

Международная научная конференция школьников
«Колмогоровские Чтения»
Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
«Лицей №48» города Калуги



Секция: Гуманитарные
дисциплины

Страх публичных выступлений или как с ним бороться

Fear of public speaking or how to deal with it



Работу выполнила:
Фомкина Полина Александровна
Учащаяся 10Б класса
Научный руководитель:
Емельяненко И.В.
Преподаватель истории и
обществознания

Калуга, Россия
2021

Введение

9.03

–

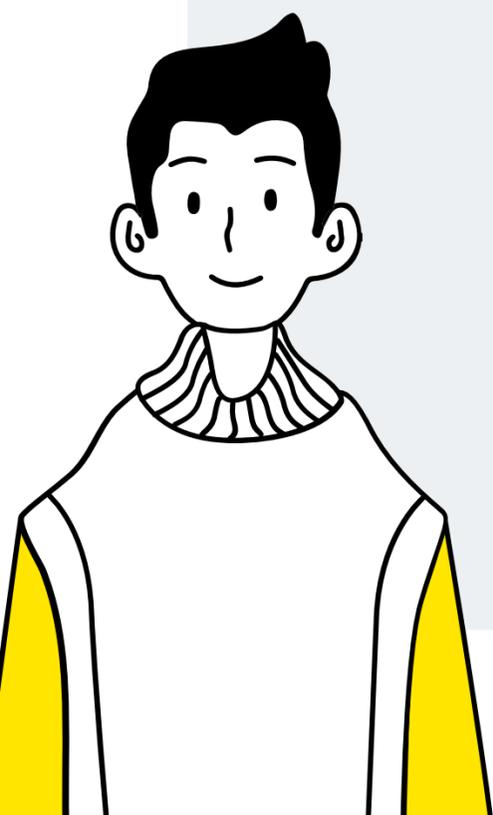
30.04

Цель работы: Исследовать причины возникновения страха публичных выступлений и разработать новую универсальную методику в виде мотивационного сборника, направленного на развитие лидерских качеств и приобретение уверенности в себе. Исследование проводилось в период с 9 марта 2021 года по 30 апреля 2021 года на территории города Калуги.

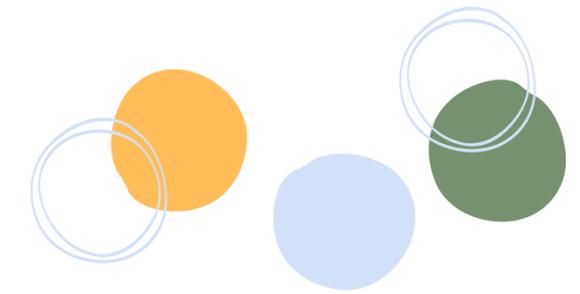


Задачи:

1. Изучить причины возникновения страха публичных выступлений.
2. Провести анкетирование в школе среди подростков 11-17 лет, чтобы выяснить, как они борются со страхом.
3. Создать эскиз мотивационного сборника и оформить его.
4. Распространить сборник среди школ, молодежных центров.



Изучение причин возникновения страха публичных выступлений



Существует две группы причин возникновения страха публички: социальные и индивидуальные предпосылки.



- Социальные предпосылки
Это особенности психофизиологии, которые сложились в процессе эволюции и прочно прижились.

- Индивидуальные предпосылки
Делятся на две группы:
 - у нас был личный негативный опыт;
 - нас однажды напугали «страшными» рассказами.

Изучение имеющихся методик борьбы со страхом публичных выступлений.

