

Упражнения для развития уверенности в себе



Техника «Лучшие воспоминания»

Эта психологическая техника очень вам пригодится прямо перед выходом на сцену, когда страх публичных выступлений может вас захлестнуть. Вместо того, чтобы, *волнуясь*, ждать своей очереди, вспомните те моменты, когда ваша уверенность в себе была максимальной. Что это было – победа в каком-либо соревновании, помощь кому-то или завершение какого-то трудного дела? Вспомните событие во всех деталях и постарайтесь еще раз ярко пережить свою уверенность. У каждого, даже самого робкого человека, всегда есть «поле уверенности» – то пространство, то время, те обстоятельства и условия, то дело, тот человек – с кем, где и когда всё получается, всё легко и ничего не страшно. Необходимо, почаще вспоминать такие ситуации, себя в них, заново проживать, запоминать ощущения, накапливая, тем самым, потенциал уверенности.

Техника «Корона уверенности»

Мысленно соберите всю свою уверенность и «слепите» из нее прекрасную сверкающую корону. Это и будет ваша корона уверенности. Наденьте ее. Вы можете сделать это мысленно, а можете и впрямь совершить некое движение руками. Как только в процессе выступления в почувствуете себя неуверенно, «наденьте» корону на голову.

Практика и опыт публичных выступлений

Это простой и очень надежный рецепт. Такая практика ведет к появлению привычки быть спокойным, находясь в центре внимания. **Выступать, выступать и еще раз выступать...** при всякой удобной возможности. Если вам есть, что сказать — встаньте и говорите. Чтобы для вашего тела встать и заговорить на людях было так же привычно, как утром умыться и почистить зубы. Помните, что каждое ваше выступление даром не проходит.

Закон диалектики: Количество переходит в качество, затем начинает приносить удовольствие. Когда чел получает удовольствие, он все делает правильно.

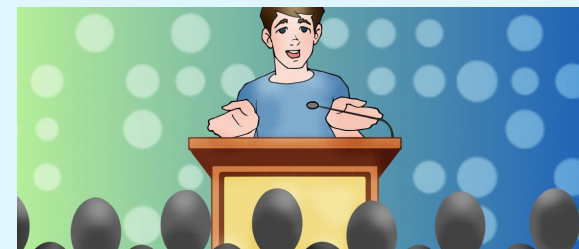
Как показывает практика, достаточно успешно выступить 10-20 раз, чтобы страх неизвестности сошел на нет. Слово «успешно» здесь не случайно, набираться опыта в публичных выступлениях лучше там, где вам гарантирована доброжелательная атмосфера.

Желаем Вам удачи!

Социально-психологическая служба
МАУДО г Нижневартовска «ЦДТ»

Психология для педагогов

Как подготовить ребенка к публичной защите проектной работы



Нижневартовск, 2018

Публичная защита проектной работы



Одним из важных этапов работы с детьми в процессе исследовательской или проектной деятельности является их подготовка к публичной защите на конференции в форме выступления. Существует мнение, что дети не

волнуются. До определенного возраста отсутствие волнения возможно, но в современном мире взросление детей, осознание ответственности за произведенное на окружающих впечатление происходит очень рано. Поэтому уже в 8 лет (ранее считалось в 11 лет) ребенок начинает испытывать волнение, а иногда очень сильное волнение. Конечно, все зависит от нервной системы ребенка, от его предрасположенности к публичным выступлениям и многих других свойств характера и состояния здоровья, однако определенное волнение перед публичным выступлением испытывает каждый человек. Поэтому, с одной стороны, мы считаем тревогу ненужной и мешающей, а с другой, понимаем, что физиологически это состояние в ситуации публичного выступления является естественным для любого человека.

Физиологический аспект волнения

Оказывается, волнение, страх – это реакция организма на стресс, когда изменяется гормональный фон внутри всего организма, и проявляется это состояние в виде учащения дыхания, сердцебиения, покраснения кожных покровов и повышенном потоотделении. Причем, у каждого человека волнение может проявляться по-разному, в зависимости от нервной системы.:

1. *Излишне суетливое, нервно-возбужденное.* Паническое волнение обнаруживается в торопливой речи с проглатыванием слов, в дрожании рук и ног, в напряженных движениях, приподнятых плечах, частым поверхностным дыханием, красными пятнами на лице, влажными ладонями.

Речь замедляется, становится тихой и паузами, появляется слабость, недомогание, вялость, сонливость. Для быстрого снятия стресса можно предложить ученику съесть 2-3 кусочка сахара или небольшую плитку шоколада, запив теплым слабым чаем или водой. Известно, что глюкоза расслабляет мышцы желудка, который испытывает при стрессе спазмы. Это ведет к восстановлению кровообращения и к нормальному питанию мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног, дрожание рук.

Как подготовить ребенка к публичному выступлению

Универсального рецепта по снижению уровня волнения, к сожалению, не бывает. Победа над тревогой требует некой работы над собой. Помните, что восприятие выступления зависит от того:

- **что говорим** (10%),
- **как говорим** (40-30%),
- **что показываем** (60-70%)

Управление телом и дыханием

Современная психофизиология доказала, что процесс дыхания напрямую связан с эмоциональным состоянием. При волнении дыхание становится поверхностным, частым, прерывистым, в верхней части груди, с частым замиранием перед выдохом. Классический вариант: глубокий вдох, пауза 2 сек, и медленный спокойный выдох в течение 3-5 минут позволяют снять мышечное и эмоциональное напряжение, характерное для волнения.

Сжигание лишнего адреналина

Под действием страха наше тело вырабатывает адреналин, и самый лучший способ от него избавиться — это разогнать кровь. Приседания, махи руками и т.д.

Разминаем шею – опуская голову то к одному плечу, то ко второму. Руки поднимаем вверх и одним встряхивающим движением опускаем вниз.

Особое внимание стоит уделить пальцам ног. Дрожание – это организм сжигает в мышцах избыток адреналина, разгружая сердце.

Это упражнение можно делать даже во время выступления:

Быстро-быстро сжимайте и разжимайте пальцы ног. Буквально через несколько секунд вы почувствуете, что волнение начинает исчезать, движения становятся точнее и увереннее.

Во время выступления можно сильно сжать мочку уха (если вы сможете это сделать незаметно).

Внешний



вид или имидж

Основные признаки уверенности при выступлениях:

1. Зрительные

— Осанка правильная; Выпрямите спину. Расправьте плечи. Улыбнитесь

— Взгляд прямой (в глаза), фиксированный (задерживать в одной точке не менее 2 секунд, иначе он выглядит со стороны как бегающий);

— Жесты свободные, синхронно со словами;

2. Слуховые

— Голос достаточно громкий и ровный.

Если голос задрожал — прибавьте немного громкости, и дрожь, как правило, пропадает;

— Тон голоса уверенный, без частых запинок,