



*Крупный успех составляется из
множества продуманных и
предусмотренных мелочей.
В. Ключевский*

Гормоны и уверенное публичное выступление



*интегрированный урок
биология и развитие речи
8 класс
урок-практикум*

*Специалист по развитию речи
Трутнева Ирина Валерьевна*



цель:

Сформировать навык рационального использования речевого ресурса, выработать умение точно, логично, чисто и уверенно говорить.

задачи:

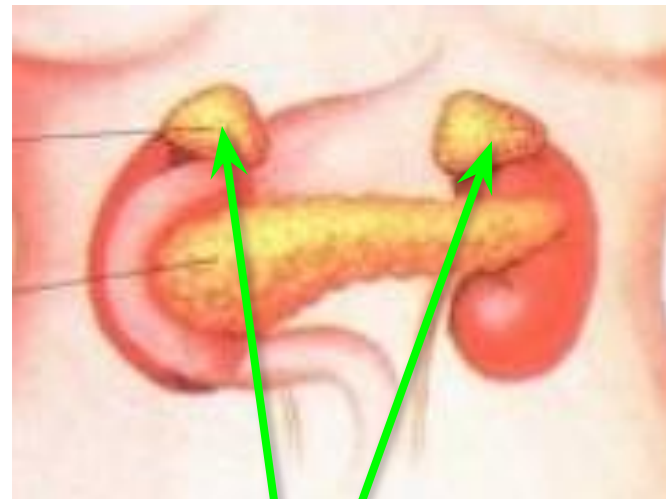
1. Выявить причинно-следственные связи гормонов и уверенности публичного выступления;
2. Снизить субъективную значимость предстоящего выступления через работу с телом, воображением, опытом;
3. Овладеть приёмами преодоления неуверенности перед аудиторией.





Адреналин –
гормон, вырабатываемый
надпочечниками.

Регулирует функции организма.



НАДПОЧЕЧНИКИ

Адреналин - гормон страха

Его секреция резко повышается при:

- стрессовых состояниях
- ощущении опасности
- тревоге



реакция
«бей или беги»





реакция организма:

- усиливается и учащается сердцебиение;
- появляется дрожание конечностей, подбородка;
- расслабляется мускулатура кишечника;
- расширяются зрачки.





Страх - часть механизма выживания.

Но
иногда
страх возникает при недействительной угрозе.



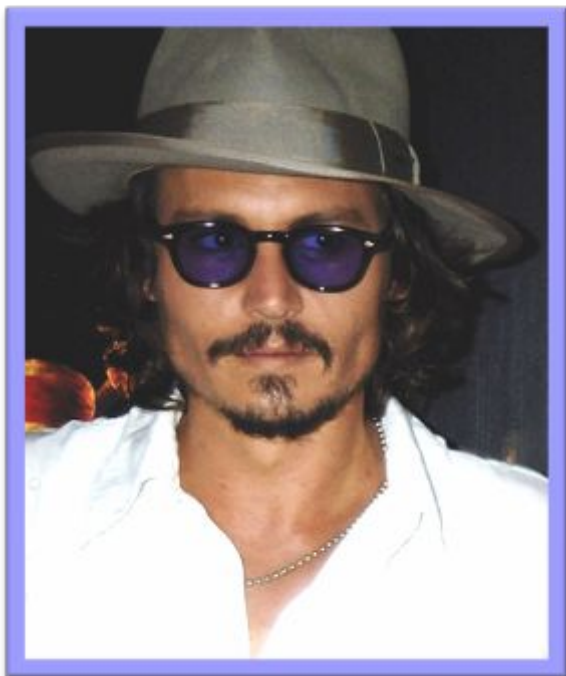
Так проявляются фобии,
которыми в разной степени
страдают многие.



Фобии известных людей

Джонни Депп боится тараканов.

Однажды актер устроил настоящий погром в отеле, гоняясь за тараканом.



После чего спокойно заплатил администрации 10 тысяч долларов за материальный ущерб.

Фобии известных людей

Майкл Джексон очень боялся заразиться какой - либо инфекцией. Чтобы не хвататься за дверные ручки, он использовал знаменитые белые перчатки.



Фобией страдал и *Альфред Хичкок*. Король фильмов ужасов боялся предметов овальной формы. Режиссер не находил места, когда видел куриные яйца и воздушные шары.





Фобии известных людей

Наполеон Бонапарт испытывал панический страх перед лошадьми. Кроме того, император боялся белого цвета (лейкофобия), поэтому легко представить, в какой ужас приходил эмоциональный полководец при виде белых скакунов!





Фобии известных людей

*Король Великобритании, Канады, Австралии и Южной Африки **Георг VI** боялся публичных выступлений, страдал от сильного заикания.*

Однако он упорно занимался под руководством логопеда и в результате научился произносить речи без запинок.

