Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ПУТИ ПРЕОДЕЛЕНИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ»

Алейникова Яна

10 «Б» класс

Научный руководитель:

Бычкаускас Римма Васильевна,

воспитатель

г. Таганрог

2021 г.

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc65570535)

[1. Основная часть 4](#_Toc65570536)

 [1.1. Систематизация информации для буклета по направлениям 4](#_Toc65570537)

[1.2. Анкетирование и обработка результатов 4](#_Toc65570538)

[1.3. Выбор буклета. Технология изготовления 5](#_Toc65570539)

[1.4. Оформление буклета 5](#_Toc65570540)

[2. Заключение 5](#_Toc65570541)

[Список литературы 5](#_Toc65570542)

# Введение

**Актуальность работы**

Каждый человек сталкивается с необходимостью публичных выступлений. Когда выступают перед публикой, многие чувствуют себя в напряжённом состоянии, которое очень мешает быть собой на сцене или заставляет вообще избегать выступлений. Поэтому мы решили выяснить есть ли среди лицеистов те, кто столкнулся с такой же проблемой. И узнать какие есть пути преодоления страха публичных выступлений.

**Цель работы**

Узнать, какие есть пути преодоления страха публичных выступлений.

**Задачи**

1. Познакомиться с причинами боязни публичных выступлений/сцены;

2. Провести анкетирование по теме проекта среди обучащихся в лицее;

3. Подобрать действительные техники и упражнения для преодоления страха;

4. Познакомиться со способами изготовления буклета;

5. Оформить буклет.

**Объект и предмет проектной деятельности**

Объектом проектной деятельности был выбрана глоссофобия (страх публичных выступлений), а предметом – пути преодоления страха.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, сбор фактического материала и систематизация;

2. Анкетирование и его анализ;

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

Глоссофобия – научный термин в психологии, для обозначения одного из самых распространенных видов страха - страх публичных выступлений (страх сцены). [1]

Признаки глоссофобии: головная боль, дрожь (в руках, коленях, голосе); сильное сердцебиение вплоть до обморока; зажатость или напряжение мышц, изменение мимики; тошнота; сухость во рту, язык деревенеет, невнятность речи; нервное дыхание; усиленное потоотделение. [2]

Пути преодоления глоссофобии: физические упражнения на разные группы мышц; правильное дыхание, упражнения на дыхание; пение мысленно или вслух приятной мелодии; активизация работы левого полушария: математические вычисления; психологические техники, методы аффирмации (аутотренинга). [3]

Физические упражнения, на расслабление и снятие напряжения:

* медленно поднять и опустить плечи. Опустить голову сначала к одному, потом к другому плечу. Поднять руки и резким движением опустить их вниз. Потрясти ладонями, расслабляя кисти и пальцы. Повторить 2-3 раза;
* пробежка накануне или плавание (щадящая нагрузка), есть смена деятельности; [4]
* энергично пройдитесь, махая руками; [2]
* простучать все тело ладошками, от шеи до ног. Человек на 80% состоит из воды, постукивая, дают импульс подобно камню, брошенному в водоем. [5]

Дыхательные упражнения:

* дышите глубоко и плавно, это расслабляет и выравнивает голос (5 минут перед выступлением чередуйте плавный глубокий вдох и резкий выдох); [6]
* глубокий вдох на 7 счетов, задержите дыхание настолько же, затем медленно выдохните на 7 счетов - это успокоит пульс..; [4]
* «дыхание квадратом» - вдох через нос, выдержите паузу, выдохните через нос и снова пауза. Все на счет 4: вдох на раз, два, три, четыре; пауза на раз, два, три, четыре; [2]
* «выдох через рот» (вдох через нос на раз, два, три, а выдох через рот на пять, шесть, семь, восемь, девять). Мы говорим на выдохе, чем он длиннее, тем мелодичнее речь; [2]
* если перехватило дыхание, то сделать несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе: ух, круг, пух…; [2]
* двойной вдох-вдох, выдох-выдох. Повторить 2 раза.

