

Общение педагогов

Тема: «Общение педагогов в коллективе»

1. Этика педагогического общения (Лебедева Н.В.).
2. Страх публичных выступлений. Причины, помощь (Петрова Ю.А.).
3. Мини-тренинг «Успешное публичное выступление» (Петрова Ю.А.).

Практическое задание.

1. Тест «Конфликтная ли вы личность?»
2. Ассоциативные тесты, помогающие лучше понять себя, свои страхи. Анализ.

Страх публичных выступлений.

Причины, помощь

Каждому из нас иногда приходится выступать перед аудиторией (родительские собрания, семинары, педсоветы, методические объединения и т.д.). Публичное выступление достаточно часто вызывает волнение и тревогу. *Страх публичных выступлений – один из общеизвестных человеческих страхов. По некоторым данным, по распространенности страх выступления стоит на втором месте (среди страхов вообще) после страха смерти, а ряд психиатров и психологов считают, что подобный страх испытывают около 95 % людей. Интенсивность страха может быть различной, но в той или иной мере волнение присуще многим.*

Давайте подумаем, чего мы боимся? Какие первые мысли возникают в голове, если нам поручают выступление?

?

А вдруг я что-то забуду? Растеряюсь и не смогу справиться со своими эмоциями? Не сумею ответить на вопросы? Моя речь будет неинтересна аудитории?

Причины страха

Основой для любого страха является ощущение угрозы какому-то значимому критерию (ценности, потребности), на которую, как человеку кажется, он не может повлиять. Ключевой аспект – элемент подконтрольности. Когда вы точно знаете, что контролируете ситуацию и можете влиять на нее, страха не будет.

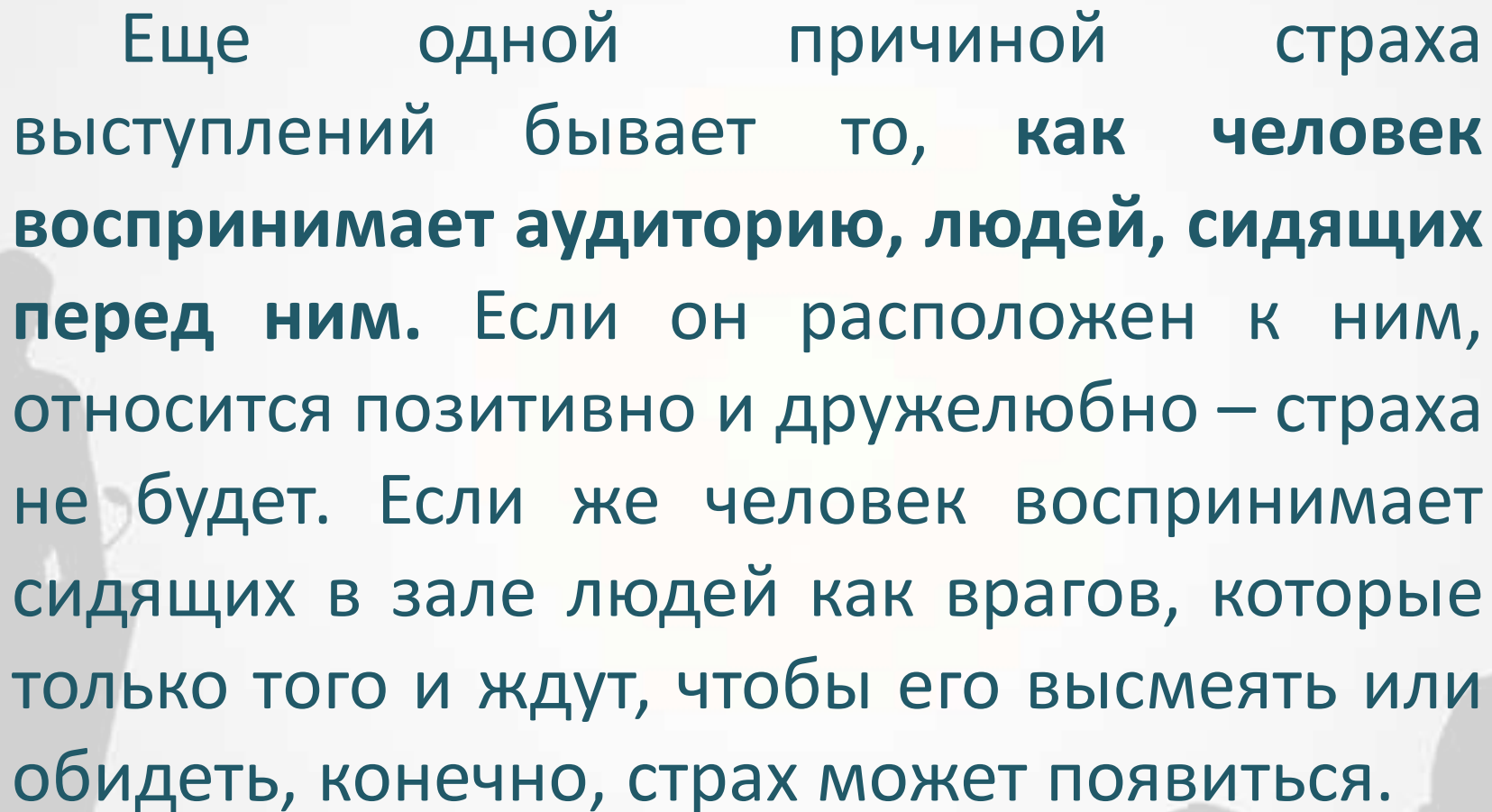
Выделяют несколько групп причин возникновения страха публичных выступлений. Одна группа причин связана с социальными предпосылками, вторая – с индивидуальными.

