Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Владимира
«Городской межшкольный учебный комбинат № 2»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: «ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ КОНКУРСОВ И СОРЕВНОВАНИЙ »

(памятка для учащихся)

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
МАОУ «ГМУК № 2»
«_» _____ 2021 г.
Протокол №

Разработали:
Худякова Татьяна Михайловна,
педагог-психолог
Клыгина Людмила Александровна
педагог-психолог

г. Владимир – 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация 3

Введение 4

Памятка участнику конкурсов и соревнований 5

Как подготовиться к выступлению?

Как бороться со стрессом перед выступлением? 6

Как вести себя во время публичного выступления. 7

Что делать после выступления 8

Источники информации 9

Приложение 10

АННОТАЦИЯ

В настоящей методической разработке представлен материал, позволяющий учащимся подготовиться к публичному выступлению, справиться с волнением. Даны практические рекомендации, как вести себя во время защиты конкурсного задания и что делать после выступления.

Данные советы имеют практическую направленность, поскольку помогают решить проблему сохранения здоровья в условиях стрессовой ситуации.

Памятка «Участнику конкурсов и соревнований» предназначена для учащихся, которым предстоят публичные выступления и защита своих конкурсных работ.

ВВЕДЕНИЕ

В данной работе рассматриваются вопросы подготовки к выступлению, рассмотрены приёмы борьбы со стрессом перед выступлением и как себя вести во время выступления.

Умение выступать публично – очень важный навык, который нужен любому успешному человеку. Очень мало людей рождается хорошими ораторами. Остальные просто знают, как преодолеть свой страх.

Публичные выступления – очень полезный навык для каждого человека, который хочет добиться высоких результатов в жизни. Постоянные тренировки перед разными аудиториями помогут справиться с ним намного быстрее.

Цель: помощь учащимся в преодолении стресса во время выступления, обучении навыкам саморегуляции и повышении стрессоустойчивости.

Задачи:

1. Показать актуальность проблемы сохранения здоровья во время подготовки к конкурсам.
2. Дать понятие об опасности экстремальных психических и физиологических нагрузок.
3. Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния стресса во время публичного выступления.

Методические средства: беседа, упражнения.

Условия проведения:

Занятие рассчитано на проведение в аудитории с демонстрационной доской. Потребуются компьютер, проектор.

Время проведения занятия: 45минут.

По данным разных исследований, стресс перед выступлениями испытывают от 75 до 90% людей, среди них — даже опытные спикеры. В медицине даже придумали термин, описывающий это состояние, – глоссофобия/пейрофобия, что переводится как «страх сцены». Среди его симптомов – учащенное сердцебиение, потливость, тремор губ, рук и ног, тошнота и зажатость голосовых связок.

Страх публичных выступлений идет из древности, когда люди жили общинами. Если кто-то провинился – его вызывали на совет племени, публично обвиняли, а тот пытался оправдаться. Это и были первые публичные выступления, и они заканчивались одинаково: человек погибал, потому что его не принимали и изгоняли из общины, а самостоятельно выжить он не мог. Прошли тысячелетия, но этот страх остался у людей на подсознательном уровне. Мы боимся быть не принятыми другими и из-за этого чувствуем себя неуверенно. У многих страх идет со школьных времен: например, ученик не готов, и его вызвали к доске. Он получает двойку и его публично осуждает учитель. Потерпев неудачу, школьник начинает бояться выступать перед классом, а этот страх затем переходит во взрослую жизнь.

Победить волнение перед публичными выступлениями поможет хорошая подготовка и практика.

Как подготовиться к выступлению?

Проверьте, насколько тема интересна. После того, как вы ее придумали (как это делать, читайте здесь), подумайте, что в ней нового и полезного для аудитории.

Проверьте, что в докладе нет непонятных для аудитории терминов. Если что-то нужно будет объяснять, подумайте, как будете это делать, какие примеры приведете.

