**Заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 10**

**військово-цивільної адміністрації міста Торецьк Донецької області**

**Корекційно-розвиткова програма для учнів середньої та старшої ланки:**

**«Корекція стресових розладів та розвиток стресостійкості під час публічних виступів»**

**Практичний психолог ЗЗСО № 10**

**Бичиніна Яна Станіславівна,**

**кваліфікаційна категорія – вища**

**2019 рік**

**Пояснювальна записка**

Робота психолога Нової Української Школи потребує нового підходу до психологічного супроводу учнів. Основний акцент змінюється з пошуку недоліків у дитини на розвиток її можливостей. Психологічна служба сприяє збереженню та посиленню психічного здоров’я учнів, важливою складовою якого є психологічне здоров’я, що забезпечує формування гармонійно розвиненої особистості.

Мета НУШ - виховати інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини [7]. Психологічна складова в досягненні цієї мети відіграє вирішальну роль.

За період навчання учні набуватимуть десять компетентностей. Вони досить різноманітні. Підсумком їх розвитку стане гармонійна особистість.

 Спільними для компетентностей є так звані наскрізні вміння: читання з розумінням, уміння висловлювати власну думку усно і письмово, критичне та системне мислення, здатність логічно обґрунтовувати позицію, творчість, ініціативність, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв’язувати проблеми, здатність співпрацювати з іншими людьми [7].

З урахуванням вищезазначеного, дуже важливо навчити дитину виражати свої думки, бути цікавим співрозмовником, уміти, якщо це потрібно, презентувати себе. Дехто можливо гадає, що красномовство – вроджена якість. Але це зовсім не так! Навіть Демосфена, великого оратора, спочатку критикували. Але наполеглива праця над собою, постійні тренування зробили його кращим у мистецтві ораторства. Багато хто з дітей відчувають ознаки стресу, коли їм потрібно щось розповісти перед аудиторією, навіть невеликою або просто один одному. Причин тому велика кількість – тривожність, невпевненість, низька самооцінка, фрустрація тощо. Але, якщо почати працювати над собою, то можливо досягнути чималих результатів.

Ораторське мистецтво таке ж цікаве та необхідне для сучасної людини, як вміння читати та писати. Як і ці навички, красномовство потрібно розвивати і разом з цим вдосконалюватися психологічно.

Розроблена програма допоможе дітям позбавитись або зменшити негативний вплив психологічних бар’єрів, які виникають до, під час та після публічних виступів. Звісно, все залежить від індивідуальних особливостей кожного, але такі загальні проблеми, як виникнення страху, надлишкові переживання, неадекватна самооцінка, невпевненість у своїх силах притаманні кожному.

**Мета програми:** допомогти учням позбавитися негативної дії хвилювання та інших неприємних емоційних станів, що супроводжують публічні виступи та можуть призвести до стресових розладів; розвивати стресостійкість, адекватну самооцінку, впевненість у собі та своїх можливостях, здібність до рефлексії.

**Завдання:**

* створювати на заняттях атмосферу комфорту, взаємоповаги, творчого процесу;
* мотивувати дітей до співпраці та активних дій;
* ураховувати індивідуальні особливості учасників занять;
* підвищити ефективність, практичність та доцільність наданих матеріалів.

**Види робіт**: вправи, аналіз нової інформації, притчі, ситуації, пам’ятки та рефлексія – це ті інтерактивні методи програми, які сприяють підвищенню якості засвоєння матеріалу.

**Заняття 1**

**Готуймося до змін!**

**Мета:** формувати зацікавленість дітей у особистісному зростанні, розвивати мотиви досягнення успіху та навички самоактуалізації, підтримувати бажання змінюватися, вдосконалюватися, працювати над собою.

**Обладнання:** фліпчарт, кольорові маркери, малюнок корабля на морі та скелі, папір А-4, кольорові олівці (крейда), фломастери, стікери.