Упражнения перед выступлением/выходом на сцену:

* быстро подвигайте челюстью вперед-назад, это расслабит лицевые нервы; [2]
* жевательная резинка (немного и ненадолго) может снять напряжение в челюсти; [3]
* энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони – снимает парализующий эффект, стимулирует речь, повышает красноречие и скорость реакций; [2]
* вытяните руки вверх, не отрывая пяток от пола, потянитесь и «бросьте» тело вниз, встряхнув руками; [2]
* потянитесь руками вверх и сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, это расслабляет;[7]
* пошевелите пальцами ног, что повышает уверенность в себе и подавляет страхи.
* разомните язык скороговорками: "Король орёл", "Ехал Грека через реку...". [2]

Психологические техники, методы аффирмации (аутотренинга):

* ощутите свои плечи и шею, заметьте в них напряжение. Мысленно пройдитесь по всем точкам зажима и размотайте их – вы почувствуете облегчение. [4]
* откажитесь от мысли, что вы всегда должны быть совершенны (ошибка не смертный приговор и 5% аудитории всегда остаются недовольны [2] стоят ли они нервов).
* использовать прием «самое страшное» предлагает Сергей Шипунов Руководитель и ведущий тренер «Университета Риторики и Ораторского Мастерства (см. Приложение № 1).
* упражнение «Рубильник» тренера Игоря Вагина (см. Приложение № 1).
* принять стресс и преобразовать его в полезный опыт по алгоритмам, предложенным преподавателем актерского мастерства Владимиром Кузнецовым (см. Приложение № 1).

# 1. Основная часть

## 1.1. Систематизация информации для буклета по направлениям

Когда тема проекта была сформулирована, то из статей о путях преодоления страха выбирали и систематизировали материал для буклета по следующим направлениям: информация о глоссофобии (причины, признаки); упражнения на дыхание; физические упражнения; психологические упражнения (тренинги); упражнения перед выступлением (выходом на сцену); советы от Д.Карнеги.

### 1.2. Анкетирование и обработка результатов

Одновременно с изучением литературы провели анкетирование в одном 8 и 11 классе. (см. Приложение №2) Нас интересовало, сколько в лицее ребят имеют страх публичных выступлений, какой из признаков глоссофобии встречается чаще всего в среде лицеистов, какое количество ребят готовы бороться с проблемой. Хочется отметить, что лицеисты с интересом отнеслись к ее заполнению. После анкетирования все полученные данные перевели в цифры и сделали диаграммы с помощью приложения Microsoft Exсel. [8] (см. Приложение №3) Получили данные, что самым частыми признаками страха 14-летние подростки отметили: учащенное сердцебиение (14 из 20), дрожь (4 из 20), нервное дыхание (3 из 20). 17-летние лицеисты назвали те же признаки: учащенное сердцебиение (14 из 16), дрожь (9 из 16), нервное дыхание (6 из 16). Способность выступать перед публикой, преодолевая волнение, отметили по 9 человек в каждой из опрошенных групп. Неготовность выступать публично признали в обеих группах по 3 человека и готовность выступать в узком круге также по 3 человека. Отсутствие страха описали одна треть и среди старшеклассников (5 из 16) и среди подростков (7 из 20), но при этом наблюдается, что не мешает проблема страха публичных выступлений одной трети подростков (6 из 20) и только 2 выпускникам. И нежелание решать имеющуюся проблему высказал один младший лицеист. Продемонстрировали желание решать проблему одна треть восьмиклассников (6 из 20) и больше половины одиннадцатиклассников (9 из 16). Это позволило убедиться в будущей полезности буклета.

### 1.3. Выбор буклета. Технология изготовления

Информацию о буклете искали в интернете. Посмотрели фото, как они выглядят. Узнали о видах буклетов: по назначению (информационные, почтовые, рекламные, имиджевые); по способу складывания (фальцевания). Выбор был сделан в пользу буклета в два сложения. [9] Поэтому получилось 6 страниц для размещения информации. Консультация у учителя информатики позволила понять в каком приложении можно создать макет буклета. После этого смогли начать его моделирование.

### 1.4. Оформление буклета

Подобрав цвет буклета добавили в текст фотографии. Затем искали информацию о том, где удобней распечатать цветной вариант буклета и что для этого нужно. Поиски привели в офис-клуб «Паутина », где сказали, что для печати нужна флешка с макетом. Затем выбрали нужную бумагу. На простом листе А4 цвет буклета будет тусклым. А на матовой бумаге с фотонапылением будет контрастно, да и буклет легко складывается. Определившись с наилучшим вариантом (цена-качество) выбрали матовую бумагу с напылением, привлекающей большее внимание своей яркостью. На печать 6 буклетов потребовалось 15 минут и данная сумма денег: 276 рублей.

