

Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1 имени А.А. Иноземцева»

Утверждаю
Приказ № 182
от «30» 08 2018 г.
Директор МБОУ «Гимназия
№1 им. А.А. Иноземцева»
_____ Н.В. Сиреньщикова

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Правила публичных выступлений»

направление - социальное

для учащихся 2, 3 классов

Разработала:
Барышкова Ольга Владимировна,
педагог-психолог,
высшей квалификационной
категории

2018 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Правила публичных выступлений» для учащихся 2, 3 классов.

Каждый современный человек большую часть жизни проводит на людях, постоянно вступает в разнообразные социальные контакты. При этом большая часть представителей человечества отмечает, что самое болезненное и неудобное в общении – это публичное выступление. По исследованиям, приведенным в материалах тренингов Растислава Гандапаса, у большинства людей страх публичных выступлений стоит на втором месте, сразу после страха смерти. Люди боятся оценивания, боятся показаться смешными и быть неправильно понятыми, боятся услышать вопрос, на который не знают ответа и пр. Однако от наличия у человека страха необходимость выступать на публике никуда не уходит. Современность требует, чтобы каждый человек обладал коммуникативной компетенцией, а значит, умел:

- эффективно конструировать прямую и обратную связь с другим человеком;
- легко устанавливать контакт с людьми любого возраста и социального положения;
- вырабатывать стратегию, тактику и технику взаимодействий с людьми, организовывать их совместную деятельность для достижения определенных социально значимых целей;
- убеждать, аргументировать свою позицию;
- владеть ораторским искусством, грамотностью устной и письменной речи, публичным представлением результатов своей работы, отбором адекватных форм и методов презентации.

В активно развивающемся обществе каждому человеку, достаточно часто приходится выступать на лекциях, семинарах, тренингах, концертах, делать доклады на собраниях, конференциях, симпозиумах, проводить интервью, встречи с представителями прессы и СМИ, совещания и другие мероприятия. Здесь человек просто вынужден какое-то время говорить перед незнакомыми и малознакомыми людьми, подавая какую-то информацию, идею или (и) самого себя.

Более чем остро этот вопрос стоит и в школе. Ученики сталкиваются с публичными выступлениями почти каждый день – когда отвечают у доски, выступают с докладами и презентациями, защищают проекты и пр. При этом, если знания по школьным предметам они получают в процессе освоения образовательных программ, то знания и навыки публичных выступлений приобретаются отрывочно, только на основе собственного, не всегда удачного, опыта. Поэтому часто оказывается так, что качество образования ребенка, его самооценка, уверенность в себе снижаются из-за неумения говорить перед аудиторией.

Эту проблему давно заметили не только на уровне школьной практики, но и на государственном уровне. Попытки научить детей уверенно чувствовать себя на публике часто предпринимались и в отдельных школах (например, вводились часы риторики, или включались специальные темы в такие школьные предметы, как русский язык, литература, история, обществознание и др.), и на государственном уровне (так, коммуникативная компетенция была включена в разряд ключевых, это же умение рассматривается в Федеральных государственных образовательных стандартах в качестве одного из универсальных учебных действий и пр.).

Однако, как показало изучение материалов по данной теме, большее внимание во многих курсах уделяется содержанию публичного выступления, а психологический аспект остается как бы за кадром. Поэтому, одна из отличительных особенностей курса «Правила публичных выступлений» заключается в том, что основная роль в содержании занятий отводится таким психологическим аспектам, как эмоциональный настрой на выступление,

изучение тонкостей вербальных и невербальных средств управления вниманием аудитории, особенностей поведения выступающего на публике и пр.

Исходя из этого, определены цель и задачи курса.

Цель – формирование у обучающихся навыков эффективного публичного выступления, а также умения мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

1. обучить системе подготовки к публичному выступлению;
2. освоить вербальные и невербальные приемы, повышающие эффективность публичного выступления;
3. развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием и выходить из стрессовых ситуаций;
4. повысить самооценку и уверенность в своих силах;
5. формировать позитивную установку на успех в публичных выступлениях.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и на основе программы Левассер Л. «50 упражнений, чтобы успешно выступать» - М.: Эксмо, 2014.

В программу внесены следующие изменения. Убраны разделы «Импровизация», «Добавьте динамики». Расширен раздел «Победа над страхом».

Программа реализуется в качестве курса занятий по социальному направлению внеурочной деятельности для учащихся 2, 3 классов и рассчитана на 17 часов в год (0,5 часа в неделю).

