Лекция по дисциплине МДК.02.02 Основы музыкально-просветительской и творческой деятельности: - раздел: «Лекторская практика» для студентов 3 курса специальности «Теория музыки»

**Темы 7, 8: «Методы психологической подготовки к выступлению». «Компоненты сценического имиджа»**

**Психологические аспекты публичного выступления.**

**Публичное выступление - это** передача одним выступающим информации разного уровня в правильной форме общения с широкой аудиторией.

Успех любого выступления зависит от умения преподнести нужную информацию в правильной форме аудитории, от невербальных средств , и от нашего внешнего вида.

Очень важен эффект «первого впечатления». Восприятие оратора публикой начинается с внешнего вида. Если выступление идет на деловой конференции, то внешний вид выступающего должен соответствовать деловому стилю. Так начинает создаваться впечатление о выступающем. Выступающий должен быть безупречен и приятен слушателям. На этом этапе речевого состязания выступающий сможет выиграть овладев навыками эффектного «вхождения» в речь (первые 3-5 минут), когда голос оратора воспринимается комфортно, с удовольствием. Более 38 % передаваемой в устном общении информации обеспечивает интонация оратора.

Если оратор находится в состоянии эмоционального возбуждения, излишнего волнения, страха, депрессии, усталости, то по закону «эмоционального заражения» у его слушателей тоже возникнут аналогичные ощущения. Здесь главное – расположить к себе слушателей. Увлечь их темой предстоящего выступления, заинтересовать собой как неординарной личностью. При этом следует использовать следующие приемы:

* Сопереживание
* Парадоксальное начало
* Неожиданный вопрос
* Интригующее описание
* Интересный и неожиданно поданный факт
* Оригинальная цитата
* Комплимент всем собравшимся
* Наглядный пример
* Шутка
* Обращение к непосредственным интересам аудитории.

Возможную реакцию аудитории на будущее выступление можно предугадать, заранее составив социальный портрет слушателя.

* Социальный состав аудитории
* Количественный состав (2-4, 12-15, 40-50 человек)
* Приблизительный возраст слушателей
* Круг особых интересов и набор «запретных тем», обсуждение которых в данной аудитории нежелательно.
* Характер образования аудитории, вкусы. Пристрастия. Потребности.

Кроме того, надо ответить на вопросы:

* Почему и зачем собрались слушатели?
* Как выступление связано с их интересами и потребностями.
* Чего они ждут от выступления?
* Где и как могут использовать полученную информацию?

Но не менее важна и психологическая составляющая публичного выступления. Напряженность и ограниченность в голосе всегда проистекают от недостатка доверия к себе. Происхождение зажимов и мышечных блоков связаны с неуверенностью, страхом, сомнениями.

Если выступающий сильно нервничает, то слова его будут несвязными, и, возможно, неразборчивыми. Некоторым людям бывает тяжело справиться с таким состоянием: боязнь публики, оказаться в неловком положении, страх что-нибудь забыть. Поэтому для подготовки хорошего выступления очень важны:

* Психологический настрой перед выступлением,
* преодоление чувства сценической боязни,
* снятие коммуникативных барьеров,
* установка на успех.

Залог удачного выступления - прежде всего - снятие мышечных зажимов, установка на успех, контроль своего психического состояния, тренировка эмоций, воспитание чувства уверенности в себе. Кураж, самостоятельность, независимость, свобода - вот основа контакта с аудиторией. Работа перед широкой аудиторией похожа на спорт – колоссальные нагрузки – эмоциональные и физические. Поэтому необходимо владеть приемами психологической настройки, уметь гибко переключать внимание, перестраивать мыслительный процесс, уметь чувствовать ситуацию и адаптироваться к ней.

Некоторые из приемов, позволяющие ослабить страх перед аудиторией:

* представлять себе, что разговариваете с одним человеком;
* что зал пуст и вокруг никого нет;
* представлять, что аудитория – это простые люди, такие же, как и выступающий, и они пришли не оценивать, а послушать его.

