

Тамбовское областное государственное бюджетное  
образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества» –  
Региональный модельный центр  
дополнительного образования детей

Центр выявления и поддержки одаренных детей

## **Практические аспекты подготовки учащихся к публичным выступлениям**

Тамбов  
2020

Печатается по решению редакционно-издательского совета ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» - Регионального модельного центра дополнительного образования детей

Составители: Л.В. Цаплина, С.В. Рудометкина

Методические рекомендации «Практические аспекты подготовки учащихся к публичным выступлениям»/ Л.В. Цаплина, С.В. Рудометкина; ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей. – Тамбов, 2020. – 77с.

Методические рекомендации предназначены для педагогов, курирующих подготовку учащихся к публичным выступлениям: защите проектов, публичным представлениям исследовательских работ и др.

Тамбов: ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение .....	4
<b>Шаг 1.</b> Общие представления о публичных выступлениях и ораторском искусстве .....	7
<b>Шаг 2.</b> Виды и формы публичных выступлений .....	9
<b>Шаг 3.</b> Формирование коммуникативных компетенций .....	15
<b>Шаг 4.</b> Общие требования к выступлению .....	20
<b>Шаг 5.</b> Подготовка выступления .....	24
<i>Формирование «каркаса» выступления .....</i>	<i>24</i>
<i>Организация места выступления .....</i>	<i>26</i>
<i>Формирование психологического настроя перед выступлением .....</i>	<i>27</i>
<b>Шаг 6.</b> Секреты успешных выступлений .....	30
<i>Работа с темпом речи .....</i>	<i>32</i>
<i>Работа с дикцией .....</i>	<i>36</i>
<i>Работа с интонацией .....</i>	<i>41</i>
Использованные источники, рекомендуемые к изучению .....	47
Приложения .....	48

## Введение

В современном образовании обозначились четкие тенденции к усилению общегуманитарной составляющей, к совершенствованию на этой основе подготовки будущих специалистов, владеющих основами профессионального общения. У будущих специалистов, наряду с требованиями к профессиональной квалификации, должны быть сформированы личностные качества, подразумевающие навыки публичного представления результатов своего труда.

Публичные выступления относятся к коммуникативным универсальным учебным действиям. Популярные сегодня профессиональные Soft skills («гибкие навыки») позволяют человеку быть успешным независимо от направления, в котором он работает. Для одаренных учащихся подобные навыки тем более важны в связи с тем, что сферы интересов талантливых детей подразумевают, в том числе, представление результатов своей деятельности не только на школьном уровне, но и перед экспертами образовательных сообществ, жюри конкурсов разного уровня т.д.

Soft skills – это, в том числе, межличностное общение, умение вести переговоры и выступать перед публикой. Психологи отмечают: людей, которые абсолютно неспособны к публичным выступлениям, практически нет. Основная причина неуспеха – это внутренний страх, который связан, в первую очередь, с неуверенностью в себе и низкой стрессоустойчивостью.

Успех выступления предопределяется тремя компонентами: хорошим эмоциональным состоянием, тщательной подготовкой и собственно навыками публичного выступления. Тщательная подготовка подразумевает великолепное знание темы своего выступления и проработку всех вопросов, которые может задать аудитория.

Согласно большому толковому словарю современного русского языка Д.Н.Ушакова «публичный» означает: «совершающийся в присутствии общества, публики, открытый, гласный». А слово «выступление» - это действие по глаголу «выступить» в значении: «публично высказать своё мнение в защиту или против чего-нибудь, выразить своё отношение к чему-нибудь».

Таким образом, публичное выступление – это живое действие говорящего человека, которое осуществляется в контакте с тем или иным сообществом, с группой людей. Публичное выступление осуществляется в рамках взаимодействия между активным модератором и определенной воспринимающей человеческой средой. При этом выступающее лицо берет на себя особую роль: сознательно стремится воздействовать на среду, в том числе намерено передавать информацию, знания, оказывать эмоциональное влияние, побуждать к определенному действию.

Среди педагогов сегодня бытует мнение, что современные подростки не всегда умеют связано и четко формулировать свои мысли, публично отстаивать свою точку зрения, обладают недостаточным словарным запасом. Может показаться странным, но перечисленные проблемы актуальны даже для высоко эрудированных, талантливых детей.

Причинами подобной ситуации являются, в том числе, достижения в сфере информационных технологий. Современный молодой человек много времени проводит за компьютером в социальных сетях, увлекается играми. Информационные технологии заменили чтение художественной литературы и занятия спортом. Такой образ жизни неблагоприятно сказывается на физическом и психическом состоянии, коммуникативных навыках. Поэтому проще написать что-то, чем произнести вслух. В связи с этим, подготовка к публичным выступлениям учащихся требует особого внимания и специальной подготовки.

В проблемное поле педагогов ТОГБОУ ДО «Центр

развития творчества детей и юношества» – Регионального модельного центра дополнительного образования детей входит содействие развитию социальной одаренности детей и подготовка учащихся к публичным выступлениям. Проработка содержания выступлений, безусловно, является «ядром» работы. Однако, среди важных аспектов подготовки к публичным выступлениям – формирование коммуникативных навыков, самоорганизации, преодоления стрессовых состояний, работа с речью.

В методических рекомендациях «Практические аспекты подготовки учащихся к публичным выступлениям» содержится материал, позволяющий организовать работу с речевыми навыками, планированием этапов выступления, формированием стрессоустойчивости учащихся.

В приложении к методическим рекомендациям «Практические аспекты подготовки учащихся к публичным выступлениям» находятся сценарий тренингового занятия «Навыки публичного выступления», ряд тренингов, направленных на преодоление волнения перед выступлением, и памятка для начинающего оратора. В список использованных источников, рекомендуемых к изучению, вошли материалы, которые тщательно проработывались при составлении данных рекомендаций и могут быть полезными при организации работы по подготовке к публичным выступлениям будущих талантливых ораторов.

Далее для более четкой структуризации материала мы предлагаем пошаговый алгоритм, который можно применить и при проведении занятий с учащимися. Каждый шаг отмечен «флажком»  для обеспечения большей легкости в «навигации» при изучении материала. Шаг обозначает переход к большому информационному блоку, который может включать в себя несколько разделов, тем и т. д. Кроме того, в материале можно найти занимательные факты или заметки, которые написаны курсивом и обозначены знаком 

## Шаг 1. Общие представления о публичных выступлениях и ораторском искусстве



*Первый шаг* при работе с навыками публичного выступления это формирование у учащегося понимания того, что публичное выступление – необходимая устная форма речи. И чем более ей свойственны все характеристики живого разговора, тем сильнее ее воздействие на слушателей. В то же время это речь подготовленная, базой для нее, как правило, служит написанный текст. Успешное публичное выступление требует многочисленных навыков, среди которых:

- навыки риторики;
  - навыки логики в части построения выражений и последовательности их развертывания в тексте выступления в процессе его воплощения;
  - навыки аргументации в том случае, если по окончании выступления публикой будут заданы вопросы;
  - навыки контраргументации в том случае, если по окончании выступления в аудитории появится и расширится дискуссия;
  - специализированные навыки представления текста публичной монологической речи перед широкой публикой.
- В теории публичной речи комплекс знаний и умений по подготовке и произнесению речи понимается как ораторское искусство, которое включает умение формулировать тезис, умение подбирать материал, умение доказывать, умение опровергать, а также речевое мастерство.

Человека, произносящего речь, принято называть оратором независимо от того, как он говорит: понятно или нет, эмоционально или сухо, поскольку слово «оратор» происходит от латинского глагола «orare», который означает «говорить, излагать». Однако есть и другое значение: оратор – человек, обладающий даром красноречия. В любом случае деятельность оратора по подготовке и произнесению публичной речи – это творческая деятельность.

Понятия «ораторское искусство», «ораторское мастерство», «риторика», «красноречие» являются синонимами, однако неполными, так как они имеют семантические и стилистические различия.

В древней риторической науке можно назвать имена исследователей, которые занимали ведущее место в разработке теории красноречия. Это Платон, Аристотель, Цицерон, Квинтилиан и некоторые другие. В истории европейской цивилизации родиной красноречия считается Древняя Греция. Именно в античной Греции появляются систематические работы по его теории. В государстве рабовладельческой демократии создалась особая атмосфера для расцвета красноречия, которое было существенным элементом общественной жизни и орудием политической борьбы. Постепенно складывалось практическое направление – составление речей для нужд граждан, появляются суждения практиков о языке и стиле выступлений, которые послужили затем Платону, Аристотелю и другим теоретикам ораторского искусства основой для его дальнейшего развития.



*Невиданный культ слова создали так называемые софисты, которые принадлежали к сложившейся в Афинах во второй половине V в. до н.э. школе философов-просветителей, создавших невиданный культ слова и риторики. Софисты были платными учителями философии и ораторского искусства. Они мастерски владели всеми формами ораторской речи, законами логики, искусством спора, умением воздействовать на аудиторию.*

*Слово, речь (логос) в то время стало объектом изучения, а риторика – «царицей всех искусств», обучение которой стало высшей ступенью античного образования.*

Древнегреческий оратор Горгий писал: «Слово есть великий властелин, который, обладая весьма малым и совершенно незаметным телом, совершает чудеснейшие

дела. Ибо оно может и страх нагнать, и печаль уничтожить, и радость вселить, и сострадание пробудить».

В античной риторике выделялось **пять стадий создания речи**:

1) *inventio* (*инвенция* – изобретение) – продумывание аргументов сводится к выделению предмета обсуждения;

2) *dispositio* (*диспозиция* – расположение) – выбор композиции, упорядочение информации;

3) *elocutio* (*элокуция* – украшение) – поиск и выбор языкового средства (построение текста в соответствии с коммуникативными качествами речи – ясности, уместности, точности, логичности, лаконичности, правильности, выразительности);

4) *memoria* (*мемория* – запоминание) – полное или частичное заучивание речи наизусть;

5) *actio* (*акцио* – произнесение) – использование внутренней и внешней техники речи, невербальных средств общения.

## Шаг 2. Виды и формы публичных выступлений



**Второй шаг** – ознакомление с видами и формами публичных выступлений, необходим для более четкого целеполагания при подготовке учащегося. При подготовке речи очень важно четко определить **цель выступления**. При этом оратор должен сформулировать цель не только для себя, но и для слушателей, так как именно понимание цели облегчает восприятие речи. Цель может заключаться в том, чтобы сообщить ту или иную информацию, разъяснить что-то слушателям, тем самым побудить их к конкретным действиям.

Обратимся к классификации Бендецкой М.Е., Фомиченко Л.Г., которые в зависимости о цели выступления выделяют четыре основных вида публичных выступлений: информационное, протоколно-этикетное, развлекательное, убеждающее.

**Цель информационного публичного выступления** – сообщить некоторую информацию. Информационный жанр используется в научном докладе, сообщении, лекции, в монологе учителя при объяснении, в рассказе о каком-либо случае или при описании некоторого явления, в ответе ученика на уроке. Инструкция, объявление о предстоящем событии тоже относятся к информационным выступлениям.

**Цель протоколно-этикетного** – соблюсти некоторый общепринятый ритуал, протокол, этикет. В этом случае можно говорить о протоколно-этикетном выступлении: приветствие официальной делегации, официальное поздравление юбиляра, вступительное слово перед каким-либо мероприятием, выступление с оценкой заслуг человека.

**Цель развлекательного** – собственно развлечение. В таком случае имеется виду развлекательное выступление. Таковы, например, многие неофициальные рассказы об интересных происшествиях, смешных случаях из жизни и др.

**Цель убеждающего** – убедить. Убеждающая речь в ораторском искусстве призвана показать правильность занимаемой оратором позиции, укрепить или изменить мнение аудитории этому вопросу. Типичные случаи убеждающих выступлений выступления в научных дискуссиях, агитационные, рекламные выступления.

Цели, которые ставит перед собой оратор, могут сочетаться. В результате чего выступления могут приобретать комплексный характер. Можно, например, говорить об информационно-этикетных, информационно-развлекательных, информационно-убеждающих выступлениях, возможны также и другие смешанные типы.

По **форме** публичные выступления тоже весьма отличаются.

**Доклад** – развернутое сообщение, которое раскрывает или важную научную или общественно-политическую проблему, на определенную тему. Доклад содержит ряд определенных вопросов с выводами и предложениями. Информация, которая содержится в докладе, рассчитана на подготовленную аудиторию, готовую к восприятию и обсуждению проблем.

**Сообщение** – небольшое по времени выступление, в котором рассматривается один небольшой вопрос или проблема. Сообщения обязательно должны быть короткими, содержать конкретную, фактическую информацию, иметь наглядные примеры и исчерпывающе раскрывать одну небольшую тему.

**Выступление** – подготовленное сообщение при обсуждении какого-либо заранее объявленного вопроса. Тема может быть выбрана заранее (в рамках обсуждаемой проблемы) либо сформулирована в ходе обсуждения проблемы (импровизационное выступление).

