



Co-funded by
the European Union

КУРС ЗА ОБУЧЕНИЕ НА УЧИТЕЛИ



SPEAKEASE: **Преодоляваме** **глософобията заедно**



Модули на курса

01

СТРУКТУРИРАНЕ НА ИНФОРМАЦИЯТА

- Първи стъпки в структурирането на съдържанието
- Успешни модели на презентации

02

ИЗНАСЯНЕ НА РЕЧ

- Изкуството на плавното и уверено произнасяне на речта
- Силове на изнасяне на реч

03

УПРАВЛЕНИЕ НА ТРЕВОЖНОСТТА

- Психологически аспекти на глософобията
- Ефективни стратегии за справяне с глософобията и тревожността от публично говорене

04

ВИЗУАЛНИ ПОМАГАЛА

- Значение и предназначение на визуалните помощни средства в презентациите
- Как да проектираме и използваме ефективно визуални помагала?

05

ИМПРОВИЗАЦИЯ

- Разкрита импровизация – какво е това и защо е важно
- Основни принципи и игри на импровизация

06

АКТИВНО СЛУШАНЕ

- Активно слушане – мощен инструмент на ефективния оратор
- Как да практикуваме активно слушане?



Въведение

Говорете, за да увличате и вдъхновявате!

Аз не съм просто ученик – аз съм гласът на бъдещето, който изпълва стаята. Мечтая да стъпя на сцена, в класната стая или пред тълпа и да се чувствам комфортно. Не с его. Не със сценарий. А с онази увереност, която привлича погледите и кара хората да искат да слушат.

Аз не съм просто учител – аз съм слушател, мотиватор, помагам на учениците да открият собствения си глас и потенциал. Мечтая за класна стая, където всички ученици се чувстват свободни и уверени да говорят. Където тихите ученици намират смелост, откровените намират яснота и всички намират цел в думите и идеите си.

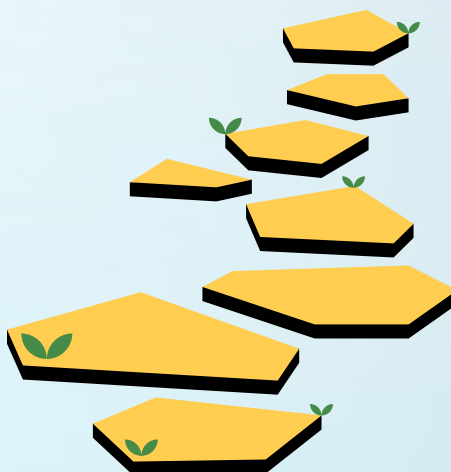


Преодоляването на страха от публично говорене може да изглежда непосилно – особено в началото. Но както всяко голямо предизвикателство, става далеч по-постижимо, когато имате правилната подкрепа.

Това обучение е предназначено да бъде такава подкрепа – както за ученици, които искат да изградят силни комуникативни умения, така и за учители, които са готови да ги водят с увереност. Заедно те ще създадат безопасно и окуражаващо пространство, където младите гласове могат да станат по-силни и по-уверени в себе си.

Обучението е изградено около **6 динамични** модула, които работят заедно като части от пъзел. Всеки един от тях се фокусира върху ключова част от публичното говорене – от изграждане на увереност и присъствие до овладяване на разказването на истории и импровизацията. Заедно те предлагат практичен и вдъхновяващ път в света на публичното говорене – такъв, който се усеща реален, достъпен и напълно постижим.

Независимо дали сте ученик, който търси своя глас, или учител, който помага на другите да открият своя, това пътешествие е свързано с отключване на потенциала – и с това да се научите как да се изправите, да говорите и да бъдете чути.



Модул 01

Структуриране На информацията



01

Раздел 1: Първи стъпки в структурирането на съдържанието

Представете си как вашите ученици формулират идеи толкова завладяващи, че вдъхновяват действия и променят света. Като овладеете структурирането на информация, вие се превръщате в катализатор за техния успех.