## 2. Заключение

1. В ходе работы над проектом познакомились с литературой, терминологией.

2. На основании анкетирования обучающихся 8,11 классов ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей- интернат» составили диаграммы, которые освоили, как делать.

3. Узнали о разновидностях и способах изготовления буклетов, получили навыки моделирования работая над его макетом.

4. Составили подборку упражнений (дыхательных, физических), психологических техник, алгоритмов поведения, каждый из которых является одним из путей борьбы со страхом публичных выступлений. Оформили буклет, включив их в него. Данный продукт можно использовать во внеурочной деятельности лицея: классных часах и вечерних мероприятиях для проживающих в общежитии лицея-интерната обучающихся. И как раздаточный материал для всех кто хочет решить эту проблему.

## Список литературы

1. Барникова М. Глоссофобия : как побороть страх сцены ? [электронный ресурс] // Фобия. Инфо. URL: <https://fobiya.info/strah-situatsij/glossofobiya> (дата обращения 25.10.20).

 2. Актерское мастерство. Ораторское искусство. Техника речи. [электронный ресурс] // Решение центр обучения. URL: <http://www.sibkursy.ru/obuchenie/oratorskoe-iskusstvo.html> (дата обращения 16.11.20)

3. Сценическое волнение. Какие методы преодоления волнения во время выступления на сцене наиболее действенны. Психология сцены. Как преодолеть волнение. [электронный ресурс] // SL COMPANI. URL: [http://www.soundslife.ru/psihologiya-stseny-kak-preodolet-volnenie-pered-vystupleniem-na-stsene/psihologiya-stseny/#](http://www.soundslife.ru/psihologiya-stseny-kak-preodolet-volnenie-pered-vystupleniem-na-stsene/psihologiya-stseny/) (дата обращения 24.11.20).

4. Кузнецов В. Как преодолеть страх публичных выступлений? [электронный ресурс] // Актёрская школа «Лёгкие люди». URL: <https://www.leludi.ru/kak-preodolet-strah-vistupleniy> (дата обращения 27.10.20).

5. Якименко А. Как победить страх сцены: секретный приём КГБ, ролевая игра и упражнения «антипаника». [Электронный ресурс] // robota.ua URL: <https://thepoint.rabota.ua/kak-pobedyt-strah-stseny-sekretnyy-pryem-khb-rolevaya-yhra-y-uprazhnenyya-antypanyka/> (дата обращения 24.11.20).

6. Духовский А. Школа ораторского искусства > интересное > Страх публичных выступлений: способы преодоления. [электронный ресурс] // Курсы ораторского искусства для жизни и бизнеса. URL: <https://oratoris.ru/strah-publichnogo-vystupleniya/> (дата обращения 07.11.20).

7. Как побороть боязнь сцены: наука публичных выступлений. [Электронный ресурс] // LPGENERATOR . URL:<https://lpgenerator.ru/blog/> (дата обращения 23.11.20).

8. Изготовление диаграмм в Excel (дата обращения 22.02.21).

9. Виды буклетов [электронный ресурс] // Московская типография Kontext. URL: <https://www.kontext.ru/poleznaja-informacija/vidy-bukletov> (дата обращения 17.02.21).

10. Шипунов С. Как преодолеть страх перед публичным выступлением. Часть1 Публикации из раздела «Популярная психология» [электронный ресурс] // Университет риторики ораторского мастерства. URL: <https://orator.biz/library/psychology/001/> (дата обращения 23.11.20).

**Приложение №1 «Психологические техники»**

**Упражнение «Рубильник»** тренера Игоря Вагина

Закройте глаза и представьте рубильник – железную коробку с ручкой. На этой коробке написано слово «страх». Он включен – ручка вверху, мысленно начните двигать ее вниз, до щелчка. Упражнение нужно повторять до тех пор, пока она не окажется внизу. И постепенно пройдет ваш страх. Количество повторов не ограничено. Начните делать упражнение за 5-15 минут до выступления. Также «рубильник» работает и с многими другими фобиями – высоты, собак, глубины. [5]

 **Прием «самое страшное»** Сергея Шипунова Руководителя и ведущего тренера «Университета Риторики и Ораторского Мастерства»