**Хід заняття:**

**Вступне слово:**

Доброго дня, шановні учасники! Наші заняття допоможуть вам позбутися страху та переживання під час публічних виступів, стати впевненішими, розвинути в собі стресостійкість та вміння управляти своїми емоціями.

**Вправа «Знайомство»**

Учасники по черзі називають своє ім’я та якусь характерну рису на першу літеру імені.

**Вправа «Очікування та побоювання»**

Учні закріплюють різнокольорові стікери з записом своїх варіантів очікувань та побоювань на підготовлене раніше зображення корабля на морі та скелі, озвучуючи їх.

**Розробка правил групи**

Правила приймаються всією групою. Вони допоможуть організувати успішні заняття та створення комфортного середовища. Залишається можливість щодо їх доповнення. Повторення правил виконується на кожному занятті.

Приблизні правила, які записуються на фліпчарті:

* поважати один одного та думку інших;
* бути активними;
* говорити конкретно за темою;
* говорити від свого імені;
* дотримуватися регламенту;
* зберігати конфіденційність;
* правило «Вільної ноги»;
* вимкнути звук на телефоні.

**Слово ведучого:** Я пропоную вам послухати притчу «Чашка кави»

«Приходить до батька молода донечка і говорить: «Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил.Що мені робити?» Проте замість відповіді батько поставив на вогонь три однакових каструлі з водою. В одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав кавові зерна. Через деякий час він вийняв з води моркву, яйце і налив у чашку каву. «Що змінилося?» – запитав він свою дочку. «Яйце і морква зварились, а зерна кави розчинилися у воді», – відповіла вона. «Ні, доню моя, це лише на перший погляд так…. Подивися – тверда морква, побувавши в кип‘ятку, стала м‘якою і вразливою. Рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих умов – кип’ятку. Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтись і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише тверднуть і міцніють». «А кава?» - запитала донька.«Це найцікавіше. Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому оточенні і змінили його – перетворили окріп в чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання в даній ситуації …»

**Висновок:**

Зробіть так, щоб труднощі не зламали вас, щоб ви їх могли пережити без особливих змін.

І ще одна коротка притча Бориса Крумера:

Одного разу Учитель запитав учнів: «На колоді сиділи три жаби. Одна з них вирішила стрибнути у воду. Скільки жаб залишилося на стовпі?» «Три ...» - невпевнено відповів один з них. «Звичайно ж, три жаби», - посміхнувся Вчитель: «Оскільки жаба тільки вирішила стрибнути, але не зробила для цього ніяких дій. Ніколи не плутайте дію з прийняттям рішення. Іноді вам здається, що ви вже стрибнули, але насправді ви як і раніше сидите на колоді. Причому, в оточенні тих же особистостей».

Ця притча вчить нас не тільки думати, щось робити, а й діяти, що ми з вами і будемо робити на наших заняттях.

**Вправа «Збираймося в дорогу»**

Учасникам пропонується «зібрати валізу» для подорожі у своє майбутнє.

На аркуші учасники малюють валізу з кишенями. На першій кишені потрібно записати, що вони хочуть мати в майбутньому (наприклад через 10 років). Коли список складений, на іншій кишені потрібно записати, що потрібно зробити, щоб все це стало реальністю.

Учасників необхідно підвести до висновку, що у житті потрібно ставити цілі та розробляти завдання для їх досягнення. Цілі можуть бути близькими (на день, тиждень, місяць) або віддаленими (через декілька років).

Учасники діляться своїми планами на майбутнє. Свій малюнок вони забирають із собою, як приклад планування власного життя.

**Рефлексія.**

Учасники аналізують, що їм сподобалося, що ні. Чи підтверджується щось в очікуваннях та побоюваннях? Висловлюють свою думку щодо заняття.

**Ритуал прощання.**

 «А тепер давайте проведемо ритуал, який ми будемо повторювати наприкінці кожного заняття. Станьте у коло, візьміться за руки. Зробимо «Пульс» (по черзі стискати руку, щоб воно пройшло по колу та повернулося до ведучого). Тепер повторюйте за мною: «Я бажаю всім добра, успіху, віри в свої сили та натхнення в роботі над собою!»