Социальные предпосылки. Социальные предпосылки – это те особенности нашей психофизиологии, которые присущи обществу, сложились в процессе эволюции и закрепились в течение многих тысяч лет. В глубокой древности социум формировался в соответствии с правилом: коллектив – это безопасно; одинокая жизнь или изгнание приравнивается к гибели. Член общины, который заслужил неодобрение, изгонялся и получал все шансы на скорую одинокую смерть. Страх быть отверженным до сих пор сохраняется в человеке и иногда проявляется во время выступления перед публикой.

Если мы допускаем ошибки, общаясь с друзьями, мы уверены в том, что ничего страшного не произойдет. Если ошибки происходят при чужих людях, мы боимся порицания, осуждения и насмешек, которые (помня древние времена) дают нам сигнал о потенциальной изоляции и том, что общество может нас не принять.

Индивидуальные предпосылки. Индивидуальные предпосылки появления страха публичных выступлений могут очень различаться, но суть большинства из них сводится к двум моментам:

- – у нас был личный негативный опыт;
- – нас когда-то напугали «страшными» рассказами.

The background of the slide features a light gray silhouette of a person standing on the left, facing a group of people seated in the foreground, representing a speaker and an audience. The text is overlaid on this background in a dark teal color.

Еще одной причиной страха выступлений бывает то, как человек воспринимает аудиторию, людей, сидящих перед ним. Если он расположен к ним, относится позитивно и дружелюбно – страха не будет. Если же человек воспринимает сидящих в зале людей как врагов, которые только того и ждут, чтобы его высмеять или обидеть, конечно, страх может появиться.

Итог: существует несколько групп причин страха публичных выступлений. Чаще всего они присутствуют в комплексе и связаны друг с другом:

- социальная подоплека: страх изгнания из общества, порицания и неприятия;
- личный негативный опыт выступлений из детства;
- страх, навязанный родственниками, учителями, соучениками, в который человек поверил;
- видение и восприятие людей в зале как врагов, желающих причинить вред (например, восприятие людей с черными провалами вместо глаз).

Проявление страха публичных выступлений

Давайте разберёмся, как проявляется страх публичных выступлений на физиологическом уровне.

В зависимости от важности мероприятия, от аудитории, перед которой предстоит выступить, волнение может проявляться в разной степени. Какие изменения происходят с Вами?

- *Варианты:*
 - Дрожь (в руках, коленках),
 - Перехватило дыхание,
 - Забывчивость элементов,
 - Глаза в потолок, или в пол,
 - Комок в горле,
 - Учащенный пульс,
 - Хрипота в голосе,
 - Язык деревенеет, а иногда даже лицо, шея покрываются красными пятнами.

Связать несколько слов в осмысленный текст, представляется задачей невыполнимой.

