**МЕТАПРЕДМЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**в рамках курса «Публичное выступление»**

**«Здравствуй, сцена!»**

Цель: развитие навыков публичного выступления через знакомство с методами коррекции скованности, страха, волнения перед выступлением.

Участники: учащиеся 7-х классов (метапредметная мастерская «Публичное выступление»

Время проведения: 1,5 часа

Форма проведения: мини тренинг

Оборудование: презентация, доска, магниты, раздаточные материалы, фломастеры, правила работы.

**I. Стадия вызова.**

Анализ притчи. Прочтение притчи **«О пастухе, который не побоялся попробовать»**

У одного халифа умер визирь. Тогда халиф решил провести конкурс среди претендентов на вакантное место. Он объявил, что визирем станет тот, кто сумеет открыть каменную дверь в дворцовом саду. Многие пришли к этой двери, но стоило им увидеть ее, как у них пропадало всякое желание пытаться что-то с ней делать. Ведь дверь оказалась заперта на огромный замок, а кроме того, она была настолько тяжелой, что казалось: она буквально вросла в землю. Открыть ее было совершенно невозможно. Мимо сада шел пастух.

Увидев толпу мужчин, что-то шумно обсуждавших, пастух решил выяснить, что тут происходит. Ему объяснили. Тогда пастух подошел к двери, внимательно осмотрел ее. Потом взял в руки замок, который неожиданно сам собой раскрылся, надавил на дверь… И, о чудо! Дверь легко отворилась. Оказалось, что петли её были тщательно смазаны, и невозможность её открыть была только иллюзией. И халиф назначил пастуха визирем, потому что тот не побоялся попробовать.

Вопрос: какой смысл вложен в притчу?

Каждый из вас когда-то сделал выбор (не важно, самостоятельный или по совету взрослых) – стать ведущим.

Вопрос: Что больше всего вас тревожит, когда вы готовитесь к выступление на публике? Выразите на бумаге. (учащиеся самостоятельно фиксируют ассоциации: страх, волнение, скованность) Прикрепляют на доску. Выделяем ключевые понятия и совместно определяем

**Упражнение «Здравствуй, это я!»**

Цель: диагностика состояния участников, быстрое введение в ситуацию тренинга

Участники по очереди встают со своего места и приветствуют участников тренинга фразой «Здравствуй, это я!»

***Рефлексия:*** Что чувствовали во время упражнения?

Вывод: обобщение высказываний участников.

Главное, чтобы выходя на сцену, вы говорили ей «Здравствуй, это я!» с удовольствием и радостью.

**Правила работы:**

* Правило Я-высказывания;
* Правило конфиденциальности;
* Правило активности
* Правило говорящего.

**Упражнение «Бродилки»**

Цель: введение в тему, осознание того, что волнение при выходе на сцену – нормальное явление.

* У кого был опыт выступления в качестве ведущего? (1 раз; несколько раз; такого опыта не было)
* Кому понравилось свое первое выступление? (У меня все получилось, я молодец! В общем, нормально, но можно было лучше. У меня получилось неважно…)
* Кому понравилось свое последнее выступление? (У меня все получилось, я молодец! В общем, нормально, но можно было лучше. У меня получилось неважно…)
* Как ты чувствуешь себя, выходя на сцену? (сильно волнуюсь; волнуюсь совсем чуть-чуть; не волнуюсь вовсе)
* Для тебя выступление на сцене – это… (стресс, радость, труд)

Основная ваша задача – выступление перед большой аудиторией. Вот этим вы сейчас и займетесь.

**Упражнение «Самопрезентация».**

Цель: определить состояние участника во время спонтанного выступления.

***Инструкция:*** Ваша задача состоит в следующем: в течение 2 минут придумать устно текст о себе, который вы будете произносить в течение 1 минуты.

**–**Кто готов выступить с самопрезентацией. (*Выступает 1 ребенок в течение 1 минуты)*

***Рефлексия:***

– Как ты себя чувствовал во время выступления?

– Что-то мешало при выступлении?

– Из-за чего прекратили речь раньше, чем истекла минута?

**II. Основная часть** (15 мин.)

Большинство из вас, наверное, со мной согласиться, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ был поставлен в ситуацию стресса. Действительно, публичное выступление – это ситуация стрессовая. Практически любой человек испытывает в этот момент волнение и чувствует ответственность.

Публичное выступление достаточно часто вызывает волнение и тревогу. А вдруг я что-то забуду? Растеряюсь и не смогу справиться со своими эмоциями? Не сумею ответить на вопросы? Моя речь будет неинтересна аудитории?

Многие считают, что страх перед выступлением на публике испытывают только люди робкие и стеснительные. На самом деле через такие переживания проходит практически каждый. Даже многие опытные ораторы испытывают волнение, когда выходят выступать с новой темой или перед незнакомой аудиторией.