**Лекция** – является одной из форм пропаганды, передачи, разъяснения сугубо научных, научно-учебных, научно-популярных знаний через устное изложение учебного материала, научной темы, которая имеет систематический характер.

**Беседа** – развернутый, подготовленный (т.е. заранее продуманный оратором) диалог со слушателями. Беседа может включать достаточно продолжительные отрезки речи оратора (монологи), но она предполагает обязательное задавание вопросов слушателям, выслушивание, анализ и комментирование их ответов.

**Высказывание** – предложение, рассматриваемое в его коммуникативной функции, в конкретной речевой ситуации.

По мнению ученого-филолога М.М. Бахтина: «Предложение, утвердительное по своей природе, становится реальным утверждением лишь в контексте утвердительного высказывания». В формальном плане термин «высказывание» используют для обозначения любых интонационно оформленных речевых единиц, в т.ч. и не имеющих грамматического оформления в качестве предложения. К числу параметров, отличающих высказывание от предложения, иногда относят и его актуальное членение, задаваемое порядком слов и интонацией.

В «Философском энциклопедическом словаре» есть ещё определение понятия высказывание – передача, воспроизведение в словесной форме тех или иных обстоятельств дела, которые всегда бывают обусловлены временем, интересом, воображением, намерением, аффектом, окружающей средой, возрастом, полом и т.д. В логике употребляется несколько понятий высказывания, существенно различающихся между собой. Перечень разных видов, изучаемых логикой, показывает, что область данного понятия является гетерогенной и не имеет четких границ.

**Монолог** – развернутое и относительно завершенное по смыслу высказывание одного лица в адрес другого лица (группы людей, общества) с целью привлечения внимания, разъяснения или постановки проблемы. Монолог не требует ответа, он используется для самовыражения его автора. Принято считать, что публичная речь – это монологическая речь, которая в «Словаре лингвистических терминов» характеризуется как «речь, обращенная, прежде всего к самому себе, не рассчитанная на словесную реакцию собеседника. Монолог характеризуется более сложным синтаксическим построением и стремлением охватить более обширное тематическое содержание по сравнению с тем, которое характеризует обмен репликами в диалоге». По способу изложения содержания различаются три типа монологов: описание, повествование, рассуждение.

### **Дискуссия:**

устная (реже письменная) форма организации публичной речи, в процессе которой сталкиваются различные, как правило, противоположные точки зрения;

коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса или проблемы, в ходе которого познается объективная истина.

Сущность дискуссии состоит в коллективном обсуждении спорного проблемного вопроса – обмене мнениями и идеями, высказывании собственных суждений и отношений, доказательстве или опровержении фактов и положений. Такое обсуждение проводится в целях поиска истины, нахождения ответа на поставленный вопрос, для сближения позиций и отношений, в целях рождения нового знания. Дискуссия предполагает наличие действительно спорного вопроса, участие в ней компетентных людей, зрелых, умеющих слышать другое мнение, подбирать и излагать аргументы, способных идти на компромиссы. Дискуссия требует большой подготовки, четкой организации, ей противопоказаны псевдопроблемы и псевдообсуждения. Дискуссионная форма используется также при проведении «круглых столов», в работе экспертных групп, на форумах, симпозиумах и т.д. Участвуя в дискуссиях, человек обогащает свою культуру общения. Для успешного применения метода дискуссии необходимо, чтобы участники обладали знаниями или опытом относительно предмета обсуждения. Зрители следят за происходящим, большей частью не вступая в обсуждение.

**Полемика** – спор, дискуссия, столкновение мнений по какому-либо вопросу. Полемика является таким видом диалога (шире – полилога), в котором противоборствующие стороны активно взаимодействуют, обмениваясь мнениями. Но кроме необходимого для диалога общего фундамента, общей основы взаимодействия, полемике необходимы различия в позициях противоборствующих сторон, каждая из которых вынуждена не только излагать, но и постоянно

уточнять собственную позицию, отвергая мнения своих оппонентов. Полемическая ситуация возникает тогда, когда для одного из участников общения оказываются неубедительными доводы другого, что приводит к столкновению мнений, точек зрения, идей.

Несмотря на отсутствие обоснованной классификации видов полемики, часто указывают следующие, противоположные в некотором смысле, пары: диалектическая (направленная на достижение истины) и эристическая (направленная на достижение победы); содержательная и формальная (спор ради спора, спор на публику и т.п.); основательная и безосновательная; конструктивная и деструктивная; стихийная и организованная; двусторонняя и многосторонняя; устная и письменная и др.

Полемическая форма речи предполагает тщательный анализ исходного фактического материала, статистических данных, научных проблем, мнений различных людей и т.д., основанную на этом анализе строгую аргументацию и эмоциональное воздействие на слушателя, необходимые в процессе убеждения.

Выступающий должен уделять особое внимание иллюстративному материалу и материалу, составляющему информационное обеспечение выступления. Необходимо заранее подумать о приводимых цифрах. В тексте не должно быть много цифрового материала, так как он утомляет аудиторию и заслоняет главное. Цифры должны быть понятны и должны учитывать специфику аудитории. В некоторых случаях их следует округлять. Так они лучше воспринимаются и запоминаются. По возможности цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием.

Многие из данных форм публичных выступлений активно используются педагогами на уроках. Их применение способствует развитию речи учащихся, умению говорить красиво и грамотно, а также вселяет уверенность в своих силах.

### **Шаг 3. Формирование коммуникативных компетенций**



**Третий шаг** – обязательный этап формирования коммуникативных компетенций как одного из важных факторов публичного выступления. Оратор обязательно должен владеть умением ясно, понятно, красиво говорить. Рассмотрим, какими основными речевыми навыками и умениями должны владеть учащиеся для успешного публичного выступления.

Речь идет о формировании у учащихся следующих общепредметных коммуникативных компетенций:

- вдумчивого чтения;
- устного диалога;
- письменного диалога;
- групповой работы на уроках;
- монологической речи;
- грамотного письма.

Работе над связной речью учащихся необходимо уделять особое внимание. Важным средством формирования коммуникативной компетенции учащихся является словарная работа. Она должна быть организована таким образом, чтобы дети не ограничивались механическим запоминанием, а знали значение слова, сферу его употребления, умели находить ему применение в коммуникативных ситуациях. При подобной работе важна межпредметная связь с другими уроками.

Развитие речевых навыков и использование различных методов на уроке сформируют у учащихся начальное понятие риторики, требований к публичному выступлению, умение определять цель, подбирать материал, доказательства, работать над языком, отвечать на вопросы, спорить, анализировать выступления товарищей.

Развитию диалогической речи учащихся способствуют следующие виды учебной деятельности:

ролевая или деловая игра, инсценировка отдельных эпизодов и сцен, защита проектных работ и презентаций и др.;

письменный диалог, включающий в себя грамотное оформление анкеты, заявления, резюме, написание эссе, сочинения – интервью и т.д.;

групповая работа на уроках требует от ученика умения участвовать в дискуссии: спорить, отстаивая свою точку на различные вопросы, затронутые в дискуссии;

монологическая речь: способность давать развернутый ответ на вопрос, составлять словесное описание какого-либо события, исторического лица, рассуждение по заданной теме, выступление с устным сообщением, докладом, презентация проектной работы, проведение экскурсии в музей и т.д.;

развитие письменной речи: обучение конспектированию текста, составление плана ответа или статьи, эссе или сочинения, составление памяток, инструкций, заполнение таблиц и др.

Работа с анализом текста на уроке способствует формированию у учеников важнейших коммуникативных умений: самостоятельно создавать устный и письменный текст, отражающий зрелую авторскую позицию, новизну суждений, высокий уровень языковой культуры. К текстам желательно прилагать разноуровневые задания.

Для развития и формирования навыков публичных выступлений учащихся целесообразно активно использовать групповую форму работы. Эту форму работы можно использовать на любом этапе урока.

Целью групповой работы является вовлечение каждого ученика в процесс усвоения учебного материала. Ученики с низкими учебными возможностями в группах высказываются чаще, стараются проявить активность, быть полезным в общей работе. Учащиеся, объединяющиеся в группы, привыкают работать вместе, учатся находить общий язык и преодолевать сложности общения.

Опыт применения групповой формы работы в учебном процессе отчетливо показывает, что данная форма работы создает наиболее комфортные условия для общения учащихся, позволяет им строить субъективные отношения между собой, между учащимися и учителем, что активизирует обратную связь, формирует навыки говорения перед публикой. В рамках практически всех учебных предметов организация деятельности в групповой форме способствует развитию способности самостоятельно (в группах) решать сложные задания, вплоть до построения новых знаний. Именно групповые формы работы являются эффективным средством развития коммуникативных компетенций учащихся, способствуют формированию адекватной самооценки ребенка, а значит, самореализации своего «я».

Учащиеся всегда готовы делиться тем, что они хорошо знают (своими выводами, находками). Подобная форма располагает к общению на заданную тему. Следовательно, идет активная работа по формированию умения полно и точно выражать свою мысль, отрабатываются навыки владения монологической (презентация итогов работы группы) и диалогической (обсуждение в парах, группе) речью, умения общаться с аудиторией. Развивается умение отстаивать свою точку зрения, использовать доказательства, делать выводы. Это в свою очередь помогает развивать уверенность в себе.

Развитие коммуникативных умений и навыков учащихся происходит как в общении микрогруппы, так и в диалоге между группами. Эффективность работы каждой группы зависит от того, насколько удастся реализовать две основные функции в диалоговом режиме: решение учебных задач и оказание поддержки членам группы в ходе совместной работы. Здесь очень важен эмоциональный климат микрогруппы и желание и возможность членов группы поддерживать друг друга. Поэтому учитель должен уделить пристальное внимание составу группы.

Работа в группах требует совершенно определенной атмосферы урока: атмосферы дискуссии, спора, рассуждения, доказательств, совместного поиска истины.

Среди методов групповой работы, которые содействуют формированию грамотной, аргументированной речи учащихся, следует выделить учебную дискуссию. Дискуссия – это один из самых важных методов развития коммуникативных навыков. По мнению А.В. Стешова «Дискуссия – это термин, являющийся синонимом логики как искусство обдумывать, рассуждать, излагать мысли соответственно законам разума». Она развивает мышление, учит полемизировать, уважать мнение собеседника, выслушивать чужую точку зрения.

Дискуссия – это обмен мнениями, идеями, суждениями ради поиска истины. Данный вид работы позволяет педагогу и учащимся приходиться к совместному решению сложных задач. В ходе проведения дискуссии создаётся положительный психологический климат для поиска решения поставленной задачи, выслушиваются альтернативные точки зрения. Главная функция учебной дискуссии – стимулирование познавательного интереса; а также обучение навыкам диалогической и монологической речи, рассуждения, самостоятельного высказывания, развитие навыков общения в коллективе, воспитание положительных качеств личности, толерантного отношения к людям.

Метод мозгового штурма является одним из способов поиска новых идей. Он представляет собой способ решения проблемы или задачи на базе стимулирования творческой активности. В ходе проведения мозгового штурма участники высказывают большое количество вариантов решения, а затем из высказанных идей отбираются наиболее перспективные, удачные, практичные. Его применение способно значительно повысить активность всех школьников, так как в работу включаются все ребята. В ходе работы дети получают возможность продемонстрировать свои знания

и задуматься о возможных вариантах решения задачи. При этом они учатся коротко и максимально четко выражать свои мысли, анализировать их. Метод мозговой атаки предполагает объединение усилий нескольких людей, и возможность развивать идеи друг друга.

Частным случаем групповой совместной деятельности обучающихся является работа парами. Реализовываться она, например, может так. Ученики получают задание под одним и тем же номером: один ученик становится исполнителем – он должен выполнять это задание, а другой – контролером – должен проконтролировать ход и правильность полученного результата. При этом у контролера имеется подробная инструкция выполнения задания. При выполнении следующего задания дети меняются ролями: кто был исполнителем становится контролером, а контролер – исполнителем. Использование парной формы контроля позволяет решить одну важную задачу: обучающиеся, контролируя друг друга, постепенно научаются контролировать и себя, становятся более внимательными. Объясняется это тем, что внимание, являясь внутренним контролем, формируется на базе внешнего контроля. Работа в парах или группах помогает организации общения, так как каждый ребенок имеет возможность говорить с заинтересованным собеседником, высказывать свою точку зрения, уметь договариваться в атмосфере доверия и доброжелательности, свободы и взаимопонимания, быть в сотворчестве равных и разных. Групповая поддержка вызывает чувство защищенности, и даже самые робкие и тревожные дети преодолевают страх. А это очень важно при публичных выступлениях.

Проектная деятельность способствует формированию и развитию навыков публичных выступлений. Учитель, организуя проектную деятельность, создает такие условия для учащихся, при которых они погружаются в процесс выполнения творческого задания, овладевают коммуникативными умениями, работая в группе.