Открийте как да помогнете на учениците да превърнат разпръснатите мисли в структурирани послания с увереност и цел.



ЗА ТЕБ

Създаването и представянето на въздействаща и ефективна презентация включва много взаимосвързани елементи. За да управлявате добре този процес, трябва да го разбирате добре. Изследванията показват, че структурата на презентацията значително влияе върху това колко добре аудиторията усвоява материала.

Едно от основните условия за лесно разбиране е презентацията да бъде структурирана по лесен за следване начин. С други думи, ефективната презентация е тази, при която аудиторията напълно разбира идеите и информацията. Превръщането на презентацията в инструмент за предаване на знания, идеи или вдъхновение зависи преди всичко от прецизното структуриране.

Когато обсъждаме структурата на презентацията, често използваме познатия модел от ранното образование – въведение, основна част и заключение – или следваме популярни правила като правилото 10/20/30 (10 слайда, не повече от 20 минути и шрифт не по-малък от 30 пункта).

Въпреки това, при публична презентация структурата е нещо повече от просто ред, пропорции, размер и време. Истинската ѝ ефективност се крие в това да обслужва основната цел на презентацията: предаване на ясно послание.

ТЕМА, ПОСЛАНИЕ И СТРУКТУРА

Темата и основното послание обикновено ръководят създаването на презентация и са от съществено значение за изграждането на правилната структура. В много случаи – особено училищни проекти – презентаторът не избира темата. За разлика от бизнес или експертни презентации, където презентаторите често избират познати теми, образователните презентации насърчават ученето чрез проучване и представяне на нова тема. За учениците в тази ситуация най-важните първи стъпки са:

- **Определяне на границите на темата**

Започнете с уточняване на целта на презентацията. Например, ако темата е „Значението на физическата активност за концентрацията в училище“, ученикът трябва да реши дали целта е:

1. **Да информирате аудиторията за връзката между упражненията и концентрацията, използвайки солидни доказателства и примери.**



2. Да **мотивира аудиторията** да спортува, за да подобри академичните си постижения.

След като целта е ясна, стесняването на темата става много по-лесно.

Добре дефинираните граници насочват избора на подходящо съдържание.

Полезни съвети, които да предадете на учениците:

Направете проучване, за да стесните темата до по-управляем обхват

Изберете аспект на темата, който е подходящ за аудиторията

Изберете аспект на темата, от който вие самите се интересувате

Приоритизирайте аспектите на темата с най-голямо въздействие

Ясно заявете своята тема още в увода



- **Предаване на ясно послание**

Посланието определя колко ефективно една презентация се свързва с аудиторията си. Дефинирането на тема без ясно послание може да подкопае тази връзка, още преди да започне. Едно неясно послание може да обърка аудиторията, да създаде погрешно впечатление или да не постигне желаното въздействие.

Ясното „основно“ послание е това, което помага на аудиторията да разбере цялата презентация и я прави ефективна. За презентации, насочени към мотивиране или вдъхновение, посланието трябва също така да убеждава и да подтиква към действие. Постигането на яснота започва с добре дефинирана цел, познаване на аудиторията и език, който е едновременно ясен и съобразен с нейните нужди.

Като обединяващ елемент на презентацията, посланието влияе върху всеки аспект, обхванат в този обучителен курс.

Полезни съвети, които да предадете на учениците:
Фокусирайте се върху това, което трябва да кажете, и защо то е важно
Уверете се, че посланието е убедително и подтиква към конкретни действия
Изградете посланието си като естествен завършек
Направете го така, че да бъде естествен и логичен завършек на цялата презентация

- **Структуриране на съдържанието**

Структурата на презентацията гарантира, че публиката следва презентатора стъпка по стъпка.

Структурирането на информацията изгражда най-силната връзка между съдържанието и целта или посланието на презентацията.

