# «Преодоление страха публичных выступлений педагогов в период подготовки и прохождения аттестации»

#### Автор:

Бреусова О.И.

Старший воспитатель, педагогпсихолог Филиал МБДОУ –д/с комбинированного вида «Надежда» детский сад №499

### Публичное выступление

Открытое выступление, осуществляемое в присутствии публики.

Один из распространенных видов делового общения

### Причины страха

- физиологические (плохое самочувствие);
- ◆ **социальные** (недоброжелательность аудитории, неподходящая аудитория);
- ◆ ЛИЧНОСТНЫЕ (придание слишком большой значимости выступлению, осознание и порой преувеличение собственных недостатков техники речи и поведения во время выступления, плохая предварительная подготовка и т.д.

Для преодоления страха публичных выступлений можно использовать несколько приемов развитие чувства уверенности (в себе и успехе) при помощи изменения поведенческих навыков.

### Педагог будет чувствовать себя уверенно, если:

- Он владеет навыками проведения презентаций
- Есть опыт успешных выступлений
- Человек считает себя хорошим специалистом в данной области;
- Он делает доклад спокойным голосом, с высоко поднятой головой и прямой спиной;
- Окружающие внимательно слушают его слова, выражая заинтересованность и поддержку.

Соответственно, если мы хотим уменьшить страх, заменив его чувством уверенности в себе, мы можем отработать ключевые компоненты уверенности.

#### Поведенческие признаки

Неуверенные	Уверенные
Сутулюсь	Распрямляю плечи и спину
Говорю высоким голосом	Говорю низким голосом
Суетливые движения рук	Отсутствие лишних движений
Поддакиваю (киваю головой)	Подбородок прямо, голова фиксирована
Мышцы напряжены (плечи подняты вверх)	Мышцы тела расслаблены (плечи опущены и слегка отведены назад)
Дыхание поверхностное и частое	Дыхание глубокое и редкое
Темп речи высокий	Темп речи неторопливый

## Упражнение « Работаем над уверенностью»

Подумайте о каком—то предстоящем вам событии, которое вызывает у вас чувство тревоги или страха. Затем в течение 3 минут примите сначала признаки неуверенного человека и скажите слова, которые вы должны будете говорить в той ситуации. Затем примите признаки уверенности и 5 минут побудьте в этом состоянии. Произнесите слова, которые вы хотели сказать. Запомните это состояние и зафиксируйте разницу.

### Формы работы с педагогами в межаттестационный период

- Консультации
- Тренинги
- Ролевые игры, упражнения
- Проблемные ситуации

#### Перед выступлением

- Сделайте легкое физическое упражнение, чтобы сжечь часть адреналина. Достаточно просто помахать руками. Главное сделать это за 10 минут до выступления, дабы восстановить дыхание.
- - Проведите гимнастику лица. Элементарно постройте гримасы. Мимика приобретет пластичность и естественность.
- - Проводите выступление с расправленными плечами. Это создает чувство комфорта и уверенности и справляться с стрессовыми мыслями.
- Начните визуализировать позитивные картины.

### Рекомендации по подготовке к выступлению

- Нужно тщательно подготовить и прорепетировать свою речь.
- Найти человека, который вас будет слушать или тренироваться перед зеркалом.
- Говорить громким и уверенным голосом.

#### И наконец...

- ◆ Волноваться перед выступлением нормально.
  Излишнее волнение и страх встречается нередко, но вполне можно в состоянии с этим справиться.
- ◆ Главное атаковать собственный страх, а не поддаваться ему.