

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

Автор:

**Бреусова О.И.**

Старший воспитатель, педагог-психолог

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 развития 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	Распрямяю плечи и спину
Говорю высоким голосом	Говорю низким голосом
Суежливые 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.