Результатом проекта должен быть публично продемонстрированный продукт работы в сопровождении устного сообщения, в котором четко излагается информация о результатах проектной деятельности, необходимо обратить внимание на различные аспекты деятельности группы, выяснить какие трудности встретились в реализации и как они были преодолены. После выступления учащиеся должны быть готовы к вопросам, которые могут появиться у учителей и членов других групп.

## Шаг 4. Общие требования к выступлению



Существуют общие правила подготовки публичного выступления, которые можно и нужно применять при подготовке практически любого выступления в любом жанре. Эти правила являются *общими требованиями к публичному выступлению*. Поэтому наш **четвертый шаг** – ознакомление с общими требованиями к выступлению. Основные из них следующие.

1. Решительное начало выступления.
2. Драматизм.
3. Сдержанная эмоциональность.
4. Краткость.
5. Диалогичность.
6. Разговорность.
7. Установление и поддержание контакта с аудиторией.
8. Понятность главной мысли.
9. Эффектный конец выступления.

Остановимся по-порядку на каждом из перечисленных требований.

#### *1. Решительное начало выступления*

Первая фраза выступления должна быть продумана, подготовлена заранее и хорошо выучена. Нельзя запинаться в первой же фразе выступления или задумываться над тем, с чего вы начнете, - такого оратора аудитория сразу посчитает неуверенным, некомпетентным. Первая фраза должна быть четкой и понятной для слушателей. Она должна быть заранее подготовлена и хорошо отрепетирована, произнесена уверенно и выразительно.

#### *2. Драматизм или напряжение при произнесении текста*

Драматизм создаётся в выступлении при намеренном столкновении разных точек зрения, путём вступления оратора в дискуссию с каким-либо мнением, авторитетом или точкой зрения, при рассказе о каких-либо необычных или трагических событиях, происшествиях. Драматизм должен быть создан в тексте на этапе его подготовки.

#### *3. Сдержанная эмоциональность*

Эмоциональность – обязательное требование к публичному выступлению, абсолютно необходимый его элемент. Слушатели должны чувствовать, что оратор говорит эмоционально, взволнованно, что ему самому или ей самой безразлично то, что он или она говорит. Выступление ни в коем случае не должно быть монотонным.

Однако эмоциональность должна быть именно сдержанной. Предпочтительнее приводить факты, вызывающие у слушателей эмоции, нежели самому говорить слишком эмоционально.

#### *4. Краткость*

Краткие выступления рассматриваются в большинстве аудиторий как более умные, более правильные, содержащие истинную информацию. Особенно ценится краткость в русской аудитории, что отражено в известной поговорке «Коротко и ясно».

Необходимо соблюсти отведенный регламент, уложиться в отведенное время. Нужно учиться говорить коротко.

### *5. Диалогичность*

Выступление должно представлять собой как бы диалог со слушателями. Оратор не должен все время говорить сам, он должен задавать вопросы аудитории, выслушивать ее ответы, реагировать на поведение аудитории. Любое выступление должно иметь черты беседы. Эти вопросы могут быть и риторическими, но позволяют повысить эффективность устного выступления прежде всего краткие диалоги со слушателями в ходе самого выступления.

### *6. Разговорность*

Стиль выступления должен быть преимущественно разговорным, выступление должно носить характер непринужденной беседы. В этом и заключается разговорность стиля выступления. Разговорность ораторского выступления существенно повышает доверие к оратору, а значит – и к содержанию его речи. Не надо использовать много специальных, книжных, иностранных слов, надо говорить проще – это тоже проявление требования разговорности. Можно использовать (умеренно!) разговорные слова, юмор, шутку.

### *7. Установление и поддержание контакта с аудиторией*

Само собой разумеется, что данное требование относится к числу важнейших. Что означает «установить контакт с аудиторией»? Это значит – смотреть на аудиторию во время выступления, следить за ее реакцией, вносить изменения в свое выступление в зависимости от реакции слушателей, демонстрировать приветливость, дружелюбие, готовность ответить на вопросы. Аудиорию надо разбить на сектора и смотреть по очереди на каждый сектор.

### *8. Понятность главной мысли*

Главная мысль должна быть сформулирована не менее двух-трех раз в ходе выступления. В подавляющем

большинстве случаев аудитория любит выводы и ждет выводов от оратора в сформулированном виде.

#### 9. Решительный конец выступления

Как и начало, конец выступления должен быть кратким, ясным, понятным, заранее продуманным. Окончательную фразу надо заранее продумать и сформулировать. Ее, как и начальную фразу, желательно отрепетировать.

Помимо общих требований, существует ряд нюансов, которые желательно учитывать при подготовке. Обязанность выступающего – свести к минимуму затруднения при восприятии речи слушателями. При этом, прежде всего, следует иметь в виду некоторые синтаксические параметры текста. Простые предложения и части сложных предложений не должны быть чрезмерно длинными.

● *Предел оперативной памяти человека в среднем ограничивается длиной словесной цепочки, состоящей из 5-7 слов.*

Легче воспринимаются такие типы конструкций, которые употребляются в разговорной речи. По структуре они представляют собой предложения нераспространенные и малораспространенные, односоставные, неполные, неосложненные. Они могут быть как самостоятельными предложениями, так и частями сложных предложений.

Кроме того, значительно осложняет восприятие речи использование отглагольных существительных, заканчивающихся на *-ние*, *-тие*, а также подобных им. Любое отглагольное существительное – это свернутое предложение, которое требует развертывания и осознания. Поэтому текст с большим количеством отглагольных существительных, как правило, нежелателен для публичного выступления.

● *Например вместо фразы: «Необходимо решение проблем» целесообразнее сказать: «Необходимо решить проблемы».*

Контакт с аудиторией будет более успешным, если выступающий использует личностный тип общения, который при работе с аудиторией предпочитает строить речь, как беседу с конкретным лицом.

Личностный тип общения предполагает, что говорящий в ходе выступления четко обозначает свое авторское «Я» – отношение к предмету речи, к слушателям (собеседнику). Частицы *лишь, даже, вот, же*, несмотря на малую величину звукового материала, однозначно указывают на присутствие в тексте голоса автора. Наиболее ярко выражают авторскую позицию сложно-подчиненные предложения с придаточным изъяснительным. Например: *считаю, что; ясно, что; тут, кстати, замечу, что.*

## Шаг 5. Подготовка выступления



После ознакомления с общими представлениями о публичных выступлениях и формирования коммуникативных компетенций переходим к **пятому шагу** – подготовке выступления. Перечислим задачи этого этапа работы.

### *Формирование «каркаса» выступления*

На этом этапе важно определить тему выступления. Она должна выражать главную мысль, которую нужно будет донести до своих слушателей.

Далее необходимо сформулировать цель выступления. Она должна выразить смысл и направленность действий выступающего, содержание выступления, отбор и накопление материала, знаний, сведений, которые обладают актуальностью, не повторяют известное, а имеют признаки новизны. Материал должен быть обоснован сильными доводами, опираться на факты. Содержание выступления должно соотноситься с интересами и ориентирами слушателей.

Необходимо продумать форму изложения материала: доклад, презентация, речь и т.д. В любом случае избранная

форма должна представлять собой организованный и сгруппированный материал, способный содействовать концентрации внимания слушателей на значимых в профессиональной среде вопросах.

Далее нужно выделить главную идею речи, определить мотивацию слушания людьми данного выступления (для чего это ИМ нужно? Что полезного или интересного они узнают для себя?), выделить подзаголовки, разделив идею на несколько составных частей.

Для четкой структуризации выступления желательно определить ключевые слова, которые следует повторить несколько раз во время выступления, чтобы присутствующие лучше запомнили, о чем им рассказывается.

План (структура) будущей речи должен включать введение, основную часть и выводы (окончание).

Для сопровождения своего выступления нужно подготовить необходимые схемы, иллюстрации, графики для зрительного закрепления информации.

Очень эффективный способ взаимодействия с аудиторией – определить момент в ходе выступления, когда стоит обратиться к аудитории с каким-то вопросом, с просьбой что-то назвать, пересчитать – это поможет присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы и значительно повысит эффективность восприятия данного материала. Учащемуся необходимо идеально владеть сведениями, о которых он планирует сообщить публике, не сомневаться в предоставляемой информации и хорошо ориентироваться в теме выступления.

### *Совет*

*Когда речь подготовлена, можно записать ее основные положения или тезисы на небольшие карточки. Расположить их последовательно. Такими карточками очень удобно пользоваться во время выступления.*

При подготовке лучше всего произнести речь несколько раз вслух (лучше перед зеркалом), чтобы привыкнуть к тексту и хорошо прочувствовать все нюансы.

Такая предварительная тренировка снизит волнение, позволит почувствовать себя уверенно и увеличит шансы на успех.

У любого выступления есть начало – своего рода завязка, развитие действия и заключительная часть. Трудно сказать, которая из них является главной, но, в любом случае, весь ход выступления определяется тем, насколько удастся заинтересовать публику. Большинство людей в ожидании выступающего чаще занято пустой болтовней или легкими мыслями. Повернуть их внимание в свою сторону всегда можно. Оригинальное начало всегда интригует, привлекает внимание, располагает к остальной части выступления. С первых секунд выступающий должен привлечь к себе внимание и наладить контакт со слушателями настроить аудиторию на контакт. Первые слова выступающего должны быть чрезвычайно просты, доступны, понятны и интересны (должны отвлечь, зацепить внимание). Например: можно рассказать какую-либо интересную историю, факт, возможно, шутку. Можно вспомнить выдающееся историческое событие, обязательно связывая его с темой выступления.

#### *Организация места выступления*

1. Необходимо заранее продумать каким будет необходимое оборудование во время выступления, дополнительные материалы и/или раздаточный материал.

2. Заранее проверить, настроить оборудование, убедиться в рабочем состоянии оборудования.

3. Потренироваться в использовании оборудования.

4. Убедиться в достаточном оформлении аудитории, позаботиться заранее о необходимом количестве столов, стульев, если это необходимо.

5. Проверить наличие вспомогательных материалов (маркеры, бумага, указка, чистые листы бумаги и т.д.).

6. Продумать каким будет непосредственно место выступления (трибуна, освещенность, близость к экрану и/или к зрителям).

7. Все необходимое принести заранее.

8. Подготовленную презентацию удобнее разместить в транслирующем устройстве или передать модераторам мероприятия заранее.

*Формирование психологического настроя перед выступлением*

Мотивы волнения, страха перед публичным выступлением можно представить примерно следующим перечнем травмирующих переживаний:

«Поставят плохую отметку...»;

«Буду выглядеть смешным – все увидят мою неуверенность, мое незнание...»;

«Родители (педагоги) будут ругать...»;

«Меня не будут любить...»;

«Друзья не будут уважать...»;

«Не оправдаю надежд...»;

«Не справлюсь с поставленной задачей...»;

«Не состоюсь как личность...».

Нетрудно заметить, что психологические причины страха во всех этих случаях связаны с *несовпадением* ожидаемого образа публичного выступления (желаемой ситуации успеха) с представлением о том, как это выступление может пройти в случае неудачи (подобный негативный опыт приобретается, как правило, на практике). Чем значительнее несовпадение – тем сильнее страх. Следует учитывать, что страх перед выступлением, который способен дезорганизовать, парализовать и стать причиной серьезных социальных неудач, одновременно является свидетельством *рефлексии, внутренней работы сознания и души*, то есть потенциально действенной психической энергией, которую можно направить в созидательное, творческое русло.

Главной задачей педагога, психолога, родителей и самого учащегося при решении проблемы страха перед выступлением на публике становится учет совокупности объективных и субъективных факторов, анализ ситуации

и сокращение разрыва (зазора) между внутренними ожиданиями, представлениями о себе и реальными возможностями. Этими соображениями обусловлены следующие рекомендации.

1. Тем учащимся, кто волнуется мало, в силу возраста или других психических особенностей, о страхе перед публичным выступлением лучше вовсе не говорить, чтобы не формировать на этой проблеме психологическую доминанту.

2. Педагог (родитель) должен научиться скрывать собственное волнение, чтобы не заразить им учащихся (детей); тем более не следует задавать вопросы: «Ты не волнуешься?», «Тебе не страшно?» или давать наставления: «Не переживай – ничего страшного здесь нет!».

3. При формировании психологической доминанты на ситуации публичного выступления, то есть страха перед выходом на публику, следует использовать методики и технологии, нацеленные на сближение запросов учащегося с его реальными возможностями, и одновременно – на формирование в нем чувства социального доверия.