Принципы построения программы:

- принцип учёта возрастно-психологических и индивидуальных особенностей детей;
- системность;
- доступность материала;
- связь теории с практикой;
- наглядность;
- диалогичность.

Реализация программы осуществляется на основе личностно-ориентированного и системно-деятельностного подходов, с помощью информационно-коммуникативных, коммуникативно-диалоговых технологий.

На занятиях используются различные **методы**:

- дискуссия;
- беседа;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- наблюдение;
- тематическое рисование;
- техники саморегуляции;
- тренировочные упражнения.

Осваивая содержание курса, обучающиеся получают следующие **теоретические знания**:

- получают представление о подготовке к публичным выступлениям и практический опыт произнесения ораторской речи;
- узнают об особенностях постановки целей публичных выступлений;

- узнают о способах позитивного настроя на выступление;
- получают рекомендации по структурному и композиционному построению ораторской речи;
- узнают об особенностях поведения при выступлении, о способах привлечения и удержания внимания публики.

Кроме того, они смогут приобрести **практические навыки**:

- возможность исследовать собственные страхи перед выступлениями на публике;
- определяют свои возможности в выработке уверенности в себе, уверенном поведении и уверенном выступлении;
- получают навыки использования быстрых способов саморегуляции, работы с голосом и дыхательной гимнастики;
- попрактикуются в применении методов и способов невербального воздействия на публику, смогут приобрести практический опыт самопрезентации.

Личностные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- самоуважение и вера в свой успех;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха;
- умение видеть свои достоинства и недостатки.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- умения объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения;
- контролировать и оценивать свои действия при работе с наглядно-образным, словесно-образным и словесно-логическим материалом при сотрудничестве с учителем, одноклассниками;
- отбирать адекватные средства достижения цели деятельности;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе его оценки и учета характера сделанной ошибки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- осуществлять планирование своей деятельности на основе заданных целей;
- проявлять инициативу при ответе на вопросы и в выполнении заданий;
- осуществлять самоконтроль и самопроверку усвоения учебного материала каждого раздела программы;
- осуществлять самооценку и адекватно оценивать действия окружающих.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- находить в содружестве с одноклассниками разнообразные способы решения учебной задачи;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом материале;
- применять известные понятия к новому материалу, формулировать выводы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- строить логическое рассуждение как связь простых суждений;
- проявлять инициативу в поиске дополнительной информации, ориентироваться в словарях, в контролируемом пространстве Интернета;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- выражать свои мысли в устной и письменной речи, в монологе и диалоге;
- проявлять устойчивый интерес к общению в групповой работе;
- принимать участие в коллективном выполнении заданий;
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

Обучающийся получит возможность научиться:

- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- проявлять самостоятельность и контролировать свои действия в групповой работе;
- оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний о системе подготовки к публичному выступлению, вербальных и невербальных приемах, повышающих эффективность выступления, техниках эмоциональной саморегуляции в стрессовой ситуации.

Второй уровень результатов – применение обучающимися приемов эффективного публичного выступления (правильно устанавливать контакт с аудиторией, уверенно держаться и пр.), умение настраиваться на выступление, выбирая оптимальное эмоциональное состояние.

Контроль за результатами освоения программы:

1. Анкета по итогам курса «Чему я научился на занятиях».
2. Наблюдение за применением учащимися полученных на занятиях навыков публичного выступления на конференциях и концертах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 2 разделов и рассчитана на 17 часов в год (0,5 часа в неделю).

№	Разделы	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1	Правила публичных выступлений.	9	5	4
2	Техники эмоциональной саморегуляции.	7	2	5
	Итоговое занятие.	1		
		17		

Раздел I. Правила публичных выступлений (9 часов)

Цели:

- знакомство с правилами подготовки и секретами хорошего выступления;
- развитие навыков выступления (правильно устанавливать контакт с аудиторией, привлекать и удерживать внимание, управлять своим голосом)
- обучение невербальным навыкам уверенного поведения при выступлении.
- выявление элементов личного стиля выступления (слова, жесты, позы), мешающие эффективному выступлению и заменять их на помогающие (адекватные) конкретной ситуации.

Изучаемые темы: Зачем я выступаю? Виды публичных выступлений. Структура выступления. Как начать выступление так, чтобы тебя слушали. Как завершить

выступление, чтобы тебя запомнили. Подготовка к публичному выступлению, как основа успеха. Способы установления контакта с аудиторией. Невербальные аспекты выступления: поза, жесты, мимика. Поставьте свой голос. Публичное выступление и личность.

