



Методолог развивающих сред Дарья Масленникова



Ваш педагог по подготовке к публичным выступлениям Саша Джазовая

## Памятка для выступающих

*Наверное, эта памятка невообразимо длинная, но мы постарались писать примеры и приводить нужные подробности, которые помогут спикерам на разных этапах подготовки к выступлению.*

### Чем эта памятка отличается от традиционных памяток?

**Обычно дело обстоит так:** эксперты дали советы, мол, учтите, помните, имейте в виду. Вы постарались всё-всё запомнить, чтобы при случае применить. Возможно, даже и запомнили. Вот и случай подвернулся. **НО! Во время выступления** Вы во внимании должны удерживать много моментов: это и то, как вы выглядите, и зал, и микрофон, и структура выступления, и подбор конкретных слов, и тайминг, и многое другое... А объём внимания сужается. Что-то выпадает. Да почти всё. Остаются автоматизмы. И ум, конечно. **НО!** (опять это «НО!»), если Вы не продумали структуру, понадеявшись на то, что сообразите по ходу дела, то вы, конечно, сообразите, но пострадает процесс формулирования фраз. Появятся слова и звуки-паразиты, проявятся брошенные концы фраз, не останется ресурса на контакт с аудиторией. **Не хватит внимания** и на последовательность мыслей, и на качество формулировок. **Внимания не хватит на все те мелочи, о которых вы знали, но забыли.**

## Исходные утверждения:

### 1. К выступлению нужно готовиться.

#### a. Какую мысль я хочу донести?

*Основная мысль всегда может уложиться в 140 знаков с пробелами.*

#### b. Как я выстрою своё выступление?

*Это общая логика, тезисный план, конфигурация моей мысли, общей истории.*

#### c. Как я оформлю своё выступление?

*Это и Ваш вид, и слайды, и истории-иллюстрации, примеры, анекдоты, шутки, которыми Вы украсите своё выступление.*

#### d. Как именно я произнесу свою речь?

*Тон, акцент, эмоциональный фон – спектр может быть от ажитации (волнение, возбуждённое состояние) до полного спокойствия, даже сухости. Стив Джобс в знаменитой речи перед выпускниками Стэнфорда был весьма сдержан, хотя его рассказ трогает до глубины души.*

#### e. Как я помогу себе выступить наилучшим образом?

*Нужно знать, как именно на Вас влияет стресс? Как организовать свои шпаргалки, какие слайды будут Вам опорой, а какие возьмут в заложники? Какие у Вас могут возникнуть сложности (спешка, тремор, проглатывание концов фраз, слова и звуки-паразиты, мышечные зажимы). Вы вообще хорошо знаете свои огрехи, хорошо себе представляете, какое впечатление Вы производите на тех, кто Вас слушает?*

### 2. Выступление – стресс. Даже если Вы научились его игнорировать. Если Вы не актёр и не диктор.

### 3. В стрессе работают только привычки и автоматизмы.

### 4. Даже если Вы часто выступаете, это не значит, что Ваша речь в порядке.

На каждой конференции мы видим одну и ту же картину: спикеры плохо взаимодействуют с залом, неостроумно отвечают на вопросы, аудитории тяжело следить за мыслью выступающего или скучно. Тяжело из-за плохой артикуляции, слов и звуков-паразитов, скучно из-за монотонности... Нам очень грустно, когда выходит бодрый спикер с пластикой и мимикой нашего знаменитого Буратино из детства (если кто не знает, то повышенный тонус в мышцах из любого нормального человека сделает Буратино). Выходит, выдерживает как по учебнику паузу, оглядывая аудиторию невидящим взором и потом начинает интерактив, мол, поднимите руки те, кто..., а теперь те, кто ..., и теперь те, кто не поднимал до этого руки. Картина не была бы унылой (а для нас даже угнетающей), если бы не детали: взгляд, которым спикер окидывает аудиторию, шарит или прыгает, но он не исследует зал, не располагает к доверию. Вопросы в зал для знакомства? Да, это хороший приём, мы тоже им пользуемся, но! если спикер спешит, то он не реагирует на ответы, он гонит дальше, переходит ко второму вопросу, к третьему, не давая реакцию на то, что люди подняли руки, сколько их было, этого ли он ожидал и т.д.