Как ни удивительно это звучит, но страх перед публичными выступлениями – одна из самых распространённых фобий на Земном шаре (по статистическим данным страх публичных выступлений занимает первое и второе места в разных странах).

**Работа с метафорическими картами** (колода «Диксит» основная)

Цель: выявление чувств, эмоций, реакций тела, которые появляются у участников во время публичного выступления.

Возьмите карту, которая помогает ответить на вопрос: Что я чувствую, когда выхожу на сцену?

***Вывод:*** во время выступления чувства и эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными. Если положительных эмоций больше – все просто замечательно. Если вас беспокоят отрицательные эмоции, с ними можно и нужно работать.

Наиболее часто встречающиеся отрицательные проявления *(вывешиваются на доску)*:

– Дрожь (в руках, коленках),

– Перехватило дыхание,

– Забывчивость элементов,

– Глаза в потолок, или в пол,

– Комок в горле,

– Учащенный пульс,

– Хрипота в голосе,

– Зажаты мышцы лица, язык «деревянный»,

– Язык деревенеет, а иногда даже лицо, шея покрываются красными пятнами.

– Что же делать? Как побороть страх перед выступлением? Именно об этом мне и хотелось с вами поговорить.

**МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СКОВАННОСТИ И ВОЛНЕНИЯ**

**Выявляем причину страха**

Вспомните свои выступления. Что волновало вас больше всего? *(высказывания участников)*

***Вывод:*** Чаще всего причиной **волнения перед выступлением** является внутренняя неуверенность. Как будут настроены слушатели? А если начнут критиковать? Поймут ли меня? Достаточно ли хорошо я подготовлен? А вдруг я все забуду, ошибусь?

**Работаем над преодолением причин волнения и страха**

Как вы думаете, для чего люди идут на концерт, крупное мероприятие? *(высказывания участников)*

Они идут получить удовольствие, посмотреть интересный концерт, принять участие в интересном деле, а не подмечать чужие ошибки. В большинстве случаев слушатели дружелюбно настроены и желают вам только успеха.

Как вы думаете, что будет, если вы допустите ошибку? *(высказывания участников)*

За допущенные ошибки вас не выгонят из аудитории и не посадят в тюрьму, если предположить, что это **–** самое страшное. Известный скрипач Абрам Штерн говорил: «Если хочешь чему-то научиться, не бойся ошибаться. Это ошибки хирурга смертельны, а ты – не хирург».

**Хорошая подготовка** к ответу или выступлению **–** э**то большая часть уверенности.**

Уделите достаточное время для подготовки. Даже если вы выступаете с текстом, желательно знать его наизусть, лишь время от времени заглядывая в печатный источник. Зрителю приятнее видеть ваши глаза и открытое лицо.

Текст нужно обязательно прорепетировать, желательно перед зеркалом.

* Кто из вас репетирует перед зеркалом?
* Как вы думаете, зачем это нужно?

На самом деле, тренировка перед зеркалом позволяет отрепетировать жесты, отследить мимику, отработать ее.

Обратите внимание на первые несколько предложений вашего выступления. Их нужно знать наизусть. Хорошо знакомый текст позволит справиться с минутным волнением, которое возникает у всех выступающих в самом начале. Успешно произнесенные первые фразы помогут успокоиться, почувствовать себя более уверенным.

**Преодолеваем страх действием**

Человеческий организм представляет собой совершенную систему, в которой психические процессы связаны, с физическими. Мышцы тела всегда реагируют на то, что происходит в центральной нервной системе. Мозг, в свою очередь, может реагировать на то, что происходит в теле. Используя этот принцип, я предлагаю научиться управлять физическим состоянием. Для того, чтобы тело вас слушалось не только в спокойной обстановке, но и в стрессовой ситуации, необходимо развить мышечную память. Мышцы должны хорошенько запомнить состояние свободы, для того, чтобы в нужный момент вы потратили минимум усилий для приведения себя в равновесие. Помимо этого, необходимо научиться, безошибочно осознавать места напряжения, т.е. воспитать «мышечного контролёра». Для этого, я предлагаю Вам использовать следующие упражнения.

**Небольшая разминка непосредственно перед выступлением.**

**1. Перехватило дыхание, стучит сердце, звон в ушах**

При волнении рефлекторно увеличивается частота дыхания (волнуясь, мы дышим часто и поверхностно). А так как все в организме человека все взаимосвязано, то при сознательном контроле дыхания изменяется и психологическое состояние человека. Научившись контролировать свое дыхание и управлять им, вы научитесь контролировать такие чувства, как волнение, страх, паника. Медленное и глубокое дыхание поможет уменьшить тревожное состояние. Воспользуйтесь следующими дыхательными упражнениями перед выступлением:

* Сделайте несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе любых слов с употреблением гласной «у». Например: ух, круг, пух…
* Упражнение «Пушинка» подышите так, как будто перед носом у вас пушинка. И ваша задача ее не потревожить.
* Дышим диафрагмой.