4. Приведение в соответствие запросов, ожиданий, которые педагог, родители, сам учащийся принимают на себя, как тяжелое бремя, в ожидании предстоящего публичного выступления, с реальными возможностями требует объективной оценки ситуации и возможности планирования. Поставленная перед учащимся задача должна быть посильной и, в конечном счете, должна подарить учащемуся ощущение того, что с этой задачей он в целом справился. Соответственно, задачи нужно подбирать с учетом реальных возможностей:

музыкантам-исполнителям давать посильный репертуар;  
юным актерам – посильную роль (может быть, с одной-двумя фразами);

спортсменам и танцорам – упражнения и трюки не на пределе их возможностей;

докладчикам – темы, которые они могут раскрыть доступным, привычным им языком и т.д.

В этом случае не будет накапливаться негативный опыт потери себя в ситуации публичного выступления, а, напротив, учащиеся будут приобретать опыт сохранения внимания и самоконтроля в условиях умеренного волнения.

### **Рекомендации, касающиеся психофизиологической подготовки к публичному выступлению**

1. Перед выступлением не следует принимать калорийную пищу. Незадолго до выступления можно съесть кусочек шоколада или выпить сладкого чая для поднятия настроения и эмоционального тонуса.

2. Популярным способом, помогающим побороть напряженность, является использование аффирмаций с подбадривающим содержанием. Нужно выбирать утвердительные фразы, например: «Сегодня я прекрасно выступлю», «Какие прекрасные слушатели, зрители собрались в зале», «Я сумею заинтересовать их тем, что нравится мне самому» и т.п.

3. Чтобы ученик почувствовал себя более свободно, можно посоветовать ему представить себя в комфортной, любимой обстановке, подумать о чем-то хорошем, отвлечься на приятные внутренние или внешние впечатления, воспоминания.

4. Перед выходом к публике можно сделать три глубоких вдоха с долгими выдохами после небольшой задержки дыхания. Это упражнение нормализует пульс и помогает собраться.

5. Не стоит принимать успокоительные средства: это вызывает вялость и заторможенность.

6. Выйдя к публике нужно постараться получать максимальное удовольствие от царящей вокруг атмосферы.

Главное – помнить, что аудитория, как правило, настроена доброжелательно и не хочет, чтобы выступающий «провалил» свое выступление.

## Шаг 6. Секреты успешных выступлений



У каждого успешного оратора есть свои секреты выступления. Педагогам нужно прорабатывать вопросы эффективности подготовки к выступлениям в ходе тренинговых мероприятий, пример которого предложен для дальнейшего изучения и использования в приложении к данным методическим рекомендациям. Перечислим несколько советов, которые в силу своей универсальности обязательно пригодятся каждому начинающему оратору.

При входе в аудиторию, следует двигаться уверенно, не делать суетливых движений. Идти нужно своей обычной походкой, чтобы убедить присутствующих в своей уверенности. Для того чтобы показать свою значимость и вызвать уважение аудитории, необходимо контролировать максимально допустимое пространство.

Не нужно стараться показать себя маленьким человеком и не таиться где-то в углу сцены. Обязательно следует занять место в центре или же хотя бы направлять в центр свой взгляд время от времени.

При сильном волнении, можно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов перед началом речи. Пауза также может помочь, чтобы за несколько секунд изучить пространство вокруг. Следует помнить театральную аксиому: чем талантливее актер, тем большую паузу он умеет держать.

Далее нужно внимательно осмотреть зал, присмотреться ко всей аудитории. Остановиться взглядом на нескольких из присутствующих, которые станут зрительными точками опоры, маяками в данном выступлении.

Можно «подарить» персональное внимание как можно большему количеству людей, но обязательно пройтись взглядом по всему пространству зала – слева направо, от первого к последнему ряду.

Мимика и жесты дают человеку куда больше впечатлений, чем все, что произносит выступающий. Жестами можно сконцентрировать внимание на важности информации. При жестикулировании существует три правила: первое – нельзя класть руки в карманы; второе – нельзя прятать руки за спину; третье – не нужно занимать руки посторонними предметами. Руки – это помощники, которые всегда должны быть свободными и готовыми объединиться в единое целое с мыслями.

Нельзя применять «оборонительные» или «защитные» движения тела, например, скрещивание рук на груди, закладывание их за спину. Скрещивание рук демонстрирует неуверенность в том, что человек говорит. Лучше всего занять открытую позу и время от времени демонстрировать улыбку.

Постоянно нужно контролировать свою осанку, спину держать прямой, голову поднятой, двигаться естественно. Во время публичного выступления не нужно застыть, будто памятник, и не отбрасывать голову назад, так как этим можно оттолкнуть аудиторию и задержать поток психологической энергии, который должен динамично влиять на присутствующих.

Если есть возможность приблизиться к аудитории, то можно это сделать тогда, когда нужно сообщить ей что-то важное донести и убедить присутствующих в правоте.

Не нужно демонстрировать превосходства или легкомысленности при общении с аудиторией, нельзя вещать «свысока» менторским тоном. Очень серьезно следует подходить к формулированию ответов на поставленные вопросы – ответы дадут возможность еще раз подчеркнуть основные положения речи выступающего.

Нужно избегать раздражения, враждебности или сарказма, даже если вопросы неприятны. Куда лучше – спокойствие, доброжелательность и легкий юмор.

Умение уверенно выступать перед публикой помогает человеку быстрее развивать карьеру, завоевывать уважение и добиваться своих целей. Как уже было сказано, многие

не могут воспользоваться этим умением, так как по разным причинам боятся выступать публично. Основная причина – неуверенность в себе и страх, что это заметят окружающие.

 *Первые мастера красноречия появились в Древней Греции. На весь мир известна история Демосфена, который был косноязычен в юности, обладал слабым голосом и коротким дыханием, однако мечтал с блеском выступать на публике. Работая над своими недостатками, он набирал в рот камешки и произносил речи на берегу моря, стараясь звучать громче волн. Эти и другие тренировки сделали его одним из величайших ораторов всех времен.*

Перечислим инструменты влияния на публику (помимо содержания выступления):

темп речи

дикция

интонации и громкость речи.

### *Работа с темпом речи*

Темп речи, то есть скорость произнесения звуков, слогов, слов – важный ингредиент выразительности оратора. Это один из компонентов интонации, который способствует разнообразной мелодике речи, делает выступление более интересным и увлекает слушателя. Но, для многих именно упражнения на развитие темпа речи становятся «камнем преткновения» на пути к ораторской выразительности.

Что примечательно, в обыденной жизни, подчеркивая важность слов, мы произносим их медленнее. А что-то второстепенное и малозначительное как бы скороговоркой. Однако выступая публично, спикеры часто лишают свою речь этой естественности. Подготовленный текст звучит в одинаковом темпе, причем иногда слишком быстро или медленно.

Темп речи бывает медленный, размеренный и быстрый. Он зависит, от доминирующего типа темперамента человека и языка на котором он разговаривает.

 В странах индоевропейских языков говорят со скоростью от 200 до 500 слогов в минуту.

*Средний темп говорящего на русском языке взрослого человека составляет примерно 120 слогов в минуту.*

Если скорость говорящего ниже среднего уровня, то у него крайне медленная речь. Поэтому, в народе про человека, который так разговаривает, говорят «слова цедит». Существует и противоположный вариант, когда люди буквально «сыплют словами». Наверняка, у каждого есть знакомая дама, про которую можно сказать: «говорит, как из пулемета строчит». Слушать таких людей тяжело, и смысл ими сказанного ускользает от осознания из-за переключения слушателей на собственные мысли.

Индивидуальный темп, с которым говорит человек, часто связан с тем, как протекало его речевое становление. Скорость речи также зависит от подготовленности к развернутому высказыванию, эмоционального состояния и даже от содержания речи.

Существует еще и зависимость между длиной фразы и скоростью ее произнесения: чем длиннее слово или предложение, тем быстрее мы стремимся его сказать. В связи с этим, возникает вопрос: так какой же темп речи оптимальный, что надо развивать? Чем чаще во время публичного выступления человек **логично изменяет темп речи**, тем интереснее его слушать.

## Упражнение на ускорение темпа речи «Глобус кружится»

Стихотворение Генриха Сапгира развивает умение постепенно увеличивать темп речи, как бы раскручивая маховик. Это стихотворение, которое хорошо подходит для тренировок.

Круглый-круглый глобус школьный,  
Словно мячик волейбольный.  
Вот он шар земной какой!  
Я толкнул его рукой. *(начинается убыстрение темпа)*

Поехали  
Материки  
Две Америки.  
Африка,  
Австралия,  
Европа  
И так далее... *(еще одно ускорение)*

Меридианы  
Линии,  
И океаны  
Синие... *(самый быстрый темп речи, как будто еще раз крутанули глобус)*

Закружилась  
Вся земля:  
И леса,  
И поля,  
И деревни,  
И мосты,  
И деревья,  
И кусты,  
И дорога,  
И народ,  
И собака  
У ворот,  
И дом,

Комната моя, (*постепенно замедляем темп*)  
И шкаф,  
И стол,  
И стул,  
И я.

### **Упражнение для замедления темпа речи. Медленноговорки**

Так называемое упражнение «медленноговорки» – это цитаты из классической литературы, расположенные от более длинных к коротким. Произнесите каждую из них сначала в своем обычном темпе и заметьте время по секундомеру. Потом осмыслите содержание и придумайте обстоятельства при которых можно было бы этот текст произнести, замедлив естественным образом. К примеру, я предлагаю студентам первую из них произнести так, будто вы – руководитель шашечного кружка и объясняете детям удивительную, но сложную закономерность игры.

Инструментов для замедления всего два: растягивание гласных на распев; логическая расстановка и удлинение пауз. Применить их нетрудно, учитывая художественность текстов. Если вы хорошо представите себе всех персонажей второй медленноговорки, то наверняка легко доведете время ее произнесения до 24-25 секунд. А дальше – не понижайте планку и старайтесь за это же время произнести каждую из них.

1. Когда у противника шестнадцать шашек, а у меня четырнадцать, то я только на одну восьмую слабее его; а когда я поменяюсь тринадцатью шашками, то он будет втрое сильнее меня.

2. Выстроились перед Мухоловом-Тонконосом Дубонос, Крестонос, Долгонос, Шилонос, Широконос, Сетконос, Мешконос и Долбонос.

3. Темная и безветренная сентябрьская ночь окружала меня и так же, как море, защищала от всяких помех.

4. Зачем же взваливать на деньги вину за те мерзости и преступления, которые они порождают?

5. Иванушка лежал неподвижно со счастливым, спокойным лицом, дышал глубоко, ровно и редко.

6. Вы, наглы вихри, не дерзайте реветь, но кротко разглашайте прекрасны наши времена.

7. Холод прошел по спине Ставрогина, и он в испуге вырвал свою руку.

8. Иван Петрович так же глуп, Семен Петрович так же скуп.

### **Упражнение на изменение темпа речи «Коробка передач»**

Для тренировки можно взять любое поэтическое произведение, к примеру, «У Лукоморья дуб зеленый...». Говорите его на разной скорости, то максимально быстро, то вальяжно и даже заторможено медленно, то нормально. Усложняйте задачу, и произносите в полярных темпах каждые две или четыре строки.

Когда почувствуете, что вы пластичны настолько, что можете говорить в любом темпе – считайте, что с заданием справились. Узнать есть ли толк от тренировок, и получается ли замедляться или ускоряться можно, если делать аудиозаписи и сравнивать их.

### *Работа с дикцией*

Дикция в устной речи – это то же самое, что красивый и понятный почерк в письме; правильное произношение дает актеру возможность эффективно общаться со зрителем.

Понятие дикции включает в себя три компонента:

Правильность артикуляции – соответствие положения органов артикуляции правильному способу образования звуков. При неправильной артикуляции говорят о дефектах дикции, для их устранения нередко прибегают к помощи логопеда.

Отчетливость артикуляции – это точность произношения отдельных звуков в составе слова. От отчетливости артикуляции зависит разборчивость речи и правильность ее восприятия окружающими. Уровень четкости произношения зависит от степени тренировки артикуляционного аппарата, однажды выработанная привычка говорить четко сохраняется на всю жизнь.

Манера произнесения – это присущая каждому человеку манера выговаривать отдельные слова, соблюдать темп речи, продлять или редуцировать (сокращать) слоги. Для выработки правильной дикции важно соблюдение нормативной манеры произнесения, когда исключаются индивидуальные особенности проговаривания слов (например, вдох или выдох перед началом фразы, «эканье» и причмокивание в паузах между словами).

*Причины плохой дикции можно разделить на две большие группы:*

*Биологические* – к ним относятся нарушения речи, вызванные патогенными факторами, которые действовали на организм в период внутриутробного развития, в детском возрасте (тяжелые инфекции, травмы). Сюда же относятся нарушения, вызванные генетической предрасположенностью.

Проявления биологических причин – заикание, гнусавость голоса, заторможенность речи, проглатывание отдельных звуков.

