Секреты успешного выступления

Материал подготовила педагог

дополнительного образования

МУДО «РДДТ» с. Усть-Кулом

Шахова Анастасия Ивановна

с. Усть-Кулом, 2023 год

У каждого из нас была ситуация, когда мы оказывались в центре внимания. Наш первый ответ у доски, выразительное чтение Пушкина перед одноклассниками, первое занятие, которые мы провели перед учащимися… Помните себя? Что Вы при этом чувствовали? Статистика гласит, что страх публичных выступлений входит в топ-5 наиболее часто встречающихся страхов человечества. Не верите? Спросите себя: хотелось бы вам сейчас выступить с каким-либо материалом перед аудиторией в 10-15 человек? Скорее, вы бы предпочли сидеть в рядах слушателей. И главная причина – это стресс. Любое выступление перед аудиторией – это [проверка на стрессоустойчивость](https://4brain.ru/blog/stress-prevention/), потому что никому не нравится попадать в ситуацию оценивания.

Пожалуй, только люди, чья профессия связана со сценой, риторикой, могут себе позволить волноваться меньше людей с непубличной профессией. Сравните: актёр выходит на сцену или профессор в очередной раз выступает с темой по [психологии](https://4brain.ru/psy/), и офисный работник, занятый в сфере финансов, должен представить отчет коллегам в формате презентации, – конечно, [объем стресса](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81-%D1%87%D1%82%D0%BE-%D1%8D%D1%82%D0%BE-%D0%B8-%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8C/) будет отличаться в этих случаях

Любое выступление перед аудиторией – все это сопряжено с такими понятиями как «быть на глазах у всех», «быть в центре внимания», а это далеко не стихия каждого. Поэтому для тех, кому знакомо чувство дискомфорта перед [публичным выступлением](https://4brain.ru/blog/%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE-%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/), я собрала упражнения в эту методичку. Возможно, эти упражнения не помогут вам побороть свой страх. Но они точно помогут вам сделать выступления, занятия намного лучше и интереснее.

Удачи!

1. **Артикуляционная гимнастика. Подготовка речевого аппарата.**

**Гимнастика для щёк**

* Втягивание и раздувание щёк поочерёдно
* Перегонка воздуха из одной щеки сначала в другую щёку, затем под нижнюю губу, затем под верхнюю губу
* Напряжение щёк и губ с попыткой выталкивания из ротовой полости воздуха
* Втягивание щёк и одновременное смыкание и размыкание губ

**Гимнастика нижней челюсти**

* Упор кулаками в нижнюю челюсть и давление челюстью на кулаки
* Различные движения нижней челюстью: вверх-вниз, назад-вперёд, круговые

**Гимнастика мягкого нёба**

* Зевание с открытым ртом
* Движения языком, собранным в «лопатку» до мягкого нёба и возвращение к альвеолам – основанию верхних нижних зубов
* Произношение гласных звуков с позёвываниями
* Имитация полоскания горла

**Гимнастика губ**

* Напряжённая улыбка с сомкнутыми зубами и вытягивание губ трубочкой
* Различные движения губ с сомкнутыми зубами: вверх-вниз, влево-вправо, круговые
* Пожёвывание губ
* Натягивание губ на зубы и последующая улыбка со скольжением губ по зубам
* Подтягивание верхней губы с обнажением верхних зубов, затем нижней губы с обнажением нижних зубов
* Фырканье

**Гимнастика языка**

* Вращение языком по кругу в пространстве между губами и зубами и задержка языка под правой и под левой щёками поочерёдно
* Пожёвывание языка
* Похлопывание языка губами
* Вытягивание языка вперёд «иголочкой»
* Попытки достать языком до подбородка и до носа
* Складывание языка «трубочкой», движение «трубочкой» вперёд-назад и выдувание в неё воздуха
* Переворачивание языка на разные бока
* Удерживание языка у верхнего нёба
1. **Скороговорки и чистоговорки.**
* Три свиристели еле свистели на ели.
* По дороге бродил добрый бодрый крокодил.
* Не живут ужи, где живут ужи.
* В сосне дупло, в дупле тепло.
* Речка течет, печка печет, молчун молчит,

 ворчун ворчит, читатель читает, мечтатель мечтает,

 чайка кричит, овчарка рычит.

* На окошке мошку-крошку,
Ловко ловит лапой кошка.
* Бублик, баранку, батон и буханку
Пекарь из теста испёк спозаранку.
* Ехал Грека через реку.
Видит Грека – в реке рак.
Сунул в реку руку Грека.
Рак за руку Грека — цап.
* На реке поймали рака.
Из-за рака вышла драка.
А Валера-забияка
Снова в реку бросил рака.
* Кукушка кукушонку купила капюшон.
Как кукушонок в капюшоне смешон.
* Расскажите про покупки,
Про какие про покупки?
Про покупки, про покупки,
Про покупочки мои.
* Саша кушал кашу.
Кашу кушал Саша.
Саша, кушай не спеша,
Наша каша хороша.
1. **Упражнения для раскрепощения и снятия мышечных зажимов.**

**«Перекат напряжения»**

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т. д.

 **«Огонь** – **лед»**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

 **«Зажимы по кругу»**

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15–20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15–20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3–5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1–2 раза в день.

1. **Упражнения на внимание.**

**«Хлопки»**

Студенты сидят кольцом. По команде преподавателя «Начали!» ученики начинают по очереди в заданном темпе по часовой стрелке хлопать в ладоши (один хлопок). По команде «Хоп!» хлопки начинаются в обратную сторону (против часовой стрелки). Очень важно во время этого перехода не сбиться с темпа. Ведущий должен следить, чтобы команда «Хоп!» прозвучала до того, как очередной участник начнет делать хлопок.