**Заняття 2**

**Вчимося рівноваги**

**Мета:** дати поняття про стрес, розвивати вміння стабілізувати емоційний стан, розвивати стресостійкость, саморегуляцію емоційних проявів, формувати вміння використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для відновлення

**Обладнання:**фломастери, маркери, папір А-4, різнокольорові трикутники для гри «Кольоровий мікс»,фліпчарт, правила, очікування.

**Хід заняття.**

**Вправа-привітання «Снігова куля»**

Учасник називає своє ім’я та дві-три свої характеристики. Наступний учасник повторює ім’я та характеристику попереднього учасника, а потім своє. І далі по колу.

Пригадаємо правила для ефективної роботи, які ми розробили ще на першому занятті (Далі звертати увагу щодо виконання правил на кожному занятті).

**Слово ведучого:**

В нашому житті хвилювання існує завжди. Для нас – це стрес, тобто реакція організму на зміни умов його існування або діяльності. Коли людина відчуває стрес, до організму надходить гормон адреналін, який готує тіло відреагувати - бігти, боротися, або завмерти. Ці реакції надані нам з миру тварин, тому контролювати їх при сильній дії стресу не можливо.

Хтось запитав у Буддійського мудреця Дань Шеня:

- Ти стільки говориш про владу над почуттями, а що ти будеш робити сам, якщо тобі буде нестерпно боляче?

- Як що? Кричати! - відповів Дань Шень.

Так, повністю контролювати свої емоції ми не можемо, особливо якщо вони дуже сильні. Однак, ми можемо навчитися їх регулювати та зменшувати негативний вплив, розвиваючи стресостійкість та використовуючи внутрішні та зовнішні резерви для відновлення.

А тепер ми з вами пограємо у гру, яка допоможе проаналізувати знання про дію хвилюючих подій саме для вас.

**Вправа «Кольоровий мікс»**

Учасники по черзі витягують із непрозорого конверту по одному трикутничку, колір якого відповідає питанню. Кожен учасник дає відповідь на відповідне питання.

Синій – «Що відбувається з тобою, коли ти хвилюєшся та переживаєш?»

Помаранчевий - «Що ти робиш, щоб справитися з хвилюванням та переживаннями?»

Червоний – «Уяви, що потрібно сказати святкову промову при багатьох людях. Як ти з цим упораєшся?»

Жовтий – «Що ти будеш робити, якщо тобі нададуть виступати перед аудиторією?»

Зелений – «Які слова приходять на думку. коли ти думаєш про виступ перед аудиторією?»

Коричневий – «Які емоції ти відчуваєш, коли хвилюєшся?»

**Висновок:** Хвилювання та переживання визивають багато неприємних почуттів та емоцій. Вони блокують роботу пізнавальної сфери. Людина може забути те, що добре знала, почувати себе розгублено та нерозумно, тому що знаходиться у владі цих почуттів.

Існує багато методів, як вгамувати хвилювання та справитися з переживаннями.

**Вправа «Дихання одиницею»**

Спочатку рукою у повітрі малюється велика одиницю, разом з цим потрібно робити вдих носом, поки малюється носик одиниці, а видих ротом – поки малюється ніжка одиниці. Після того, як дихання декілька разів зроблено разом з рукою, потрібно дихати так і далі, але малювання уявляти.

**Вправа «Солдатики»**

За командою «солдати» дітям пропонується почати випрямлятися, сильно-сильно напружувати всі м’язи, не ворушитись і нічого не говорити. За командою «відміна» діти розслабляються, рухаються, як маріонетки на мотузочках або листочки на деревах.