Подумайте, чем будете разбавлять свое выступление: чтобы удержать внимание аудитории, раз в 20 минут стоит разряжать обстановку. Задайте залу вопрос, покажите видео. Дайте возможность слушателям самостоятельно что-то попробовать – зайти на сайт, понажимать кнопки – их заинтересованность только возрастет. Не бойтесь шутить или добавлять на слайды смешные картинки.

Не пытайтесь выучить свою речь наизусть и не читайте по бумажке. Как только вы опустите взгляд вниз, слушатели опустят его в телефоны. Пусть вашей подсказкой будут слайды.

Продумайте домашнее задание для слушателей. Желательно, чтобы сразу после вашего выступления люди могли начать следовать вашим советам или использовать те инструменты, о которых вы говорили.

Подготовьте Elevator Pitch – краткий рассказ о себе, который обычно длится не больше минуты. Расскажите о себе: кто вы, почему здесь стоите, о чем расскажете.

Не стесняйтесь шутить и рассказывать о себе интересные факты во время приветствия: помните, что первые 30 секунд выступления очень важны. Именно в это время у людей формируется первое впечатление, а произвести его дважды нельзя.

Отрепетируйте свою речь. Можете сделать это перед знакомыми, а если идете на IT-конференцию, позовите на репетицию коллег. После доклада пусть они зададут вам вопросы. С большой вероятностью, то, о чем вас спросят на репетиции, будет волновать людей и во время выступления. Так вы сможете подготовить ответы.

Проверьте, укладываетесь ли в тайминг. Помните, что если ваше выступление затянется, то доклад следующего спикера начнется позже, и вся конференция может пойти не по плану. Организаторам это вряд ли понравится.

Дайте публике узнать о вас перед выступлением. Предоставьте организаторам подробное и интересное описание доклада, пропишите, как вас представить. Посмотрите, по каким каналам распространяется информация, и, если она идет в соцсети, разрешайте отмечать себя в постах. Так аудитория сможет познакомиться с вами еще до выступления.

Перед выступлением, как следует, выспитесь. Помните, что лучше всего организм восстанавливается в промежутке с 23 до 8 часов. Желательно за час до сна отложить гаджеты и не сидеть за компьютером – свет от техники воздействует на нервы – от этого уснуть сложнее. Лучше почитайте книгу или послушайте что-нибудь.

Протестируйте технику: проверьте, что презентация запускается, ее хорошо видно на экране, что нормально работает звук, поговорите в микрофон.

Как бороться со стрессом перед выступлением?

Волнение перед публичной речью испытывают и новички, и профессионалы. Есть несколько приемов, чтобы побороть стресс.

Откажитесь от успокоительных и кофе. Они могут сделать вас сонным и вялым, или, наоборот, перевозбужденным.

Сделайте несколько физических упражнений. В ситуации опасности, как, например, перед выступлением, мозг начинает вырабатывать

адреналин. Снизить его уровень поможет физическая нагрузка. Перед выступлением несколько раз присядьте или отожмитесь, попрыгайте на месте.

Визуализируйте отличное выступление. Представьте, что вы уже вышли на сцену, как отлично вы держитесь, как восхищаются вами люди в зале. Вы шутите, люди реагируют, у вас все получается.

Разговоритесь. Например, найдите в интернете цитату какого-нибудь известного человека и проговорите свое отношение к ней. Согласны вы или нет, и почему.

Найдите в зале знакомых. Как правило, те, кого мы знаем, реагируют на нас хорошо. В зале наверняка такие будут. В начале выступления можете смотреть на знакомых – вы увидите, что они положительно реагируют на ваши слова, и немного успокоитесь. Затем переключайтесь на других зрителей.

Как вести себя во время публичного выступления

Итак, вы проверили технику, постарались снять стресс и через пару минут начнете выступать. Как вести себя во время доклада? Куда смотреть? Что делать, если люди начнут отвлекаться? Вот несколько советов:

Выпрямитесь. Один из признаков уверенного в себе человека – прямая спина.

