

Государственное образовательное автономное  
учреждение дополнительного образования  
Ярославской области  
«Центр детей и юношества»



# Как подготовить ребенка к успешному выступлению?

Педагог-психолог  
Мешкова Евгения Вадимовна

# Публичное выступление

**Публичное выступление – это устный монолог, высказывание с целью оказания воздействия на аудиторию.**

В основе классической схемы подготовки публичного выступления лежит 5 этапов:

1. Подбор необходимого материала, составление содержания публичного выступления (*inventio* – «изобретение»);
2. Составление плана, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности (*dispositio* – «расположение»);
3. Словесное выражение своих мыслей, то есть написание текста, тезисов выступления т.д. (*ecutio* – «красноречие»);
4. Анализ текста, запоминание текста (*memoria* – «память»);
5. Произнесение текста, само выступление (*pronuntiatio*).



# Определяем цель выступления

О результативности вашего выступления можно судить лишь по достижению поставленных изначально цели и задач, поэтому на начальной стадии подготовки всегда задавайте себе два важных вопроса: *зачем это нужно вам и зачем это нужно аудитории?*

- ▶ Актуальность проекта
- ▶ Особенности проекта
- ▶ Результат проекта



# Определяем тему выступления

- ▶ Общая тема: «Профилактическое мероприятие по ПДД». Она достаточно обширна и позволяет каждой команде в рамках нее выбрать то, что интересно именно вам.
- ▶ Важно, чтобы **тема проекта была интересна самим обучающимся.**
- ▶ Постарайтесь настроиться на предмет выступления, придумайте неожиданный подход к теме, чтобы обучающимся самим было интересно об этом рассказывать.



# Анализ аудитории

*«Заранее настройтесь на своих слушателей, поставьте себя на их место, постарайтесь увидеть вещи их глазами»*

Хайнц Леммерман

Опираемся на критерии, прописанные в положении. Защита проектов профилактических мероприятий по ПДД, разработанных участниками в рамках Слёта оценивается по следующим критериям:

- ▶ соответствие содержания проекта выбранной теме;
- ▶ оригинальность идеи проекта;
- ▶ практическая значимость проекта.



# Подготовка презентации проекта

- ▶ Написать текст
- ▶ Оформить презентацию
  - Короткие фразы легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь 50% взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более 13 слов. Необходимо **избегать сложных предложений**.
  - Не перегружайте слайды текстом. Поэтому необходимо исходить из того, что главное требование к презентации — **наглядность**.
  - От того, насколько **просто и доступно** вы представите результат своей работы, зависит больше половины успеха.



# Психологическая подготовка к выступлению



# Психологическая подготовка к выступлению

Публичное выступление – это стресс. Практически любой человек испытывает в этот момент волнение.

Даже многие опытные ораторы испытывают волнение, когда выходят выступать с новой темой или перед незнакомой аудиторией.

Страх перед публичными выступлениями – одна из самых распространённых фобий на Земном шаре (по статистическим данным страх публичных выступлений занимает первое и второе места в разных странах).





# Факторы, которые запускают страх публичных выступлений

- ▶ **Неизвестность.** Человека всегда пугает перспектива столкнуться с непонятной и непривычной для него обстановкой, незнакомыми людьми. Новизна лишает нас чувства контроля и уверенности в себе.
- ▶ **Риск.** Чувство тревоги нарастает, если вы готовитесь к ответственному выступлению, когда многое стоит на кону. Вам предстоит презентация проекта, над которым вы долго работали, с большой вероятностью вы будете волноваться, даже если раньше спокойно выступали перед небольшими группами.
- ▶ **Условия.** Обстоятельства играют важную роль в формировании страха. Даже если вы хорошо знаете тему и несколько раз отрепетировали свою речь, вы можете начать волноваться. Например, если в момент выступления появились шумы, технические неполадки и т.д. — то есть изменились условия выступления.

***Что же делать, чтобы максимально нейтрализовать эти три фактора?***

# Проводим больше репетиций с обучающимися

- ▶ Даже опытным спикерам нужна подготовка, и репетиция выступления отличный способ почувствовать уверенность в себе и справиться с волнением.
- ▶ Репетируйте совместно с детьми и после каждой репетиции вместе разберите ошибки.
- ▶ При репетициях можно использовать таймер, это позволит тренировать чувство времени и выдержать хронометраж во время выступления.



