**Потаповский отдел**

**6+**

**МБУК ВР «МЦБ» имени М.В. Наумова**

**Библиотечный урок - консультация**



**«Как научиться выступать публично»**

Составила: заведующий

 Потаповским отделом

 Дубова С.А.

х. Потапов

13 октября 2023 год

Дата проведения: 13 октября 2023 года

Время проведения: 16:00

Место проведения: Библиотека

**Сценарий**

**«Как научиться выступать публично»**

**Цель**: приобретение знаний и освоение детьми необходимых умений и навыков публичных выступлений.

**Задачи:**

- осмысление основных барьеров осуществления публичного взаимодействия;

- развитие уверенности в себе.

**Форма работы:** беседа, мини-лекция, практические индивидуальные и групповые упражнения.

**1. Ход занятия:**

**1. Настрой на совместную работу, выявление ожиданий от занятия.**

Каждый из участников представляется и говорит несколько слов о себе, о своем настроении, ожидании от предстоящей работы.

**Упражнение «Рукопожатие».** Ребятам предлагается в течении 1 мин. пожать как можно большему количеству человек руки. Вопросы для обсуждения после завершения: Как чувствовали себя участники, когда им пожимали руку? Насколько успешен был контакт? Что помогало, что мешало при установлении контакта таким образом?

**Упражнение «Комплимент».** Библиотекарь бросает мяч участнику, предварительно назвав его по имени, и говорит комплимент. Поймавший мячик, благодарит за комплимент словом «спасибо», глядя в глаза. Затем бросает мяч другому и т.д.

**2. Беседа.**

Дети отвечают на вопросы. После того, как все желающие высказали свое мнение, библиотекарь дает собственные пояснения:

Что значит «публичное выступление»?

Публичной мы называем такую деятельность, у которой есть свидетели. Даже если вы в работе контактируете с небольшим количеством людей – такое взаимодействие тоже будет публичным. Другими словами, когда вам необходимо выступить с речью, например, на конференции для большой аудитории или на уроке у доски только перед одноклассниками, вы производите публичное действие. И законы, по которым эти действия будут выполняться, одни и те же.

Выступая публично, каждый человек может испытывать гамму самых разных чувств. Каких?

У многих людей мысли о предстоящем публичном выступлении вызывают бурю негативных эмоций и провоцируют стрессовые состояния. Когда же дело доходит до самого выступления, то на первый план выходят: страх, скованность, растерянность, смущение – парализующие оратора и мешающие эффективному взаимодействию с аудиторией.

Должны ли владеть старшеклассники навыками публичных выступлений?

Навыки публичных выступлений приобретают особую актуальность уже в школе. Умение структурировать информацию, правильно представить себя, ответить на вопросы, возникающие во время выступления, необходимое условие успеха в ситуациях, где требуется устное изложение информации, например, на научно-практических конференциях, при защите проектов, исследовательских работ и т.д.

**3. Мини-лекция.**

Яркое и страстное слово во все времена, как свидетельствует история развития человеческого общества, оказывало большое влияние на людей. Умение уверенно выступать перед аудиторией, убеждать людей в своей точке зрения – обязательный навык для каждого, кто хочет добиться успеха в XXI веке. Анализируя выступления окружающих нас людей, можно заметить, что большинство из них, как правило, читают текст по бумажке, затягивают свои выступления, волнуются, в то время как аудитория инертна и пассивна. Нередко мы встречаемся с таким явлением, когда оратор просто докладывает содержание своего выступления, информирует аудиторию, не разъясняя, не выявляя своей позиции, взглядов, оценок, отношения, не пытаясь достичь поставленной цели. Публичное выступление – это особая форма речевой деятельности, нацеленная на информирование и оказание желаемого воздействия на слушателей в условиях непосредственного общения. Считать, что любой может выйти и без всякой подготовки или обучения сделать доклад или рассказать о себе самом, очень опасное заблуждение. Умение выступать публично и проводить презентации – это необходимый навык. Чтобы стать хорошим оратором, необходимо много работать над собой, своей речью, жестами и мимикой. Наука публичных выступлений зародилась в Древней Греции. Умение говорить убедительно, красиво, доходчиво и интересно высоко ценилось древними греками. Они создали риторику – науку публичного выступления, или теорию красноречия.

В Древнем Риме публичное выступление рассматривалось, скорее, как искусство, а не наука. Римляне использовали термин «элоквенция» – ораторское искусство. Мысль о том, что в публичном выступлении сочетаются наука и искусство, прослеживается в истории различных философских теорий. В средневековой схоластике существовало семь свободных искусств: грамматика, риторика, диалектика, арифметика, геометрия, астрономия и музыка. На Руси риторика понималась, скорее, как напыщенная, красивая, но малосодержательная речь. Как научиться выступать эффектно? Постараюсь ответить на этот вопрос.