1

Определите источник страха

2

Примите свой страх

3

Анализируйте выступления

4

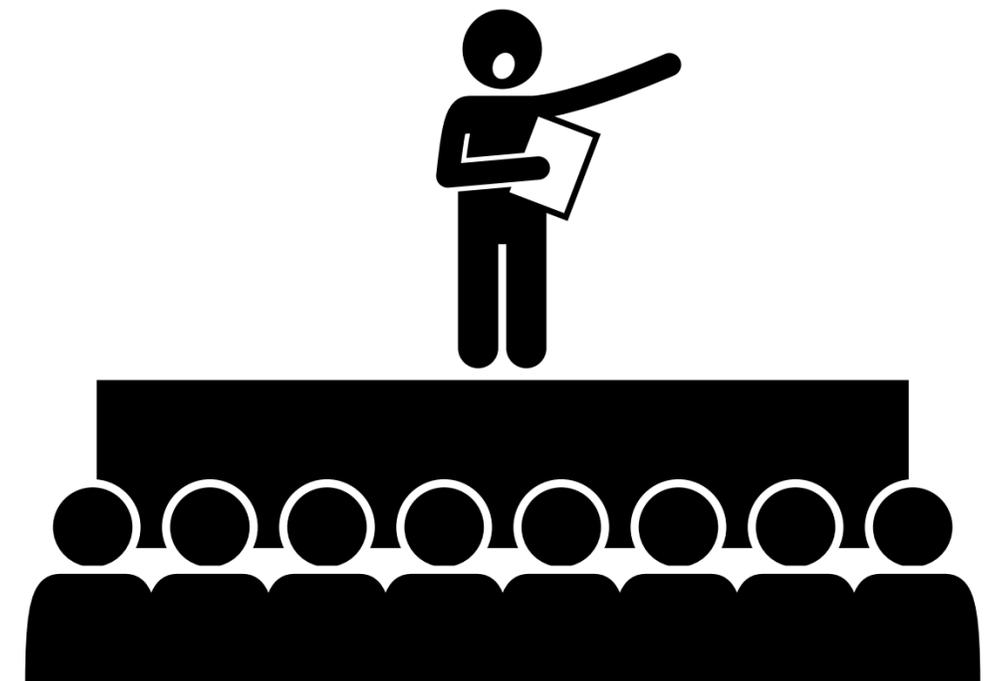
Прислушивайтесь к критике

5

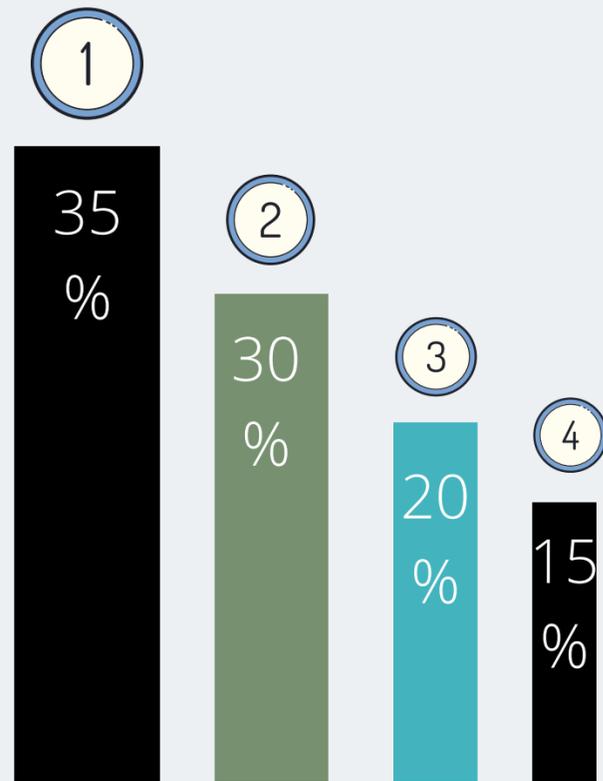
Извлекайте уроки

6

Найдите себе точку опоры



Анкетирование



1 30% Пользуются моментальными советами перед выступлением

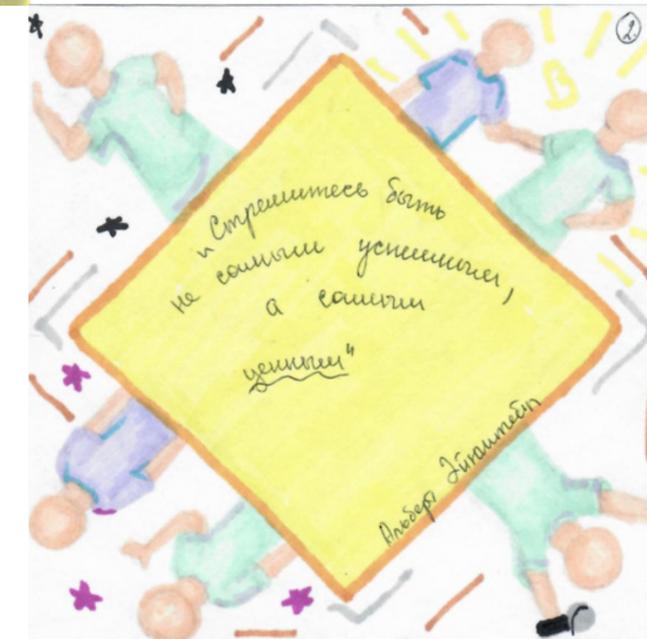
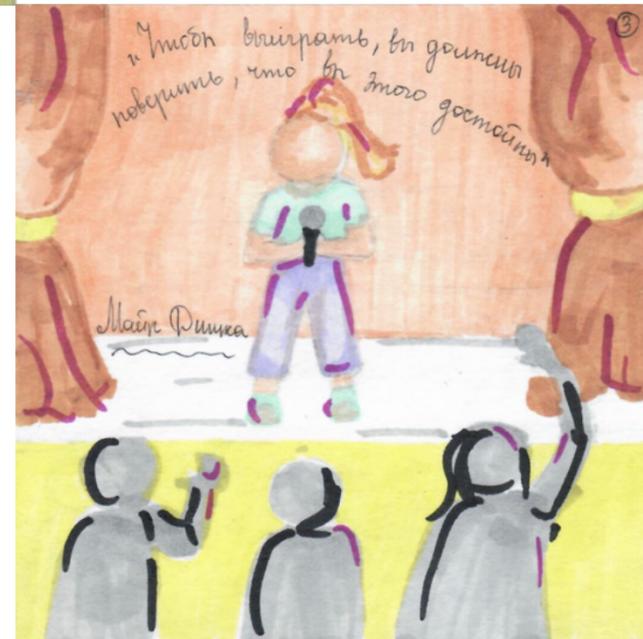
2 20 % занимаются изучением своего страха, читают книги

