**Программа «Психология публичного выступления»**

Фаркова Елена Николаевна, замдиректора по УВР, МОУ СОШ с. Засопка Читинского района Забайкальского края

**Пояснительная записка**

В последние годы в средней школе активизировалась исследовательская работа учащихся под руководством педагогов. Создаются различные научные общества, где ребята, взявшись за интересную проблему, изучают нужную литературу, выдвигают собственные гипотезы и затем исследуют их. Эта сложная работа интересна многим современным школьникам. Но вот проведены тесты, изучены анкеты одноклассников, всё обобщено, сделаны соответствующие выводы и работа готова. Завтра предстоит её защитить перед научным обществом. Но как защитить? Либо прочитать от корки до корки, либо рассказать так, что у слушателей тоже загорятся глаза…. Проблема психологической помощи ребятам из школьного НОУ актуальна. Очень важно помочь молодому исследователю при защите своей работы выйти за рамки привычной ситуации Я + КЛАСС, расширить её. Программа предлагается для всех ребят из НОУ, которые объединяются в группы по 9-12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Для отслеживания результативности тренинговой работы рекомендуется провести до начала занятий Анкету участника тренинга и в заключение провести повторное анкетирование.

**Цель:** Способствовать формированию навыков публичного выступления.

**Задачи:**

- Формировать навыки работы над изложением текста.

- Формировать умение использовать неречевые компоненты для успешного выступления.

- Способствовать умению работы над собственной речью.

**Ожидаемый результат:**

Участники тренинга в результате работы в группах должны научиться выступать перед публикой, не испытывая затруднений, используя в своей речи полученные навыки и уметь «считывать» информацию с других выступающих.

**Занятие 1** Психология публичного выступления.

**Секреты изложения текста.**

Цель: Способствовать формированию навыков публичного выступления.

Задачи:

- Способствовать развитию групповой сплоченности.

- Развивать навыки рефлексии.

- Формировать навыки работы с текстом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап занятия | Цель | Время |
| 1 | Приветствие. Знакомство | Создание позитивного настроения в группе | 2 мин. |
| 2 | Разминка. Упражнения:  - «Карусель»,  - «Шанхайская походка»,  - «Путаница» | Снятие мышечных зажимов, создание условий для свободного общения. | 8 мин. |
| 3 | Тема. Основные секреты изложения текста:  - Структура текста (слайд 2)  - Невербальные средства в речи (слайд 3)  - Проксемика и речь (слайд 4) | Знакомство с основными принципами работы над текстом. | 14 мин. |
| 4 | 1.Работа над публичным выступлением участников на заданную тему.  2. Выступление.  3. Обсуждение.  4. Советы. | Тренинг публичного выступления в режиме занятия. | 15мин. |
| 5 | Резюме. |  | 1 мин. |
| 6 | Рефлексия. |  | 5 мин. |
| 7 | Ритуал прощания. |  | 1 мин. |

**Занятие 2** Психология публичного выступления.

**Неречевые компоненты публичного выступления.**

Цель: Способствовать формированию навыков публичного выступления.

Задачи:

- Способствовать развитию групповой сплоченности.

- Развивать умение контролировать эмоции во время выступления.

- Формировать умение использовать неречевые компоненты для успешного выступления.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап занятия | Цель | Время |
| 1 | Приветствие. Знакомство | Создание позитивного настроения в группе | 2 мин. |
| 2 | Разминка. Упражнения:  - «Встаньте те, у кого…» (Подвижная игра на умение быстро ориентироваться в ситуации),  - «Дрожащее желе» (Телесноориентированная игра на развитие групповой сплочённости),  - «Ритмические хлопки» (Игра на развитие умения присоединения),  - «Восковая свеча» (Игра на развитие группового доверия) | Снятие мышечных зажимов, создание условий для свободного общения. | 8 мин. |
| 3 | Тема. Неречевые компоненты публичного выступления (слайд 5):  1. Контроль эмоций  А) Программа на успех,  Б) Способы снятия напряжения перед и во время выступления. Обсуждение. Советы.  2. Ситуация на карточках по началу выступления.  Неконструктивные стратегии начала. Обсуждение.  3. И ещё советы (слайд 6):  - ничего кричащего в одежде  - Вы – сама уверенность.  - к уверенности через позу при выступлении  - нет бессознательным движениям  - контакт глаз | Знакомство с основными принципами работы над текстом. | 3 мин.  3 мин.  8 мин. |
| 4 | 1.Работа над публичным выступлением участников на заданную тему.  2. Выступление.  3. Обсуждение.  4. Советы. | Тренинг публичного выступления в режиме занятия. | 15мин. |
| 5 | Резюме. |  | 1 мин. |
| 6 | Рефлексия. |  | 4 мин. |
| 7 | Ритуал прощания «Колокол». |  | 1 мин. |

**Занятие 3** Психология публичного выступления.

**Язык выступающего.**

Цель: Способствовать формированию навыков публичного выступления.

Задачи:

- Способствовать развитию групповой сплоченности.

- Развивать навыки рефлексии.

- Формировать навыки работы над речью выступления.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап занятия | Цель | Время |
| 1 | Приветствие. Знакомство | Создание позитивного настроения в группе | 2 мин. |
| 2 | Разминка. Упражнения:  - «Музыкальные колени»,  - «Альпинисты»,  - «Стена доверия» | Снятие мышечных зажимов, создание условий для свободного общения. | 8 мин. |
| 3 | Тема. Язык выступающего (слайд 7):  - Умеренный текст,  - Словарный состав речи,  - Нет словам – паразитам,  -Краткость и чёткость речи,  - Использование прямых слов – обращений. | Знакомство с основными принципами работы над текстом. | 14 мин. |
| 4 | 1.Работа над публичным выступлением участников на заданную тему.  2. Выступление.  3. Обсуждение.  4. Советы. | Тренинг публичного выступления в режиме занятия. | 15мин. |
| 5 | Резюме. |  | 1 мин. |
| 6 | Рефлексия. |  | 5 мин. |
| 7 | Ритуал прощания. |  | 1 мин. |

**Анкета участника**

Оцените, пожалуйста, себя по 10-бальной шкале.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | До начала занятий | После занятий |
| Свободно чувствую себя перед любой публикой. |  |  |
| Свободно владею своим телом, когда выступаю. |  |  |
| Свободно владею своей речью, когда выступаю. |  |  |
| Умею заинтересовать  слушателя. |  |  |

**Литература:**

# К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?» Психологические игры и упражнения. Часть 1-4 М; 2008г.

Введенская А.А., Павлова Л.Г. Культура и искусство речи. – Ростов н/Д., 1995.

Карнеги, Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично М.: «Проспект», 1989. – 419с.