**Рекомендации успешного выступления:**

Тщательно готовьтесь к выступлению: уделите должное внимание внешнему виду, прорепетируйте перед зеркалом, непосредственно перед самим выступлением выполните упражнения на артикуляцию.

Первое впечатление является весьма существенным. Не забудьте приветливо улыбнуться аудитории и поблагодарить человека, который вас представит.

Визуальный контакт. Когда вы обращаетесь к слушателям, лучше смотреть им в глаза.

Не бойтесь жестикулировать. Конечно, не стоит махать руками, подобно мельнице, но используйте свое тело и голос, чтобы донести информацию до слушателей.

Улыбка внушает доверие. Старайтесь улыбаться, когда это позволяет ситуация.

Меняйте темп, скорость и качество подачи материала. Ускоряйте или замедляйте речь, чтобы подчеркнуть какой-то момент и привлечь к нему внимание слушателей.

Чаще используйте примеры, иллюстрации, сравнения. Материал должен быть сжатым, кратким, простым и конкретным.

Делайте акцент на положительные моменты. Не стоит выглядеть мрачным пессимистом, даже если вы ведете речь о загрязнении планеты и гибели всего живого.

Постарайтесь, насколько это возможно, предугадать вопросы, которые могут возникнуть у слушателей.

Немедленно реагируйте на замечания из зала, с которыми вы не согласны, или на те, что уводят в сторону от темы беседы.

Контролируйте аудиторию. Следите за признаками скуки, или за желанием слушателей задать вопросы.

Излучайте энтузиазм! Если вам действительно интересно то, о чем вы рассказываете, ваш энтузиазм непременно передастся аудитории.

**4. Тренинг артикуляции и дикции.**

Каждое из упражнений направлено на тренировку мышц речевого аппарата и улучшение их подвижности. Темп упражнений должен быть замедленным – это способствует получению наибольшего эффекта. Перед выполнением упражнений обязательно нужно выполнить разогревающую гимнастику речевого аппарата, все упражнения повторять по 6-8 раз:

1. Сжать челюсти как можно сильней, затем расслабить их, мысленно «подвесив» к нижней челюсти гирю.

2. Опустить подбородок на ладонь, собранную в кулак, упираясь в кулак нижней челюстью, давить на него; одновременно кулак «давит» на нижнюю челюсть.

3. Надуть щеки и массировать их, постукивая по ним, выдыхая воздух на сочетание «пф».

4. Язык напрячь, придав ему форму «иголочки».

5. Язык – «часовая стрелка», а нижняя часть лица – от носа до подбородка – «циферблат»; язык к носу – «полдень»; язык вправо – «три часа дня»; к подбородку – «шесть вечера», язык влево – «девять часов вечера», к носу – «полночь» и еще круг; теперь часы испортились, и часовая стрелка пошла в обратную сторону: «полночь», «девять», «шесть», «полдень» и т.д.

6. Достать языком до подбородка (растягиваем корень языка); упражнение делается сначала медленно, затем – на относительно большой скорости.

7. Челюсти плотно сомкнуты; вытянуть губы «трубочкой» и напрячь их. «Трубочка» вправо-влево, вверх-вниз на большой скорости.

8. Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 сек.

9. Присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку.

**Упражнения на артикуляцию и дикцию:**

1. Проговаривание чистоговорок и скороговорок.

2. Проговаривание трудноговорок и многоговорок.

3. Проговаривание стиха с заменой всех гласных букв на «а», «э», «и», «у», «ю», «а», «я».

Жили у бабуси два веселых гуся –

Один серый, другой белый. Два веселых гуся.

**5. Как научить детей говорить перед аудиторией, и как родители могут помочь своим детям.**

**Советы для детей:**

Подготовьтесь. Не забывайте о том, что публичное выступление – это мероприятие, требующее подготовки. Постарайтесь заранее подготовиться, изучите тему, на которую вы будете выступать.

Определите свою цель. Задайте себе вопрос, чего вы хотите достичь, выступая перед аудиторией. Например, вы можете хотеть поделиться своими знаниями, убедить слушателей в своей правоте или просто поднять настроение.

Не стесняйтесь. Старайтесь не думать о том, что могут думать о вас другие люди. Выступайте с уверенностью и не смущайтесь своих ошибок.

Говорите громко и четко. Представьте себе, что вы разговариваете со своим лучшим другом, когда вы выступаете перед аудиторией. Говорите громко и четко, чтобы каждый мог вас услышать.

Делайте паузы. Не бойтесь делать паузы, чтобы дать слушателям время на обдумывание ваших слов. Это поможет им лучше запомнить ваше выступление.

