**Приложение 2**

**Рекомендации начинающему оратору  
Подготовка к публичному выступлению**

В ораторском искусстве существует четыре основных способа подготовки к публичному выступлению.

* Экспромт — выступление без подготовки.
* План-конспект выступления — заранее готовится подробный план, где каждый пункт сопровождается кратким указанием новых идей, которые должны быть изложены.
* Текст выступления — текст, который затем в процессе выступления полностью зачитывается.
* Воспроизведение наизусть — выступление заучивается и воспроизводится по памяти, без опоры на какие-либо записи.

Возможны и комбинации различных способов.

**Подготовка конспекта выступления**

Очень полезно вести записи по темам, которые вас интересуют и могут стать предметом вашего публичного выступления.

Вот совет Д. Карнеги: «Записывайте чужие, а особенно свои мысли на клочках бумаги — так будет легче их собрать и расклассифицировать.

Предположим, у вас есть тема выступления. Как технически подготовить конспект выступления? Поступайте следующим образом:

- Составьте перечень фактов, которые вы считаете возможным отнести к данной теме.

- Отберите главное и вычеркните второстепенное.

- Вычеркните все лишнее, не относящееся к делу, из первичного перечня фактов. Теперь посмотрите, чего вам не хватает.

- Следите, что бы каждый выдвигаемый вами тезис, каждое утверждение были подкреплены вспомогательными фактами, расположенными под ними (1, 2, 3 и т.д.). Старайтесь, чтобы таких подкреплений по каждому тезису было несколько.

Надо также помнить некоторые требования к языку составляемого конспекта: лучше пользоваться полными предложениями, особенно на первых порах. Кроме того, в конспект целесообразно вносить не вопросы, а конкретные утверждения, сформулированные как уже готовые и обдуманные вами мысли.

**Как пользоваться конспектом?**

Разные лекторы пользуются своими записями по-разному. Ч.Чаплин, например, очень боялся микрофона, и все его речи были им предварительно полностью написаны, он выступал по полному тексту. Великолепный лектор И. И. Мечников готовился к каждой лекции тщательнейшим образом, но записей или конспектов никогда не делал, на лекции импровизировал. Известный химик С. Н. Реформатский писал полный текст лекции, дома читал его семье, брал запись в аудиторию с собой, держал перед собой на кафедре, но не заглядывал в нее.

Историк В. О. Ключевский читал полностью написанный текст с листа, но при этом как бы рассказывал. Физиолог И.М.Сеченов сначала шепотом проговаривал лекцию в процессе подготовки, а потом читал без конспекта. Прекрасный оратор В.И.Ленин готовил тезисы на маленьких листах бумаги и выступал, изредка заглядывая в них.

Выступать без конспектов могут только опытные ораторы, многократно выступающие на одну и ту же тему. Оптимально иметь записи, но пользоваться ими по возможности реже.

**Репетиция выступления**

Обсуждайте то, что вы хотите высказать публично, в семье, с друзьями, с людьми, с которыми вам легко общаться и которые не стесняетесь, готовыми всегда вас поддержать: Я вот хочу выступить и предложить, чтобы...

Надо ли репетировать свои выступления? Конечно, надо. Как это лучше делать? Репетируйте речь про себя, идя по улице. Уединившись, произнесите негромко свою будущую речь с жестами. Д. Карнеги советует: играйте в семье в произнесение речей.

Многократно произносите наедине трехминутные речи на темы, в которых вы хорошо разбираетесь; затем — перед друзьями.

Можно ли тренироваться перед зеркалом? Лучше не надо: зеркало отвлекает; для тренировки перед зеркалом необходим, значительный навык; да и зеркала перед вами не будет, когда вы будете выступать. О. Эрнст вообще считает тренировку оратора перед зеркалом вредной.

Мы часто произносим яркие и вдохновенные речи после события. Лучше произнести такую речь до события, а потом повторить ее во время события.

**Психологическая и физическая подготовка к выступлению**

Вот наступает день вашего выступления. К нему нужно прийти в хорошей психологической и физической форме. Следуйте этим рекомендациям.

* Не бойтесь слушателей. О. Эрнст писал: «Еще ни разу ни один из ораторов не упал в обморок на трибуне, даже если его выступление действительно было ниже всякой критики».
* Сконцентрируйте внимание не на своих собственных переживаниях, а на содержании своей речи.
* Скажите слушателям не все. Оставьте себе разные знания — мысль о них укрепит вашу уверенность.
* Не готовьтесь в день выступления.
* За час-полтора до выступления не занимайтесь неожиданными и непривычными для вас делами, не начинайте новых дел - это рассеет ваше внимание.
* Постарайтесь не есть перед ответственным выступлением.