**Вправа «Крила метелика»**

Дітям пропонується перехрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва – на правому, як ніби крила метелика або самообійми. Потім дітям пропонується метафора «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу (не зміняючи рук) протягом 30-60 секунд, потім метелик завмирає на 10-20 секунд і знову махає крилами. Робити треба три підходи

**Висновок:** вправи такого типу ви можете використовувати самостійно при виникненні напруження у стресових ситуаціях.

**Вправа «Пошук резерву»**

Учасникам пропонується записати п’ять варіантів, які можуть їх розслабити та заспокоїти. За бажанням вони розказують всім, що ж їх заспокоює. Потім всім пропонується записати ще п’ять варіантів. Коли всі виконали завдання, пропонується записати же п’ять, а потім ще.

**Рефлексія**

Учасники аналізують, що їм сподобалося, що ні. Чи підтверджується щось в очікуваннях та побоюваннях? Висловлюють свою думку щодо заняття.

**Ритуал прощання.**

«Станьте у коло, візьміться за руки. Зробимо «Пульс» (по черзі стискати руку, щоб воно пройшло по колу та повернулося до ведучого). Тепер повторюйте за мною: «Я бажаю всім добра, успіху, віри в свої сили та натхнення в роботі над собою!»

**Заняття 3**

**Адекватна самооцінка**

**Мета:** розібрати з учнями, що таке самооцінка, як вона впливає на життя і розвиток людини; формувати адекватну самооцінку.

**Обладнання:** фломастери, олівці, папір А-4, фліпчарт, правила, очікування

**Хід заняття**

**Вправа – привітання «Мій портрет у променях сонця»**

Учасники малюють сонечко з променями. На кожному промені вони записують якомога більше своїх якостей, талантів, досягнень. Після закінчення - зачитують, що написали.

**Слово ведучого.**

Почну наше заняття з притчі.

Одного разу до Майстра прийшов молодий юнак і сказав:

– Я прийшов до тебе, бо відчуваю себе настільки жалюгідним і нікчемним, що мені не хочеться жити. Всі навколо стверджують, що я невдаха, тюхтій і ідіот. Прошу тебе, допоможи мені!

Майстер, мигцем глянувши на юнака, квапливо відповів:

– Вибач, але я зараз дуже зайнятий і ніяк не можу тобі допомогти. Мені потрібно терміново владнати одну дуже важливу справу, – і, трохи подумавши, додав – Але якщо ти погодишся допомогти мені в моїй справі, то я із задоволенням допоможу тобі з твоєю.

– Із задоволенням, Майстре, – пробурмотів той, з гіркотою відзначивши, що його в черговий раз відсувають на другий план.
– Добре, – сказав Майстер і зняв зі свого лівого мізинця невелике кільце з гарним каменем.

– Візьми коня і скачи на ринкову площу! Мені потрібно терміново продати це кільце, щоб віддати борг. Постарайся взяти за нього побільше і ні в якому разі не погоджуйся на ціну нижче золотої монети! Йди і повертайся якомога швидше! Юнак взяв кільце і поскакав. Приїхавши на ринкову площу, він став пропонувати кільце торговцям, які з великою цікавістю розглядали його товар.

Але варто було їм почути про золоту монету, як вони тут же втрачали до кільця будь-який інтерес. Одні відкрито сміялися йому в обличчя, інші просто відверталися, і лише один літній торговець люб’язно пояснив йому, що золота монета – це занадто висока ціна за таке кільце і що за нього можуть дати хіба що мідну монету, ну в крайньому випадку срібну.

Почувши слова старого, юнак дуже засмутився, адже він пам’ятав наказ Майстра ні в якому разі не опускати ціну нижче золотої монети. Обійшовши весь ринок і запропонувавши кільце добрій сотні людей, юнак знову осідлав коня і повернувся назад. Сильно пригнічений невдачею, він зайшов до Майстра.

– Майстре, я не зміг виконати твого доручення, – з сумом сказав він. – У кращому випадку я міг би виручити за кільце пару срібних монет, але ж ти велів не погоджуватися менше ніж на золоту! А стільки це кільце не вартує.

– Ти тільки що вимовив дуже важливі слова, синку! – відгукнувся Майстер. – Перш ніж намагатися продати кільце, непогано було б встановити його справжню цінність! Ну а хто може зробити це краще, ніж ювелір? Скачи-но до ювеліра та запитай у нього, скільки він запропонує нам за кільце. Тільки, що б він тобі не відповів, не продавай кільце, а повертайся до мене. Юнак знову виліз на коня і відправився до ювеліра.