Следите за голосом: это очень важный инструмент. Громко приветствуйте аудиторию, а затем говорите тише, чуть прибавляя звук на важных тезисах. Говорите не торопясь, как если бы вы беседовали с другом. Делайте паузы – если вы читаете доклад на одном дыхании, воспринимать его будет сложно.

Возьмите что-нибудь в руку – многим это помогает справиться с волнением. Это может быть маркер, ручка, кликер. Если знаете, что ваши руки от волнения хаотично двигаются во время выступления, используйте

реквизит. Не держите предмет прямо перед собой двумя руками, не закрывайтесь от аудитории.

Смотрите людям в глаза и не забывайте про дальние ряды Слушателям нравится, когда на них обращают внимание. Если вы смотрите вбок или в сторону, то людям начинает казаться, что они вам неинтересны, а значит и они могут не оказывать вам должного внимания. Если вы будете смотреть в глаза людям, они не будут общаться и отвлекаться.

То, что вас кто-то не слушает, это нормально. Если так случилось, не паникуйте и не принимайте это на свой счет. У слушателя может что-то болеть, или он не выспался, или его мысли заняты семейными или рабочими проблемами.

Что делать после выступления

Оцените свое выступление. Уложились ли вы в тайминг, как на вас реагировала публика, хорошо ли им было слышно, видно то, что на слайдах. Запомните, что было не так, чтобы не повторить ошибок. Поймите, что вы сделали хорошо, и похвалите себя за то, что получилось.

Запомните ваши ощущения после выступления — когда вас благодарили или вам, например, аплодировали. Обращайтесь к этой хорошей эмоции в следующий раз, когда будете готовиться к выступлению. Так вы будете меньше бояться.

Проанализируйте обратную связь от аудитории – спросите у коллег или знакомых, как вы держались, что можно было бы поправить, посмотрите, что пишут в комментариях в соцсетях или спросите у организаторов конференции или митапа.

Практикуйтесь! Страх перед публичными выступлениями отступает с опытом. Чем чаще вы это делаете, тем быстрее он уходит. Наращивайте

масштабы: сегодня это комната на 20 человек, потом – конференц-зал на 200 слушателей. Поднимайте руку и высказывайтесь, готовьте доклады, не стесняйтесь говорить тосты на праздниках. Помните, что публичные выступления – это то, что точно вам пригодится. Этот навык очень поможет вам в карьере.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. Феликс Кирсанов. Материалы сайта http://www.orator.ru/archiv.html

2. Сергей Шипунов. Материалый сайта Университета Риторики и Ораторского Мастерства http://www.orator.biz/?s=29

3. Радислав Гандапас . Камасутра для оратора + видеотрениг http://www.radislavgandapas.com

4. Дмитрий Макеев. http://www.rechetehnik.ru/stati/publichnoe-vystuplenie

5. http://www.sympaty.net/20110304/strax-publichnyx-vystuplenij

6. Школа переговоров http://www.t-tech.ru/?id=bbl&bbl=bwb04

7. Mohamad Zaki. 7 Little Tricks To Speak In Public With No Fear http://www.lifehack.org/articles/communication/7-little-tricks-to-speak-in-public-with-no-fear.html

8. Джудит Е. Пирсон. 10 советов как преодолеть страх публичного выступления

9. Колпикова Т.А. Волнение перед публичным выступлением. Причины и пути преодоления. — III Общероссийская студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 – 20 февраля 2011 года.

10.www.speakerclub.ru

11. http://www.psynavigator.ru/articles.php?code=392

Приложение:

Памятка участнику конкурсов и соревнований.

Бояться выступать публично – это нормально.