Раздел II. Техники эмоциональной саморегуляции (7 часов)

Цели:

- исследование эмоциональных состояний публичного выступления, через определение понятий «страх публичного выступления», «неуверенность в себе»;
- развитие умение преодолевать ненужные состояния (стеснение, страх) и входить в нужные (уверенность, позитив) перед и в процессе выступления;
- обучение навыкам настройки на выступление, выбирая оптимальное эмоциональное состояние.

Изучаемые темы: Как побороть страх публичного выступления? Как побороть волнение? Мое напряжение. Мои зажимы. Как настроиться на выступление? Как стать уверенным? Позитивное мышление.

Итоговое занятие (1 час)

Цели:

- обобщение полученные знания;
- формирование позитивной установки на успех в публичных выступлениях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы, разделы	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
Раздел I. Правила публичных выступлений (9 часов)			
1	Зачем я выступаю?	1	Упражнение «Постановка цели выступления». Техника «Символ уверенности».
2	Виды публичных выступлений. Структура выступления.	1	Теория. Техника «Ощущение уверенности».
3	Как начать выступление так, чтобы тебя слушали.	1	Теория. Видеоматериал.
4	Как завершить выступление, чтобы тебя запомнили.	1	Теория. Видеоматериал.
5	Подготовка к публичному выступлению, как основа успеха.	1	Теория. Упражнение «Зеркало».
6	Способы установления контакта с аудиторией.	1	Упражнения: «Установите зрительный контакт», «Улыбка». Техника «Улыбка».
7	Невербальные аспекты выступления: поза, жесты, мимика.	1	Упражнения: «Правильная поза», «Жесты-паразиты», «Говорите с помощью мимики».
8	Поставьте свой голос.	1	Упражнения: «Поиграем в Демосфена», «Придайте своему голосу красок», «Игра в мячик». «Играем в уличного торговца».

9	Публичное выступление и личность.	1	Теория. Упражнение на ощущение внутреннего раскрытия.
Раздел II. Техники эмоциональной саморегуляции (7 часов)			
10	Как побороть страх публичного выступления?	1	Рисунок «Мой страх выступления». Упражнения: «Думайте о цели», «Момент счастья», «Якорь» для момента счастья.
11	Как побороть волнение?	1	Рисунок «Мое волнение». Техники: «Дыхание на счет», «Накачка уверенностью».
12	Мое напряжение.	1	Рисунок «Мое напряжение». Техника напряжение-расслабление. Упражнения: «Муха», «Сосулька», «Лимон», «Воздушный шар».
13	Мои зажимы.	1	Упражнения: «Зажим», «Свободное тело», «Уверенная поза». Техника «Расслабление с фиксацией внимания на дыхании».
14	Как избавиться от неуверенности?	1	Техники: «Надпись уверенности», «Очищающее дыхание».
15	Как настроиться на выступление?	1	Аутогенная тренировка. Техника «Корона уверенности».
16	Позитивное мышление.	1	Техника «Зеркало для героя». Аффирмации. Релаксация. Упражнение «Прогулка по морю».
17	Итоговое занятие.	1	

Методические рекомендации:

Важным условием для проведения занятий является объём группы. Для большей результативности группа не должна превышать 10 человек.

Не рекомендуется проводить занятия в том же помещении, где у школьников проводятся уроки. Помещение для занятий должно быть просторным, так как формы пространственной организации постоянно меняются. Часть занятий лучше проводить в зоне мягкой мебели для обучения техникам эмоциональной саморегуляции. Для рисования необходима зона со столами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Владыкина И.К. Психология публичных выступлений. - Изд-во: МБА, 2011. – 108с.
2. Гандапас Р. Учимся выступать публично. Обучающая видеопрограмма. – 2003.
3. Карнеги Д. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. - Изд-во Лениздат, 2014. – 288 с.

4. Кузнецов И. 100 самых эффективных приемов в публичных выступлениях. – Изд-во Харвест, 2011. – 640 с.
5. Левассер Л. 50 упражнений, чтобы успешно выступать / Лоренс Левассер; [пер. с фр. И. Шкурко]. - М.: Эксмо, 2014. – 128 с.
6. Пинтосевич И. Выступай! Уверенность в себе и ораторское мастерство за 30 дней / Ицхан Пинтосевич. - М.: Эксмо, 2013. – 192 с.
7. Родченко И. Хозяин слова. Мастерство публичного выступления. – Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 192 с.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. - М.: Генезис, 2010. – 541 с.
9. Эксакутто Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития / Т.В. Эксакутто. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 254 с.

