**Помогите учащимся избавиться от страха публичного выступления**

Участники

Учащиеся 8–11-х классов

Цель

Научить преодолевать страх перед публичным выступлением, создать ситуацию успеха для каждого учащегося

Задачи

Научить ставить перед собой цель и следовать ей во время публичного выступления; показать систему подготовки к публичному выступлению; разработать варианты самопрезентации; отработать технологию публичного выступления

Материалы

Конверты с именами участников, листы бумаги, ручки, цветные карандаши

Примерное время

2,5-3 часа

Современные ученики большую часть времени общаются в социальных сетях. Язык такого общения краток, скуп на выражение словесных эмоций, которые школьники заменяют «смайлами». Поэтому большинство учащихся сегодня не умеют выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии, доказывать свою точку зрения и приводить весомые аргументы. Предлагается сценарий тренинга, который поможет ученикам справляться со страхом перед публичным выступлением и сопутствующими ему состояниями – скованностью, растерянностью, смущением.

Светлана Прохорова  
канд. пед. наук, доцент, научный руководитель МОУ «Салмановская средняя общеобразовательная школа», город Ульяновск

Виктория Прохорова  
студентка факультета гуманитарных наук и социальных технологий кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет»

**Часть 1. Разминка 20 мин**

Предложите каждому участнику выбрать конверт, в котором находится листок с именем одного из присутствующих на тренинге. Задача – в течение всего времени, пока длится тренинг, наблюдать за этим человеком и отмечать его положительные стороны. По ходу наблюдения участники могут делать небольшие заметки, отмечать конкретные действия и способы поведения. Имя до конца тренинга разглашать нельзя.

**Ведущий:** Я хочу, чтобы вы получили возможность почувствовать себя в нашей группе свободно. Предлагаю каждому из вас сейчас для себя ответить на вопрос: «Кого из участников я в данный момент воспринимаю как наиболее чужого для меня?» При этом каждый из вас под словом «чужой» может понимать что-то свое. Оглядитесь вокруг, подумайте и постарайтесь ответить на вопрос (*1–2 минуты*). Теперь пусть каждый нарисует портрет того человека, которого он определил для себя как чужого (10 минут). Предложите участникам выбрать несколько подходящих, на их взгляд, по цвету карандашей – чтобы выразить чувства, которые каждый из них испытывает по отношению к определенному человеку. Художественные достоинства рисунка значения не имеют. В процессе рисования желательно, чтобы участники не разговаривали друг с другом. Участники подписывают работы, проставляют дату и передают портреты адресатам. Попросите участников ответить на вопросы:

Что вы имеете в виду, когда говорите, что кто-то в группе для вас чужой?

Кто из вас получил много портретов – как вы к этому отнеслись?

Кто не получил ни одного портрета – что вы почувствовали?

**Ведущий:**

Прошу выйти двух желающих. Каждому из вас я сейчас дам конверт. В одном из них лежит листок бумаги. Мы не знаем, кому именно он достался. Задача каждого из вас – убедить нас, что листок бумаги именно у вас. А мы попробуем определить, кто говорит правду.

Попросите учащихся ответить на вопросы:

Что заставило вас поверить в ложь?

Были ли участники убедительны?

**Ведущий:**

Я хочу, чтобы каждый из вас сейчас сосредоточил внимание на смысле и цели своего участия в тренинге. Закройте глаза. Вспомните какого-либо человека, который, на ваш взгляд, заинтересован в том, чтобы вы участвовали в этом тренинге, и ожидает от вас каких-то изменений. Это может быть просто ваш знакомый, а может быть и человек, с которым вас связывают личные отношения (1 минута). Теперь представьте, что этот человек говорит о том, чему, по его мнению, вам стоит здесь научиться. Сформулируйте для себя его пожелания и выберите из них два наиболее важных (3 минуты). Откройте глаза и запишите то, что вы выбрали. Затем по очереди прочитайте свои записи. Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

Кто написал примерно одинаковые пожелания?

Насколько широк диапазон ожиданий в нашей группе?

В какой мере ожидаемые результаты участия каждого из вас соответствуют теме тренинга?

