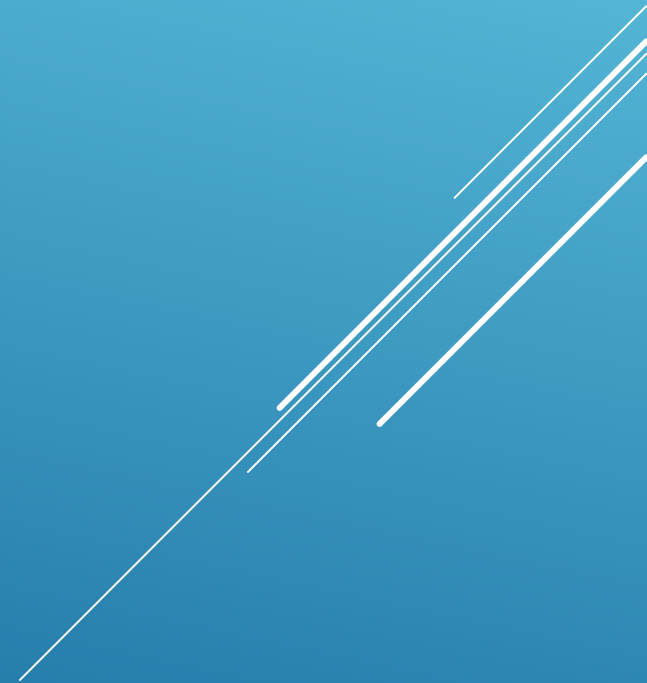
РЕШЕНИЕ:



- 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

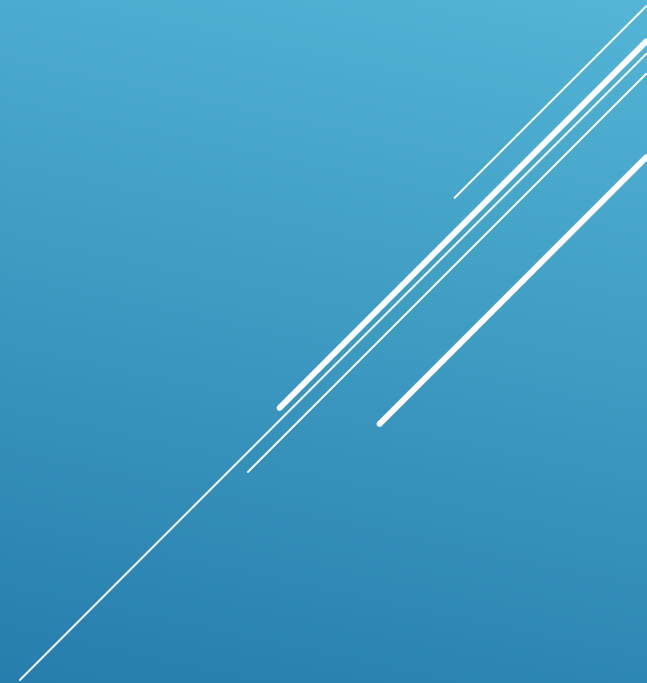


РЕШЕНИЕ:

- 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.
- В) 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.
- В) Любая ошибка кажется катастрофической.
- С) Небольшие ошибки допустимы, но лучше избегать их вовсе.

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

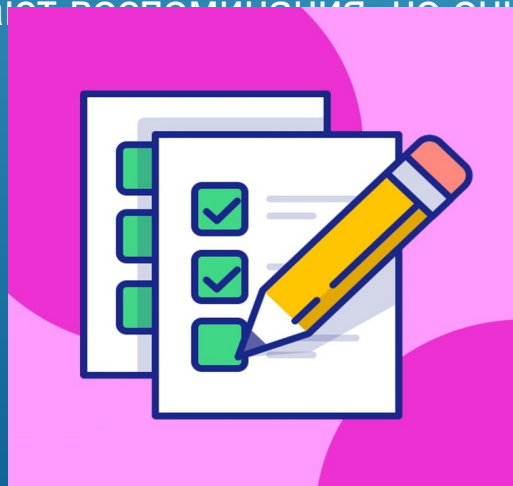
- А) Нет, это обычный рабочий процесс.
- В) Да, я считаю, что мое выступление крайне важно.
- С) Частично да, но большую роль играет команда.

6. Сложно ли вам входить в новую обстановку?

- A) Легко адаптируюсь к новому месту.
- B) Новое окружение пугает и напрягает.
- C) Немного некомфортно, но терпимо.

7. Вспоминаете ли вы прошлые неудачные выступления?

- A) Никогда не задумываюсь о прошлом опыте.
- B) Часто вспоминаю неприятные эпизоды прошлых выступлений.
- C) Только иногда возникает воспоминание, 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.