*Социальные* – к социальным причинам, повлекшим нарушение дикции, относятся проблемы в общении с окружающими, личные комплексы, низкая самооценка и

неуверенность в себе. Человек, сомневающийся в своих способностях, говорит тихо и невнятно, «глочет» звуки, стараясь быстрее закончить разговор.

### **Произношение отдельных звуков**

При отработке дикции большое внимание уделяется произношению согласных звуков – именно они несут на себе смысловую и различительную функцию слов. Речь актера требует, чтобы согласные звучали четко, без проглатывания и заваливания, поэтому тренировку начинают с отработки произношения согласных звуков:

1. Произнесение взрывных согласных. К группе взрывных согласных относятся звуки, которые образуются при преодолении воздушной струей какого-либо барьера. Это [б-п] (преодоление затвора губ), [т-д] (кончик языка прижимается к зубам), [г-к] (часть языка прижимается к твердому небу). Тренировка заключается в произнесении глухих согласных без голоса, с «взрывом»: П! ПЬ! Т! ТЬ! К! КЬ! После этого согласные произносятся в паре с гласными: ПУ! ПО! ТУ! ТО! КУ! КО! Затем присоединяют звонкие согласные: БУ! БО! ДУ! ДО! ГУ! ГО! РУ! РО! и так далее.

2. Произнесение конечных согласных. Упражнение выполняется с голосом, конечные согласные нужно произносить активно и четко: БУ-БУ-БУ-БУ-БУПП! БА-БА-БА-БА- БАПП! По этому принципу чередуют все парные согласные с каждой из гласных, в конце должен отчетливо слышаться «взрыв».

3. Произнесение гласных. Их учатся выговаривать перед зеркалом, чтобы контролировать правильность положения губ. Например, чтобы произнести звук [у], губы складывают трубочкой, в момент произнесения звука выдыхают воздух через узкое кольцо губ; звук [о] выговаривается, когда губы образуют кольцо, воздух выдыхается широким потоком. После этого приступают

к тренировке звучания сочетаний гласных: АИ, ОИ, УИ, АО, АУ, ОУ, ЭО, повторяя сочетания по три раза.

4. Произнесение трудных буквенных сочетаний. Прорабатывают такие сочетания как ЛРА, ЛРЯ, ЛРУ, ЛРЮ, ЧРА, ШРА, РЛО, МФО, РЛИ, МФЕ. Звуки можно комбинировать как угодно, например, в сочетании ДРДА-ДРДЯ заменяют [р] на любой другой согласный звук, например, ДЛДА. Все звуки нужно произносить четко, [р] должен отчетливо вибрировать.

5. Дополнительно для развития дикции используют прием проговаривания звуковых рядов. С его помощью улучшают четкость произношения, учатся произносить окончания слов полностью, без проглатывания. Примеры звуковых рядов:

ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЭ-ПТЫ-ПТИ.

ПТКА-ПТКО-ПТКУ-ПТКЭ-ПТКИ-ПТКЫ.

КТА-КТО-КТУ-КТЭ-КТЫ-КТИ.

ЗДРИ-ЗДРЭ-ЗДРА-ЗДРО-ЗДРУ-ЗДРЫ.

Важное свойство, помогающее правильной дикции, – умение дышать во время разговора. Человек может говорить только на выдохе, поэтому актер должен уметь дышать так, чтобы вдох не разрывал речевой поток, был незаметен для окружающих. Правильно поставленный выдох не нарушает интонацию, координируется с ритмом фразы и не мешает произношению слов.

### **Упражнения для тренировки дыхания:**

1. Открывают рот, вдох и выдох делают через нос. Упражнение повторяют 10 раз.

2. Руку кладут на живот, делают медленный вдох носом, затем медленно выдыхают, но уже через небольшое

отверстие между губами. Рука должна отчетливо ощущать движение живота, упражнения повторяют 5-6 раз.

3. Одну ноздрю закрывают пальцем, делают 5-6 вдохов и выдохов через другую ноздрю.

4. Вдыхают носом, при этом пальцами нажимают на крылья носа, чтобы создать сопротивление воздуху.

5. Вдыхают носом, затем резко выдыхают носом, при этом быстро втягивают мышцы живота.

### Скороговорки

Самый простой и эффективный способ добиться четкого произношения – научиться правильно и понятно проговаривать скороговорки. Существует огромное количество скороговорок, которые помогают улучшить произношение определенных звуков, чем больше скороговорок будет освоено актером, тем лучше будет его дикция.

Найти скороговорки легче всего в интернете, вот лишь несколько из них:

*Интервьюер интервента интервьюировал.*

*Линолеум лиял-лиял, полиловел и вылиял.*

*Прокурор проколол дыроколом протокол.*

*Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.*

*Все скороговорки не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.*

Популярное упражнение – проговаривание скороговорки с положенными за щеки орешками, камушками или конфетами. В начале тренировок речь будет неразборчивой, но нужно учиться преодолевать сопротивление, стараться говорить внятно. Артикуляционные мышцы при этом получают максимальную нагрузку, что ускоряет достижение поставленной цели.

Сразу быстро и четко произносить скороговорки не получится, этому нужно учиться постепенно. Преподаватели актерских вузов дают такие советы по отработке скороговорок:

1. Начинайте произносить скороговорку медленно, вчитываясь в каждое слово и проговаривая каждый слог.

2. Постепенно ускоряйте темп произношения, звуки при этом артикулируйте с преувеличением.

3. Длинные скороговорки разбивайте на части – так легче произносить и запоминать их.

4. После отработки артикуляции приступайте к медленному проговариванию скороговорки шепотом, при этом старайтесь, чтобы каждый звук был предельно четким и понятным.

5. После того, как скороговорка была произнесена шепотом, пробуйте выговорить ее громко, с каждым разом увеличивая скорость речи.

6. Обращайте внимание на смысл скороговорки, старайтесь говорить с интонацией.

7. Чтобы выяснить, улучшилась дикция или нет, нужно слушать себя со стороны. Для этого рекомендуется периодически записывать свою речь на диктофон – при прослушивании записи будут слышны ошибки, станет понятно, на какие моменты обратить больше внимания.

### *Работа с интонацией*

*При подготовке этого информационного блока использованы материалы МБОУ ДО Центр «Эдельвейс» г. Пошехонье Ярославской области*

Интонация и владение громкостью голоса – это еще один из ключевых аспектов выразительности речи. Самое простое упражнение – это выразительное чтение любого текста. Существуют и специфические методики работы с интонацией.

Работа над интонацией проводится на материале звуков, слов, предложений, небольших текстов, стихотворений.

Основным элементом упражнений 1-5 (по системе В.В. Емельянова) является отработка «скользящей» восходящей (↑) и нисходящей (↓) интонации с характерным «переломом» голоса из грудного в головное звучание (регистр) и наоборот.

*Условные обозначения:*

**У** — низкое грудное звучание;

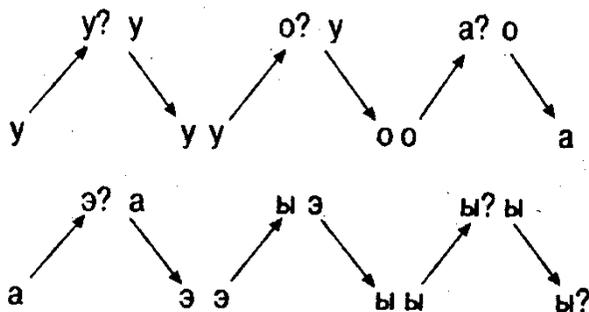
**у** — высокое головное звучание;

↑ — повышение тона голоса;

↓ — понижение тона голоса.

## Упражнение 1

При произнесении последовательности гласных звуков воспроизведите удивленный вопрос – недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас (нисходящая интонация). Звук издавайте одновременно с мягким выдохом.

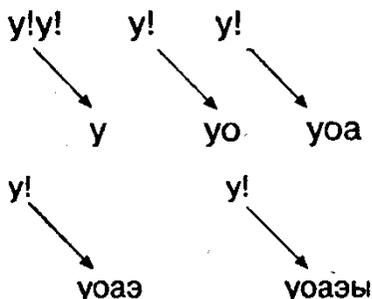


## Упражнение 2

Произнесите легкий высокий звук, затем, не прерывая выдоха, передайте голосом нисходящую интонацию с этим же звуком. Запомните характер звучания.

Повторите упражнение.

По аналогии выполните упражнение с другими гласными звуками.



### Упражнение 3

Произнесите сочетания гласных звуков последовательно, каждое на отдельном выдохе, низким, грудным голосом, как будто вы рассказываете страшную сказку.

У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ,  
Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ.

### Упражнение 4

В непрерывной линии звучания выделите интонационно гласный звук легким повышением или понижением голоса, плавно сливая его с последующими звуками.

---

у	<b>О</b>	у	а	у	э	у	и	у	ы	?	(вопрос)
у	<b>О</b>	у	а	у	э	у	и	у	ы	!	(ответ)
у	о	у	<b>А</b>	у	э	у	и	у	ы	?	(вопрос)
у	о	у	<b>А</b>	у	э	у	и	у	ы	!	(ответ) и т.д.

---

### Упражнение 5

Смоделируйте диалог, в котором одну фразу нужно произносить с вопросительной интонацией, а другую – с утвердительной.

ШТУ-ШТО-ШТА-ШТЭ-ШТИ-ШТЫ?  
 ЖТУ-ЖТО-ЖТА-ЖТЭ-ЖТИ-ЖТЫ!  
 ШТУ-ЖДУ ШТО-ЖДО ШТА-ЖДА ШТЭ-ЖДЭ ШТИ-ЖДИ  
 ШТЫ-ЖДЫ?  
 ШТУ-ЖДУ ШТО-ЖДО ШТА-ЖДА ШТЭ-ЖДЭ ШТИ-ЖДИ  
 ШТЫ-ЖДЫ!

## Упражнение 6

Произнесите междометия, выражая голосом разные чувства:

Усталость: У \_\_\_\_\_ Ф \_\_\_\_\_!  
 Отвращение: Ф \_\_\_\_\_ У \_\_\_\_\_!  
 Презрение: Ф \_\_\_\_\_ И \_\_\_\_\_!  
 Испуг: А \_\_\_\_\_ Х \_\_\_\_\_!  
 О \_\_\_\_\_ Х \_\_\_\_\_!  
 Удивление: О \_\_\_\_\_ Й ...  
 Боль: А \_\_\_\_\_ А \_\_\_\_\_ А \_\_\_\_\_!  
 Восторг: О \_\_\_\_\_ О \_\_\_\_\_!  
 В \_\_\_\_\_ О \_\_\_\_\_!  
 УРА \_\_\_\_\_!  
 Повеление: Н \_\_\_\_\_ О \_\_\_\_\_!  
 Сомнение: Н \_\_\_\_\_ У \_\_\_\_\_?  
 Призыв: А \_\_ У \_\_ Э \_\_ Й ...! Эгей!! Эге-гей!!!  
 Укоризна: Ай-я-яй! То-то!  
 Сожаление: Ой-е-ей!

## Упражнение 7

Произнесите междометие «о» с разной интонацией:

- удивленно;
- радостно;
- испуганно.

Смоделируйте ситуации, в которых вас о чем-то просят, и отвечайте «да»:

- восторженно;
- спокойно и благожелательно;
- категорическим тоном;
- вопросительно;
- задумчиво;
- скорбно;
- дерзко;
- иронически;
- с сожалением.

## Упражнение 8

Произнесите предложения с заданной интонацией.

*Повелительно:* Стой! Стоп! Дай! Встань! Сядь! Читай! Думай! Иди! Пиши! Вернись! Не плачь! Остановись! Беги! Внимание! Осторожно!

*Вопросительно:* Здесь? Там? Тут? Где? Кто? Куда? Правильно? Можно? Зачем?

*Утвердительно:* Да. Нет. Здравствуй. Прощай. Пора.

*Просительно:* Дай. Помоги. Нарисуй. Запиши. Прочитай. Извините. Подождите. Спасите! Помогите!

*Восторженно:* Великолепно!! Блеск!! Красота!! Здорово!! Молодец!! Bravo!!

## Упражнение 9

Произнесите слова и фразы, выражая голосом разные чувства.

• «*Открой дверь!*» – гневно, грустно, радостно, высокомерно, раздраженно, подавленным тоном.

• «*Пришла!*» – с радостью, тревогой, с презрением, с ехидством.

• «*Молодец!*» – восхищенно, удивленно, насмешливо, угрожающе.

• «*Кушать подано!*» – ласково, удивленно, вопросительно, с огорчением, восторженно.

## Упражнение 10

Чередуйте протяжное и краткое произнесение слогов с изменением *силы* голоса.

ма ма ма ма

па па па па

та та та та

ба бо бу бы

ла ло лу лы и т.д.

## Упражнение 11

Читая простые повествовательные предложения, понижайте высоту голоса к концу фразы.

Ночью полил дождь.

У дороги шумели тополя.

Тиха украинская ночь.