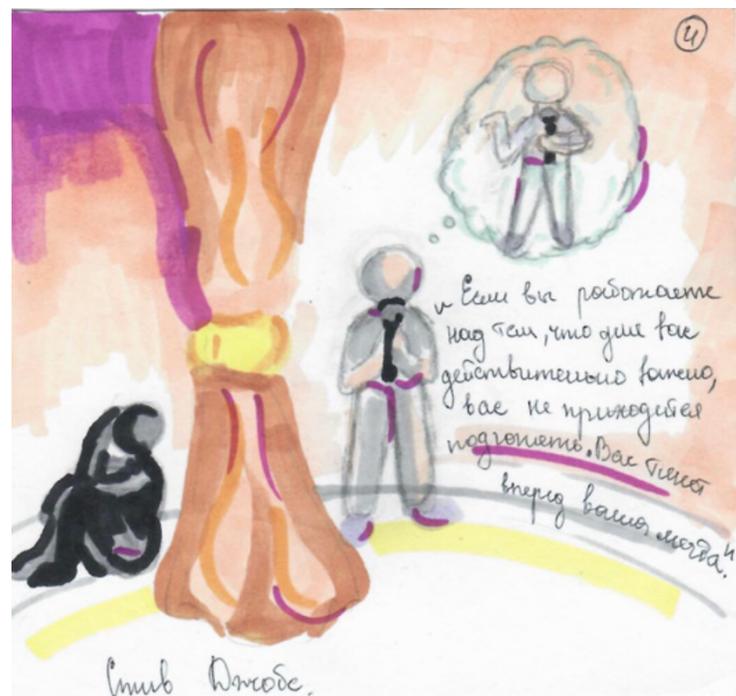
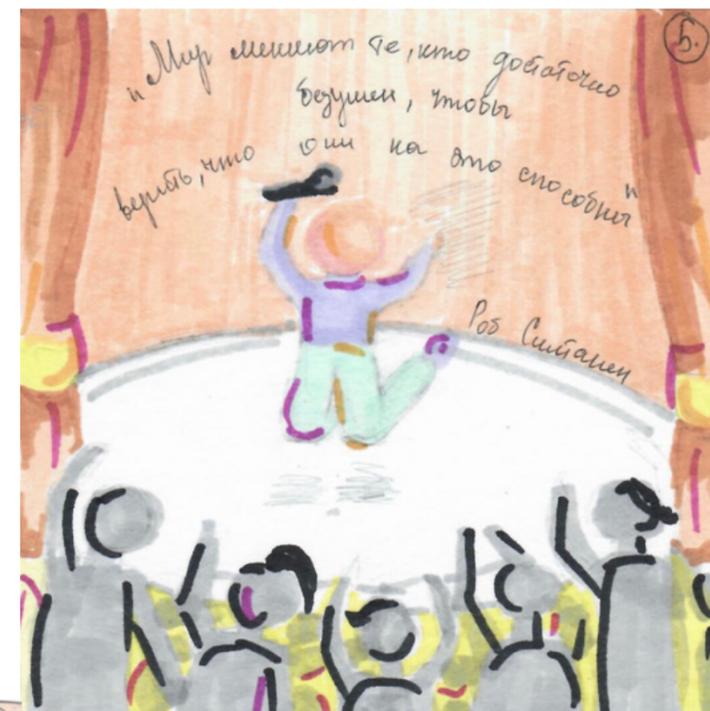
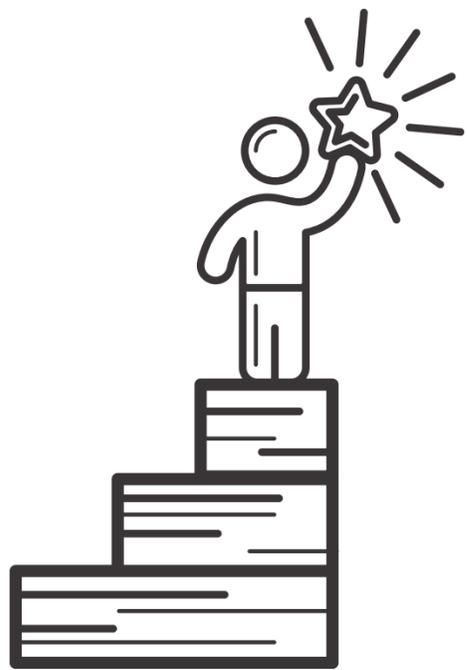
3 35% избегают публичных выступлений

4 15% не испытывают волнения перед публикой



Создание мотивационного сборника "Книжка-малышка"





Спасибо за внимание!
Thanks for the attention!