Една презентация може да включва много интересни факти, мисли и заключения, но без правилна структура тя не може да постигне целта си или да предаде желаното послание.

На практика съществуват различни модели за структуриране на презентации (вижте следващия РАЗДЕЛ) и изборът между тях зависи от целта на презентацията.

Полезни съвети, които да предадете на учениците:
Преминавайте от общото към конкретното в разказа си.
Представяйте информацията и идеите от по-простото към по-сложното.
Осигурете логична и последователна структура на информацията.
Илюстрирайте фактите и аргументите с примери и визуални материали.

ТЕХНИКИ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ

Изготвянето на план на презентацията е важна стъпка, защото демонстрира рамката и ви позволява да проверите всички компоненти предварително. Този процес помага за:

- Тестване на обхвата и логиката на презентацията (идентифициране на липсващи елементи, пропуски в смисъла и дали връзките между частите са добре обосновани)
- Оценяване на времето, необходимо за представяне на презентацията, и уверяване, че тя се вписва в определения срок
- Определяне какви помощни материали са необходими (визуални материали, примери, статистика, аргументи, обяснения и др.)
- Проверка на баланса на информацията и идеите по време на презентацията
- Създаване на „скелет“, който водещият може да следва, като се уверите, че се придържа към ключовите моменти

Ефективното очертаване следва тези основни принципи:

Включете всяка част от презентацията – въведение, основна част и заключение

Представете всяка отделна идея, точка или тема

Покажете как всички елементи са свързани помежду си по отношение на координация и йерархия

- Привличане на внимание
- Значението на темата за аудиторията
- Централна идея/Цели на обучението
- Преглед на основните части на тялото



- Направете обобщение
- Призив за действие

Този инструмент за структуриране изисква подробно описание на съдържанието на презентацията, използвайки пълни изречения. За самото представяне по време на презентация може да се използва по-кратък „план на представянето“, който изброява само основните точки или ключови думи и включва напомнания (напр. поддържайте зрителен контакт, споделяйте лична история) наред със структурата.

ПРЕХОДИ

Използването на ясни преходни думи и фрази е един от най-лесните начини за добавяне на яснота към презентацията. Най-важните преходи се случват между точките в основната част. Те поддържат посланието ви силно и гарантират, че то резонира с аудиторията. Без тях слушателите могат да се объркат, когато точките се слоят. За да изберете ефективни преходи между ключови идеи, следвайте тези стъпки:

Подчертайте всяка основна точка поотделно

В устните презентации има тенденция да се размиват точките.

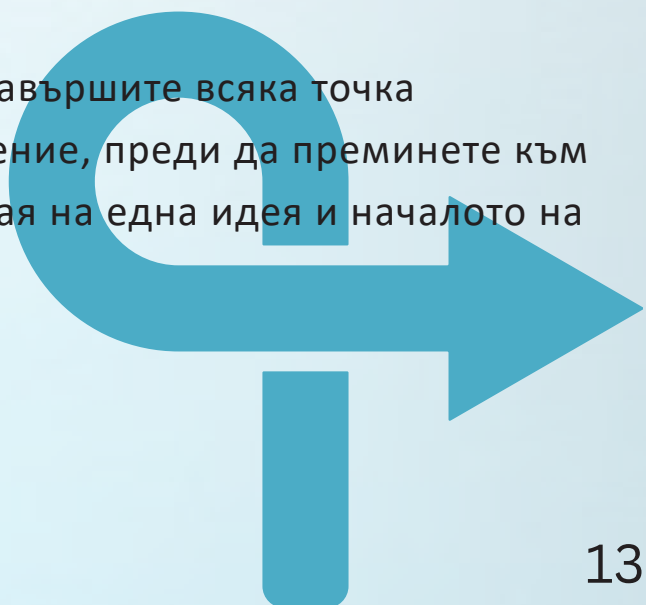
Вместо това, ясно разделете всяка точка – дори ако всички те подкрепят цялостното послание. Тази стратегия гарантира, че всяка точка получава пълното внимание на аудиторията.