Ювелір довго розглядав кільце через лупу, потім зважив його на маленьких вагах і, нарешті, звернувся до юнака:

– Передай Майстру, що зараз я не можу дати йому більше п’ятдесяти восьми золотих монет. Але, якщо він дасть мені час, я куплю кільце за сімдесят, враховуючи терміновість угоди.

– Сімдесят монет?! – юнак радісно засміявся, подякував ювеліру і щодуху помчав назад.

– Сідай сюди, – сказав Майстер, вислухавши жваву розповідь хлопця. – І знай, сину, що ти і є це саме кільце. Дорогоцінне і неповторне! І оцінити тебе може тільки справжній експерт. Так навіщо ж ти ходиш по ринку, очікуючи, що це зробить перший зустрічний?

**Висновок:** Ніколи не формуй ставлення до себе залежно від думки оточуючих. Порівнюй себе тільки з самим собою: себе вчорашнього з собою сьогоднішнім.

**Вправа «Самопрезентація»**

Наступна вправа допоможе учасникам більше дізнатися про себе та один про одного, спробувати свої можливості у публічному виступі.

Учням пропонується написати продовження речення:

1. Більш за все я люблю….
2. Найкраще у мене виходить….
3. Цікавий та добрий епізод мого життя – це….

Якщо в учнів ця вправа визиває труднощі, ведучий допомагає порадою, демонструє зацікавленість, допомагає учасникам більш повно відкритися.

**Вправа «Кінопроба»**

Це продовження попередніх вправ. Учасникам пропонується представити себе акторами на кінопробах. Ставати на стілець та розповісти те, що записали. Після закінчення виступу всі аплодують і кажуть: «Браво! Звісно, ви затверджуєтеся на роль!»

**Рефлексія**.

Учасники аналізують, що їм сподобалося, що - ні. Чи підтверджується щось в очікуваннях та побоюваннях? Висловлюють свою думку щодо заняття.

**Ритуал прощання.**

«Станьте у коло, візьміться за руки. Зробимо «Пульс» (по черзі стискати руку, щоб воно пройшло по колу та повернулося до ведучого). Тепер повторюйте за мною: «Я бажаю всім добра, успіху, віри в свої сили та натхнення в роботі над собою!»

**Заняття 4**

**Стаємо впевненішими**

**Мета:** розвивати впевненість в своїх силах, формувати вміння адекватно реагувати на виникаючі труднощі, підтримувати адекватну самооцінку.

**Обладнання**: фломастери, олівці, папір А-4, правила, очікування

**Хід заняття**

**Вправа «Я сьогодні отакий…»**

Кожен з учасників каже : «Доброго дня! Я сьогодні….. (за допомогою міміки та жестів показати який).

**Слово ведучого:**

Сьогодні на нашому занятті ми будемо розглядати, як стати більш впевненішим у собі. І за традицією ми почнемо із притчі.

«Один підприємець по вуха загруз у боргах і вже не бачив виходу із ситуації. Він був винен кредиторам, а постачальники кожного дня вимагали оплати.Він пішов до парку, щоб відволіктися, але думки роєм кружляли  в голові. Чоловік опустив голову на руки, подумки перебираючи варіанти, що ж може врятувати справу від банкрутства. Раптом перед ним з'явився якийсь старий.

- Я бачу, що вас щось турбує, - сказав він. - Не поділитеся?
Підприємець розповів йому про свої проблеми, нестачу грошей і відмову банку видати хоч якийсь кредит для розкрутки. Старий слухав, не перебиваючи, а потім сказав:

- Думаю, я можу вам допомогти.
Він запитав у підприємця ім'я, виписав чек і простягнув його  здивованому чоловіку.

- Візьміть ці гроші. Зустрінемося тут рівно через рік, і ви зможете повернути мені їх назад

Не встиг чоловік і слова мовити, як старий розчинився у натовпі.

