



РОССИЙСКОЕ  
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

**Тема всероссийского проекта  
“Лига решений”**

**направление РДШ: *Личностное развитие***

**выполнил: Любимов Т.Д.**

**руководитель: куратор РДШ**

**Рядинских Т.С.**

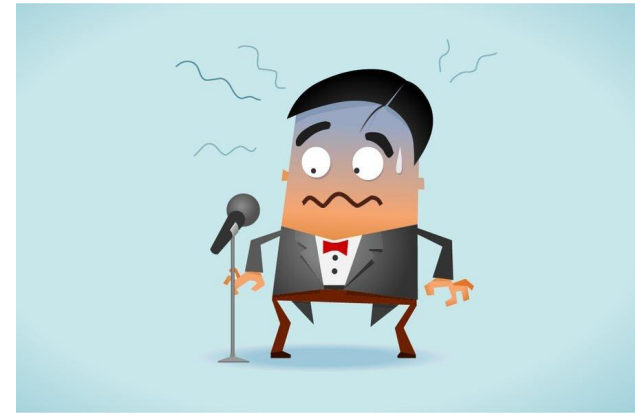


# Проблема

Многие школьники испытывают страх перед публичными выступлениями, что становится причиной неуспеваемости и стресса.

# Актуальность

Каждый третий школьник испытывает страх публичных выступлений. 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 ответы у доски в школе. В такие моменты бывает непросто собраться с мыслями и уверенно высказать свое мнение. Разработка методички с советами поможет преодолеть страх публичных выступлений. Я хочу помочь людям с данной проблемой, которая может подвести людей в самый ответственный момент.



**Цель проекта – сформировать базу советов для преодоления страхов публичных выступлений.**

**Задачи проекта:**

- 1) собрать и систематизировать информацию о страхах и проблемах школьников
- 2) найти способы преодоления страхов публичных выступлений
- 3) создать электронную методичку с советами по преодолению страха публичных выступлений для школьников

## Этапы работы:

- 1) выполнил 10 блоков заданий Всероссийского проекта РДШ «Лига решений».
- 2) Разработал электронную методичку с советами по преодолению страхов публичных выступлений.

# Советы для борьбы со страхом

- Определите природу вашего страха
- Смените фокус внимания
- Уделите больше времени подготовке
- Порепетируйте в том месте, где будет проходить выступление



## Смените фокус внимания:

для борьбы со страхом люди прибегают к физическим уловкам:

- Дышат
- Прыгают
- Ходят
- Пьют воду

## Определите природу вашего страха

Постарайтесь ответить себе на вопрос: «Чего я больше всего боюсь на этом выступлении?» Пугает ли вас оценка публики или потеря ее внимания, возможно, вы боитесь не ответить на сложные вопросы или проявить свою некомпетентность, совершив ошибку. Как только вы поймете, что пугает вас в первую очередь, то сможете разработать план для обхода стрессовой ситуации.

## Уделите больше времени подготовке

Практика показывает: когда человек заинтересован, увлечен и хорошо знаком с темой, то у него появляется естественное желание говорить о ней всем — от коллег до членов семьи. Постарайтесь настроиться на предмет выступления, найдите удивительные факты, придумайте неожиданный подход к теме, чтобы вам самому было интересно об этом рассказывать.



# Человек, столкнувшийся с данной проблемой

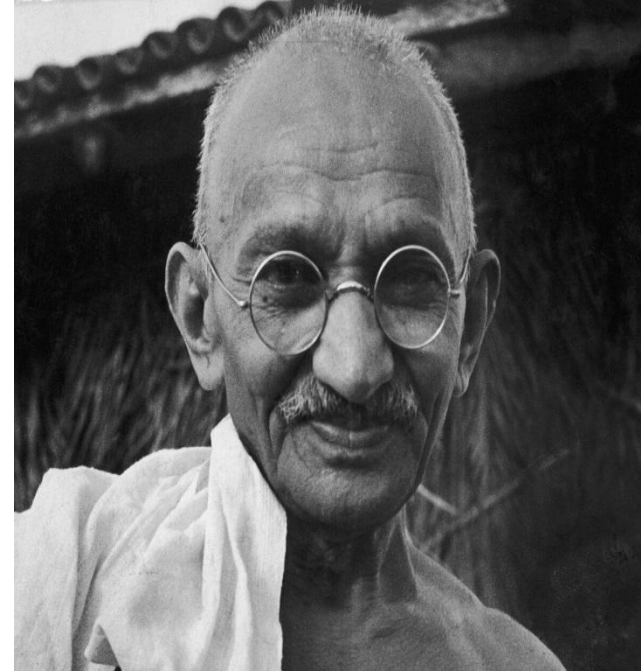
## Махатма Ганди, политический деятель.

Во время учёбы в университете страдал от приступов паники, когда надо было говорить вслух. Как-то его пригласили выступить перед Лондонским вегетарианским обществом. «Мое зрение стало размытым, и я задрожал, хотя речь едва занимала одну страницу», — вспоминает Ганди.

Страх мешал ему в карьере юриста. Во время его первого дела в суде он запаниковал и вышел из зала, чувствуя себя униженным после того, как не смог придумать ни одного вопроса. Он с болью вспоминает: «Моя голова кружилась, и я чувствовал, что весь суд делает то же самое».

Ганди нашел причину, которая заставила его преодолеть страх. Желание увидеть свободную Индию побудило его отстаивать то, во что он верил, перед большим количеством людей. Он отметил, что даже его «нерешительность в речи» стала преимуществом, потому что научила его вкладывать смысл в короткие, но содержательные высказывания. Сконцентрируйтесь на причине, ради которой вам нужно научиться свободно выступать. Поднять авторитет в команде, представить проект на конкурс и получить премию — сформулируйте чёткую мотивацию.

Визуализируйте её: напишите и повесьте над столом или поставьте заставку на экран смартфона. Такое напоминание поможет регулярно заниматься самостоятельно, пойти на курсы и не бросить их или достичь цели другим способом, который вы выбрали.



## Итог

Благодаря выше указанным советам, мы сможем справиться с данной проблемой и почувствовать себя более свободными и раскрепощёнными, но самое главное верить в себя и в то, что всё получится.