Използвайте кратко уводно изявление за всяка нова точка

Въведете всяка точка с кратка фраза, като например „Първо...“, „Второ...“ или „Най-накрая...“

Използвайте кратко резюме, за да завършите всяка точка

Обобщете всяка точка в едно изречение, преди да преминете към следващата. Това сигнализира за края на една идея и началото на друга.



Полезни съвети, които да споделите с учениците:

Избягвайте тези фрази:	Следвайте тези принципи:
Друг проблем е...	Маркирайте рамка за всяка точка, като използвате паралелни изрази: напр. „Първо, препоръчвам... И затова препоръчвам...”
„И това ни води към...” / „Моето разбиране също е, че...”	Размислете и продължете напред: напр. „Сега, след като обясних за..., нека преминем към следващия принцип/идея/концепция...”

Как да започнете презентация:

Действия:	Думи:
Започнете с провокативно изявление/направете смело твърдение; Споделете поразителен факт/ статистика;	„Някога чудили ли сте се...” „Представете си...” „Представете си това...” „Знаете ли, че...”
„Ако публиката не ви познава, първо се представете. 😊”	

Как да преминете към заключението:

Действия	Думи
1. Обобщете ключовото послание/ идея	Започнете с: „В заключение“; „В обобщение“; „Нека завърша, като кажа...“ И след това използвайте свои собствени думи
2. Призив за действие (поканете аудиторията да предприеме конкретни действия)	
3. Завършете, като затворите рамката – вижте началото на презентацията	



Как да преподавате на учениците наученото:

Този раздел въвежда практически упражнения, които ще помогнат на учениците да определят основната си идея, да се придържат към темата и да изградят ясно послание с логическа последователност.

Задача 1: Пъзел с презентация

Цел: Упражняване в организирането на основната част на презентация.

Дейност: Учениците получават 4–6 разбъркани слайда или основни точки (от примерна презентация). Те работят по двойки или групи, за да ги пренаредят в логичен ред и да обяснят защо са избрали тази структура.

Необходими ресурси:

- Разпечатани слайдове от примерна презентация
- Тематичен лист или основна информация

Упражнявани умения:

- Организация
- Разумно мислене
- Работа в екип



Задача 2: Планирайте речта си

Цел: Упражняване в организирането и изготвянето на презентация, съобразена с конкретна аудитория.

Дейност:

