

Китаева Татьяна Николаевна, педагог-психолог,
Заостровцева Яна Олеговна, воспитатель,
МБОУ «Начальная школа-детский сад М. Монтессори»

МАСТЕР-КЛАСС

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА

Цель: развитие навыков публичного выступления молодых педагогов.

- Задачи:**
1. Дать педагогам представление о структуре и инструментах эффективного публичного выступления.
 2. Познакомить с методами и приемами эффективного публичного выступления.
 3. Упражнять в применении полученных знаний на практике.

Ход мастер-класса:

На мастер-классе мы обсудим инструменты, методы, приемы эффективного публичного выступления и потренируемся в применении их на практике.

- Помашите рукой молодые педагоги со стажем до 5 лет.
- Похлопайте в ладоши, кто испытывает трудности в подаче материала и донесении информации.
- Потопайте ногами, кто испытывает сильное волнение, выступая публично.

Напишите на стикерах: почему вы решили прийти на мастер-класс и что ожидаете от нашей встречи. Прикрепите на мольберт.

Работа педагога не обходится без публичных выступлений. Нам постоянно приходится выступать перед детьми, коллегами, на собраниях, совещаниях.

Современный мир требует умения общаться, говорить уверенно, увлекать своими идеями. «Человек, который не умеет говорить, не может сделать себе карьеру» - говорил Наполеон.

Вместе с Заостровцевой Я.О. мы реализуем программу наставничества по обучению и развитию навыков успешного публичного выступления, развитию умения представлять свой опыт. Сроки реализации программы с октября 2023г. по май 2024г.

Самый лучший способ научиться красиво и легко выступать – это практика и чем больше практики, тем лучше оттачивается навык.

1. *Тема и цель выступления*

Любое выступление должно быть продумано и подготовлено. С чего нужно начинать подготовку?

- С определения **темы** – о чем будет мое выступление. Лучший вариант, когда тема проблемная – например, не «*Секреты успешной рыбалки*», а «*Как поймать золотую рыбку*».

- Далее, **цель** - зачем я должна выступать с этой темой, чего хочу добиться.

Целиком ваше выступление вряд ли кто запомнит. Ваша задача сделать так, чтобы слушатели запомнили главную мысль. Ваша цель – это и есть та мысль, которую все должны запомнить! [3, с. 111 – 118]

2. Структура выступления:

1). Вступительная часть или актуальность –подготавливаем аудиторию к восприятию темы, заинтересовываем, обосновываем ее значимость. Тема может быть актуальна для меня или моего учреждения, или страны в целом.

2). Основная часть — это основное содержание выступления. Описываем формы, методы, приемы. Можно добавить упражнения.

3). Заключительная часть или выводы – подведение итогов, краткое повторение ключевых мыслей своей речи.

Практическое задание: по предложенному ключевому слову придумайте тему, определите аудиторию, сформулируйте цель, и кратко выстройте структуру выступления. (Приложение 1)

3. Вступление и финал. Особое внимание уделяем началу и окончанию своего выступления. Всех успешных выступающих объединяет одно – они делают яркие вступления и запоминающиеся финалы. Начало и конец выступления хорошо бы знать наизусть, а весь текст учить необязательно.

Добавляем в свое выступление истории из жизни, факты, высказывания известных людей и т.д. Если вы ссылаетесь на кого-то, то желательно указать конкретных авторов и конкретные источники. А также очень хорошо вставлять цифры. Вспомним «Маленького принца» - «...взрослые так любят цифры...». [1, 3,4]

Итак, текст мы написали, продумали. Далее – его нужно представить аудитории.

4. Как справиться с волнением. А вы знали, что страх публичных выступлений - один из самых распространенных и занимает 2-е место после страха смерти?

И это значит, что практически каждый из нас хоть раз испытывал страх перед выступлением на публике.

А знаете ли вы, что волнение перед выступлением — это хорошо! Хуже всего выступают расслабленные люди. Когда человек переживает – идет выброс гормонов. При их избытке, человека начинает потряхивать. Но, чем чаще вы выступаете, тем лучше организм учится регулировать дозировку. В выступлении важен кураж – когда у человека горят глаза, он заряжен энергией и эту энергию направляет на слушателей. Скажите себе: «Да, я волнуюсь, но мне это только на руку». Не бойтесь признаться в начале выступления, что вы переживаете и вам страшно.

Чтобы страх начал уходить, выступлений должно быть минимум два. По одной теме или по разным – не важно. Главное, чтобы по времени они оказались максимально близко. Все вы знаете - что такое аквапарк. В нем есть горки разной высоты, вы хотите скатиться с одной из них, но вам очень страшно. И вот вы решились - поднимаетесь на горку, садитесь и с замиранием сердца, зажмурив глаза, - съезжаете вниз. Выныриваете из воды, вас переполняют эмоции: «Я смогла!» И тут вам говорят: «А давай еще раз скатишься с этой горки...» Какое решение вы примите? Если вы через короткий промежуток времени скатитесь еще раз – последующие разы вам будут не страшны. Но, если вы второй раз поедете с этой горки только через год – страх скатиться будет опять так же велик.