Методы борьбы со страхом публичных выступлений

1. **Практика** - это самый эффективный способ. Чтобы избавиться от страха, вам нужно постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно начнёт убывать. Практика, практика и еще раз практика. Используйте любую возможность, чтобы получить навыки публичных выступлений.
2. **Подготовка к выступлению.** Лучший способ уменьшить страх перед публичным выступлением - подготовиться к нему. Для успешного выступления вам необходимо хорошо знать тему доклада. Подготовленный материал можно показать другим людям, чтобы не возникало сомнений в его качестве.

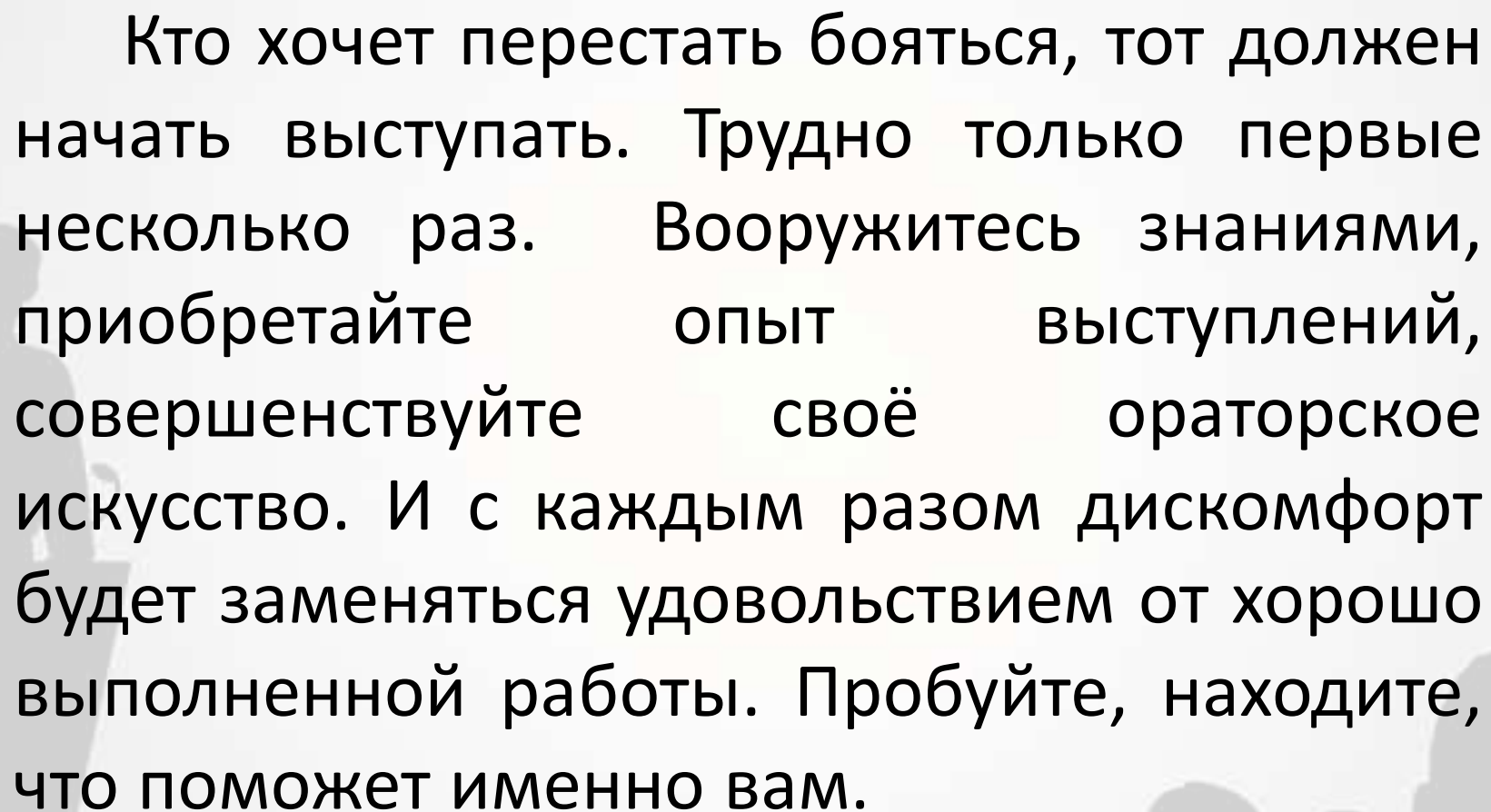
Можно отрепетировать своё выступление заранее (перед зеркалом, слушателем), продумав темп речи, движения, выражение лица и т. д. Чем сильнее вы уверены в своих знаниях, тем меньше будете беспокоиться о том, что скажете что-то не то и в итоге окажитесь в нелепом положении. Именно неуверенность в своих знаниях удерживает многих людей от выступлений перед большой аудиторией.