**Часть 2. Правила публичного выступления 15 мин**

**Ведущий:**

Французский философ-просветитель XVIII века Вольтер сказал: «Прекрасная мысль теряет всю свою цену, если она дурно выражена». Искусство публичного выступления – это искусство ставить перед собой цели и достигать их. Если вы понимаете цели своего выступления, вы не будете делать второстепенных выводов и к чему-то призывать слушателей, не запутаетесь в своих мыслях и не запутаете аудиторию. Как говорил Уинстон Черчилль, премьер-министр Великобритании, оратор должен исчерпать тему, а не терпение слушателей. Выступая перед публикой, помните следующие правила:

1. Всегда улыбайтесь.

2. Приветствуйте слушателей, когда входите в аудиторию.

3. Будьте уверены в себе. Направляйте свой взгляд на слушателей.

4. Начинайте выступление только после того, как в аудитории наступит полная тишина.

5. Начните выступление с краткого приветствия.

6. Старайтесь не употреблять новых, заимствованных слов и специальных терминов.

7. Следите за реакцией аудитории. Если ваши слова, фразы понравились ей – сделайте на них акцент.

8. Не обращайте внимания на провокации.

9. Предложите публике по окончании выступления задать вопросы.

10. Поблагодарите аудиторию за внимание в конце выступления.

*Участники обсуждают правила публичного выступления.*

**Ведущий:**

Известный американский писатель Марк Твен считал, что необходимо более трех недель, чтобы подготовить хорошую короткую речь… *(сделайте паузу)* экспромтом. Публичное выступление без предварительной подготовки почти наверняка будет провальным. Поэтому сначала необходимо сделать «каркас», или «скелет», будущего публичного выступления. Что вам необходимо сделать:

определите, для чего людям нужно слушать выступление, что полезного или интересного они узнают для себя;

выделите главную идею выступления;

выделите подзаголовки, разделите выступление на несколько составных частей, каждая из которых будет отражать главную идею;

определите ключевые слова, которые вы повторите несколько раз, – это необходимо для того, чтобы присутствующие лучше запомнили, о чем им рассказывали;

тщательно продумайте план и структуру будущей речи – она должна включать введение, основную часть и выводы;

найдите яркие примеры из жизни, истории, литературы;

подготовьте необходимые схемы, иллюстрации, графики;

определите момент в ходе выступления, когда вы обратитесь к аудитории с вопросом, просьбой что-то назвать, пересчитать, – это поможет присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы, и им легче будет воспринимать материал;

напишите полный текст, особое внимание уделите началу и окончанию.

На этом этапе вы можете также поговорить с участниками об имидже и манерах выступающего, о том, как учитывать место выступления.

**Часть 3. Учимся ставить цели выступления 20 мин**

**Ведущий:**

Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Задача первого участника пары – указать на любой предмет, который находится в поле его зрения. Задача второго – не менее 5 минут рассказывать об этом предмете: история, функции, причины появления на свет, значение для сохранения мира и так далее. Пожалуйста, ответьте на вопросы:

Хватило ли вам времени или его было слишком много?

Сразу ли у вас находились слова, чтобы говорить об указанном предмете?

**Ведущий:**

Если в свободное время вы будете выполнять это упражнение, то научитесь вместо краткого, сухого ответа давать подробное и красочное описание чего-либо. В дальнейшем эта практика позволит вам стать интересным для слушателей.

Сейчас выполним другое задание. Каждый из вас в течение трех минут готовит по одному вопросу для всех членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека – его характера, привычек, интересов и так далее. Основное правило – отвечать как можно более полно и откровенно.

Участник, который готов первым дать интервью, должен сесть так, чтобы видеть лица всех присутствующих. Члены группы по очереди задают приготовленные именно этому участнику вопросы. В кругу должен побывать каждый участник.

**Ведущий:**

Представьте, что мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Объект нашей рекламы – конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Значит, будете рекламировать самого себя. Вам необходимо соблюсти еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам надо представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы не родился человеком. Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Отразите в рекламном ролике самые важные достоинства рекламируемого объекта. Время на подготовку – 5 минут. Длительность вашего рекламного ролика – 1 минута. Группа будет угадывать, кто из участников представлен в рекламе.