Необходимо повторять слова – «я знаю», «я умею», «для меня это очень просто», «я готов», «меня все поддерживают».

Важно уметь совладать со своими эмоциями. Что бы не произошло, я должен в доступной и полной форме донести до аудитории информацию, это моя задача и я ее должен выполнить.

Необходимо развить в себе способность к адаптации в условиях сценической деятельности.

Выступающий должен быть немного актером. Умение импровизировать, менять роли и маски, оставаясь постоянно собой, проживать каждое мгновение своей работы с аудиторией как первое и последнее в жизни, а еще уметь серьезно готовиться до и анализировать после каждое свое выступление – это из театральной школы.

Также необходимо найти и развивать в себе качества, которые позволяют легко и свободно выходить к аудитории.

Приемы работы со страхом перед аудиторией.

. Методов и секретов работы со страхом перед аудиторией или трудным человеком много. Большинство методов основаны на трансформации образа и последующем изменении отношения к объекту.

Вот некоторые из них .

Метод «Детский сад».

Представить себе аудиторию группой детского сада. Поймайте тот момент, когда вам хочется улыбнуться, Именно в эту долю секунды произойдет мгновенная утилизация волнения и страха.

«Шкала времени».

Способ, самый длительный по времени, но и самый надежный. Представить себе шкалу времени от момента рождения до старости и применить эти представления для собеседников. Отношение к ним, как к детям или пожилым людям помогут преодолеть страх, проявить уважение и снисходительность. Также такая работа полезна и для развития творческих способностей, и для установления пространственно-временных связей, и для социализации.

Методы и приемы психологической подготовки разнообразны. Методы психологической подготовки – релаксация, визуализация – представление во всех деталях своего будущего выступления. Направленность всех компонентов внешнего имиджа (невербальных средств: мимики, жестов, позы, взгляда, а также одежды, прически, колористики и т.п.) на достижение чувства уверенности в себе. «Если вы знаете, что хорошо одеты, причесаны, находитесь в хорошей физической форме, то будете прямо-таки излучать уверенность в себе. Тратьте свои усилия на то, чтобы ублажить самого себя, чтобы повысить собственную самооценку» (Л.Браун).

Важным компонентом борьбы со страхом сцены является развитие уверенности в себе. Необходимо прежде всего выстроить отношения с самим собой. Проанализировать свои слабые и сильные стороны. Поставить цели и задачи, необходимые для достижения успеха. Определить приоритеты. Структурировать свою деятельность. Это поможет избежать излишних эмоций.

Работа над голосом – тоже является одним из методов развития уверенности в себе. Необходимо помнить, что наш голосовой аппарат имеет мышечную природу. Поэтому любое напряжение в первую очередь будет влиять на качество голоса и мыслительные процессы. Зажимая звук. Когда человек волнуется, гормон адреналин впрыскивается в кровь от небольших, лечебно-профилактических доз до критичных, заставляющих нас дрожать, потеть, терять мысль и даже испытывать панический страх.

Когда мы устаем, происходит то же самое – организм не может вовремя расслабиться. Напряжение, достигнув своей критической массы, продолжает гнать нас вперед.

Для того, чтобы избежать этих трудностей, необходимо ежедневно делать упражнения на расслабление различных ключевых групп мышц и грамотно подходить к профилактике так называемого профессионального выгорания.

Гармония в ощущениях и мышечная свобода – залог качественного звучания голоса и успешной деятельности.

**Домашнее задание.**

Ответить на вопросы:

1. Назовите основные составляющие сценического имиджа.
2. Какие психологические состояния мешают успешному публичному выступлению?
3. Перечислите некоторые методы работы над преодолением страха перед аудиторией.
4. Назовите психологические установки перед выступлением.
5. Какими приёмами психологического настроя пользуетесь вы?