

Психологическая подготовка к публичному выступлению

Современным детям просто необходимо учиться ораторскому искусству. Без этого умения нельзя рассчитывать на серьезные жизненные достижения. Особенно важно **овладеть основными приемами ораторства** заранее, если вашему ребенку предстоит защита доклада, участие в конкурсе, другое выступление. Существуют правила и приемы успешного выступления, которые могут помочь вам подготовить и настроить ребенка перед выступлением.

1 ПРАВИЛО. «Я в теме, я начинаю...»

✓ Необходимо чтобы ребенок хорошо знал материал, составьте вместе план речи, потренируйтесь в рассказывании без запинок.

✓ Объясните ребенку, чтобы он не начинал говорить сразу же после того, как его представили вашей аудитории. Пусть сделает паузу, посмотрите три-четыре секунды на тех людей, которые будут вас слушать, чтобы установить с ними первичный зрительный контакт. В начале публичного выступления не надо говорить быстро. Начинать нужно медленно и четко.

✓ Репетируйте, положительную роль играет опыт, ведь умение выступать на публике – это навык, которым можно овладеть. Так что чем чаще ребенок выступает, тем лучше. Пусть первыми зрителями станут близкие и друзья, которые своими аплодисментами и словами поддержки помогут ребенку приобрести уверенность в своих силах.

2 ПРАВИЛО. «Я не один». Ребенок должен знать, что вы рядом. Присутствуйте на выступлениях ребенка, договоритесь с ним заранее где вы будете сидеть или стоять, но очень далеко от него, чтобы при необходимости прийти на помощь. Если вдруг случилось что-то непредсказуемое, неожиданное успокойте ребенка, при этом объясните, что ничего страшного не произошло и в следующий раз он обязательно справится.

3 ПРАВИЛО. «Мой выход». Отрепетируйте уверенный выход. Успех публичного выступления во многом зависит от того, как выйти к публике. Хорошо известно, что первое впечатление формируется в течение тридцати секунд. Изменить его позже – намного сложнее, чем сразу произвести благоприятное впечатление.

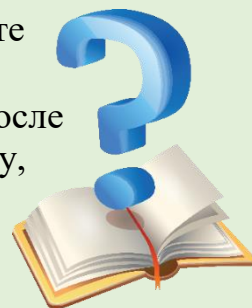
4 ПРАВИЛО. «Моя поза». Продемонстрируйте ребенку: ноги на ширине плеч. Именно на ширине, а не больше и не меньше. Если будет менее ширины плеч («ножки вместе»), вы почувствуете некоторую неустойчивость - площадь опоры слишком мала. Если более ширины плеч, возникнет ощущение развязности. Плечи и грудь расправьте. Подбородок чуть выше линии горизонта. Глаза устремлены на публику, на слушателей.

5 ПРАВИЛО. «Моя улыбка». Продемонстрируйте ребенку: на лице «улыбка Джоконды» - готовность к улыбке, полуулыбка. Если выражение лица расслабленное и нейтральное, оно будет восприниматься как угрюмое. Поэтому лучше добавлять полуулыбку, то есть уголки губ чуть приподняты.

6 ПРАВИЛО «Как я выгляжу». Продемонстрируйте и объясните **признаки уверенности при выступлениях:**

✓ *Зрительные:* осанка правильная; спина прямая. Плечи расправлены; взгляд прямой (в глаза доброжелательных слушателей); жесты свободные, синхронно со словами; отсутствие скованности, лишних мышечных зажимов.

✓ *Слуховые:* голос достаточно громкий, ровный. Тон голоса уверенный;



Эта маска уверенности легко запоминается. Если будете пользоваться ею, то вскоре обнаружите, что стали вместе с ней одним целым. Продумайте внешний вид - одежда должна быть комфортной и привлекательной.

7 ПРАВИЛО. «Я испытываю....».

✓ Объясните ребенку, что волнение накануне мероприятия – вполне нормальное явление, его испытывают все: и взрослые, и дети. Покажите, как можно с ним справиться с помощью дыхательных упражнений (ниже по тексту).

✓ Обучите представлять перед собой не чужих зрителей, если он боится именно этого, а маму и папу, или друзей, для которых он и расскажет.

✓ Ребенок чувствует эмоциональное состояние окружающих и переживает не потому, что волнуются, а потому, что вы — взрослые становитесь суетливыми, резкими в движениях и возбудимыми. Остановитесь. Делайте все спокойно. Вы же точно знаете, что надеть, что делать дальше, когда ваш выход. Если вдруг сделали ошибку — отнеситесь к ней со смехом и легкостью. Если акцентируете на ней — ребенок закомплексует и будет думать только о том, чтобы не ошибиться снова. Результат — зажатый ребенок и плохое выступление.

✓ **Похвала – залог успеха.** Даже, если все прошло не так, как вам хотелось бы, ребенок очень старался и заслуживает похвалы и поощрения. Для него важно услышать от вас, что все было просто отлично!

Используйте приемы выступления:

1. **Прием «Установление зрительного контакта».** Время от времени поглядывать на слушателей.

2. **Прием «Владение голосом».** Речь не должна быть монотонной и однообразной. Говорите громче в наиболее важных местах. Говоря то громче, то тише, то быстрее, то медленнее, то скороговоркой, то нейтрально, вы держите внимание слушателей.

3. **Прием «Акценты».** Обращайте особое внимание слушателей на важные моменты в сообщении. Для этого употребляйте такие фразы, как: «прошу обратить внимание», «важно отметить, что...», «необходимо подчеркнуть, что...» и т. д. Использовать более длинную паузу, выразительный взгляд в зал, какой-то особый жест или повышение/понижение интонации.

4. **Прием «Дыхание».** Грудь расправьте на вдохе и дальше дышите свободно. Набирайте перед речью воздух на 80% возможностей легких. Дышать и до и во время речи лучше (по ощущениям) брюшным дыханием, то есть «животом». Важно, что глубокое дыхание помогает снизить волнение перед выступлением. Прием «четыре секунды». Медленно и глубоко вдыхаете в течение четырех секунд, задерживаете дыхание на четыре секунды, медленно и сосредоточенно выдыхаете за те же четыре секунды.

5. **Прием «Костюм выступающего».** Одеваем костюм выступающего (имитация одевания), прошлись немного, ощутили себя перед публикой, далее возможно порепетировали, и сняли его (имитация снятия).