**Часть 4. Самопрезентация 30 мин**

**Ведущий:**

Очень часто в ходе публичного выступления мы забываем самое главное – рассказать о себе. Без информации о докладчике остальная часть публичного выступления как бы «повисает в воздухе», не имеет ни начала, ни логического завершения. Сейчас мы потренируемся говорить о себе. Каждый из вас по очереди встает на стул и рассказывает, за что себя уважает. Расскажите о своих достижениях, личностных достоинствах. Остальные могут задавать уточняющие вопросы, уводить в сторону, возражать, поддерживать.

Участники выполняют задание.

**Часть 5. Готовимся к публичному выступлению 20 мин**

**Ведущий:**

Сейчас я вам покажу репродукцию картины. Ваша задача – одной короткой фразой передать свое впечатление о картине и ответить на вопрос: «Что я вижу или слышу, глядя на картину?» Фраза должна быть максимально короткой. Высказывайтесь по кругу.

После того как участники выполнят задание, попросите всех, кроме одного желающего, выйти из кабинета. Оставшийся три раза читает текст:«10 января 1996 года в детском саду № 5, который находится на перекрестке улиц Профессора Попова и Партизана Германа, произошло необычное событие – из канализационной трубы старшей группы вылез крокодил. Ваня Петров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Федя Иванов стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Марфуши, который пришел в это время за своей дочкой от шестого брака, с перепугу забыл взять ее домой и опоздал на собственный бракоразводный процесс, в результате чего его будущая восьмая жена осталась без мужа, без прописки, а седьмая жена – без алиментов. На крик прибежали сотрудники ДОУ. Кто-то успел позвонить по телефону 112. Но когда приехала спасательная команда, дети сидели за столом и пили ароматный чай». Далее предложите участнику пересказать текст следующему участнику, который в свою очередь рассказывает то, что запомнил, следующему и так далее. Рекомендуем при выполнении упражнения вести видеозапись, чтобы по окончании наглядно продемонстрировать участникам, как менялась информация в процессе передачи.

**Часть 6. Публичное выступление 30 мин**

Попросите одного из участников выйти в коридор. Он будет исполнять роль лектора. Можно заранее попросить кого-то из учащихся подготовить лекцию на интересующую его тему.

**Ведущий:**

Разделитесь, пожалуйста, на пять групп. Задача первой группы – имитировать внимательное слушание лектора: поддакивать, кивать головой. При этом каждый может заниматься своим делом. Задача второй группы – перебивать лектора и уводить разговор в сторону, не давать возможности продолжить лекцию. Задача третьей группы – внимательно слушать первую часть предложения лектора и сочинять свое окончание предложения. Четвертая группа слушает внимательно часть информации, после чего каждый участник начинает разговаривать с соседом, затем снова продолжает слушать лектора. Пятая группа ждет, когда лектор допустит какую-либо неточность, после чего начинает его исправлять и говорить только об этом.

Когда лектор входит в аудиторию и начинает лекцию, каждая группа по сигналу ведущего начинает выполнять отведенную ей роль. После того как учащиеся выполнят задание, попросите их высказать свое мнение об упражнении и ответить на вопросы.

Насколько лектор удовлетворен своей лекцией в аудитории?

Какая часть лекции была наиболее легкой или тяжелой? Почему?

Как помогала и мешала аудитория?

**Часть 7. Рефлексия 20 мин**

**Ведущий:**

Помните, какое задание вы получили в начале нашего занятия? Сейчас прошу вас на основе своих наблюдений написать небольшое письмо – максимум 10 предложений – участнику, за которым вы наблюдали. Расскажите, что в его поведении вам понравилось. Зачитайте свое письмо и передайте его адресату. Ответьте на вопросы:

Пытались ли вы узнать, кто за вами наблюдает?

Что в письме оказалось особенно важным для вас?

Общаясь с людьми, на что обычно вы обращаете внимание – на их сильные или слабые стороны?

Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?