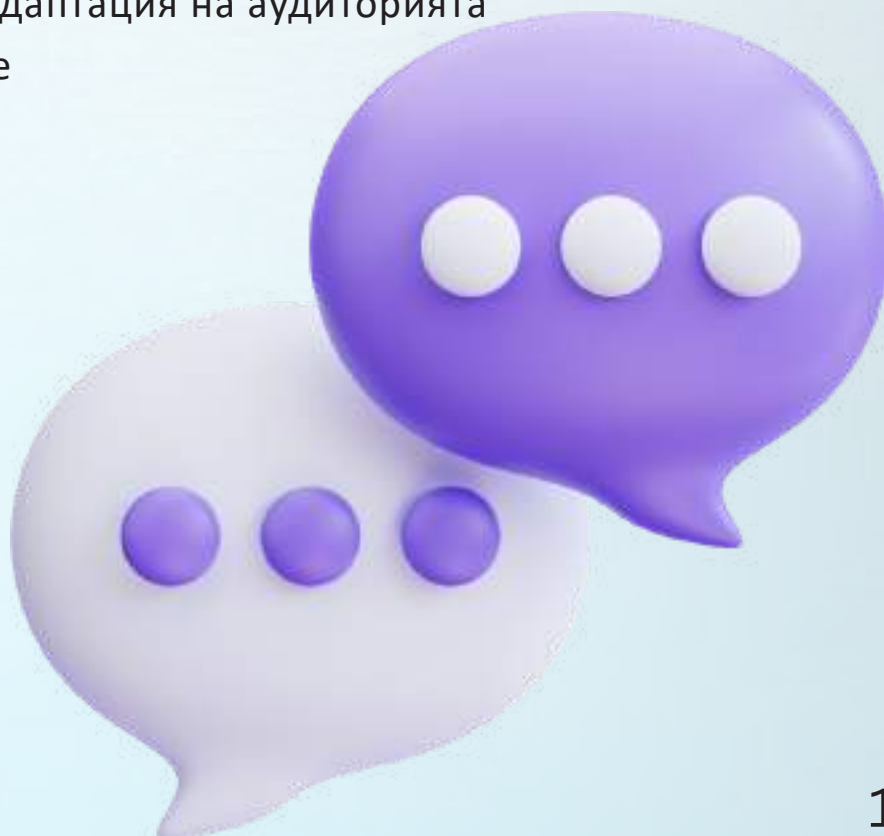
В малки групи учениците теглят произволна тематична карта и карта за аудитория. Те имат 10–15 минути, за да създадат основен план за презентация, включващ въведение, три основни точки и заключение – персонализирано за привлечената от тях аудитория. По желание групите могат накратко да представят своя план пред класа и да обяснят структурата му.

Необходими ресурси:

- Карти с теми
- Карти за аудитория
- Шаблони за хартия или контур

Упражнявани умения:

- Структуриране на презентации
- Осведоменост и адаптация на аудиторията
- Критично мислене
- Работа в екип



Задача 3: Ролева игра с презентация

Цел: Упражняване на преходи и плавност между говорещите.

Дейност:

В малки групи всеки ученик представя една част от темата (въведение, основна точка, заключение). Те трябва да използват преходни фрази, за да предадат плавно на следващия говорещ. Допълнително и по-сложно условие за напредналите учащи: да използват принципите на импровизацията за преходите между частите. Различните групи могат да си задават теми една на друга.

Необходими ресурси:

- Списък с теми (ако не се изисква студентите да създават свои собствени теми)
- Хартия за записване на ключови моменти и преходни думи

Упражнявани умения:

Гъвкавост

- Отзивчивост

Сътрудничество

- Публично говорене



01

Модул 2: УСПЕШНИ МОДЕЛИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Всяка презентация, независимо от темата или посланието, разказва история. Научете гъвкави, лесни за преподаване рамки за разказване на истории, които незабавно повишават яснотата и въздействието на всяка реч.



ЗА ТЕБ

Публичните презентации всъщност следват принципи, подобни на тези в киното и театъра. Например, филмовите сценарии използват класически сценарийни структури, за да изразят основната си идея. Още от времето на Шекспир разказването на истории се основава на почтеност, съгласуваност и автентичност от реалния живот, за да достигне до хората. Ние помним истории, които резонират с нашите преживявания. Как да се създаде такава история зависи от целта на презентатора.

Основните цели, които може да преследва една презентация, са:

Информиране/Образование

Забавление

Мотивиране/Вдъхновяване

Убеждаване

Общите правила за структуриране на презентация изискват три отделни части, всяка от които има своя специфична задача.

Начало / Въведение	Основна част / Съдържание	Край / Заключение
Привлечете вниманието на аудиторията си. Обявете посланието.	Въведете ключови точки Добавете аргументи	Обобщение Връщане към съобщението/призив за действие

Тези задачи обаче могат да бъдат изпълнени в рамките на различни модели за структуриране на наратив. По-долу са някои от най-интересните модели за презентация, базирани на разказване на истории и бизнес комуникация, които карат публиката да иска още. Всеки от тях е свързан с целите, които изпълнява.