В 2011 году эта история была экранизирована в фильме «Король говорит!», которому было присуждено 12 Оскаров!





Страх публичных выступлений крайне отрицательно влияет на личную жизнь, образование и профессиональный рост.





*Но почему страх публичных
выступлений сродни страху
смерти?!*

Версия:

Человек – «стайное животное»





Неудачное выступление, как нам кажется, может привести к изгнанию из человеческой «стаи»





*Совсем не волноваться перед публичным
выступлением – невозможно,
НО
можно научиться волнением управлять*





Таким образом:
одна из наших главных задач – снизить субъективную значимость предстоящего выступления и снять первобытный страх.

Поговорим о том, что следует для этого предпринять...





*Основная задача адреналина -
адаптировать организм к стрессовой
ситуации*





Упражнения, позволяющие нормализовать выработку адреналина и сделать публичное выступление уверенным!



***«Знать необходимо не затем,
чтоб только знать,
но для того, чтоб научиться
делать»***

М. Горький



У волнения есть три канала, используя которые, оно может захватить нас:

- тело
- воображение
- опыт





Тело

Что ассоциируется с неуверенностью в поведении человека?

- суетливость,
- лишние движения,
- отведение взгляда в сторону,
- сутулость,
- тихий голос...



Поэтому:

- *стойте прямо,*
- *подавляйте лишние движения,*
- *направляйте взор на аудиторию,*
- *старайтесь говорить громче и медленней,*
- *движения должны быть неторопливыми и не многочисленными.*





Тело

*Если вы выглядите
как уверенный
человек, аудитория
реагирует на Вас
соответствующим
образом.*



*Испытайте приятное
волнение - адреналин
со знаком «плюс».*



Тело

Подвигайте интенсивно
челюстью вперед-назад
раз десять



**КОРЕШКИ
БЛУЖДАЮЩЕГО
НЕРВА**

ВОЗБУЖДЕНИЕ

**СОСТОЯНИЕ
УРАВНОВЕШИВАЕТСЯ**

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ
НЕРВНАЯ
СИСТЕМА**

**ВЫБРОС
НОРАДРЕНАЛИНА**



Тело

Сидя в ожидании объявления вашего выхода, опустите руки и расслабьте их. Представьте, что они стали настолько длинными, что уперлись в пол... Представили?

Теперь то напряжение, которое вы испытываете, направьте по рукам в землю.

Почувствуйте, как оно уходит...



Но не слишком увлекайтесь, ведь вас зовут уже второй раз... ☺



Тело

Гимнастика кистей рук

стимулирует работу речевого аппарата,
повышает сообразительность и
красноречие





Сожгите адреналин!

Пытаться сидеть спокойно и расслабиться - ошибка!



Вам нужно двигаться, чтобы сжечь адреналин.

Нет возможности двигаться -
напрягайте и расслабляйте
мышцы тела.



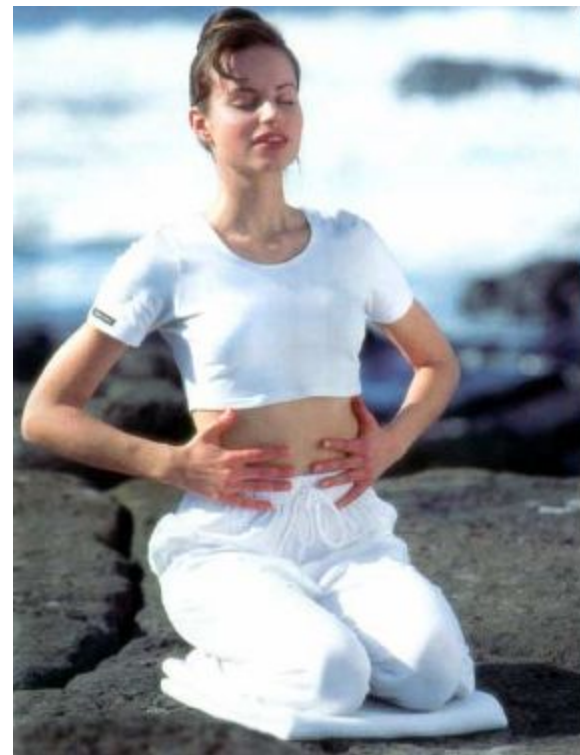
Тело

Подышите медленно и глубоко

Это дыхание спокойного человека.

Когда мы волнуемся, мы дышим поверхностно и часто.

Наше состояние определяет дыхание. И наоборот.





Избегайте кофеина



Ученые доказали, что вещества содержащие кофеин усиливают выработку адреналина надпочечниками.