Спешку, напряжённость, слова и звуки-паразиты аудитория читает, и трактует всегда не в его пользу.

Это ещё не самое грустное, самое грустное – небрежность. Это кривые слайды, сбивчивый рассказ, попытки импровизировать, которые без должной подготовки приводят к паузам, заполненным мычанием... Это невозможно слушать...

К чему эта преамбула? Есть то, ЧТО Вы хотите сообщить залу, и есть то, КАК Вы это сделаете. Часто огрехи плотной завесой заслоняют Вашу мысль. Спешка или брошенные концы фраз, приводят к потере внимания.

Помните, аудитория Вас читает и трактует всегда не в Вашу пользу. Недоверие – это плохо, но бич нашего времени – потеря внимания аудитории. С Вами не будут спорить, от Вас просто отвлекутся. Расшевелить зал, заинтересовать – это Ваша задача

## Мы разбили нашу памятку на 7 частей по срокам подготовки.

### Часть 1. Заблаговременно (за два-три месяца).

**Главное – техника речи и базовые навыки публичного выступления.**

1. Повторимся, важно изучить себя:
  - a. Есть ли в Вашей манере публичного выступления маркеры волнения, неуверенности, пренебрежения?
  - b. Какая реакция на стресс у Вас? Вы начинаете спешить или напротив заторможены?
  - c. Есть ли у Вас мышечные зажимы?
    - Мимические, например: «американская улыбка», сжатые челюсти, поднятые или нахмуренные брови и т.д.
    - Зажимы телесные, например: поднятые плечи, затылочный зажим, скованные локти и т.д.
  - d. Как Вы владеете средствами выразительности?
    - Паузы
    - Акценты
    - Жесты-иллюстраторы
    - Повышение/понижение голоса
  - e. Насколько открыта и СВОБОДНА Ваша поза? Не шатаетесь ли Вы из стороны в сторону? Не скручиваетесь ли Вы?
  - f. Нет ли жестов-паразитов?
  - g. Чётко ли Вы артикулируете? На бросаете ли Вы концы фраз?
  - h. Нет ли звуков-паразитов и слов-паразитов?
  - i. Как хорошо Вы держите зрительный контакт с аудиторией?
  - j. Владеете ли Вы диафрагмальным дыханием? Есть ли у Вас привычка дышать диафрагмой? Хватает ли Вам воздуха на всю фразу?

2. Работайте над своими недочётами. Заниматься нужно с педагогом, который отметит огрехи, отметит положительную динамику и поможет преодолеть сложности, выработать нужные ПРИВЫЧКИ. Заниматься нужно в группе, потому что при индивидуальных занятиях не приобретается стрессоустойчивость.
3. Если Вы работаете самостоятельно, запишите себя на видео или хотя бы на диктофон. Анализируйте запись спустя минимум сутки после того, как она была сделана.
4. Читайте друзьям «мини-лекции». Обязательно встаньте отдельно от «публики».
5. Ставьте дыхание. Проведите эксперимент: лягте на пол, положите одну книгу на верхнюю часть груди, а другую на живот. При вдохе книга на животе должна подниматься и опускаться, а книга на груди должна оставаться бездвижной. Лучше это делать с преподавателем, потому что он подметит не только то, насколько хорошо Вы дышите произвольно, но и заметит произвольное переключение дыхания на верхнегрудное при вопросе, который, допустим, застал Вас врасплох. Научитесь сами замечать, как Вы дышите в стрессовой ситуации.
6. Снимайте зажимы – используйте техники расслабления и массаж. Нужно научиться замечать моменты, когда мышцы напрягаются. Например, если Вы поднимаете плечи, научиться замечать это и опускать их. Преподаватель обратит Ваше внимание на те зажимы, которые Вы не замечаете. Их более 30-ти.
7. Развивайте артикуляцию. Например, используйте скороговорки. Читать их нужно МЕДЛЕННО-МЕДЛЕННО. Так Вы натренируете мышцы.
8. Развивайте интонирование. Читайте вслух нараспев, с чувством, толком, расстановкой. Вы должны привыкнуть, Вам самому должно стать приятно проговаривать слова, акцентировать фразы. Даже если Вы просите отрезать вам 300 граммов сыра в магазине, сделайте это выразительно.
9. Овладейте темпом своей речи и паузами. Вы можете найти записи того оратора, который Вам близок, и просто подражать ему. А преподаватель поможет Вам найти собственный стиль, от которого Вы сами будете получать удовольствие.
10. Приучите себя пить воду во время своей речи. Никому неприятно слушать Ваши откашливания.
11. Уберите из речи мычание и прочие звуки-паразиты.
12. Научитесь снимать напряжение. Научитесь чувствовать напряжение мышц и Вы будете предчувствовать стрессовое напряжение по мышечному тону.
13. Научитесь свободно ходить по сцене и уделять внимание всем частям зала. Визуальный контакт очень важен.

