

# Правила успешного публичного выступления

подготовила учитель-логопед  
МАДОУ «Детский сад №43  
«Журавушка» Огородникова Е.А.

# УКОЛ УВЕРЕННОСТИ

что делать ДО презентации



# Несколько способов преодоления волнения перед выступлением.

1. Техника «Дыхание шариком», ее придумал профессор из Новой Зеландии, занимающийся подготовкой спортсменов к различным экстремальным ситуациям. Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох — и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох — и шарик так же плавно опускается вниз.

2. Добавь энергии и расслабься. Для снятия любых зажимов в теле, которые мешают нам здраво мыслить и нормально говорить, полезно еще сильнее дать нагрузку, а затем расслабиться. Поэтому напряжение-расслабление крупных групп мышц (икры, колени, бедра, ягодицы, живот, спина, грудь, плечи, шея, лицо – и сбросили!) будет как нельзя кстати. Можно поприседать за сценой, широко зевнуть.

3. Позитивный жест. Вспомните, как радостно вы всплескиваете руками при виде давно знакомого человека (хлопок)! Как говорите: «Йес!», когда что-то удалось на славу (рука согнута в локте и резко отводится вниз и назад). Как потираете руки от удовольствия, предвкушая нечто вкусненькое!

Наше тело помнит приятные моменты, связанные с этими и десятком других жестов! Наше тело словно форма для эмоций, которые мы можем вызвать в нужный момент, используя те или иные заводящие жесты!

Вот некоторые идеи подобных:

Рубануть рукой воздух как шашкой.

Зафиксировать руки в районе груди с крепко сжатыми кулачками (На счастье, мол).

Криком «Ххха!» выбросить руку вперед, затем вторую – и чередовать так несколько раз.

Приосаньтесь, наденьте т.н. «корсет уверенности»: распрямите плечи, голову поднимите вверх, на лице улыбка. Пойдите так несколько минут. И в бой!



4. Улыбка. Настроиться на положительные эмоции можно также с помощью мимики.

Очень простое и действенное упражнение: «Смеющийся цыгун»: начните улыбаться себе в зеркале (минимум минута), затем рассмейтесь весело (даже если не хочется), усильте смех, позвольте ему быть утрированным (минут 5), закончите упражнение на легкой улыбке, которая теперь не сойдет с вашего лица до конца дня!

Эта техника как минимум принесет вам хорошее настроение, как максимум – блестящее выступление.

5. Смени фокус внимания. Что делать, если волнение не отпускает в самом начале выступления или презентации? Смотришь на зал – и встречаешься взглядом с тем самым «трудным» слушателем, которому все равно. Позевывает, смотрит на часы, руки скрестил на груди... Неопытные ораторы продолжают смотреть именно на это лицо.

Секрет прост: смести взгляд на тех, кто в данный момент позитивно настроен, кивает, улыбается, поддерживает. Может быть, это друзья, знакомые или просто те люди, с которыми вы успели переговорить ДО начала выступления.

Несколько минут – и весь зал у твоих ног. Истинно так. Недаром говорится: «Чаще смотрите в глаза людей, которые вам дороги. В них вы найдете ответ». Опытный оратор ищет ответ в глазах благодарных слушателей.

6. Практика - это самый эффективный способ. Чтобы избавиться от страха, вам нужно постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно начнёт убывать. Практика, практика и еще раз практика. Используйте любую возможность, чтобы получить навыки публичных выступлений.



7. Подготовка к выступлению. Лучший способ уменьшить страх перед публичным выступлением - подготовиться к нему. Для успешного выступления вам необходимо хорошо знать тему доклада. Лучше всего, написать доклад самостоятельно, чтобы каждая фраза шла «от себя». Тогда вам не нужно будет читать доклад с бумажки, вы и так будете все помнить.



**СПОКОЙСТВИЕ  
ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ  
ЖИЗНЬ – СПЛОШНОЕ  
УДОВОЛЬСТВИЕ!**

# Как держаться во время выступления.

1. Психологический настрой. При выходе к аудитории двигайтесь уверенно, не семените и не делайте суетливых движений. Не спешите сразу начинать выступление, сделайте паузу (5-7 секунд), чтобы подготовиться психологически и настроить аудиторию на общение. При сильном волнении сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов перед началом речи.
2. Контакт с аудиторией. Обведите взглядом всю аудиторию. Зафиксируйте для себя взглядом нескольких из присутствующих, которые станут зрительными точками опоры в вашем выступлении, затем начинайте говорить.
3. Необычное начало. Если позволяет формат мероприятия, можно начать свое выступление необычно, например, с небольшой дискуссии с аудиторией.

4. Фразы. Короткие фразы легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более 13 слов. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов.
5. Время. Аудитория внимательно слушает и воспринимает речь не более 15-20 минут.
6. Грамотность. Проверьте по словарям значения «умных» слов, которые вы используете. Выясните правильность их произношения.
7. Конспект. Основные тезисы речи лучше записать на небольшие карточки. Читать текст не рекомендуется, желательно выучить его наизусть и произносить по памяти, лишь время от времени заглядывая в свои заметки.

8. Жесты и мимика дают человеку куда больше впечатлений, чем всё, что вы произносите. Во время публичного выступления не застывайте, будто памятник, двигайтесь естественно. Нужно показать себя живым и энергичным. Примите открытую позу и время от времени демонстрируйте улыбку.

9. Последний акцент — прощание. Завершая речь, необходимо посмотреть в глаза слушателям и сказать что-нибудь приятное, продемонстрировав свое удовлетворение от общения с аудиторией.

Такой позитивный информационный импульс в финале останется в памяти людей, в их восприятии вашего публичного выступления.