Произнесите предложения с большим чувством.

Хорошо зимой в лесу!

Пусть сильнее грянет буря!

До чего красив закат!

Подводя итоги, необходимо сказать следующее. Работа с одаренными детьми – одно из приоритетных направлений современного образовательного процесса. Ее основная цель – способствовать развитию природного таланта, самореализации и самопознанию способных и явно одаренных детей. Умение выступать на публике является одним из качеств, тесно связанных с эмоциональным развитием, когда человек сталкивается с умением находить контакт с людьми, заинтересовывать, учиться привлекать их на свою сторону.

В задачу педагогов сегодня входит содействие развитию социальной одаренности учащихся посредством формирования коммуникативных навыков, способности к самоорганизации и структурированию своей речи, подготовки к публичным выступлениям. Работа с речью и навыками самопрезентации – способ содействия формированию гармонично развитой личности.

## **Использованные источники, рекомендуемые к изучению**

1. Галюк И.В. Культура публичной речи/Учебное пособие для ДПО. СПб, 2016
2. Ильин, Е.П. Психология для педагогов / Е.П. Ильин. Спб., 2012.
3. Каменец А.В., Бондарев А.А. Методические рекомендации участникам учебно-методического семинара «Подготовка детей к публичному выступлению». М., 2018
4. Кохтин Н.Н. Основы ораторской речи. М., 2013
5. Москвин, В. П. Риторика и теория коммуникации : виды, стили и тактики речевого общения / В. П. Москвин. М., 2015.
6. Нормы русского литературного языка: учеб. пособие по культуре речи / под ред. Л. А. Константиновой. – 4-е изд. М., 2016.
7. Пожарская А. Эту речь невозможно забыть. СПб, 2018.
8. Пожарская А., Хоменко Р. Речевая самооборона. СПб, 2018.
9. Сарабьян Э. Научитесь говорить так, чтобы вас услышали: 245 простых упражнений по системе Станиславского. М., 2013.
10. Штайнер Р. Мастер-класс ораторского искусства. Ереван, 2016.

## **Приложения**

## **Сценарий тренингового занятия «Навыки публичного выступления»**

**Цель:** формирование навыков публичного выступления.

**Задачи:**

сформировать мотивацию к преодолению состояния дискомфорта перед публичными выступлениями;  
ознакомить с основными направлениями работы при подготовке к публичному выступлению;  
сформировать представление о структуре выступления.

**Оборудование:**

таблички с труднопроизносимыми словами, скороговорками; стулья, расставленные полукругом.

**Время проведения:** 2 часа

### **Ход мероприятия:**

#### **I. Организационный момент**

1. Представление тренера

#### **II. Проведение занятия**

**Ведущий:**

Добрый день, участники тренинга! Для начала давайте попробуем погрузиться в хорошее настроение и поиграем в игру «Стоп-кадр», нам необходимо расставить стулья по кругу и переместиться в центр аудитории. Начинаем ходить по кругу.

#### ***Упражнение «Стоп-кадр» (2 мин.)***

*По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, всем нужно остановиться, развернуться к своему соседу и улыбнуться. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 с, после чего по повторному хлопку участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок.*

## *Организационный момент (5 мин.)*

### **Ведущий:**

Прошу участников нашего занятия занять места в нашей аудитории. Данное занятие поможет вам подготовиться к участию в конкурсах, которые подразумевают работу с индивидуальными проектами, защиту проектов, подготовку ярких выступлений для защиты проектов.

Искусство выступления – это дар, которым может обладать каждый человек. Любое публичное выступление – это в первую очередь презентация себя. От того как и в какой форме будет проходить общение с аудиторией или собеседником зависит успех всего мероприятия. Важно не только грамотно подать материал и донести необходимую информацию, нужно заинтересовать и понравиться слушающим.

Популярные сегодня профессиональные Soft skills («гибкие навыки») позволяют человеку быть успешным независимо от направления, в котором он работает.

Soft skills – это, в том числе, межличностное общение, умение вести переговоры и выступать перед публикой. Если у вас амбициозные планы относительно своей карьеры, и вы предполагаете, что будете развивать личный бренд, то вам просто необходимо научиться говорить красиво. Чтобы успешно выступить перед публикой, нужно обладать многими навыками, которые можно представить как совокупность трех важных компонентов: хорошее эмоциональное состояние, тщательная подготовка и навыки публичного выступления. Тщательная подготовка подразумевает великолепное знание темы своего выступления проработку всех вопросов, которые может задать аудитория, и своих аргументов. Навыки публичного выступления предполагают живой интерактивный диалог с аудиторией.

**Важно не только то, что человек говорит, а какую реакцию у слушателей вызывают его слова.**

В античной риторике выделялось *пять стадий создания речи*:

1) *inventio (инвенция – изобретение)* – продумывание аргументов сводится к выделению предмета обсуждения;

2) *dispositio (диспозиция – расположение)* – выбор композиции, упорядочение информации;

3) *elocutio (элокуция – украшение)* – поиск и выбор языкового средства (построение текста в соответствии с коммуникативными качествами речи – ясности, уместности, точности, логичности, лаконичности, правильности, выразительности);

4) *memoria (мемория – запоминание)* – полное или частичное заучивание речи наизусть;

5) *actio (акцио – произнесение)* – использование внутренней и внешней техники речи, невербальных средств общения.

В течение сегодняшней встречи, посвященной подготовке к публичным выступлениям, мы научимся:

справляться со скованностью и волнением перед выступлением;

отработаем навыки владения голосом;

составим план выступления.

Прежде чем начать, нам необходимо ознакомиться и принять правила работы в группе.

*Озвучивание ведущих правил работы в группе:*

*уважение к говорящему;*

*доверительный стиль общения;*

*активное участие во всех упражнениях;*

*конфиденциальность всего происходящего на занятии.*

**Ведущий:**

Все согласны с данными правилами? У кого-то есть дополнения, предложения?

*Ребята отвечают на вопрос.*

### **Ведущий:**

Сегодня мы остановимся на трех важных компонентах успеха выступления с защитой проекта:

1. Работа с эмоциями (эмоциональный настрой, поведение на публике).

2. Работа с голосом и темпом речи.

3. Подготовка плана выступления.

Умение выступать на публике является одним из качеств тесно связанных с эмоциональным развитием, когда человек сталкивается с умением находить контакт с людьми, заинтересовывать, учиться привлекать их на свою сторону.

Ученые полагают, что вовсе не **IQ** (коэффициент интеллекта) является залогом жизненного успеха. Не менее важен так называемый эмоциональный интеллект **EQ** – способность владеть и управлять эмоциями.

И сейчас пришло время нам с вами поработать с нашими эмоциями.

### **Ведущий:**

Скажите, что вы испытываете, когда выходите к доске и выступаете перед классом?

*Ребята отвечают на вопрос.*

### **Ведущий:**

Есть ли среди вас ребята, которым очень нравится выступать перед публикой, в больших компаниях, перед классом?

*Ребята отвечают на вопрос. Ведущий отмечает ребят, которые позитивно относятся к публичным выступлениям и в дальнейшем опирается на них как на лидеров.*

### *Упражнение «Произношение слов» (10 мин.)*

*Ведущий предлагает участникам карточки с написанными на них сочетаниями букв и словами и просит их отчетливо произнести:*

**ПРОИЗНЕСИ ТРУДНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ЗВУКОВ  
СНАЧАЛА МЕДЛЕННО, ЗАТЕМ БЫСТРЕЕ:**

**ТЛЗ, ДЖР, ВРЖ, МКРТЧ, КПТ, КФТ, КШТ, КСТ, КТЩ,  
КЖДА, ККЖДЭ, КЖДО, КЖДУ, КШТА, КШТЭ, КШТУ,  
КШТО.**

**ПРОИЗНЕСИ СЛОВА С ТРУДНЫМИ СОЧЕТАНИЯМИ  
СОГЛАСНЫХ СНАЧАЛА МЕДЛЕННО, ЗАТЕМ БЫСТРЕЕ:**

**БОДРСТВОВАТЬ, МУДРСТВОВАТЬ, ПОСТСКРИПТУМ, ВЗБАДРИВАТЬ,  
ТРАНСПЛАНТАЦИЯ, СВЕРХЗВУКОВОЙ, ВСКЛОКОЧЕН, КОНТРПРОРЫВ,  
ПУНКТ ВЗРЫВА, ПРОТЕСТАНТСТВО, ВЗБУДОРАЖИТЬ,  
СВЕРХВСТРЕВОЖЕННЫЙ, ПОПАСТЬ В СТВОЛ, ВЕДОМСТВО, БРАНДСПОЙТ,  
СВЕРХЗВУКОВОЙ, ВИТИЙСТВОВАТЬ, ФИЛОСОФСТВОВАТЬ, МОНСТР,  
ГОРАЗД ВСХРАПНУТЬ.**

*Ведущий предлагает участникам карточки с написанными на них скороговорками:*

*«В шалаше шушит шелками желтый дервиш из Алжира. И, жонглируя ножами, штуку кушает инжира».*  
*«На шшиikosушильную фабрику требуется шшиikosушильщик для работы на шшиikosушильном аппарате. Шшиikosушильщик должен иметь опыт шшиikosушения на шшиikosушильном*

*аппарате с использованием шликосушительной технологии качественного шликосушения».*

### **Ведущий:**

Чаще всего причиной волнения перед выступлением является внутренняя неуверенность. Как будут настроены слушатели? Какие будут вопросы? А если начнут критиковать? Поймут ли меня? Достаточно ли хорошо я подготовлен? Мы должны подумать над причинами нашего волнения и страха перед публичным выступлением. Прежде всего, помните, что перед вами люди, такие же, как и вы. Если вы отвечаете перед классом, то прекрасно понимаете, что каждый был на вашем месте и так же нервничал и переживал. В большинстве случаев слушатели сознательно настроены на восприятие выступления, они дружелюбны и желают вам только успеха.

Сосредоточьтесь на том, что за допущенные ошибки вас не выгонят из аудитории и не посадят в тюрьму, если предположить, что это – самое страшное.

Хорошая подготовка к ответу или выступлению – это большая часть уверенности.

Обязательно продумайте и составьте план ответа, выступления. При его составлении, обратитесь к нескольким литературным источникам, найдите общие положения и то, что их отличает, отметьте это в плане.

Не стоит читать текст, не отрывая глаз от печатного источника. Зрительный контакт поможет удержать внимание аудитории, и угадать настроение слушателей, что даст возможность остановиться на чем-либо более подробно и получить обратную связь. По ходу выступления можно задавать вопросы, которые будут активировать внимание слушающих, если вдруг вас перестанут слушать: «А как вы думаете?», «Вы хотите что-то добавить?».

Удобно, когда текст выступления делится на отдельные, связанные между собой части, которые можно оформить

на небольших пронумерованных карточках, а самые важные мысли и детали стоит выделить другим цветом.

Ориентируйтесь на слушателя: подумайте, чего он ждет от вашего выступления, что будет ему интересно, а что непонятно. Продумайте вопросы, которые могут возникнуть после выступления и подготовьте ответы на них. **Слушатели чувствуют уверенность выступающего.** Если вы внушите им веру в ваши возможности, сами поверите в себя еще больше. Обратите особое внимание на вступление речи: не спешите, делайте паузы тогда, когда это необходимо, не смущайтесь, если случайно оговоритесь. Позаботьтесь о своем внешнем виде: классическая комфортная одежда, чистая обувь, аккуратно уложенные волосы, ухоженные ногти.

А сейчас нам предстоит заняться упражнением, которое называется «Выступление».

### ***Упражнение «Выступление» (10 мин.)***

#### ***2 участника***

*Один из участников (или Ведущий) зачитывает, что именно должен делать второй участник. Например: «**Войти в аудиторию, двигаться уверенно**». Второй участник должен максимально достоверно походкой и жестами проиллюстрировать то, что говорит первый.*

*Текст:*

*«Идти нужно своей обычной походкой, чтобы убедить присутствующих в своей уверенности.*

*Для того чтобы показать свою значимость и вызвать уважение аудитории, необходимо контролировать максимально допустимое пространство. Не нужно стараться показать себя маленьким человеком и не таиться где-то в углу сцены. Обязательно следует занять место в центре или же хотя бы направлять в центр свой взгляд время от времени. При сильном волнении, можно сделать*

*несколько глубоких вдохов и выдохов перед началом речи. Медленно подойти к месту выступления. Далее нужно внимательно осмотреть зал, присмотреться ко всей аудитории. Остановиться взглядом на нескольких из присутствующих, которые станут зрительными точками опоры, маяками в данном выступлении. Можно подарить персональное внимание как можно большему количеству людей, но обязательно пройтись взглядом по всему пространству зала – слева направо, от первого к последнему ряду. Не стоит задерживать взгляд долго на задних рядах. Нужно помнить, что их всегда занимают наиболее заинтересованные люди, в их глазах можно найти поддержку. При жестикулировании существует три правила: первое – не кладите руки в карманы; второе – не прячьте их за спину; третье – не занимайте их посторонними предметами. Руки – это помощники, которые всегда должны быть свободными и готовыми объединиться в единое целое с мыслями. Нельзя применять «оборонительные» или «защитные» движения тела, например, скрещивание рук на груди, закладывание их за спину.*

*Лучше всего занять открытую позу и время от времени демонстрировать улыбку. Постоянно нужно контролировать свою осанку, спину держать прямой, голову поднятой, двигаться естественно».*

*Подведение итогов упражнения.*

### **Упражнение «Что вижу, то и говорю» (12 мин.)**

#### **Ведущий:**

Задача состоит в следующем: в течение 1 минуты нужно придумать текст о любом предмете, который находится в этой аудитории и рассказать нам о нем в течение 1 минуты.