Модели за презентации, които ангажират публиката

Модел / Цел	Описание
РАЗБИРАНЕ НА ПОТОК • Информиране • Образовайте	Предава знания, като описва конкретни стъпки • Първо, опишете текущата ситуация и накъде се насочвате • Начертайте карта на пътя, по който пътувате заедно • Започнете това пътешествие, като направите първата стъпка • ...след това направете следващата стъпка... • Направете равностметка на това колко сте стигнали/колко сте научили заедно • Празнувайте новото знание и призовавайте за действие – „Можете ли да го направите сами?“
ФАКТ И ИСТОРИЯ • Мотивирайте • Убеждавам	Базирано на редуващи се факти и история – „какво е“ и „какво би могло да бъде“ • Започнете с описание на днешната реалност • Създайте контраст, като покажете какво може да се сравни с това, което е • Структурирайте посланието си в средата, като редувате реалност и стремеж • Обявете крайната точка, като призовете за действие • Завършете, като разкриете наградата: по-добро, по-светло бъдеще

ОТ БЛОК ДО ПРОБИВ • Забавлявайте • Мотивирайте	Представя идеята за преодоляване на препятствие по увлекателен и запомнящ се начин • Започнете с това къде сме сега и с какъв проблем се сблъскваме • Разгледайте начините за решаване на проблема • Представете два пътя – единият лесен и скучен, и единият предизвикателен, който води до растеж • Обосновете защо вторият път е единственият възможен вариант • Използвайте вълнението на публиката, за да представите подробности как да го осъществите • Завършете, като споделите ползата от този избор
ОТ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО О КЪМ РЕШЕНИЕ • Информиране • Убеждавам	Модел на презентация, свързан с бизнеса • Пресъздайте обективен поглед върху реалността • Представете предизвикателство, което ще добави усложнение (използвайте данни, за да го подкрепите) или възможност, за да покажете, че проблемът е преодолим • Представете решение/продукт/идея, която отговаря на предизвикателството/реализира възможността • Завършете с обобщение на предимствата на това решение
ДРАМАТИЧНА СЦЕНА • Вдъхновявай • Мотивирайте • Убеждавам • Забавлявайте	Представя историята на герой, който се изправя пред предизвикателство и го преодолява • Започнете с описание на перфектния свят на вашия герой • Изведнъж се появява непреодолима пречка • Кризата на героя се задълбочава, докато той постепенно достига дъното. • Докато всяка надежда е изгубена, героят внезапно вижда лъч светлина • Възходът на героя започва с осъзнаването на неподозирани способности • Героят се връща към началната си точка по-добър и по-мъдър • Завършете с научения урок

ДРАЗНЕНИЕ –
УЧЕНИЕ –
ТРИУМФ

- Информиране
- Убеждаване
- Мотивиране
- Забавление

Класическа структура за разказване на истории, която може да се използва универсално

- Започнете с „кука“, за да привлечете вниманието
- Представете аргументите си по разбираем, структуриран и логичен начин
- Предайте посланието и призив за действие

Съвети от известни личности

„Пишете за това, което познавате.“ – Мартин Скорсезе

„Добрата история може да промени начина, по който виждате света – и начина, по който виждате другите.“ – Елса Пунсет

„Големите лидери са и големи разказвачи на истории.“ – Саймън Синек

„Хората забравят фактите, но помнят историите.“ – Джоузеф Кембъл

„Думите са лупа, която фокусира мисълта.“ – Айн Ранд

„Научих, че хората ще забравят какво сте казали, ще забравят какво сте направили, но никога няма да забравят как сте ги накарали да се почувстват.“ – Мая Анджелоу

Как да преподавате на учениците наученото:

Тук учениците изследват различни техники за разказване и структуриране на истории, за да намерят модел, който прави посланието им по-запомнящо се и ангажиращо.

Задача 1: „Съпоставяне на посланията“

Цел: Учениците се научават как да избират правилния модел на презентация въз основа на това, което искат да кажат и защо.