Зачастую оратору кажется, что если его доклад не удастся, то произойдет такое…, что лучше и не думать об этом, и мы накручиваем себя боясь думать о «страшных» последствиях, а лучше (представить, что самое страшное может произойти при самом провальном выступлении: закидают тухлыми яйцами, гнилыми помидорами, а ты будешь от них ловко уворачиваться и отбиваться битой), дать полную волю фантазии. И кажущаяся важность лопается, как мыльный пузырь (понимание насколько миру все равно, успешным/провальным будет твое выступление) и смех – это лучшее лекарство от страха.[10]

**Стресс и его преобразование в полезный опыт по алгоритмам** преподавателя актерского мастерства Владимира Кузнецова:

* принять стресс и преобразовать его в полезный опыт помня, что аудитория к вам доброжелательна, если вы честны и говорите о том, что интересно;
* настроиться на положительный результат. Перед публичным выступлением - подумать о его цели. Осознание цели, предвкушение результата воодушевляет, помогает настроиться на положительный лад и почувствовать себя более уверенно
* найти в зале человека, который вам симпатичен, и установить с ним зрительный контакт - перенос сработает на всю аудиторию;
* подготовиться к выступлению широко (заранее проработать предполагаемые вопросы, их могут и не задать, но вы будете знать больше, и забыв текст или термин сможете обратиться к побочной теме);
* если задали вопрос, на который вы не знаете ответа, то адресуйте его публике и признайте, что тема требует дальнейшего изучения;
* заранее подберите одежду (подходит к теме и не сковывает движений)
* посмотреть видео знаменитых ораторов и понять, какие жесты, улыбки, у них;
* говорить медленно и четко (заранее в тексте помечать паузы и не забывать переводить дыхание, записать себя на телефон);
* Репетируйте (перед зеркалом, запишите себя на видео или устройте тренировочный прогон перед друзьями, это покажет слабые места и возникающие вопросы; важно не только знать речь наизусть, но и контролировать жесты и мимику), проговорите каждую часть выступления не менее 5 раз, зачитайте вслух свою презентацию не менее 10 раз
* во время репетиции «по настоящему» использовать все слайды презентации в той же последовательности, что и на выступлении;
* не пейте валериану, она тормозит мозговую деятельность!
* нужна постоянная практика публичных выступлений «с каждым новым выступлением перед публикой вам будет спокойнее. Но кайф от проделанной работы вы почувствуете уже после первого раза. Это точно того стоит».

Пробуйте, находите то, что поможет именно вам. [4]

Помните: действия порождают эмоции точно так же, как эмоции порождают действия!

 **Приложение № 2**

**Анкета «Есть ли у вас страх публичных выступлений»**

1. Выберете вариант ответа, что вы испытываете перед публичным выступлением.
2. Напряжение грудной клетки.
3. Учащенное сердцебиение.
4. Нервное дыхание.
5. Сухость во рту.
6. Тошноту.
7. Дрожь.
8. Усиленное потоотделение.
9. Как проявляется или нет ваш страх публичных выступлений. Выберите 1 ответ.
10. Не могу выступать на людях.
11. Могу выступить перед узким кругом, если больше паникую.
12. Могу справиться с волнением и неплохо выступить на людях, но сбои бывают.
13. Свободно себя чувствую перед любой публикой.
14. Как данная проблема влияет на вашу жизнь? Выберите 1 ответ.
15. Мне мешает данная проблема и я хотел(а) от нее избавиться.
16. Мне мешает данная проблема, но что-то менять нет желания.
17. Мне эта проблема не мешает.
18. У меня нет страха публичных выступлений, а обычное волнение, с которым я справлюсь.

**4.** Как вы боретесь со своим страхом публичных выступлений?

**Приложение № 3 Диаграммы по анализу анкетирования**

 **«Есть ли у вас страх публичных выступлений»**

Проявление признаков страха перед публичными выступлениями

у обучающихся 8 класса

Проявление признаков страха перед публичными

выступлениями у 11 класса

**Продолжение Приложения №3**

Как отсутствие или проявление страха влияют на публичные

выступления обучающихся 8 класса

Как отсутствие или проявление страха влияют на публичные

выступления обучающихся 11 кл.

**Продолжение Приложения №3**

Как проблема страха перед публичными выступлениями влияет на жизнь

обучающихся 8 класса

Как проблема страха перед публичными выступлениями влияет

на жизнь обучающихся 11класса