Підприємець глянув на чек. На ньому в полі для суми було акуратно виведено «$ 500 000», а нижче було прописано ім'я - «Дж. Рокфеллер»
 ( Джон Девиссон Рокфеллер – один з найбагатших людин світу).

«Я можу покінчити з усіма проблемами в одну мить!» - подумав він. Але замість того, щоб отримати готівку, підприємець вирішив покласти чек у сейф. Одна тільки думка про його існування давала йому сили винайти спосіб зберегти свій бізнес.

З новими силами і оптимізмом він уклав вигідні угоди і змінив умови праці. Йому вдалося зробити кілька великих продаж. За кілька місяців він вибрався з боргів і знову став заробляти гроші.

Через рік бізнесмен прийшов у парк з тим самим чеком.
Старий з'явився в призначений час. Чоловік уже готовий був віддати чек і розповісти про свої успіхи, як раптом підбігла медсестра і схопила старого.

- Я так рада, що нарешті впіймала його! - вигукнула вона. - Сподіваюся, він не потурбував вас. Старий часто тікає з дому і розповідає людям, що він Рокфеллер.

Підприємець стояв, приголомшений. Протягом усього року він крутився і робив бізнес, купуючи і продаючи, в цілковитій впевненості, що в будь-який момент йому на допомогу можуть прийти півмільйона доларів.

Раптом він зрозумів, що не гроші, реальні або уявні, перевернули його життя. Його впевненість надала йому сил домогтися всього того, що він тепер має.

**Висновок:** Візьміть ініціативу в свої руки. У вирішальний момент впевненість у своїх силах грає головну роль.

**Вправа «Постановка цілей»**

Придумайте та запишіть або намалюйте для себе кілька завдань на наступний день. Але вони не повинні бути буденними, їхня ціль – вивести вас із зони комфорту (область життєвого простору в якому людина почуває себе впевнено та безпечно). Основна умова – виконати ці завдання!

Придумуйте частіше собі завдання і з часом ви помітите, що тепер ви зможете зробити те, на що раніше не наважувались.

**Вправа – гра «Крокодил»** (можливе використання типографської гри)

- Пропоную гру, яка називається «Крокодил». Ця гра допоможе вам тренувати свою впевненість, артистичні здібності, творче мислення, вміння вміло використовувати жести, що буде у нагоді під час виступу.

За допомогою лічилки обирається гравець «крокодил», який без слів та будь-яких звуків, а за допомогою міміки та жестів буде пояснювати завдане йому слово (іменник). Той, хто відгадає, буде наступним «крокодилом», а попередній гравець загадує йому слово.

**Рефлексія**.

Учасники аналізують, що їм сподобалося, що - ні. Чи підтверджується щось в очікуваннях та побоювання?

**Ритуал прощання.**

«Станьте у коло, візьміться за руки. Зробимо «Пульс» (по черзі стискати руку, щоб воно пройшло по колу та повернулося до ведучого). Тепер повторюйте за мною: «Я бажаю всім добра, успіху, віри в свої сили та натхнення в роботі над собою!»

**Заняття 5**

**Готуємося виступати**

**Мета:** підбиття підсумків проведених занять, складання алгоритму публічного виступу, починаючи з підготовки та подальшого самоаналізу, підтримування впевненості у собі та адекватного самосприйняття.

**Обладнання:** пам’ятка «Готуймося до виступу», папір А-4, фломастери, пункти алгоритму, правила, очікування.

**Хід заняття:**

**Вправа-привітання «Комплімент»**

Учасники по черзі називають своє ім’я, вітаються з учасником, який сидить ліворуч, і говорять йому комплімент. Наприклад, «Я – Юля. Привіт, Дмитро. Мені подобається твоя посмішка!»

**Слово ведучого:**

- Найвідомішим політичним оратором Давньої Греції був Демосфен (384 р. до н. е). Як свідчать сучасники, першу промову Демосфена публіка зустріла градом глузувань: гаркавість і слабкий від природи голос оратора не імпонували темпераментним афінянам. Але в цьому кволому на вид юнаку жив воістину могутній дух.

