**Успех публичного выступления.**

МБУ ДО «Центр эстетического воспитания детей»

Елабужского района муниципального района

Педагог дополнительного образования Гумарова С.З.

Уверенность в себе во время публичного выступления - эта тема сегодня актуальна как никогда. Я как педагог дополнительного образования по театральному искусству, хочу поделиться опытом работы, так как наша профессия обязывает всегда быть готовыми к публичному выступлению.

Цель написания статьи - помощь в приобретении уверенность в себе во время публичного выступления.

Первоочередная ваша задача, когда вы выходите к публике - выглядеть уверенно. И не только выглядеть, но и быть таковыми. Ощущать и излучать позитивный настрой, спокойствие и бодрость. В идеале вы должны чувствовать себя просто счастливыми от того, что оказались на этом месте. Как сохранить состояние спокойствия, ясности мысли и уверенности в себе перед лицом любой аудитории?

Волнение перед выходом на сцену- нормальное, естественное состояние даже для профессионалов, которые выступали на публике тысячи раз. Британский актёр Дэвид Нивен признавался, что даже после тысячного спектакля его все ещё мутит от напряжения перед каждым выходом на сцену.

По статистике авторов «Книги списков», 54% взрослых боятся публичных выступлений больше смерти, но и они считают, что нет ничего плохого в том, что при мысли о выступлении по спине пробегают мурашки. Самое важное - заставить этих «мурашек» двигаться строем в нужном направлении.

В первую очередь, для того чтобы уверенно выступать на публике вам необходимо иметь послание, которое люди действительно захотят услышать. Это пожалуй, наиважнейшее условие.

К сожалению, очень часто люди хотят стать успешными спикерами просто ради того, чтобы зарабатывать много денег или добиться похвалы и одобрения окружающих. Они мало или совсем не думают о теме своего выступления. Но если вас волнует некая тема, вы хотите поделиться своими мыслями с людьми, вы обязательно научитесь эффективно выражать себя, донести свою мысль до слушателя. Говорите от чистого сердца, ваш зритель обязательно оценит по достоинству, если вы будете говорить искренно, т.е. от души. Даже если вам не будет хватать специальной ораторской подготовки, но вы будете выстраивать свои мысли в четкой логической последовательности и говорить увлеченно, четко – аудитория вас услышит, а вы в свою очередь будите чувствовать себя увереннее.

Конечно же, к любому выступлению надо готовиться, заранее написать текст или познакомиться с готовым материалом, которого вы проанализируете. При анализе вы можете поменять некоторые слова, фразы, можете отметить паузы, интонации.

Ещё один важнейший аспект успешного выступления - правильное дыхание. Дыхание надо тренировать специальными упражнениями. В помощь придут упражнения А.Н. Стрельниковой. Последние минуты перед выступлением постарайтесь расслабиться и почувствовать контроль над ситуацией. Вы должны быть уверены, что у вас получиться произнести блестящую речь. Вам нужно сделать как можно более глубокий вдох, не останавливаясь, пока медленно не сосчитаете до семи. Затем задержите дыхание, пока снова не досчитаете до семи, после чего медленно выдохните - до счета семь.

Выйдя на сцену, распрямите плечи, вытяните голову и держите её прямо. Представьте себе, что от макушки вашей головы к потолку тянется невидимая нить, на которой вы висите. И это нитка должна пройти у вас по позвоночнику до пола. А плечи, руки в расслабленном состоянии должны свободно двигаться, помогать донести речь до слушателя.

Подумайте о своей аудитории, найдите способ мысленно поставить себя в позицию силы по отношению к слушателям. Например, прежде чем начать говорить, представьте себе, что ваша аудитория сплошь состоит из людей, которые заняли у вас деньги. Они все пришли, чтобы попросить вас позволить им ещё некоторое время потянуть с выплатой.

Вы можете также представить себе, что слушатели - это ваши родные близкие. Такая картина заставит вас искренно улыбнуться, разрядит напряжение и позволит вам выступить эффективнее. Если думать о своей аудитории в подобном ключе, вы будете говорить с ней намного свободнее.

Уверенность в себе можно повысить и другим замечательным способом – выражением благодарности за возможность выступить перед публикой. Выходя на сцену, помните о том, какая огромная привилегия вам дарована - иметь возможность поделиться своими идеями с замечательными людьми. Чем сильнее ваша благодарность за полученный шанс, тем более позитивно и воодушевляющее будет звучать каждое ваше слово. Чем искреннее вы будете болеть и радоваться за своих слушателей, тем увереннее станете себя чувствовать. Чем больше вы будете воспринимать их как своих друзей, которым вы симпатичны и которые вам приятны вам, тем расслабленнее будете себя вести.