Подробнее о подготовке:

<http://modusprobus.ru/podgotovka-k-publichnym-vystupleniyam.html>

## Часть 2. За месяц.

### Главное – конфигурация выступления.

1. Если Вы не начали готовиться за 2-3 месяца, то из предыдущей части должны остаться только:
  - a. Постановка дыхания
  - b. Свободная поза
  - c. Паузы
  - d. Визуальный контакт с залом
  - e. И приучите себя пить воду!
2. Начните проговаривать свою тему:
  - a. Обыграйте разные подходы к изложению, различные конфигурации.
  - b. Расскажите истории и анекдоты, которые касаются этой темы.
  - c. Попробуйте объяснить десятилетнему ребёнку, в чём суть Вашего выступления, до кого и что Вы хотите донести.
  - d. ДА! Поинтересуйтесь, перед кем Вы будете выступать.
3. Соберите по крупницам мысли, материалы, иллюстрации.
4. Записывайте идеи и тезисы, но не всю речь. Чтобы подготовить устную речь нужно много раз устно её проговорить, но нельзя сесть и написать её. Вы потом прочитаете текст, и это будет скучно. Если Вы не Чехов, конечно.
5. Составьте тезисный план. Он вам поможет не только для подготовки речи, но и для оформления слайдов.

## Часть 3. За неделю.

### Главное – оформление.

1. Если Вы не начали готовиться раньше, то из предыдущей части должны остаться только:
  - f. Постановка дыхания (успокоительного)
  - g. Паузы
  - h. Визуальный контакт с залом
  - i. Составьте тезисный план
  - j. И приучите себя пить воду!
2. Дышите с книгами на животе и на груди, на этом дыхании прогоняйте вслух Ваше выступление. Потратьте 20 минут на это, прежде, чем составить тезисный план и приступить к презентации.
3. Продумайте, какой историей Вы начнёте или закончите своё выступление.
4. Делая презентацию, помните: лучше лаконично, чем небрежно, лучше коротко написать суть, чем потом читать со слайдов.
5. Можно постричься.
6. Нужно продумать, во что Вы будете одеты (помимо красоты важно удобство). Мы не рекомендуем надевать на выступление совсем новые вещи. Нужно хотя бы порепетировать в них.
7. Нужно изучить аудиторию и продумать вопросы, которые Вам могут задавать.

8. Репетируйте. Стоя. Со слайдами. Пред «аудиторией» или зеркалом.
9. На этом этапе не надо себя записывать ни на видео, ни на аудио! Что бы Вы ни обнаружили на записи – времени исправлять уже нет. Фокусируйтесь на главном.
10. Держите в руках микрофон или его «заменитель».