Безупинною працею та тренуванням він здобув перемогу над собою. У древніх письменників знаходимо: «Неясну, шепеляву вимову він долав, вкладаючи до рота камінці і читав на пам'ять уривки з поем, голос зміцнював бігом, розмовою на крутих підйомах…»… Щоб позбутися від мимовільного посмикування плечей, він вішав над собою гострий спис, що заподіювало йому біль при будь-якому необережному русі.

Наполегливість і енергія перемогли. Демосфен переборов фізичні нестачі, довів ораторську техніку до досконалості, став найбільшим політичним оратором. Своїм прикладом він підтвердив найважливіший принцип: оратором може стати практично кожен, якщо не пошкодує для цього часу і праці. У своїх промовах Демосфен робив ставку на вплив публічного виступу на психіку людей, на їхню волю й емоції.

Такому впливові сприяли відмінно поставлений голос Демосфена і ретельно пророблений ним текст промови з опорними і кодовими фразами. Кожна така фраза, у сполученні з чудово відпрацьованою мімікою та жестикуляцією, поетапно трансформувала психіку мас у потрібному ораторові напрямку так, що люди самі не зауважували моменту, коли під впливом слова Демосфена переходили на його сторону, навіть будучи споконвічно налаштованими проти ідей виступаючого. Його полум'яні промови були результатом великої праці, а ораторські прийоми будувалися на глибокому знанні психології слухачів.

На попередніх заняттях ми з вами навчалися бути емоційно врівноваженими, розвивали стресостійкість, адекватну самооцінку, намагалися стати більш впевненішими. Всі вправи, які були проведені з вами, ви можете використовувати і надалі.

**Вправа «Підготовка до виступу»**

-А зараз я пропоную вам скласти алгоритм, який стане вам своєрідним нагадуванням, як позбутися неприємних емоцій та виступити якомога краще.

Кожному учаснику (якщо дітей більше, об’єднати їх по групах) пропонується один з пунктів алгоритму. Його потрібно розібрати та пояснити значення іншим учасникам групи.

**1. Відмовтеся від думки, що ви повинні завжди бути досконалі**

Запитайте себе: "Що, трапиться найгірше, якщо я помилюся?". Помилка не призведе до чогось дуже страшного.

**2. Уявляйте результат, який хочете отримати**

Уявіть собі свій виступ в найвигіднішому для вас вигляді. Якщо ви думаєте про успіх, більше ймовірності, що він до вас прийде. Таким чином, ви програмуєте свій розум і своє тіло на той результат, який вам потрібен.

**3. Подумайте про зміст**

Важливо, щоб тема вам подобалася, тоді публіка відчує ваш ентузіазм і оцінить вашу щирість.

**4. Поважайте ваших слухачів**

Якщо ви з повагою поставитеся до присутніх, тим же відповідатимуть і вам.

**5. Залиште минуле позаду**

Пам'ятайте: всі хороші оратори виросли з не дуже добрих ораторів (Приклад – Демосфен).

**6. Відпочивайте і уникайте стресів**

Перед вашим виступом лягайте спати раніше. Постарайтеся, щоб у день виступу не траплялися інші стресові події.

**7. Уникайте стимуляторів**

Для того, щоб заспокоїтися, використовуйте не лікарські препарати, а вправи, які ми виконували з вами на другому занятті та інші вправи такого ж типу.

**8. Попрацюйте над своїм іміджем**

Краще, коли загальний вигляд оратора відповідає змісту виступу. Не забувайте, що «зустрічають по одежі».

**9. «Прокачайте» свій голос**

Глибоке дихання забезпечить ваші легені і мозок киснем і, звільнивши горло і грудну клітку, допоможе голосу звучати. Вода допоможе, якщо ви відчуєте сухість у роті.

