

## Несколько способов преодоления волнения перед выступлением.

1. **Техника «Дыхание шариком».** 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. **Добавьте 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, широко зевнуть.

3. **Позитивный жест.** Вспомните, как радостно вы всплескиваете руками при виде давно знакомого человека (хлопок)! Как говорите: «Да!», 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!

Например:

Рубануть рукой воздух как шашкой.

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

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

Приосаньтесь, наденьте «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. 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!

Это упражнение как минимум принесет вам хорошее настроение, как максимум – блестящее выступление.

5. **Смените 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...

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 ваших ног. Истинно так. Недаром говорится: «Чаще смотрите в глаза людей, которые вам дороги. В них вы найдете ответ».

6. **Практика** - это самый эффективный способ. Чтобы избавиться от страха, вам нужно постоянно его преодолевать. Используйте любую возможность, чтобы получить навыки публичных выступлений.

## **Тренинг артикуляции и дикции.**

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

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

3. Язык напрячь, придав ему форму «игопочки».

4. 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.

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

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

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

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

9. Проговаривание чистоговорок и скороговорок

## Как держаться во время выступления.

**1. 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.

**2. Время.** Аудитория внимательно слушает и воспринимает речь не более 15-20 минут.

**3. Грамотность.** Проверьте по словарям значения «умных» слов, которые вы используете. Выясните правильность их произношения.

**4. 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.

**5. Психологический настрой.** При выходе к аудитории двигайтесь уверенно, не делайте суетливых движений.

Не спешите сразу начинать выступление, сделайте паузу (5-7 секунд), чтобы подготовить себя психологически и настроить аудиторию на общение. При сильном волнении сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов перед началом речи.

**6. 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.

**7. Необычное начало.** Если позволяет формат мероприятия, можно начать свое выступление необычно, например, с небольшой дискуссии с аудиторией.

**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.

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.

**Успехов!**

## Успешное публичное выступление родителей перед детьми



Подготовили:  
Мусина Виктория Ивановна  
Пармузина Галина Александровна