Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка – детский сад № 53 «Росточек»

**Консультация для воспитателей «Как преодолеть страх публичного выступления».**

Подготовила воспитатель

Шунько Н.Ю.

г.о. Мытищи, 2019 год.

Консультация для педагогов «Как преодолеть страх публичного выступления?»

Каждому человеку хотя бы раз приходилось выступать на публике – у некоторых с этим связана профессиональная обязанность, например, у педагогов, политиков, артистов, менеджеров, юристов. Сейчас появилась даже отдельная специальность – спикер.

Согласно статистике психологов, уровень боязни сцены развит настолько, что ее ощущают около 95% всего населения. Страх публичных выступлений является одним из наиболее распространенных страхов, который причиняет множество неудобств, а также ухудшает состояние человека. Рассмотрим, как побороть страх перед выступлением.

Выступления на публике требуют от человека большой уверенности в себе, и зачастую возникают случаи, когда человек эту уверенность полностью теряет. А ведь именно от нее будет зависеть успех любой публичной речи. Как же освоиться в ораторском искусстве и полностью избавиться от страхов выступлений перед публикой? Об этом и поговорим.

**Почему возникает страх?**

Чтобы полностью преодолеть страх публичных выступлений, для начала, необходимо понять его причины. Среди них может быть:

* Закомплексованность.

С детства родители просят своих детей вести себя тише в общественных местах, не привлекать внимания, не выделяться необычным поведением. В юношеском возрасте данная ситуация может усугубиться, когда какое-то громкое высказывание вызывает критику со стороны окружающих. Все это приводит к тому, что человек начинает бояться выражать свои мысли перед аудиторией.

* Боязнь неизвестного.

Некоторые люди боятся выступлений просто потому, что не имеют достаточного опыта, чтобы провести грамотный диалог с аудиторией. А излишняя требовательность к себе будет только усиливать глоссофобию.

* Восприимчивость к чужому мнению.

Порой люди боятся выглядеть нелепо и даже уверяют себя в том, что хорошо выступить у них не получится, поскольку переоценивают значимость чужого мнения.

Все эти причины довольно банальны, но только не для человека, который вот-вот должен выступать. Ведь, как отмечают психологи, страх выступления вызывает у некоторых людей такой же прилив адреналина, который испытывают перед прыжком с парашюта. Однако даже с очень большим волнением можно справиться.

**И все-таки, как преодолеть страх выступления?**

Чтобы публичные выступления приносили вам удовольствие и работали на вас, а боязнь быть непонятым/непринятым/неубедительным не охватывала уже при одной только мысли о сцене, необходимо основательно заняться подготовкой выступления.

1. *Проанализируйте потенциальные мысли ваших слушателей.*

Контакт со зрителем очень важен. Если вы осознаете их интересы, жизненную позицию и поймете, что именно они хотят услышать, страхов станет гораздо меньше. Ведь вы будете общаться с аудиторией, которую «знаете», находясь при этом в более выигрышном положении.

1. *Проработайте свою речь.*

Избегайте фраз, значение которых вам не совсем понятно. Изъясняйтесь простыми и доступными словами. Говорите уверенно и с осознанием сказанного. Так, вопрос, как своей речью произвести впечатление на публику, перестанет терзать вас и не будет столь актуальным.

1. *Хорошо изучите проблематику вашего выступления.*

Прочтите чуть больше по теме своего доклада, изучите чуть шире все его аспекты, основательнее узнайте о поднимаемых проблемах. Расширенный кругозор и выходящая за рамки выступления подготовка помогут не растеряться в ответственный момент.

1. *Подготовьте ответы.*

Когда текст вашего выступления готов, стоит подумать о потенциальных вопросах слушателей и подготовить удовлетворяющие лично вас ответы. Качество презентации и выступлений при заготовленных ответах резко возрастает за счет вашей уверенности в себе и в том, что вы произносите.

1. *Тренировка перед зеркалом — проверенный годами способ.*

Если вы прочитаете вашу речь несколько раз перед выступлением, сможете увидеть себя со стороны, заменить или же дополнить какие-то нюансы выступления, будь то малозаметный жест, улыбка в нужный момент или любой другой прием невербального общения.

1. *Если будет возможность, посетите место проведения вашего будущего выступления.*

Постояв на сцене пару минут, вы уже не будете так бояться выходить на нее второй раз, в день «икс», поскольку ожидание чего-то неведомого всегда только усиливает волнение. Вы же будете подготовлены.

1. *Keep calm!*

И, самое важное, все время настраивайте себя на состояние спокойствия. Медитируйте, слушайте приятную музыку, контролируйте ваше состояние. Ораторское искусство — это, в первую очередь, гармоничное сочетание риторики и актерского мастерства. Актерское мастерство невозможно без уверенности в себе, потому, как только уверенный в себе человек может произвести впечатление на публику. Так что именно к внутренней гармонии вам и нужно стремиться.