



Как эффективно выступать

Советы психолога обучающимся для публичных выступлений

Обучающимся МБУ ДО «ДДТ» не редко приходится выступать на конкурсах, концертах. Получая опыт публичного выступления, он не только демонстрирует свои умения, но и проявляет волю , характер, презентует себя ,как личность. Здесь важным становится все : цвет одежды и манеры, жесты и мимика и многое другое.

Вот основные правила и принципы, которые хочу порекомендовать обучающимся для преодоления страха выступлений.

1. **Неожиданность.** Используйте в речи неожиданную и неизвестную информацию, а также ёмкие формулировки с «оживляющим эффектом».

2. **«Провокация»** На некоторое время вызовите у слушателей несогласие с изложенной информацией, используйте этот период , чтобы подготовить их к конструктивным выводам для уточнения мысли и более четкого определения собственной позиции.

3. **Гипербола .** Не бойтесь прибегать к преувеличению, чтобы заострить внимание аудитории; это помогает выявить причинно-следственные связи и условно-следственные взаимосвязи между событиями, процессами и поведением людей.

Не забудьте однако ,позже уже без преувеличения четко излагать свою позицию по затронутой проблеме.

4. **Сопоставление всех» за» и «против».** В качестве обзора ознакомьте слушателей со всеми аргументами и историей вопроса. После сопоставления всех аргументов найдите правильное решение проблемы , используя : « Однако на самом деле...»

5. **Апелляция к авторитету.** Для подтверждения правильности собственных мыслей ссылайтесь на авторитет слушателей и авторитет опыта (работа , закон , наука и т.д.)

6. **Сопереживание.** Увлеченно описывайте события, связывающие вас со слушателем. Не упускайте подробности важных для аудитории тем , заставляя слушателя сопереживать.

7. **Юмор.** Не « засушивайте» свою речь. Приводите смешные , парадоксальные примеры, разбавляйте повествование веселыми шутками , забавными историями из жизни окружающих вас людей.

8. **Экспрессия.** Не отказывайтесь от средств усиления выразительности. Сознательно выбирайте такие формулировки ,которые заметно отличаются от привычного стиля , особенно если вы выступаете без заранее подготовленного текста.