Воображение

Измеряйте свой уровень волнения

Опишите мысли или действия, которые заставляют его увеличиваться или снижаться.





Воображение

Глядите сквозь розовые очки

Используйте мысли, фантазии, действия, от которых вы себя хорошо чувствуете, чтобы увести себя от пугающих мыслей.





Воображение



Следует помнить, что субъективное время
выступающего и слушающего не совпадает





Воображение

Вы идете к публике, чтобы помочь ей, научить!

*Вспомните ситуации, когда Вам помешала достичь желаемого
боязнь выглядеть глупо!*

*Не пригласил понравившуюся девушку на танец, и ее увел другой.
Не защитил друга в споре... не блеснул на вечеринке... не
станцевал африканский танец... не... не...не...*



Пора поставить точку в этом списке .



Воображение

Упражнение «Кто в клетке?»

Поймите, что не зрители пришли на вас смотреть, как в зоопарк, а вы идете смотреть, как они будут себя вести.

Наблюдайте за публикой, подмечайте забавные моменты





Воображение

Упражнение «Зайчики»

Закройте глаза и представьте, что выступать вам предстоит не перед людьми, а перед настоящими зайчиками. Беленькими, пушистыми, с розовыми губками. Представьте в деталях ушки заек, в которых на просвет видны венки. Представьте, как смешно они дергают своими носиками.

Увидьте их бегающие глазки.



Вам станет легче



Теперь об опыте

Учиться на ошибках – не верно!

Именно это и формирует у нас искаженное представление о себе как о слабом ораторе, постоянно совершающем ошибки.





Опыт

*Вспоминая, как вы выступили, сосредоточьтесь на том, что было **особенно удачно, произвело на публику самое сильное воздействие.***

Запомните это и применяйте снова





Опыт

*Найдите свой «коронный удар»,
против которого трудно устоять*





*Два утверждения, которые могут
вызывать протест.*

Речь пойдет о стратегических мерах



Первое утверждение:

Человек, который хочет уверенно выступить, должен иметь хорошую физическую подготовку, эластичные кровеносные сосуды, тренированные сердце и легкие, быть гибким.



Второе утверждение:

Следует воспринимать выступление как не более чем игру, в которой можно и выиграть и проиграть. И как в любой игре, проигрыш не уменьшает удовольствия от процесса.





Важно понять, что и после самого провального выступления жизнь не остановится. Ни всего человечества, ни Ваша собственная.

НИЧЕГО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ!!!

И это даже обидно... ☺



Если вы это поймете и прочувствуете, остальное пойдет гораздо проще. И веселее.



Сосредоточьтесь на главном – на достижении **ЦЕЛИ** вашего публичного выступления.





Зачем человеку нужно уверенно выступать публично?





Мы упускаем, пожалуй, самое главное.

*Жизнь должна приносить удовольствие, ибо
все, что человек делает с удовольствием,
он делает хорошо!*





*С любовью и уважением для
Ломоносовской школы!*



Ирина Трутнева



*«Ошибки замечать не много стоит:
дать нечто лучшее – вот что
приличествует достойному
человеку».*



Михайло Ломоносов



Литература:

1. Анисимова Г.В., Гимпельсон Е.Г., Современная деловая риторика: Учебное пособие. М.: МОРЭК, 2002.
2. Баева О.А., Ораторское искусство и деловое общение. – Изд. 5-е. – М.: Новое знание, 2005.
3. Варатьян Э.А., Путешествие в слово. М.: Просвещение, 1982.
4. Ладыженская Т.А., Уроки риторики в школе. М.: Баласс, 2000.
5. Львова С.И., Там, где кончается слово. М.: Просвещение, 1991.
6. Рождественский Ю.В., Техника, культура, язык. М.: Просвещение, 1993.
7. Розенталь Д.Э., Голуб И.Б., А как лучше сказать. М.: Просвещение, 1988.
8. Стернин И.А., Практическая риторика. – Изд. 4-е. – М.: Академия, 2007.
9. Тимошенко Т.Е., Риторика: практикум. М.: Флинта: Наука, 2009.



PEDOLIMP

международная педагогическая
творческая олимпиада

ДИПЛОМ

ДИПЛОМ

ПОБЕДИТЕЛЯ

1-го конкурса

Общение как искусство (средняя школа)

награждается

Трутнева Ирина Валерьевна

учитель-логопед

НОУ "Ломоносовская школа"

г. Москва, Россия

за конкурсную работу

"Гормоны и уверенное публичное выступление" (урок-практикум)

Адрес работы на сайте олимпиады: <http://pedolimp.ru/9097>

Председатель оргкомитета
олимпиады Филатова М. Ю.

Москва, 2011