Для снижения волнения свое выступление нужно обязательно несколько раз проговорить вслух, записать себя на видео, отрепетировать перед зеркалом.

Перед самым выступлением несколько раз вдохните и выдохните. Есть разные техники дыхания. Одна из них – дыхание по квадрату: 1- вдох, 2 – задерживаем дыхание, 3 – выдох, 4 – задерживаем.

Выполнение упражнения с аудиторией

Часто перед выступлением начинается мелкая дрожь в руках и ногах? Это в нашем теле скапливается напряжение, которое требует выхода. Сбросить его помогают резкие взмахи руками.

Перед выступлением заставьте себя улыбнуться. Улыбка снимает напряжение. А ответные улыбки в зале помогут вам обрести уверенность.

Во время выступления, чтобы снизить тревожность, возьмите в руки какой-нибудь предмет – книгу, телефон, ручку, можно держаться за спинку стула. У мозга загорится контрольная кнопка: раз руки заняты, значит вы за что-то держитесь, а раз держитесь – значит вы в безопасности - можно расслабиться и не посылать сигнал тревоги.

Перед важным выступлением - вспомните случаи своего успеха, вспомните, когда вас хвалили. [1, 2, 3, 4]

Выполнение упражнения с аудиторией

Закройте глаза, вспомните свои удачные дела – все то, что у вас очень хорошо получается, ... Вспомните, когда вам говорили комплименты, вас хвалили, ... Вспомните моменты, когда вы смеялись, хохотали от всей души... Открывайте глаза, возвращайтесь к нам.

Итак, с волнением справляться мы научились, кураж поймали. Следующий шаг - подача информации.

5. Инструменты хорошего рассказчика:

8,5 секунд – ровно столько слушатели дают выступающему, чтобы тот увлек их. Не увлек – спасибо, мы уходим в свои мысли. Человека нельзя заставить слушать, его можно только заинтересовать!

Существует набор инструментов хорошего рассказчика:

Интонация. Вы можете рассказывать монотонно, если ваша цель усыпить слушателей. Но, если вы хотите, чтобы у них горели глаза, надо менять интонацию – то быстро, то медленно, то громко, то тихо. В самых важных моментах можно перейти почти на шепот. Но шептать можно секунд 5 – 7, потом вернуться к обычному голосу или воскликнуть. Отрепетировать интонацию вам так же поможет выступление, записанное на видео.

Для внятности речи - разминаем язык скороговорками. Выберите скороговорку и прочитайте ее вслух, но не просто прочитайте, а удерживая пробку между зубами. (Приложение 2)

Выполнение упражнения с аудиторией

Пробка – отличный инструмент для развития артикуляционного аппарата и дикции.

Затем, пробку уберите и прочитайте скороговорку еще раз.

Эмоции. Все вы знаете скороговорку «От топота копыт пыль по полю летит».

Произнесите эту скороговорку: как признание в любви; с эмоцией злости - вы хотите накричать на человека, который вас раздражает; вы принесли плохую весть; вы оправдываетесь, вам стыдно за совершенный поступок; принесли очень радостную весть, включите максимальный позитив.

Паузы. Умейте держать паузу. Выступление без пауз – это все равно, что слить в одну тарелку первое, второе и компот.

Метафоры - образы тех событий, о которых вы говорите.

Поза и жесты. Неудачные позы во время выступления – поза футболиста и поза заключенного. Через жесты мы прикасаемся к людям, руки должны быть мягкими, жесты открытыми. Все жесты применяем в районе квадрата (подбородок – талия-плечи).

Тайминг – время, которое отведено вам на выступление. Представьте двух выступающих: первый сказал: «Мое выступление продлится 10 минут» - и выступал 12. Второй сказал: «Мое выступление продлится 10 минут», выступал 8. Чье выступление вам понравится больше? Когда вы объявляете: «Я буду выступать 10 минут» - люди уже настраиваются на то, чтобы подарить вам ровно 10 минут своего внимания. Если вы уходите на 12 минуте, у слушателей возникнет ощущение, что вы воруете их время.

Образ выступающего. Одежда, в которой мы выходим – это картинка, за которой слушатели будут следить на протяжении всего выступления. И важно, чтобы эта картинка играла нам на руку. [1, 2, 3,4]

Практикум

От умения красиво говорить, убеждать, уверенно выступать – зависит успех нашей жизни, поэтому предлагаем в этом умении попрактиковаться.

1). Упражнение «Дар убеждения». Приглашаются два добровольца. Возьмите конверты. В одном из них лежит маленькая открытка, а в другом ее нет. Ваша задача – не показывая, убедить «публику», что открытка находится именно в вашем конверте, а «публика» должна определить – кто говорит правду. (*Были ли участники убедительны? По каким признакам вы догадались? Что заставило вас поверить в ложь?*)

2). Игра «BrainyTrainy. Публичные выступления» [5.] У вас на подносе лежат карточки с ситуациями, прочитайте, обсудите и выберите правильный вариант ответа.