**10. Фокусуйте погляд на доброзичливих особах**

Під час виступу встановлюйте контакт з вашими слухачами. Знайдіть дружнє обличчя і дивіться на нього. Посмішка і схвалення наповнять вас впевненістю.

**Висновок:**

- Сподіваюсь, що ці нехитрі поради та попередні заняття допоможуть вам досягнути успіху у публічних виступах.

**Рефлексія.**

Учасники аналізують, що їм сподобалося, що - ні. Чи підтверджується щось в очікуваннях та побоюваннях? Висловлюють свою думку щодо заняття.

**Ритуал прощання.**

- Хоч сьогодні і останнє наше заняття, але пам’ятайте, що працювати над собою, розвиватися потрібно завжди. Нехай ці побажання будуть з вами завжди!

Станьте у коло, візьміться за руки. Зробимо «Пульс» (по черзі стискати руку, щоб воно пройшло по колу та повернулося до ведучого). Тепер повторюйте за мною: «Я бажаю всім добра, успіху, віри в свої сили та натхнення в роботі над собою!»

**Використані джерела:**

1. Анн Людмила «Психологічний тренінг з підлітками» - СПб.: Пітер, 2005.
2. Баришполь С.В. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування, розробки уроків психічного розвитку. – 2-ге вид. – Х.: Вид. група «Основа», 2009.
3. Граючи, перемагаємо стрес. Ігри для дітей та їхніх дорослих: Навчально-методичний посібник. – Київ: ПрАТ «Віпол», 2017
4. Єжова Н.Н. «Навчись спілкуватися!: комунікативні тренінги – 3-є вид. – РНД: Фенікс, 2006
5. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі/ Заг.ред. Є.В.Афоніна, О.О.Заріцький, Н.В.Міщенко. – Краматорськ: Витоки, 2018
6. Я – моє здоров’я – моє життя: Навч.-метод.посіб./Голоцван О.А., Лещук Н.О.,Мирошниченко Т.І. та ін.. – К.: Навч.книга, 2004
7. Нова українська школа | Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

Додаток 1

**Готуймося до виступів**

**Поради**

**1. Відмовтеся від думки, що ви повинні завжди бути досконалі**

Запитайте себе: "Що, трапиться найгірше, якщо я помилюся?". Помилка не призведе до чогось дуже страшного.

**2. Уявляйте результат, який хочете отримати**

Уявіть собі свій виступ в найвигіднішому для вас вигляді. Якщо ви думаєте про успіх, більше ймовірності, що він до вас прийде. Таким чином, ви програмуєте свій розум і своє тіло на той результат, який вам потрібен.

**3. Подумайте про зміст**

Важливо, щоб тема вам подобалася, тоді публіка відчує ваш ентузіазм і оцінить вашу щирість.

**4. Поважайте ваших слухачів**

Якщо ви з повагою поставитеся до присутніх, тим же відповідатимуть і вам.

**5. Залиште минуле позаду**

Пам'ятайте: всі хороші оратори виросли з не дуже добрих ораторів (приклад – Демосфен).

**6. Відпочивайте і уникайте стресів**

Перед вашим виступом лягайте спати раніше. Постарайтеся, щоб у день виступу не траплялися інші стресові події.

**7. Уникайте стимуляторів**

Для того, щоб заспокоїтися, використовуйте не лікарські препарати, а вправи, які ми виконували на другому занятті, та інші вправи такого ж типу.

**8. Попрацюйте над своїм іміджем**

Краще, коли загальний вигляд оратора відповідає змісту виступу. Не забувайте, що «зустрічають по одежі»

**9. «Прокачайте» свій голос**

Глибоке дихання забезпечить ваші легені і мозок киснем і, звільнивши горло і грудну клітку, допоможе звучати свого голосу. Вода допоможе, якщо ви відчуєте сухість у роті.

**10. Фокусуйте погляд на доброзичливих особах**

Під час виступу встановлюйте контакт з вашими слухачами. Знайдіть дружнє обличчя і дивіться на нього. Посмішка і схвалення наповнять вас впевненістю.