– Кто готов выступить? (Выступает по 2 представителя от каждой команды, если команд 2 и по 1 представителю, если команд 4).

**Рефлексия:**

– Расскажите, как вы себя чувствовали во время выступления?

– Что-то мешало при выступлении?

– Из-за чего прекратили речь раньше, чем истекла минута?

*Ребята отвечают на вопросы*

**Ведущий:**

Теперь предлагаю обратить внимание на владение скоростью речи. Предлагаю сыграть в игру, и называется она очень просто - «Скорость речи».

**Ведущий:**

Цель игры: формирование владения темпом речи.

Вы наверняка замечали, что во время наших выступлений мы начинаем «тараторить». Кто-то употребляет слова для пауз, например, слово «Вот». Давайте попробуем регулировать свой темп речи и потренируемся в произношении стихотворений.

**Упражнение «Скорость речи» (10 мин.)**

*Упражнение на формирование владением темпа речи. Ребята должны разделить на две команды. От каждой команды выбирается спикер. Каждому спикеру необходимо какое-либо стихотворение или отрывок из прозы, выбранные командой, затем прочитать его и определить, за сколько минут он прочитан. Команда следит за временем. Следующий этап: нужно постараться ускорить прочтение стихотворения в два раза, а затем замедлить темп чтения на полминуты в сравнении с первым вариантом прочтения.*

*Выступают по два представителя от команд.*

1 участник

**«Сильно любознательное имя прилагательное»**

Сильно любознательное  
Имя прилагательное.  
В чем предметов-то секрет?  
На вопросы дай ответ:  
Он какой? Она какая?  
Сильный, добрая, родная.  
А оно? Оно смешное,  
Теплое и озорное.  
Эти признаки важны,  
Речь обогатить должны.

3 участника

**«У Лукоморья дуб зеленый...», А.С. Пушкин**

1 участник:

У лукоморья дуб зеленый;  
Златая цепь на дубе том:  
И днем и ночью кот ученый  
Все ходит по цепи кругом;  
Идет направо – песнь заводит,  
Налево – сказку говорит.  
Там чудеса: там леший бродит,  
Русалка на ветвях сидит;  
Там на неведомых дорожках  
Следы невиданных зверей;  
Избушка там на курьих ножках  
Стоит без окон, без дверей;

2 участник:

Там лес и дол видений полны;  
Там о заре прихлынут волны

На брег песчаный и пустой,  
И тридцать витязей прекрасных  
Чредой из вод выходят ясных,  
И с ними дядька их морской;  
Там королевич мимоходом  
Пленяет грозного царя;  
Там в облаках перед народом  
Через леса, через моря  
Колдун несет богатыря;

### 3 участник

В темнице там царевна тужит,  
А бурый волк ей верно служит;  
Там ступа с Бабою Ягой  
Идет, бредет сама собой;  
Там царь Кащей над златом чахнет;  
Там русской дух... там Русью пахнет!  
И там я был, и мед я пил;  
У моря видел дуб зеленый;  
Под ним сидел, и кот ученый  
Свои мне сказки говорил.  
Одну я помню: сказку эту  
Поведаю теперь я свету...

### 2 участника

«Зимнее утро», А.С.Пушкин

*Первый участник:*

*Мороз и солнце; день чудесный!  
Еще ты дремлешь, друг прелестный –  
Пора, красавица, проснись:  
Открой сомкнуты негой взоры  
Навстречу северной Авроры,  
Звездою севера явись!*

*Вечор, ты помнишь, вьюга злилась,  
На мутном небе мгла носилась;  
Луна, как бледное пятно,  
Сквозь тучи мрачные желтела,  
И ты печальная сидела –  
А нынче... погляди в окно:*

*Второй участник:*

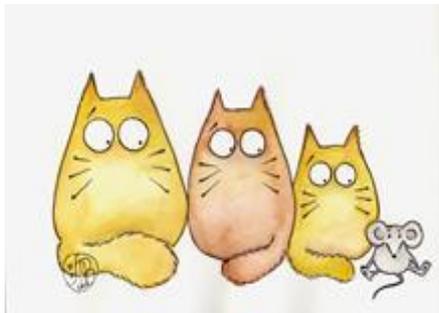
*«Под голубыми небесами  
Великолепными коврами,  
Блестя на солнце, снег лежит;  
Прозрачный лес один чернеет,  
И ель сквозь иней зеленеет,  
И речка подо льдом блестит.  
Вся комната янтарным блеском  
Озарена. Веселым треском  
Трещит затопленная печь.  
Приятно думать у лежанки.  
Но знаешь: не велеть ли в санки  
Кобылку бурую запречь?  
Скользя по утреннему снегу,  
Друг милый, предадимся бегу  
Нетерпеливого коня  
И навестим поля пустые,  
Леса, недавно столь густые,  
И берег, милый для меня».*

### **Варианты стихотворений:**

**«Что случилось у котят?», В. Степанов**

Что случилось у котят,  
Почему они не спят?  
Почему буфет открыли,  
Чашку новую разбили?

Уронили барабан,  
Поцарапали диван?  
Почему их лапки  
Влезли в чьи-то тапки?



Молока разлили плошку,  
Разбудили маму-кошку?  
Почему порвали книжку?  
Потому что ловят мышку.

### «Сереза и гвозди», В. Берестов

Сотрясается весь дом.  
Бьет Сереза молотком.  
Покраснев от злости,  
Забивает гвозди.  
Гвозди гнутся,  
Гвозди мнутся,  
Гвозди извиваются,  
Над Серезею они  
Просто издеваются –  
В стенку не вбиваются.  
Хорошо, что руки целы.  
Нет, совсем другое дело –  
Гвозди в землю забивать!  
Тук! – и шляпки не видать.  
Не гнутся,  
Не ломаются,  
Обратно вынимаются.



### **Ведущий:**

Для чего нужны жесты, мимика и интонации? Жесты – это, прежде всего, важный инструмент оратора. Мимика – та же речь, только без звука. Одна из главных функций

жестов и мимики – привлечение и удержание внимания. Хорошо управляемый, сильный голос может рассказать о Вашей уверенности аудитории, даже если Вы очень волнуетесь. Как развивать жестикуляцию? Так же, как и ездить на велосипеде. Бесполезно читать и говорить – нужно действовать.

### ***Упражнение повышенной сложности Упражнение «Интонация»***

*Сейчас участники прочитают известное стихотворение Агнии Барто «Наша Таня громко плачет» с заданной интонацией.*



*Наша Таня  
громко плачет,  
Уронила в речку  
мячик,  
- Тише, Танечка,  
не плачь,  
Не утонет  
в речке мяч.*

*Задания для первого участника –  
произнесите стихотворение так, как-будто:  
вы – маленький ребенок, только что научившийся  
говорить;*

*вы – участник концерта, работающий без микрофона  
в большом зале.*

*Задания для второго участника –  
произнесите стихотворение так, как-будто:  
вы хвастаетесь перед друзьями;  
вы испугались собаки.*

*Задания для третьего участника –  
произнесите стихотворение так, как-будто:  
вы в очень хорошем настроении;  
вы – робот;  
вы – диктор телевидения.*

*Задания для четвертого участника –  
произнесите стихотворение так, как-будто:  
вы – учитель, объясняющий урок;  
вы находитесь на улице при 50-градусном морозе.*

### **Упражнение повышенной сложности** **Упражнение «Монолог» (10 мин.)**

*В круг приглашаются 5-7 участников. Они выстраиваются в линию. Ведущим предлагается общая тема для обсуждения. Предположим, «Дрессировка слонов в домашних условиях».*

*Упражнение происходит следующим образом. По хлопку ведущего первый ребенок начинает свой монолог на заданную тему. После 10-15 секунд новый хлопок дает сигнал первому участнику прервать выступление (даже на полуслове!) Выступление же продолжит второй. **С того места, с того слова, на котором был прерван его товарищ.***

*Каждый из детей проходит несколько кругов, и упражнение продолжается до тех пор, пока тема не будет исчерпана или же игра в рамках определенных ролей станет повторяться. Тогда можно либо пригласить на площадку новых участников, либо изменить тему.*

*Предлагаемые темы:*

*«Собака, которая жила в холодильнике»;*

*«Ворона, которая любила кататься на велосипеде»;*

*«Щука, которая играла на гитаре»;*

*«Майский жук, который боялся высоты».*

## *Упражнение «Слово о словах» (5 мин.)*

### **Ведущий:**

Мы с вами проработали аспекты владения эмоциями, регулировки голоса и темпа речи. То есть мы пробовали установить контакт с аудиторией на эмоциональном уровне. И сейчас нам необходимо поговорить о самом главном: **о содержании выступления!**

Речь оратора находится в центре внимания слушателей, они замечают любые неточности, ошибки, неудачные словоупотребления. Каждый оратор должен работать над культурой своей речи: слушатели, заметив речевые ошибки выступающего, сразу начинают ему меньше доверять. Можно говорить о коммуникативных качествах речи оратора, т.е. о таких признаках речи, которые обязательно должны быть присущи выступающему публично.

Коммуникативные качества речи оратора:

правильность (владение нормами литературного языка);

выразительность (коммуникативное качество речи, благодаря которому осуществляется воздействие на эмоции и чувства аудитории);

ясность (обеспечивает адекватное понимание сказанного);

точность (проявляется в использовании слов в полном соответствии с их значением);

краткость;

уместность (соответствие слов и выражений целям и условиям общения, той или иной аудитории).

### **Ведущий:**

Прочитаем вместе текст – статью В.А. Сухомлинского «Слово о словах».

### **Слово о словах**

Слово – тончайшее прикосновение к сердцу; оно может стать и нежным, благоуханным цветком, и живой

водой, возвращающей веру в добро, и острым ножом, и раскаленным железом, и комьями грязи. Слово оборачивается самыми неожиданными поступками даже тогда, когда его нет, а есть молчание. Там, где необходимо острое, прямое, честное слово, иногда мы видим позорное молчание. Это самый гнусный поступок – предательство. Бывает и наоборот: предательством становится слово, которое должно хранить тайну. Мудрое и доброе слово доставляет радость, глупое и злое, необдуманное и бестактное приносит беду. Словом можно убить и оживить, ранить и излечить, посеять сомнение и безнадежность и одухотворить, рассеять сомнения и повергнуть в уныние, сотворить улыбки и вызвать слезы, породить веру в человека и заронить неверие, вдохновить на труд и привести в оцепенение силы души. Злое, неудачное, бестактное, попросту глупое слово может оскорбить, огорчить, ошеломить, потрясти человека. Умей сообразить и почувствовать, когда человеку, с которым ты встречаешься, нужно, чтобы ты говорил, а когда ему крайне необходимо, чтобы ты молчал.

### **Ведущий:**

Найдите художественные средства, с помощью которых В.А. Сухомлинский добивается гармонии формы и содержания своего сообщения (сравнения, каскад эпитетов, противопоставления, цепочка однородных сказуемых, усиливающих диапазон действия слова).

*Ребята отвечают на вопросы.*

### **Ведущий:**

Хорошая подготовка к ответу или выступлению – это важнейшая часть работы над уверенным выступлением. Поэтому сейчас мы попробуем освоить технику составления плана выступления.

Хорошее выступление на публике предполагает множество различных умений, например, умение подготовить выступление. На данном этапе необходимо определить:

тему выступления, которая должна выражать главную мысль, которую следует донести до слушателей;

цель выступления, которая должна выразить смысл и направленность действий выступающего, содержание выступления, отбор и накопление материала, знаний, сведений, которые обладают актуальностью, не повторяют известное, а имеют признаки новизны;

материал должен быть обоснован сильными доводами, опираться на факты; содержание выступления должно содержать в себе информацию, интересную и понятную аудитории;

форму изложения материала: доклад, презентация, речь и т.д.

В любом случае избранная форма должна представлять собой организованный и сгруппированный материал, способный содействовать концентрации внимания слушателей на значимых в профессиональной среде вопросах.