3. **Откажитесь от мысли, что вы всегда должны быть совершенны.** Большинство людей боятся публичных выступлений из-за страха сделать ошибку перед всеми. Эта тревога еще больше усиливает вероятность ошибок. А от них не застрахованы даже профессиональные ораторы. Спросите себя: "Что случится самое худшее, если я ошибусь?" Ошибка не приведет к смертному приговору. Помните: всем понравиться всё равно не удастся.
4. **Внешний вид.** Постарайтесь выглядеть во время выступления хорошо. В первую очередь для самого себя. Здесь срабатывает следующий психологический момент. Позаботьтесь о том, чтобы одежда и обувь не доставляли вам внутреннего дискомфорта и не отвлекали ваше внимание во время выступления.

Упражнения по преодолению страха перед выступлением

1. Быстро **подвигайте челюстью вперед-назад**, это поможет расслабить лицевые нервы, чтобы ваше лицо не напоминало маску античного театра.
2. Энергично **помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони**. Данная гимнастика помогает снять парализующий эффект волнения, стимулирует речевой аппарат; скорость вашей реакции и красноречие ощутимо повышаются.
3. **Энергично пройдитесь, помашите руками**. Физическая активность способствует снятию нервного напряжения.
4. **Подвигайтесь в спокойном ритме**. Вытяните руки вверх, не отрывая пяток от пола, потянитесь и бросьте тело вниз, встряхните руками.
 - Дыхательные упражнения:
 1. "**Дыхание квадратом**": сделайте вдох через нос, выдержите паузу, выдохните через нос и снова выдержите паузу. Упражнение делайте на четыре счета (вдох на раз-два-три-четыре, пауза, выдох на раз-два-три-четыре и т. д.).
 2. "**Дыхание на счет**": сделайте вдох через нос на раз-два, выдох через нос на три-четыре-пять-шесть. Выдержите паузу (3-5 вдохов и выдохов). Далее увеличивайте продолжительность вдохов и выдохов. Сделайте вдох через нос на раз-два-три-четыре, выдох через нос на пять-шесть-семь-восемь-девять-десять-одиннадцать-двенадцать (5-7 вдохов и выдохов).
 3. "**Выдох через рот**": сделайте вдох через нос на раз-два-три, выдох через рот на пять-шесть-семь-восемь-девять-десять-одиннадцать-двенадцать (5-7 вдохов и выдохов). Мы всегда говорим на выдохе. Говоря, вдох лучше делать носом, а выдох мы, так или иначе, делаем ртом. Чем длиннее наш выдох, тем сильнее, мелодичнее и без перерыва нам удастся говорить. Важно научиться выдыхать медленнее обычного.

Если вы не знаете, куда деть руки. Перед началом выступления руки находятся в естественном положении вдоль туловища или чуть согнуты в локтях и чуть прижаты к телу. Во время выступления можно положить руки, на стол или трибуну. Нежелательно перекрещивать руки, замыкать кисти рук, держать в карманах. Можно взять в руки какой-нибудь предмет (ручку, книгу, лист со своими записями), но не совершать излишних манипуляций с предметом. Лучше держать предмет одной рукой, чтобы другая оставалась свободной.

The background of the slide features a light gray silhouette of a speaker on the left, holding a book or tablet, and a row of audience members' heads at the bottom. The text is centered in a large, black, sans-serif font.

Кто хочет перестать бояться, тот должен начать выступать. Трудно только первые несколько раз. Вооружитесь знаниями, приобретайте опыт выступлений, совершенствуйте своё ораторское искусство. И с каждым разом дискомфорт будет заменяться удовольствием от хорошо выполненной работы. Пробуйте, находите, что поможет именно вам.

Мини-тренинг "**Успешное публичное выступление**"

Цель: формирование навыков публичного выступления. Знакомство с методами коррекции скованности и волнения перед выступлением.