## Часть 4. Последние ночь и день.

**Главное – настроиться и позаботиться о себе.**

1. Если Вы не начали готовиться раньше, то из предыдущей части оставьте только эти пункты:
  - a. Составьте тезисный план.
  - b. Делая презентацию, помните: что лучше лаконично, чем небрежно, лучше коротко написать суть, чем потом читать со слайдов.
  - c. Подумайте, с какой истории начать или какой историей закончить речь.
  - d. Репетируйте. Стоя. Со слайдами. Пред «аудиторией» или зеркалом.
  - e. Нужно продумать, во что Вы будете одеты (помимо красоты важно удобство).
  - f. И приучите себя пить воду!
2. Если можете, выспитесь.
3. Подготовьте свои шпаргалки. С напоминанием о визуальном контакте с залом, с напоминанием о паузах и о выразительности. Вдруг поможет...
4. Если Вы раньше не занимались дыханием, то накануне (Вам поможет это и для того, чтобы заснуть) подышите диафрагмой медленно, мысленно проговаривая выступление, представляя, как Вас слушают люди.
5. Если Вы готовите презентацию в последнюю ночь, то позаботьтесь о том, чтобы она не была небрежной. Лучше уберите недоделанные слайды.
6. НИКАКИХ стимуляторов, никаких успокоительных!!!
7. Не надо в последний день стричься.
8. Проверьте технику, флешки, видео, презентации.
9. Если есть возможность, сделайте расслабляющий массаж.

## Часть 5. Последний час.

**Главное – снизить стресс.**

1. Мы надеемся, что у вас что-то всё-таки готово. Если нет, то:
  - a. Составьте тезисный план.
  - b. Подумайте, с какой истории начать или какой историей закончить речь.
  - c. Постарайтесь настроиться пить воду во время выступления!
2. Если есть возможность отлучиться – сделайте артикуляционную гимнастику (медленно-медленно чётко произнесите скороговорку) и разомните, промассируйте лицо.
3. Если есть возможность отлучиться, потянитесь и поприсядьте, это улучшит кровообращение.
4. Если нет такой возможности, просто сосредоточьте внимание на двух ногах одновременно.

5. Изучите сцену. Найдите «точку опоры» на сцене. Где Вы начнёте выступление? Лучше остаться за кафедрой или сложить руки на груди, чем принуждать себя к открытым жестам и при этом не проработать зажимы. Из двух зол выбирают меньшее. То есть, если Вы не успели проработать открытую и свободную позу, то уже лучше позаботиться о Вашем комфорте. Это снизит скованность.
6. Приготовьте себе воду.
7. Нарисуйте структуру выступления – от какого тезиса к какому Вы будете переходить.
8. Не ешьте тяжёлой пищи.
9. Не пейте много кофе, не ешьте ничего с крошками, что могло бы поцарапать горло или пристать к слизистой, орешки, к примеру.
10. Проверьте флешки, презентации и пр., хотя лучше это делать накануне.

## **Часть 6. Прямо перед выходом на сцену.**

***Главное – сфокусироваться.***

1. *Мы надеемся, что Вы готовы.*
2. Возьмите воду.
3. Два выдоха с задержкой дыхания (не больше!!!) для успокоения, если Вы разгоняетесь в стрессе.
4. Или два глубоких вдоха («в живот»), если Вы от стресса затормаживаетесь.
5. Расположите часы перед собой.
6. Найдите точку опоры.
7. Шпаргалки с собой.
8. Напомнить себе о паузах (лучше это включить в шпаргалки).
9. Выдержите паузу. Огляните зал. Видящим взором.

## **Часть 7. На сцене.**

***Главное – контакт с аудиторией.***

1. *Пейте воду*
2. Если Вам задают вопрос, спокойно его повторите, чтобы убедиться, что Вы правильно расслышали, и пока Вы его повторяете, есть время найти и сформулировать ответ или обратить вопрос аудитории. Поблагодарите за интересный вопрос.
3. Если Вы готовились, то Вашего внимания хватит и на импровизацию, и на остроумие, и на хороший контакт с залом.

Хорошего выступления!

Помните, невидимый барьер между Вами и аудиторией выстраиваете Вы сами.

Другие статьи и интересные материалы: <http://modusprobus.ru/category/blog/>