# Не только критикуем и фокусируемся на ошибках, а еще и поддерживаем.

- ▶ Не забываем хвалить оратора, пока он перед вами репетирует.
- ▶ Убираем из лексикона слова с частицей «не». *«Не бойся», «не волнуйся», «не переживай», «не забудь сказать это...».* Учеными доказано, что слова с «не» плохо воспринимаются и несут негативный посыл. Они дают установку на избегание неудачи, а наша задача дать установку на достижение результата.
- ▶ Используем утвердительные предложения, имеющие положительные установки *«Ты все знаешь...», «Ты справишься», «Ты много раз репетировал и все прошло прекрасно», «Уверен, у тебя получится»* и т.д.



## Учим справляться с волнением

Волнение – результат переизбытка адреналина. Лучшее средство быстро снизить критический уровень гормона – физические упражнения.

Самый простой способ снять адреналин: несколько раз сжать ладони в кулаки, спрятанные за спину - можно, это поможет выскочить из адреналинового ступора.. Сжимаем-разжимаем кулаки и медленно считаем до пяти. Потом глубокий вздох, и... поехали!



# Фокус внимания

- ▶ Обычно мы держим фокус внимания на себе: думаем о том, как сейчас выглядим, как люди смотрят на нас, не допускаем ли ошибок. Проще говоря – волнуемся и переживаем. Конечно же, это отвлекает от темы и цели нашего выступления, и с этим нужно бороться.
- ▶ Самый оптимальный и безопасный вариант: держать фокус внимания на аудитории. Как только вы станете больше думать об аудитории, вы сразу перестанете замечать собственные недостатки.



# Разбираем всевозможные ситуации, если что-то пойдет не так

*Например, во время выступления мысль потерялась, что делать?*



## Разбираем всевозможные ситуации, если что-то пойдет не так.

*Например, во время выступления мысль потерялась, что делать?*

Такое случается с каждым: в голове возникает пустота и мысль теряется. Если это произошло, не нужно заполнять тишину чем попало.

Вот рецепт: сделать глубокий вдох и сказать: *«Давайте вернемся на шаг назад»*. Порепетируйте это: пусть ребенок возьмет паузу, повторит то, на чем споткнулся, а потом продолжит выступление.



# Обязательно проведите анализ выступления после того, как оно состоялось.

В ораторской деятельности выделяют 3 основных этапа:

- ▶ докоммуникативный (определение темы и цели выступления, оценка аудитории и обстановки, подбор материала, создание текста, репетиция)
- ▶ коммуникативный (произнесение речи, ответы на вопросы, ведение полемики)
- ▶ посткоммуникативный (анализ речи)

**Посткоммуникативный** этап очень важен, разбор плюсов и минусов выступления позволяют провести работу над собой, что играет важнейшую роль при подготовке к выступлениям в дальнейшем.





# Специфика онлайн-выступлений

## Технический чек-лист

- ▶ Звук. Лучше использовать внешний микрофон, например, петличку или микрофон наушников. Если выберете второй вариант, не забудьте зарядить беспроводные наушники и приготовить проводные на всякий случай.
- ▶ Картинка: Помните, внешняя веб-камера лучше встроенной. Используйте светлый фон, учитывайте источник света. При необходимости добавьте искусственного освещения.
- ▶ Проверяем заряд устройства, с которого будем выходить в зум. Здесь скорее важен провод, чтобы не думать о том, что и когда разрядится, и обеспечить бесперебойный сигнал.
- ▶ Интернет. Если вы проводите встречу вне дома, проверьте заранее качество Wi-Fi на площадке, оцените стабильность и скорость сети. Подготовьте резервный вариант источника интернета, например, мобильный телефон.
- ▶ Тишина. Отключите все уведомления в приложениях, предупредите окружение,



# Не будьте перфекционистом и получайте удовольствие 😊

- ▶ Стремление к работе высокого качества — несомненный плюс и признак мастерства, но изводить себя стремлением к идеалу — неправильно.
- ▶ Публичное выступление — **живой процесс!**
- ▶ На вашу речь влияет подготовка, техника, организация мероприятия и конечно, зритель. Всё предусмотреть и спланировать невозможно!



Спасибо за внимание!