**Назовем четыре основных вида публичных выступлений: информационное, протокольно-этикетное, развлекательное, убеждающее.**

**Цель информационного публичного выступления** – сообщить некоторую информацию. Информационный жанр используется в научном докладе, сообщении, лекции, в монологе учителя при объяснении, в рассказе о каком-либо случае или при описании некоторого явления, в ответе ученика на уроке. Инструкция, объявление о предстоящем событии тоже относятся к информационным выступлениям.

**Цель протокольно-этикетного** – соблюсти некоторый общепринятый ритуал, протокол, этикет. В этом случае можно говорить о протокольно-этикетном выступлении: приветствие официальной делегации, официальное

поздравление юбиляра, вступительное слово перед каким-либо мероприятием, выступление с оценкой заслуг человека или организации (похвальное слово), официальный тост и др.

**Цель развлекательного** – развлечь собравшихся. В таком случае имеется в виду развлекательное выступление. Таковы, например, многие неофициальные рассказы об интересных происшествиях, смешных случаях из жизни и др.

**Цель убеждающего** – убедить. И это – наша с вами цель! Убеждающая речь в ораторском искусстве призвана показать правильность занимаемой оратором позиции, укрепить или изменить мнение аудитории этому вопросу. Типичные случаи убеждающих выступлений выступления в научных дискуссиях, агитационные, рекламные выступления.

### **Ведущий:**

Перейдем к подготовке речи. Запомните, какие шаги необходимо сделать, чтобы текст вашего выступления получился качественным.

### **Подготовка речи (20 мин.)**

#### **1. Вначале следует сделать «каркас» будущего публичного выступления:**

*Ведущий задает ребятам вопросы относительно того, какие шаги нужно предпринять для подготовки выступления.*

**Определить мотивацию** слушания людьми данного выступления. Для чего это им нужно? Что полезного или интересного они узнают для себя?

Выделить главную идею речи.

Выделить подзаголовки, разделив идею на несколько составных частей.

Определить ключевые слова, которые следует повторить несколько раз, чтобы присутствующие лучше запомнили, о чем им рассказывается.

Необходимо тщательно продумать план и структуру будущей речи. Она должна включать введение, основную часть и выводы (окончание)

Подготовить необходимые схемы, иллюстрации, графики для зрительного закрепления информации.

Определить момент в ходе выступления, когда стоит обратиться к аудитории с каким-то вопросом, с просьбой что-то назвать, пересчитать – это поможет присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы и значительно повысит эффективность восприятия данного материала.

Когда речь подготовлена, нужно записать ее основные положения или тезисы на небольшие карточки. Расположить их последовательно. Такими карточками очень удобно пользоваться во время выступления.

Произнести речь несколько раз вслух (лучше перед зеркалом), чтобы привыкнуть к тексту и хорошо прочувствовать все нюансы. Такая предварительная тренировка снизит волнение, позволит почувствовать себя уверенно и увеличит шансы на успех.

## **2. Подготовка места выступления. Организация пространства**

Ведущий обозначает алгоритм действий:  
нужно заранее установить необходимое оборудование и аппаратуру;

потренироваться, как пользоваться аппаратурой;  
расставить достаточное количество столов, стульев;  
проверить наличие вспомогательных материалов (маркеры, указка, губка, чистые листы бумаги и т.д.).

### 3. Поведение во время выступления

*Ведущий перечисляет ключевые аспекты, которые необходимо учесть при подготовке выступления.*

- Следует помнить, что публичное выступление не должно напоминать сеанс массового гипноза. А лучший способ усыпить аудиторию – говорить, не меняя темпа и громкости, стоять на сцене, у доски, за кафедрой, не меняя положения или ходить, не меняя скорости движения, читать по листу.

- Говорить нужно не очень быстро, делая паузы в конце смысловых фраз – чтобы слушатели успевали осознать сказанное. Стоит также учитывать, что человек забывает примерно 90% того, что он слышит, 60% того, что он видит, и лишь 10% того, что делает. Поэтому, чтобы выступление оказалось успешным, нужно обеспечить интерактивное общение с залом.

Например: использовать фотографии, картинки, графики, схемы, диаграммы, а также очень хорошо срабатывает прием просьбы о помощи, например, дать знак, когда истекут 15 минут – это поможет сконцентрировать внимание публики; раздать материалы и другое, спросить, не стоит ли включить дополнительное освещение, не передвинуть ли доску? Отвечая на эти вопросы, аудитория вовлекается в принятие решений, чувствует заботу о себе и собственную важность.

- Нужно постоянно удерживать зрительный контакт с аудиторией. Опытный оратор всегда следит за вниманием слушателей, переводя взгляд из передних рядов на задние.

- Очень серьезно следует подходить к формулированию ответов на поставленные вопросы. Ответы дают возможность еще раз подчеркнуть основные положения речи.

- Не в коем случае не нужно говорить следующее: «Я не знаю, что сказать в ответ на этот вопрос». В этом случае, нужно ответить: «Сейчас я не могу ответить,

но обязательно найду ответ на этот вопрос». Главное, чего ждут от выступающего – это честность.

- Нужно быть готовым к тому, что могут найтись слушатели, которые не согласны с чем-то в данном выступлении. Поэтому необходимо заранее, подготовить аргументы, которые убедят аудиторию в правильности изложенной информации.

- В заключение выступления следует четко и громко повторить основную идею, о которой шла речь.

- Не забыть в конце своего выступления поблагодарить аудиторию за внимание, посмотреть в глаза слушателям и сказать что-нибудь приятное, продемонстрировав удовлетворение от общения с аудиторией. Такой позитивный информационный импульс в финале хорошо запомнится всем, кто слушал данное выступление.

### **Ведущий:**

Большое влияние на результат выступления оказывает **выбор темы**. Правильно сформулированная тема всегда содержит в себе в явном или скрытом виде вопрос, на который нужно ответить. Однако каждая тема имеет широкий спектр проблем, поэтому необходимо выделить в ней актуальные вопросы, которые будут освещены в речи.

### **Общие правила формулирования темы выступления:**

- 1) следует выбирать тему, которая соответствует знаниям и интересам оратора;

- 2) знание темы оратором должно в достаточной степени превышать осведомленность аудитории;

- 3) тема должна быть значимой для слушателей. Тему выступления следует определить так, чтобы она ясно отражала содержание выступления и была понятна для слушателей. В названии темы желательно избегать применения иностранных слов. Если тема сформулирована в виде вопроса, то она пробуждает любопытство к выступлению.

### **Общие правила формулирования цели выступления:**

При подготовке речи очень важно четко определить *цель выступления*. При этом оратор должен сформулировать цель выступления не только для себя, но и для слушателей, так как именно понимание цели облегчает восприятие речи.

В любой речи в первую очередь выделяется *главная мысль*, которую следует донести до аудитории. Необходимо сосредоточиться на ней, создавая весь текст выступления. Один из величайших древнегреческих ораторов Демосфен, отвечая на вопрос о трех признаках хорошей речи, сказал: «Действие, действие и еще раз действие!». Эти слова означают, что оратор должен подумать, каких действий он хочет добиться от своих слушателей, на какой результат рассчитывает. Уинстон Черчилль однажды заметил, что «речь подобна симфонии: ее можно исполнить в трех разных темпах, но в ней должна быть одна ведущая мелодия».

### **III. Подведение итогов**

#### **Ведущий:**

Предлагаю каждому отряду подготовить общий план выступления по темам, которые вы определите, как проектные (время на подготовку - 15 мин.).

Ребятам необходимо сформулировать название, выделить цель, определить актуальность выбранной цели проекта (сообщить, почему именно таким проектом заниматься нужно и интересно).

*Выступают спикеры от каждого отряда (20 мин).*

#### **Ведущий:**

Теперь вам предлагается занять место выступающего. Определите одного спикера от группы. Постарайтесь вспомнить все, о чем мы сегодня говорили и постарайтесь учесть эти моменты в своем небольшом выступлении.

У каждого спикера есть всего три минуты.

## **Рефлексия (10 мин.)**

Ребята отвечают на вопросы: «Участвовали ли вы в подобных тренингах ранее?», «Получили ли вы какие-либо полезные для себя знания и если да, то какие?»

### **Ведущий:**

Надеюсь, что все полученные знания вам пригодятся. Ведь, кто хочет перестать бояться, может начать выступать. До новых встреч.

## **Тренинги, направленные на формирование навыков сохранения самообладания при волнении перед выступлением**

### ***Игра «Зайцы и слоники»***

В игре, которая называется «Зайцы и слоники», учащиеся сначала представляют себя зайками-трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Дети показывают, как он дрожит. Поджимает уши. Дети показывают, что делают зайцы, если слышат шаги человека: разбегаются по классу, прячутся. А что делают зайцы, если видят волка?.. А потом педагог (психолог) просит ребят представить себя слонами – большими, сильными, смелыми. Ребята показывают, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, если видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Ребята показывают, что делают слоны, когда видят тигра, в течение нескольких минут изображают бесстрашных слонов.

### ***Игра «Кто как ходит»***

*(упражнение, предложенное психологом В. Леви)*

Педагог (психолог) предлагает стеснительному мальчику или девочке походить как:

малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,

глубокий старик,

лев,

горилла,

уверенный в себе артист на сцене.

## *Тренинг «Пантомимические сценки»*

Ведущий (педагог, психолог) вкратце обрисовывает ситуацию, а учащийся (или несколько учащихся, распределивших между собой роли) изображают ее пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными. Например:

– Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.

– Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится – оказывается, на тарелке лежал лимон.

– Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.

– Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится (без слов, только жестами).

## *Тренинг «Храбрый герой»*

В преодолении волнения, тревожности помогает игра в Храброго героя (можно воспользоваться образом полубившегося учащемуся персонажа из фильма, мультфильма, компьютерной игры) и Испуганного ребенка.

Ученик говорит о свои страхах и опасениях – как Испуганный ребенок. Затем пересаживается на другой стул и отвечает сам себе как Храбрый герой. Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы Испуганного ребенка. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя

в бессмысленности и вреде страха. Этот диалог должен непременно завершиться словами Храброго героя. Можно спросить – какой он, Герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Педагог просит учащегося повторить: «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Можно дополнительно настроить учащегося: «В тебе живет Храбрый герой, только пока он не всегда себя проявляет».

### ***Тренинг «Непредвиденная ситуация»***

В условиях репетиционной подготовки к публичному выступлению педагог (психолог, родитель) намеренно создает случайные помехи (роняет что-нибудь, включает радио, начинает разговаривать и т.п.). При этом учащийся должен сохранять самообладание, научиться удерживать внимание и не отвлекаться в непредвиденных обстоятельства.

## Памятка начинающему оратору

1. Тему выступления следует тщательно выбирать. Если есть возможность, то нужно остановиться на том, что хорошо знакомо и интересно лично выступающему. Не надо пытаться «втиснуть» слишком много материала в ограниченное время. Если есть возможность, то необходимо подумать над будущей речью несколько дней.

2. Оценка аудитории и обстановки. Спросите себя: «Кто мои слушатели?». Если ответ затруднителен, то лучше представить себе группу из двух-трех человек, к которым обращено выступление. Обязательно нужно принять во внимание следующие характеристики аудитории:

- возраст и уровень образования;
- профессия/направление деятельности;
- цель прихода людей на выступление;
- уровень заинтересованности в теме;
- уровень осведомленности в данном вопросе.

3. Место выступления – очень важный фактор успешного выступления. Для того чтобы чувствовать себя уверенно, нужно заранее придти в зал и освоиться. Если предполагается использование микрофона, то его необходимо отрегулировать. Перед выступлением очень важно установить, с какой стороны будут смотреть на вас слушатели. Выбирая место, учитывайте свой рост.

4. Говорите только о том, что хорошо знаете, что волнует вас лично, лично интересно. Уважайте своих слушателей, не думайте, что они глупее вас. Не кричите. Убеждайте аргументами и фактами, а не силой голоса.

5. Не стремитесь сказать сразу о многом. Лучше быть кратким, но убедительным и логичным. Говорите проще.

6. Следите за правильностью своей речи. Если не уверены, что произносите слово с правильным ударением или неточно знаете значение слова или выражения, замените его другим.

7. Употребляйте пословицы, поговорки, крылатые выражения. Они помогут сделать речь более образной и выразительной.

8. Помните, что удачным выступление бывает тогда, когда оно хорошо продумано и подготовлено.

Л.В. Цаплина, С.В. Рудометкина

Методические рекомендации

**«Практические аспекты подготовки  
учащихся к публичным выступлениям»**

Ответственный за выпуск: Д.В. Трунов  
Ответственный редактор: Е.А. Швайбович  
Составители: Л.В. Цаплина, С.В. Рудометкина  
Технический редактор: С.И. Антонова

ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и  
юношества» – Региональный модельный центр  
дополнительного образования детей

392000, г.Тамбов, ул.Сергея Рахманинова, 3-б