Приложение 1

УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ПО КОНТРАСТУ С НАПРЯЖЕНИЕМ

Релаксационная музыка

Сегодня мы собираемся заняться некоторыми упражнениями, которые называются упражнениями на расслабление. Они помогут вам научиться расслабляться, когда вы чувствуете скованность, и помогут вам избавиться от многих неприятных ощущений в теле. Эти упражнения довольно короткие и простые – вы можете выполнять их не заметно для окружающих, например перед защитой своей исследовательской работы или в классе перед контрольной работой.

Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражнения принесли пользу. Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется не правильным. Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы. В-третьих, вы должны прислушаться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, как мы будем делать упражнения, обращайте внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены. И, наконец, в-четвертых, вы должны практиковаться. Чем больше вы будете повторять эти упражнения, тем лучше вы научитесь расслабляться.

Для начала устройтесь на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают. Прекрасно. Теперь закройте глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои силы, прислушиваться к своему телу. Итак, начнем.

Руки

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши руки и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваша рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторите весь процесс для правой руки.)

Руки и плечи

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, на сколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

Плечи и шея

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это! Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать

голову в панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее вытягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Вытягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

Челюсти

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно – расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь её прожевать. Сильнее сжимайте её так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось её продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжужем. Двигайте челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь из-за всех сил. Ну, всё, наконец – то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет все ваше тело. Почувствуйте, как расслабились ваши мускулы.

Лицо

А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать её без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом - вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что, когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо – это такое приятное ощущение. О – о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб, сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинами. Ещё сильнее сморщите лоб. Наконец – то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

Живот

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону.... Теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда!... Но вот слоненок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойтесь, улягтесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и

расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направляется прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже пронесит над вами ногу, сейчас наступит?... Фу, он перешагнул через вас и уже уходит от сюда. Можно расслабиться. Всё хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, ещё тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться. Расслабьтесь и почувствуйте, как живот «распускается», становиться теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненьким, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая... Ну всё, вы пробрались, и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете. Вы всё сделали замечательно.

Ноги

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попробуйте достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнце. Пусть пальцы ног расслабляются,... не правда ли, какое это приятное чувство?... Опять шагните в лужу вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Всё сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Всё, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

Заключение

Оставайтесь расслабленными. Пусть всё тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул «распускается». Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза, и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности.

Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться – мы с вами только что так поступали в упражнениях. Кстати, попробуйте повторить эти упражнения самостоятельно, при этом учитесь всё больше и больше расслабляться. Лучше всего, конечно, это делать вечером, когда вы уже легли в постель, свет уже потушен и вас ни кто не собирается больше беспокоить. Кстати, это поможет вам быстро уснуть. А потом, когда вы научитесь, как следует расслабляться, вы можете это практиковать и в другом месте, даже в школе. Вспомните, например, слонёнка, или жвачку, или илистую лужу – эти упражнения можно выполнять так, что и ни кто и не заметит.

Приложение 2

АНКЕТА 1

1. Имеешь ли ты опыт выступления перед большой аудиторией?
 - да
 - нет
2. Как часто тебе приходится выступать перед большой аудиторией?

- часто
 - редко
 - не выступаю
3. Оцени свои выступления перед большой аудиторией.
- успешно
 - когда как (иногда получается, иногда нет)
 - плохо (не получается)
4. Как ты чувствуешь себя во время выступления перед большой аудиторией?
- волнуюсь
 - боюсь
 - плачу
 - теряюсь
 - смущаюсь
 - чувствую себя неуверенно
 - другие варианты ответов _____
5. Чему ты хочешь научиться на занятиях? _____
- _____

АНКЕТА 2

1. Что нового ты узнал на занятиях? _____
2. Чему ты научился? _____
3. Используешь ли ты полученные знания и навыки в жизни?
- да
 - иногда
 - нет
4. Лучше ли у тебя стало получаться выступать перед аудиторией?
- лучше
 - иногда
 - нет
5. Как ты теперь чувствуешь себя, выступая перед аудиторией?
- волнуюсь - спокоен
 - боюсь - нет
 - теряюсь - нет
 - смущаюсь - чувствую себя уверенно
 - другие варианты ответов _____
6. Чему бы ты ещё хотел научиться, чтобы выступать публично успешно? _____
- _____