

## **Консультация для воспитателей «Участие в профессиональных конкурсах. Как побороть страх публичных выступлений»**

Здравствуйтесь уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим, о смелости и о решительности. Как быть, если перед публикой теряется речь, трясутся ноги и забывается текст, который вы хотели бы донести до публики?

А также, поделюсь своим опытом участия в профессиональных конкурсах.

Что такое страх публичных выступлений и откуда он берется?

Переживания перед общественной речью — это совершенно нормальное явление.

Страх публичных выступлений является одной из форм социальных фобий. В научной литературе такой страх называется глоссофобией.

Страх перед выступлениями на публике мешает человеку жить насыщенной социальной, личной и профессиональной жизнью.

Внешнее выражение страха публичных выступлений происходит следующим образом:

- Чувство беспокойства и тревоги при одной лишь мысли о необходимости публичного выступления;

- Избегание тех ситуаций, которые могут обратить внимание на личность;

- Ощущение спутанности мыслей;

- Срывающийся и дрожащий голос;

- Запутанная, невнятная речь с паузами и покашливаниями;

Способы и методы преодоления страха перед выступлением на публике

Во время выступления

- Постройте свою речь таким образом, чтобы вам было удобно ее произносить.

Говорите короткими и ёмкими тезисами, между которыми выдерживайте паузу в несколько секунд.

- Наше дыхание оказывает огромное влияние на качество речи и состояние организма. Спокойное и глубокое дыхание позволит вам расслабиться и сделает ваш голос увереннее.

- Если вы очень переживаете по поводу реакции окружающих, постарайтесь не смотреть им в глаза. Ваш взгляд должен быть направлен «над аудиторией».

- Самый эффективный способ справиться со страхом публичных выступлений — как можно чаще говорить на публике.

*Из опыта работы:*

Когда я в первые стала участником такого конкурса, мне было страшно, страшно не во время подготовки, а именно в момент выступления. Ведь именно поэтому многие талантливые педагоги остаются в стороне, испытывая страх публичного выступления. Со временем, начинает приходить мысль, что в этом такого? Меня же там не уволят, не побьют, не выгонят с позором. Это просто момент поделится своими навыками, идеями и способностями.

Скажу вам больше – на таких конкурсах любой участник герой и жюри принимает каждого участника как победителя.

Осознавая, что это не конец жизни, а только начало карьеры профессионального опыта, понимаешь, что все эти люди, сидящие в зале (которые сами бояться лишней раз выступить на публике, в первую очередь пришли не оценивать твою работу, а познакомиться с тобой. И в данной ситуации, мы должны не свой страх показать, а свои таланты, способности и навыки.

Очень люблю фантазировать, уверена, что каждый из вас имеет бурную, богатую фантазию. Дайте ей возможность раскрыться.

В конкурсе было три этапа:

1. Презентация о себе
2. Открытое занятие
3. Актуальная проблемная тема.

В первом этапе просто тем, что если ты подготовлен – бояться не чего. Нужно грамотно подготовить материал, отвлекающие маневры.

- красиво, педагогично одета,
- Яркая, красочная презентация,
- Краткий четкий интересный рассказ о себе.

Всё! В этом этапе всё просто)

Во втором этапе, нужно показать занятие, но не в привычной обстановке, а в другом саду и с другими детьми. Это тоже не сложный этап, если мы знаем до мелочей свою работу и способности детей в конкретном возрасте.

Открою вам маленький секрет, дети, которые видят впервые педагога более дисциплинированы, им интересно с чем же пришел педагог, поэтому они будут очень внимательны к вам – задача только заинтересовать. И успешное прохождение этапа гарантировано!

Третий этап для меня был самым сложным. Тут нужно было раскрыть актуальную тему, но самое главное, вы должны либо целиком и полностью быть в этой теме, либо вам нужно изучить тему со всех ее сторон.

В моем случае, я выбирала темы близкие мне по духу, так как нужно было лично мое мнение по этому поводу. Моя тема была «Вред и польза современных и советских мультфильмов».

А сложно было потому, что нужно было четко, кратко и по делу раскрыть эту тему. Я любитель «лить воду», а нужно было за короткое время сжать свою точку зрения)

Так же на всех этапах конечно же были вопросы. И их вообще не стоит бояться. Мне задавали каверзные вопросы, на которые нужно было ответить спокойно и уверенно. Для этого нужно сделать паузу, мысленно сформулировать краткий ответ (если много текста, сами запутаетесь) и спокойно, с улыбкой на лице произнести вслух.

Вопросы они задают не потому что хотят вас завалить на экзамене, им интересна более подробная информация о вас.

***Дорогие коллеги, я призываю вас, развивать свой опыт, таланты, не бояться пубрики и участвовать в конкурсах. Тем самым, в первую очередь повышать квалификацию как специалист, а это одна из важных аспектов нашей работы.***