**«Зеркало»**

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». Через некоторое время они меняются ролями.

На первых порах проработки задания консультант налагает ограничения на действия ведущего партнера: не делать сложных движений, не производить несколько движений одновременно, не делать мимических движений, выполнять движения в очень медленном темпе.

В ходе выполнения упражнения участники довольно быстро обучаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за ведущим становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Это упражнение является хорошим средством для установления психологического контакта.

 **«Пишущая машинка»**

Участники рассчитываются по буквам алфавита и запоминают все доставшиеся им по порядку буквы пока не дойдут до конца алфавита. Так что за каждым учеником закрепляется по нескольку букв. Ведущий задаёт какую-нибудь фразу или строчку стихотворения, и она «печатается на пишущей машинке». Ведущий хлопает в ладоши («нажимает на клавишу буквы»), участник отхлопывает свою букву, очередную в слове («бьёт буквой по бумаге»). Паузу отхлопывают все.

1. **Вера в предлагаемые обстоятельства.**
* Трогаем – гладим воображаемого котенка, ежика, скользкую рыбу; воду в реке, в море, гладкий мрамор, лед; манную кашу, клей, костер.
* Сидим на холодном камне; на раскаленных углях; на мокрой тряпке; на чем-то мягком и вонючем…
* Лежим в своей уютной кроватке, на голой земле, в высокой мягкой траве.
* Передаем друг другу невидимый предмет. Его надо загадать, поиграть с ним или повзаимодействовать, чтобы стало понятно, что это такое, передать следующему. Первое время педагог сам загадывает предмет, пока дети не войдут во вкус. Остается только следить за тем, чтобы в общении с предметом была логика развития: если первый отпивает из чашки чай и отдает, то 8–9-й уже из чашки может извлечь только капли. Какой чай пьет первый – черный, зеленый, красный, сладкий или нет? Ведь не могут все любить зеленый чай, кому-то он может показаться и соленым! Или котенок, которого уже все перегладили, вряд ли будет себя спокойно чувствовать.
* Прыгаем, как кузнечики, лягушки, козлики, вороны.
* Представьте себе и измените что-нибудь в своей позе (хотя чаще пользуюсь словом «позиция»), если:

– Ночь, зима, холодно, темно, вы на даче одни, не можете уснуть. Вдруг – шаги…

– Весна, солнечный день, поют птички, вы играете под кустом сирени… И вдруг видите недалеко драку…

– Поздняя осень, утро выходного дня, вы в неважном настроении подходите к окну, а там – первый снег!

– Вечер, лето, тишина, аромат цветов, вы у речки – вдруг сильный запах гари!..

1. **Игры-импровизации.**

### «Вдруг»

Для практики вам понадобится помощник. Один человек предлагает другому идею для истории — например, «маленький гном, который живёт в подземелье». Второй начинает придумывать, куда этот гном мог пойти и что сделать, и сочиняет до того момента, пока напарник не скажет слово «вдруг». Теперь первому участнику нужно поменять ход сказки и рассказать, что же могло внезапно случиться с главным героем.

*Почему это работает? Слово «вдруг» вынуждает нас придумывать что‑то новое, добавлять повороты сюжета, и так история становится интереснее.* Этот приём отлично тренирует креативность и воображение.

###  «Кстати»

Вы берёте любой текст либо по памяти начинаете рассказывать всем известную историю, например сказку о Красной Шапочке. Ваша задача — время от времени добавлять слово «кстати»: «Жила‑была Красная Шапочка. Кстати, у неё было невероятной красоты платье и золотые локоны. Как‑то раз её мама — кстати, это была женщина средних лет с милой улыбкой — сказала Шапочке, что она должна отнести бабушке пирожки. Кстати, эти пирожки были необычные…»

**«Король говорит»**

Это упражнение отлично прокачивает ваш навык придумывать и говорить столько, сколько нужно, чтобы заполнить паузу. Один человек называет любое слово, второй же должен начать импровизировать на заданную тему — говорить всё, что приходит в голову. И так до тех пор, пока первый не хлопнет в ладоши, останавливая второго на слове и тем самым задавая новую тему для импровизации. Так можно играть до бесконечности. Мой совет — говорить 2 минуты, а потом поменяться ролями.

*Некоторым это упражнение даётся очень сложно. Если человек привык мыслить*[*структурами*](https://lifehacker-ru.turbopages.org/lifehacker.ru/s/analiticheskoe-myshlenie/?parent-reqid=1674108363358842-1599373895938578536500103-prestable-app-host-sas-web-yp-133)*, классификациями и схемами, то по слову «яблоко» он заговорит примерно так: «Яблоко — это фрукт. Яблоки бывают разные: красные, жёлтые, зелёные. Из них можно сделать шарлотку, пирожки, компот, варенье… Яблоки бывают разных сортов: ранетки, сезонные, голд…» Вероятно, после этого человек зайдёт в тупик — и не потому, что он не эксперт по яблокам, а потому, что он постоянно перечислял.*

*Отталкиваться от классификаций кажется простым решением, но в результате вы только растеряетесь, когда закончите называть известные пункты.*

*Чтобы этого не произошло, есть маленькая хитрость: нужно импровизировать через ассоциации. И раскручивать историю: «Яблоки. При этом слове я каждый раз вспоминаю любимую бабушку, к которой ездил в деревню летом. Она готовила потрясающую шарлотку…» С таким подходом вы сможете говорить до бесконечности, ведь через ассоциации вспомните, как срывали яблоки в соседском саду, компот, который варили с мамой, и так далее.*