

Развитие навыков публичных выступлений посредством работы ВТК

Научный руководитель – Ерохин Василий Викторович

Карнаухова Анастасия Андреевна

Студент (бакалавр)

Алтайский государственный педагогический университет, Институт психологии и педагогики, Барнаул, Россия
E-mail: karnausha525@mail.ru

Современное развитие науки, сопровождающееся технологическим рывком, многочисленными изобретениями и повсеместным внедрением инноваций в практическую действительность жизни обывателя, диктует человеку все новые и новые требования, в том числе и к специалистам различных профилей подготовки. Одним из ключевых требований, сохранявшихся в педагогической профессии на протяжении всего времени существования специальности, и укрепившее свою значимость в последние десятилетия, является ораторское искусство, а именно развитие навыков публичного выступления и работы с многочисленной аудиторией.

Важность данного навыка для будущих педагогов обусловлена необходимостью осуществления своей профессионально-педагогической деятельности с широким кругом лиц, а также необходимостью быстро и качественно, в доступном для слушателей варианте, доносить и адаптировать информацию. В связи с этим остро возникает потребность в наличии данных качеств и навыков у специалистов публичных профессий, в частности педагогов. Стоит отметить, что речь идет не только о формировании навыков публичных выступлений, но и преодолении страха сцены и боязни большой аудитории, при работе с которой обозначенный страх и имеет проявление. Данный страх определяется понятием «глоссофобия» - дословно с древнегреческого языка переводится как языковой страх. Психосоматика этой фобии имеет широкий диапазон: от легкого тремора конечностей до обморочных состояний.

Для того, что уметь справиться с подобным состоянием, необходимо разобраться в причинах его возникновения. Проанализировав научно-педагогическую и психологическую литературу по данному вопросу, мы пришли к выводу, что наиболее распространенными причинами возникновения упомянутого страха являются:

- отсутствие контроля ситуации;
- социальная подоплека, т.е. страх публичного порицания;
- личный негативный опыт выступлений из детства;
- страх, навязанный близким кругом общения;
- видение и восприятие людей в зале как врагов, желающих причинить вред.

В связи с тем, что данная проблема имеет массовый характер, с которой сталкивается практически каждый начинающий педагог, нами была разработана программа по подготовке будущих педагогов к преодолению данного страха. Программа включает в себя несколько блоков, связанных с различными аспектами решения проблемы: развитие навыков саморегуляции, визуализация, участие в тренинговых занятиях и т.д. Реализуется данная программа на творческом активе Института Психологии и Педагогики студенческом объединении «Максималь». В основу реализации программы нами была заложена идея работы во временных творческих коллективах (ВТК), позволяющая, во-первых, взять на себя

активную позицию каждому участнику коллектива, во-вторых - в комфортных условиях отработать навыки публичных выступлений. Реализация программы ведется с января 2021 года и продолжается в настоящий момент. Общая продолжительность реализации разработанной программы - 8 месяцев. Основная целевая аудитория - студенты-первокурсники ИПиП АлтГПУ, являющиеся новобранцами в студенческое объединение «Максималь».

В первый месяц стажисты проходят адаптацию, знакомятся с коллективом. Второй-третий месяцы направлены на обучение основам подготовки мероприятий, проведение тренингов и мастер-классов по актерскому мастерству. Четвертый месяц - самостоятельная подготовка онлайн мероприятия и видеоткрытия. Пятый и шестой месяцы ориентированы на обучение написанию научных статей, их публичной защите в рамках научно-практической конференции. С седьмого по девятый месяц участники программы проводят полноценное очное мероприятие в рамках Института - «Неделя творчества в ИПиП», «Две звезды» и т.д.

Наиболее распространенными приемами борьбы со страхом являются тщательная подготовка, неоднократные репетиции, зачитывание текста до автоматизма, однако они не всегда позволяют добиться желаемого результата. При выходе на сцену и виде публики, выступающие нередко начинают теряться и забывать все, что до этого готовили. В связи с этим нами были разработаны рекомендации по подготовке перед непосредственным выступлением перед большой аудиторией:

- 1) Важно ответить на вопрос: что самое страшное может произойти, если это выступление окажется провальным? При этом, чем более нелепую ситуацию может придумать человек, тем лучше. Придумывая смешную ситуацию, мы уменьшаем страх от провального результата публичного выступления и снижаем эффект неожиданности в случае неудачи.
- 2) Преодоление страха необходимо осуществлять посредством постоянных тренировок - чем чаще вы выступаете перед любой аудиторией, тем проще выступать с каждым последующим разом. Важность данного способа заключается в успешности этих выступлений, за счет положительного подкрепления от ситуации успеха. В связи с этим набираться опыта в публичных выступлениях лучше там, где вам гарантирована доброжелательная атмосфера.
- 3) Использование различных дыхательных техник. Непосредственно перед выходом несколько раз глубоко вдохните и медленно выдохните. Это поможет вам справиться с волнением, нормализовать сердцебиение. Также данный способ помогает выровнять голос. В первые минуты вы будете чувствовать себя спокойнее и сможете расположить к себе публику.

Источники и литература

- 1) Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – Москва : Издательство Московского университета, 1974 г. – 200 с.;
- 2) Макаренко, А. С. Коллектив и воспитание личности / А.С. Макаренко. – Москва : Педагогика, 1972 г. – 334 с.