По данным разных исследований, стресс перед выступлениями испытывают от 75 до 90% людей, среди них — даже опытные спикеры. В медицине даже придумали термин, описывающий это состояние, – глоссофобия/пейрофобия, что переводится как «страх сцены». Среди его симптомов – учащенное сердцебиение, потливость, тремор губ, рук и ног, тошнота и зажатость голосовых связок.

Страх публичных выступлений идет из древности, когда люди жили общинами. Если кто-то провинился – его вызывали на совет племени, публично обвиняли, а тот пытался оправдаться. Это и были первые публичные выступления, и они заканчивались одинаково: человек погибал, потому что его не принимали и изгоняли из общины, а самостоятельно выжить он не мог. Прошли тысячелетия, но этот страх остался у людей на подсознательном уровне. Мы боимся быть не принятыми другими и из-за этого чувствуем себя неуверенно. У многих страх идет со школьных времен: например, ученик не готов, и его вызвали к доске. Он получает двойку и его публично осуждает учитель. Потерпев неудачу, школьник начинает бояться выступать перед классом, а этот страх затем переходит во взрослую жизнь.

Победить волнение перед публичными выступлениями поможет хорошая подготовка и практика.

Как подготовиться к выступлению?

Не пытайтесь выучить свою речь наизусть и не читайте по бумажке. Как только вы опустите взгляд вниз, слушатели опустят его в телефоны. Пусть вашей подсказкой будут слайды.

Продумайте домашнее задание для слушателей. Желательно, чтобы сразу после вашего выступления люди могли начать следовать вашим советам или использовать те инструменты, о которых вы говорили.

Подготовьте Elevator Pitch – краткий рассказ о себе, который обычно длится не больше минуты. Расскажите о себе: кто вы, почему здесь стоите, о чем расскажете.

Не стесняйтесь шутить и рассказывать о себе интересные факты во время приветствия: помните, что первые 30 секунд выступления очень важны. Именно в это время у людей формируется первое впечатление, а произвести его дважды нельзя.

Отрепетируйте свою речь. Можете сделать это перед знакомыми, а если идете на IT-конференцию, позовите на репетицию коллег. После доклада пусть они зададут вам вопросы. С большой вероятностью, то, о чем вас спросят на репетиции, будет волновать людей и во время выступления. Так вы сможете подготовить ответы.

Проверьте, укладываетесь ли в тайминг. Помните, что если ваше выступление затянется, то доклад следующего спикера начнется позже, и вся конференция может пойти не по плану. Организаторам это вряд ли понравится.

Дайте публике узнать о вас перед выступлением. Предоставьте организаторам подробное и интересное описание доклада,