3). Упражнение «Интервью». Очень важное умение выступающего – развитая коммуникация, умение общаться с публикой, задавать вопросы, отвечать на них. Сейчас каждый участник задаст один вопрос любому члену нашей группы.

Умение грамотно, уверенно доносить информацию – важная составляющая не только педагога, но и любого человека. Важными моментами на пути к освоению навыков публичного выступления – является самообразование, работа над собой и практика.

Если ваши ожидания от нашего мастер-класса оправдались, вы получили ответ на свой запрос, снимите свой стикер с доски.

Список литературы:

1. Андерсон Крис. TADTALKS. Слова меняют мир: первое официальное руководство по публичным выступлениям; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. – Москва: Эксмо, 2023. – 400с.
2. Гридин Алексей. Я выступаю на сцене: ораторское искусство для детей. – Изд.2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2022. – 79 с.
3. Зверева Нина, Иконникова Светлана. Говори красиво, выступай легко. – Москва: Клевер – Медиа – Групп, 2023. – 285 с.
4. Карнеги Дейл. Как влиять на людей и выработать уверенность в себе, выступая публично. – Москва: Издательство АСТ, 2023. – 256 с.
5. **Игра настольно-печатная** – BrainyTrainy Публичные выступления. Мозговой тренажер для детей и взрослых. Изготовитель: ООО «Банда умников», Санкт-Петербург.

Ключевые слова: волнение, самообразование

Тема – о чем выступление.

Цель - зачем я должна выступать с этой темой, чего я хочу добиться от слушателей.

Вступительная часть или актуальность – подготавливает аудиторию к восприятию темы, заинтересовывает, обосновывает ее актуальность, почему я выбрала эту тему, почему она будет интересна слушателям. В вступительной части формулируем цель, кратко излагаем историю вопроса.

Основная часть - основное содержание нашего выступления.

Заключительная часть или выводы - подведение итогов, краткое повторение ключевых мыслей.

Тема: _____

Аудитория: _____

Цель: _____

Вступление (Актуальность): _____

Основная часть: _____

Заключение: _____

Пример:

Ключевое слово: семья.

Аудитория: родители.

Тема: «Сила семьи сегодня»

Цель: влияние семейных ценностей на развитие и воспитание современного ребенка.

Вступление (Актуальность): особенности современной семьи, статистика разводов, роль семейных ценностей.

Основная часть: пример семейных ценностей, традиции, практикум.

Заключение (Выводы): важность семейных ценностей).

Скороговорки

1. И прыгают скороговорки, как караси на сковородке.
2. Полосу про паласы заменили двумя полуполосами про пылесосы.
3. Невелик на ситиборде бодибилдера бицепс.
4. Скреативлен креатив не по-креативному, нужно перекреативить!
5. Пакет под попкорн.
6. В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.
7. Их пестициды не перепестицидят наши по своей пестицидности.
8. Кокосовары варят в скорококосоварках кокосовый сок.
9. Сиреневенькаязубовыковыривательница.
10. Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.
11. Это колониализм? — Нет, это не колониализм, а неоколониализм!
12. Рапортовал, да не дорапортовал; дорапортовал, да зарапортовался.
13. Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все — в сугроб.
14. Осип охрип, Архип осип.
15. Не хочет косой косить косой, говорит, коса коса.
16. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.

Буклет

Эффективное публичное выступление. Приемы и техники.

Вступление:

- комплимент аудитории;
- интрига вопросом;
- погружение в ситуацию,
- связь с фактами сегодняшнего дня;
- практическое действие;
- аудиовизуальное вступление.

Основная часть:

- «открытая поза»;
- визуальный контакт;
- жестикуляция;
- использование указки;
- двигаться;
- предвидеть вопросы, подготовить аргументы.

Заключение:

- подытожить сказанное;
- повторить фразу, с которой начиналось выступление;
- пошутить по теме;
- комплимент аудитории;
- раздаточный материал на память аудитории.

Избегайте этих «стратегий»:

- оправдывающаяся: «Надеюсь, это покажется вам интересным»;

- извиняющаяся: «Уважаемые. Я очень хорошо знаю, что вы все устали и хотите домой. Я вас не задержу»;
- расплывчатая: «Давайте рассмотрим сегодня этот вопрос, потому что такие проблемы надо решать».

Как справиться с волнением перед выступлением:

- признаться перед выступлением, что вы волнуетесь;
- выполнить дыхательные упражнения;
- сделать глоток воды;
- сделать резкие взмахи руками;
- вспомнить случаи своего успеха;
- улыбнуться зрителям;
- взять в руки предмет (ручку, книгу, телефон), можно держаться за спинку стула;
- отрепетировать свое выступление, заснять себя на видео;
- волнение перед выступлением – это нормально!