**Советы для родителей:**

Поощряйте. Если ваш ребенок готовит выступление перед аудиторией, поощряйте его и критикуйте только конструктивно.

Помогайте подготовиться. Помогайте вашему ребенку подготовиться к выступлению. Задавайте ему вопросы и просите его выразить свои мысли яснее.

Создавайте условия. Заботьтесь о том, чтобы ваш ребенок чувствовал себя комфортно на сцене. Обеспечьте ему хорошее освещение, стабильную температуру в помещении и тишину.

Учите сочувствовать. Обучайте своих детей эмпатии и умению слушать других людей. Эти навыки позволят им лучше понимать своих собеседников и находить общий язык с ними.

Не требуйте совершенства. Не навязывайте своим детям идеальный образ выступления и не требуйте от них совершенства. Важнее всего – они должны рассказать, что думают, и делать это с честностью и искренностью.

**6. Упражнения, позволяющие снизить уровень тревожности перед публичным выступлением.**

Мышцы тела человека всегда реагируют на то, что происходит в центральной нервной системе. Мозг, в свою очередь, может реагировать на то, что происходит в теле. Используя этот принцип, можно научиться управлять физическим состоянием. Для того, чтобы тело вас слушалось не только в спокойной обстановке, но и в стрессовой ситуации, необходимо развить мышечную память. Для этого, я предлагаю вам использовать следующие упражнения непосредственно перед выступлением:

**Комок в горле.** Сосредоточить свое внимание на этом комке. И не бороться с ним. А наоборот. Помогать ему. Представьте его больше и тяжелее, каким-то цветом, при таком внимании комок начнет таять и уменьшаться.

**Упражнение «Поглажка»** (гладим себя по шее) таким образом мы уменьшаем мышечные зажимы и согреваем горло.

**Перехватило дыхание.** При волнении рефлекторно увеличивается частота дыхания. А так как все в организме человека взаимосвязано, то при сознательном контроле дыхания изменяется и психологическое состояние человека. Научившись контролировать свое дыхание и управлять им, вы научитесь контролировать такие чувства, как волнение, страх, паника. Медленное и глубокое дыхание поможет уменьшить тревожное состояние. Упражнения перед выступлением: сделайте несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе любых слов с употреблением гласной «у». Например: ух, круг, пух; подышите так, как будто перед носом у вас пушинка и ваша задача ее не потревожить.

**Дрожь в коленках.** Направьте свое мысленное внимание в дрожащее место. Обычно сразу же помогает. Если еще нет – то сознательно принудите эти коленки дрожать. А еще лучше подрожать всем телом. И непроизвольная дрожь сама уймется. Потрите круговыми движениями свои колени.

**Зажаты лицевые мышцы.** Быстро подвигайте челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы ваше лицо не напоминало маску античного театра. Помассируйте место соединения верхней и нижней челюстей круговыми движениями.

Мокрые ладони. Энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони. Данная гимнастика помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат.

**Скованность во всем теле.** Энергично пройдитесь, помашите руками. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения. В случае нарастания беспокойства во время выступления помогут любые движения. Можно походить, взять в руки что-либо: ручку, наглядное пособие.

**7. Практическое упражнение – подача информации.**

Участникам, которые выступали в начале занятия предлагается снова испытать свои силы. Задание то же самое: рассказать о себе в течение 2 мин. Вопросы участникам: Как вы себя чувствовали во время выступления?

Что-то мешало при выступлении?

**8. Рефлексия**

Каждому из участников предоставляется возможность сказать несколько слов о занятии, собственных впечатлениях, эмоциях. Вопросы ко всем ребятам по кругу:

Что бы вы хотели пожелать друг другу?

Что запомнилось больше всего?

Что изменилось в вас во время занятия-тренинга?

Что ещё хотели бы изменить?

Помните, что число людей, награжденных при рождении талантом оратора, очень невелико. Однако обучение, труд и практика могут из большинства из нас сделать людей с очень хорошим уровнем презентационных навыков. Оттачивайте свое мастерство на практике. Готовьтесь к каждому выступлению, а потом анализируйте свои промахи и удачи.

**Используемая литература:**

1. 18 программ тренингов. Руководство для профессионалов/под ред. Чикер В.А. М. Речь, 2008;

2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М. Изд-во «Ось-89», 2001;

3. Вердербер Р, Вердербер К, Психология общения. СПб.: прайм –Еврознак, Издательский дом «Нева»; М.: Олма-Пресс, 2003;

4. Почебут Л.Г. Психология публичного выступления. СПб.: Изд - во СПбГУ,2005;

5. Шевцова И. Тренинг личностного роста. СПб, Речь, 2003.

6. Дейл Карнеги «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично»

7. Никольская С.Т. Техника речи (методические рекомендации и упражнения для лекторов).