Правила работы в группе:

- Доверительный стиль общения;
- Общение по принципу «здесь» и «теперь»;
- Высказывание только от собственного лица;
- Конфиденциальность всего происходящего в группе;
- Активное участие во всех упражнениях;
- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.

- Упражнение 1 «Знакомство» (настрой на рабочий лад, развитие коммуникативных способностей).

Назовите, пожалуйста, свое имя и ответьте на вопросы: Как лично Вы относитесь к публичному выступлению? Какие трудности Вы испытываете при выступлении на публике?

- Упражнение 2 «Самопрезентация»
(преодоление застенчивости, робости, волнения во время выступления).

Ваша задача состоит в следующем: в течение 1 минуты придумать устно текст о себе на тему «Какой я педагог». Время выступления – 1 минута.

- Упражнение 3 «Что вижу, о том и пою» (развитие легкости и ассоциативности в речи).

Упражнение делается в парах. Один человек показывает на любой предмет, который находится в поле его зрения. Задача второго – не менее 2 минут рассказывать про этот предмет, его историю, функции и причины его появления на свет. Говорите на тему предмета. Так же можно затронуть вопрос его жизненной необходимости для сохранения мира во всем мире. Приступайте.

Выполняя в свободное время данное упражнение, вы научитесь вместо краткого, сухого ответа давать подробное и красочное описание чего-либо. Вы станете более интересны слушателям.

- Упражнение 4 «Интервью» (развитие коммуникативных умений, преодоление волнения, зажатости).

Каждый участник должен в течение 2 минут подготовить по одному вопросу для каждого члена группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека – его характера, привычек, интересов и др.

Основное правило - отвечать как можно более полно и откровенно, при всем этом учитывая правила, о которых мы говорили в начале.

Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают приготовленные (именно этому участнику) вопросы. В кругу должен побывать каждый участник.

- Упражнение 5 «Рекламный ролик» (запасное) (развитие фантазии и ораторских навыков).

Представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача - представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им.

Но один маленький нюанс - объектом нашей рекламы будут являться конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике.

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика - не более 1 минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе. При необходимости можете использовать предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам. Время на подготовку – 5 минут.

5 рекомендаций:

1. **Читайте вслух сказки.** Да, именно сказки. Так как они написаны простым языком и для тренировки и обретения внутренней уверенности – это самое то. Именно вслух. Так как только в этом случае идет отработка артикуляции и дикции.
2. **Читайте экономические новости вслух.** Этот необычный совет кроется в сложности текста. Практика даст свободу при любых выступлениях, и конечно, уменьшение волнения.
3. **Перескажите любой рассказ своему другу, члену семьи.** Если совсем стесняетесь – просто наговорите на диктофон. Но тогда – диктофон – это будет промежуточный этап. Потом, все же, нужно рассказать что-то живому человеку. Введите себе в привычку, минут 10 рассказывать что-то прочитанное. Кроме снятия напряжения в голове и теле, обретается и хорошая привычка общения в семье.
4. **Усложните себе задачу: подойдите к незнакомому человеку на улице и спросите, как пройти по любому маршруту.** Этим упражнением снимается страх перед общением с незнакомыми людьми. Со временем – поймете, что даже отказ можно спокойно пережить.
5. **Проделывайте эти практики не прерываясь ни на один день, хотя бы по 5 минут.** Потому что практика «говорения», общения с незнакомыми людьми имеет много общего с выступлениями. Мозг, да и тело привыкает к этим задачам, перестает бурно реагировать стрессом и мокрыми ладонями при необходимости встать и публично выразить свое мнение. Практика и еще раз практика, приведет Вас к тому, что со временем будете получать положительный отклик на свои речи. А значит и пройдет страх.

Спасибо за
внимание!



5 семинар «Повышение коммуникативной компетентности педагога при взаимодействии с ребёнком» 10.02.2021 г.

1. Методы эффективного взаимодействия педагога с детьми (Хачатурова И.В.).
2. Выявление проблем взаимодействия педагога с воспитанниками (Петрова Ю.А.).
3. Открытый просмотр совместной деятельности с использованием эффективных приёмов общения воспитателя с детьми. Самоанализ и анализ (Левина С.В.).