Проверьте, насколько тема интересна. После того, как вы ее придумали (как это делать, читайте здесь), подумайте, что в ней нового и полезного для аудитории. **Проверьте, что в докладе нет непонятных для аудитории терминов**. Если что-то нужно будет объяснять, подумайте, как будете это делать, какие примеры приведете. **Подумайте, чем будете разбавлять свое выступление:** чтобы удержать внимание аудитории, раз в 20 минут стоит разряжать обстановку. Задайте залу вопрос, покажите видео. Дайте возможность слушателям самостоятельно что-то попробовать – зайти на сайт, понажимать кнопки – их заинтересованность только возрастет. Не бойтесь шутить или добавлять на слайды смешные картинки.	пропишите, как вас представить. Посмотрите, по каким каналам распространяется информация, и, если она идет в соцсети, разрешайте отмечать себя в постах. Так аудитория сможет познакомиться с вами еще до выступления. **Перед выступлением как следует выспитесь.** Помните, что лучше всего организм восстанавливается в промежутке с 23 до 8 часов. Желательно за час до сна отложить гаджеты и не сидеть за компьютером – свет от техники воздействует на нервы – от этого уснуть сложнее. Лучше почитайте книгу или послушайте что-нибудь. **Протестируйте технику:** проверьте, что презентация запускается, ее хорошо видно на экране, что нормально работает звук, поговорите в микрофон.
Как бороться со стрессом перед выступлением? Волнение перед публичной речью испытывают и новички, и профессионалы. Есть несколько приемов, чтобы побороть стресс. **Откажитесь от успокоительных и кофе.** Они могут сделать вас сонным и вялым, или, наоборот, перевозбужденным. **Сделайте несколько физических упражнений.** В ситуации опасности, как, например, перед выступлением, мозг начинает вырабатывать адреналин. Снизить его уровень поможет физическая нагрузка. Перед выступлением несколько раз присядьте или отожмитесь, попрыгайте на месте. **Визуализируйте отличное выступление.** Представьте, что вы уже вышли на сцену, как отлично вы держитесь, как восхищаются вами люди в зале. Вы шутите, люди реагируют, у вас все получается. **Разговоритесь.** Например, найдите в интернете цитату какого-нибудь известного человека и проговорите свое отношение к ней. Согласны вы или нет, и почему. **Найдите в зале знакомых.** Как правило, те, кого мы знаем, реагируют на нас хорошо. В зале наверняка такие будут. В начале	**Смотрите людям в глаза и не забывайте про дальние ряды**. Слушателям нравится, когда на них обращают внимание. Если вы смотрите вбок или в сторону, то людям начинает казаться, что они вам неинтересны, а значит и они могут не оказывать вам должного внимания. Если вы будете смотреть в глаза людям, они не будут общаться и отвлекаться. **То, что вас кто-то не слушает, это нормально.** Если так случилось, не паникуйте и не принимайте это на свой счет. У слушателя может что-то болеть, или он не выспался, или его мысли заняты семейными или рабочими проблемами. **Что делать после выступления** **Оцените свое выступление.** Уложились ли вы в тайминг, как на вас реагировала публика, хорошо ли им было слышно, видно то, что на слайдах. Запомните, что было не так, чтобы не повторить ошибок. Поймите, что вы сделали хорошо, и похвалите себя за то, что получилось. **Запомните ваши ощущения после выступления** — когда вас благодарили или вам, например, аплодировали. Обращайтесь к этой хорошей эмоции в следующий раз, когда будете готовиться к выступлению. Так вы будете меньше бояться.

выступления можете смотреть на знакомых – вы увидите, что они положительно реагируют на ваши слова и немного успокоитесь. Затем переключайтесь на других зрителей.

Как вести себя во время публичного выступления.

Итак, вы проверили технику, постарались снять стресс и через пару минут начнете выступать. Как вести себя во время доклада? Куда смотреть? Что делать, если люди начнут отвлекаться? Вот несколько советов:

Выпрямитесь. Один из признаков уверенного в себе человека – прямая спина.

Следите за голосом: это очень важный инструмент. Громко приветствуйте аудиторию, а затем говорите тише, чуть прибавляя звук на важных тезисах. Говорите не торопясь, как если бы вы беседовали с другом. Делайте паузы – если вы читаете доклад на одном дыхании, воспринимать его будет сложно.

Возьмите что-нибудь в руку – многим это помогает справиться с волнением. Это может быть маркер, ручка, кликер. Если знаете, что ваши руки от волнения хаотично двигаются во время выступления, используйте реквизит. Не держите предмет прямо перед собой двумя руками, не закрывайтесь от аудитории.

Проанализируйте обратную связь от аудитории – спросите у коллег или знакомых, как вы держались, что можно было бы поправить, посмотрите, что пишут в комментариях в соцсетях или спросите у организаторов конференции или митапа.

Практикуйтесь! Страх перед публичными выступлениями отступает с опытом. Чем чаще вы это делаете, тем быстрее он уходит. Наращивайте масштабы: сегодня это комната на 20 человек, потом – конференц-зал на 200 слушателей. Поднимайте руку и высказывайтесь, готовьте доклады, не стесняйтесь говорить тосты на праздниках. Помните, что публичные выступления – это то, что точно вам пригодится. Этот навык очень поможет вам в карьере.