**7 ПРАВИЛ И 5 ПРИЕМОВ ХОРОШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ**

**(Как подготовить ребенка к публичному выступлению).**

Публичные выступления не для каждого человека проходят естественно. Большинство людей нервничает перед тем, как выступать с речью, и дети не исключение. Тем не менее, при правильном планировании и подготовке, вы можете помочь ребенку добиться успеха в выступлении.

«Мысль есть главная способность человека. Выражать ее – одна из главных его потребностей. Распространять ее – самая дорогая его свобода». С этими словами французского философа Пьера Буаста согласятся многие. Ведь  большинство людей мечтают о том, чтобы говорить ясно, ярко и убедительно. Современным детям и подросткам просто необходимо учиться ораторскому искусству. Без этого умения нельзя рассчитывать на серьезные жизненные достижения. Особенно важно овладеть основными приемами ораторства заранее, если вашему ребенку предстоит защита доклада, участие в конкурсе, другое выступление. Как привлечь внимание аудитории и как его удерживать?

 **1 ПРАВИЛО. «БЫТЬ В ТЕМЕ».** Необходимо хорошо знать материал, с которым предстоит выступать. Определите цель выступления. Составьте  план речи. Потренируйтесь в рассказывании текста без запинок.

**2 ПРАВИЛО. «ПО ОДЕЖДЕ ВСТРЕЧАЮТ».**Продумайте внешний вид. Одежда должна быть удобной и привлекательной.

**3 ПРАВИЛО. «УВЕРЕННЫЙ ВЫХОД».**Отрепетируйте уверенный выход. Успех  публичного выступления во многом зависит от того, как выйти к аудитории. Хорошо известно, что первое впечатление формируется в течение тридцати секунд. Изменить его позже – намного сложнее, чем сразу произвести благоприятное впечатление.

**4 ПРАВИЛО. «ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ».**Ведите себя естественно, не держитесь всё время руками за стол или кафедру. Старайтесь не покашливать, избегайте манерности. Исключите из речи слова-паразиты или характерные словесные шаблонные обороты. Улыбайтесь в меру.

**5 ПРАВИЛО. «ПОЗА ОРАТОРА».**Ноги на ширине плеч. Именно на ширине, а не больше и не меньше. Если будет менее ширины плеч («ножки вместе»), вы почувствуете некоторую неустойчивость - площадь опоры слишком мала. Если  более ширины плеч, возникнет ощущение развязности. Плечи и грудь расправьте. Подбородок чуть выше линии горизонта. Глаза устремлены на публику.

**6 ПРАВИЛО. «УЛЫБКА».**На лице «улыбка Джоконды» - готовность к улыбке, полуулыбка. Если выражение лица расслабленное и нейтральное, оно будет восприниматься как угрюмое. Поэтому лучше добавлять полуулыбку, то есть уголки губ чуть приподняты.

**7 ПРАВИЛО. «КАК НАЧНЕШЬ – ТАК И ВЫСТУПИШЬ».**Не начинайте говорить сразу же после того, как вас представили вашей аудитории. Сделайте паузу, посмотрите три-четыре секунды на тех людей, которые будут вас слушать, чтобы установить с ними первичный зрительный контакт. В начале публичного выступления не говорите быстро. Начинайте медленно и четко. Используйте основные приемы выступления.

**8. ПРИЕМ «УСТАНОВЛЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА».**Старайтесь время от времени поглядывать на слушателей.

**9. ПРИЕМ «ВЛАДЕНИЕ ГОЛОСОМ».**Ваша речь не должна быть монотонной и однообразной. Говорите громче в наиболее важных местах. Говоря то громче, то тише, то быстрее, то медленнее, то скороговоркой, то нейтрально, вы держите внимание слушателей.

**10. ПРИЕМ «АКЦЕНТЫ».** Обращайте особое внимание слушателей на самые важные моменты в сообщении. Для этого употребляйте такие фразы, как: «прошу обратить внимание», «важно отметить, что...», «необходимо подчеркнуть, что...» и т. д. Можно использовать более длинную паузу, выразительный взгляд в зал, какой-то особый жест или повышение / понижение интонации.

**11. ПРИЕМ «ЧЕТКОСТЬ».** Речь должна быть четкой, ясной, логичной и понятной. Исключите монотонность и «бормотание».

**12. ПРИЕМ «ДЫХАНИЕ».**Грудь расправьте на вдохе и дальше дышите свободно. Набирайте перед речью воздух на 80% возможностей легких. Дышать и до и во время речи лучше (по ощущениям) брюшным дыханием, то есть «животом». Важно, что глубокое дыхание помогает снизить волнение перед выступлением. Прием «четыре секунды». Медленно и глубоко вдыхаете в течение четырех секунд, задерживаете дыхание на четыре секунды, медленно и сосредоточенно выдыхаете за те же четыре секунды.

И помните, опыт – самый лучший тренер. Чем чаще ребенок будет выступать и выходить на сцену, тем проще для него это будет. **Удачи!**