***Вывод:*** если у тебя перехватило дыхание – дыши!

*На доску вывешивается способ реагирования*

**2. Комок в горле**

Сосредоточьте свое внимание на этом комке. Не боритесь с ним, а наоборот. помогайте. Представьте его больше и тяжелее, окрасьте каким либо цветом. А теперь представьте, как этот комок тает под вашим взглядом, как мороженое под яркими лучами солнышка. Погладьте горлышко.

Таким образом мы уменьшаем мышечные зажимы и согреваем горло.

***Вывод:*** у тебя комок в горле – растопи его.

**3. Дрожь в коленках** (и другая нервная дрожь).

Направьте свое мысленное внимание в дрожащее место. Обычно сразу же помогает. Если еще нет – то сознательно принудите эти коленки дрожать. А еще лучше подрожать всем телом. И непроизвольная дрожь сама уймется. Потрите круговыми движениями свои колени.

* Сидя, заставьте коленки дрожать.
* Встаньте, потрясите руками.
* Стряхните напряжение, как собака стряхивает с себя воду.
* Сделайте глубокий вдох. Медленный выдох.
* Встаньте ровно на две ступни. Ощутите под ногами твердый надежный пол. Вперед!

***Вывод:*** дрожат коленки – дрожи!

**4. Зажаты лицевые мышцы**

* Быстро подвигайте челюстью вперед-назад, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы ваше лицо не напоминало маску античного театра. Высуньте язык. Покорчите рожицы. *(мини-конкурс на самую смешную рожицу)*
* Помассажируйте место соединения верхней и нижней челюстей круговыми движениями.
* Упражнение «Улыбка» (можно измерить ширину улыбки линейкой – у кого больше).

***Вывод:*** зажаты мышцы лица – корчи рожицы.

**5. Мокрые ладони**

Энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони. Данная гимнастика помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат; скорость вашей реакции и красноречие ощутимо повышаются.

* Разотрите ладони.
* Потрясите кистями.
* Каждый палец обеих рук по очереди встречается с большим пальцем.
* Разотрите точку уверенности на запястье.

***Вывод:*** взмокли ладони – сделай зарядку для рук.

**6. Скованность во всем теле**

Энергично пройдитесь, помашите руками. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения. Пройдитесь по сцене до начала выступления. Найдите свое место, выберите удобную позу. Обычно ноги стоят на ширине плеч или одна нога чуть отставлена вперед (попробуйте и потренируйтесь сами)

**Упражнение «Проход»**

Участники под музыку двигаются мимо участников. Задача – не повториться.

В случае нарастания беспокойства во время выступления помогут любые движения. Можно походить, взять в руки что-либо: ручку, компьютерную мышку, наглядное пособие. Придумать повод для аплодисментов и поаплодировать вместе с залом.

***Вывод:*** сковало тело – двигайся!

**7.** **Хрипота в голосе**

Хорошо управляемый, сильный голос может рассказать о Вашей уверенности аудитории, даже если Вы очень волнуетесь.

**Упражнение: Покричим, потопаем, похлопаем.**

Вывод: во время выступления подводит голос – тренируй его! Осваивай навыки ораторского мастерства.

Я предлагаю вам занять свои места, а участнику, который выступал в начале тренинга – снова испытать свои силы.

**Задача та же самая:**рассказать о себе в течение 1 минуты.

**Вопросы участнику:**

– Как вы себя чувствовали во время выступления?

– Что-то мешало при выступлении?

– Я вас поздравляю, т.к вы говорили о себе чуть больше времени, чем это было вначале занятия.

**III. Заключительная часть**

Одно из основных и эффективных способов борьбы со страхом – это практика.

Чтобы избавиться от страха, необходимо постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно начнёт убывать. Практика, практика и еще раз практика.

Как утверждал знаменитый баскетболист Майкл Джордон «Чем больше я тренируюсь, тем больше мне везет».

**Рефлексия**

Вопрос по кругу:

* Как вы себя чувствуете?
* Получили ли вы какие-либо полезные для себя знания и если да, то какие?

Надеюсь, что все полученные знания вам пригодятся. Ведь, кто хочет перестать бояться, должен начать выступать.

**Упражнение «Здравствуй, это я!»**

Цель: рефлексия состояния участников.

Упражнение выполняется на сцене.

До новых встреч.