Дейност: Учениците работят по групи. Всяка група тегли две карти:

- **Карта с тема** (може да се използва банка с идеи за теми за презентации)
- **Карта с цел** (Информиране/Образование, Мотивиране/Вдъхновение, Забавление, Убеждаване)

След това те избират най-добрия модел на презентация (Разбиране на потока; Факт и история; От блок към пробив; От предизвикателство към решение; Драматична сцена; Закачка – преподаване – триумф), който да съответства на темата и целта. Групите обясняват избора си и очертават основните си точки, използвайки тази структура.

Необходими ресурси:

Карти с теми

- Карти с цели
- Карти с модели за презентации
- Хартия и химикалки

Упражнявани умения:

Свързване на целта с решението

- Логическо мислене
- Работа в екип
- Планиране на презентации



Задача 2: „Разказвач“

Цел: Да се помогне на учениците да практикуват разказване на истории с ясна структура чрез импровизация.

Дейност: Учениците се разделят на малки групи или двойки. Всяка група тегли по три карти от всеки вид:

- Карта с място (къде се развива историята, например библиотека, космически кораб, пикник и др.)
- Карта на героя (кой е главният герой, например кльощав полицай, плах учител и т.н.)
- Карта с повратна точка/обрат (какво е ключовото събитие/повратна точка, например започва пожар)

Целта на играта е, използвайки тези подкани, всяка група да очертае кратък разказ, използвайки класическата структура (въведение, основна част, заключение) или един от моделите от Раздел 2.

Необходими ресурси:

- Карти с теми, герои и обрат
- Хартия и химикал/бяла дъска за очертаване на структурата
- Карти с модели за презентации (по избор)

Упражнявани умения:

- Структуриране на информацията
- Завладяващо разказване на истории
- Творчество
- Импровизация
- Сътрудничество



Задача 3: „Завъртете колелото на приказките“

Цел:

Да се помогне на учениците да изследват различни структури на презентации чрез игрово разказване на истории и импровизация.

Дейност:

Създайте голям въртящ се панел (или използвайте онлайн такъв), разделен на секции, всяка от които представлява различен модел на презентация.

Разделете учениците на малки групи. Един член от всяка група завърта колелото.

Въз основа на избрания модел, групата има 10–15 минути, за да изготви кратка презентация (1–2 минути), използвайки тази структура. Можете да им дадете забавна тема, например „Защо сешоарите трябва да бъдат забранени“.

Всяка група представя своята презентация пред класа, а останалите се опитват да познаят кой модел са използвали.

Давайте точки за креативност, яснота на структурата и това колко добре групата е следвала модела си.

Необходими ресурси:

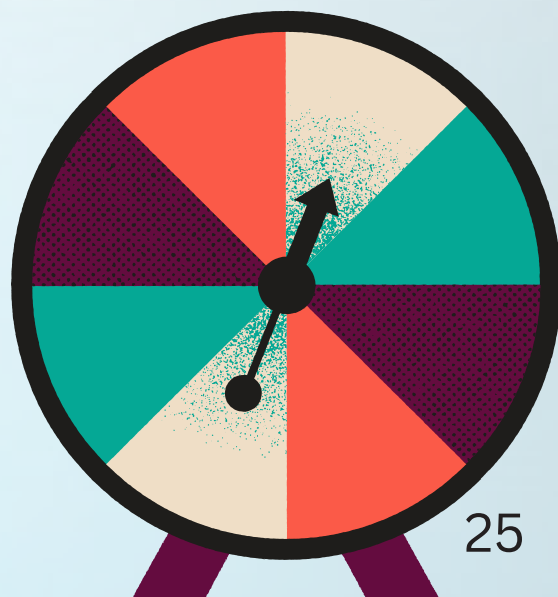
Спинър, изработен по поръчка (онлайн също е опция)

Таймер

Упражнявани умения:

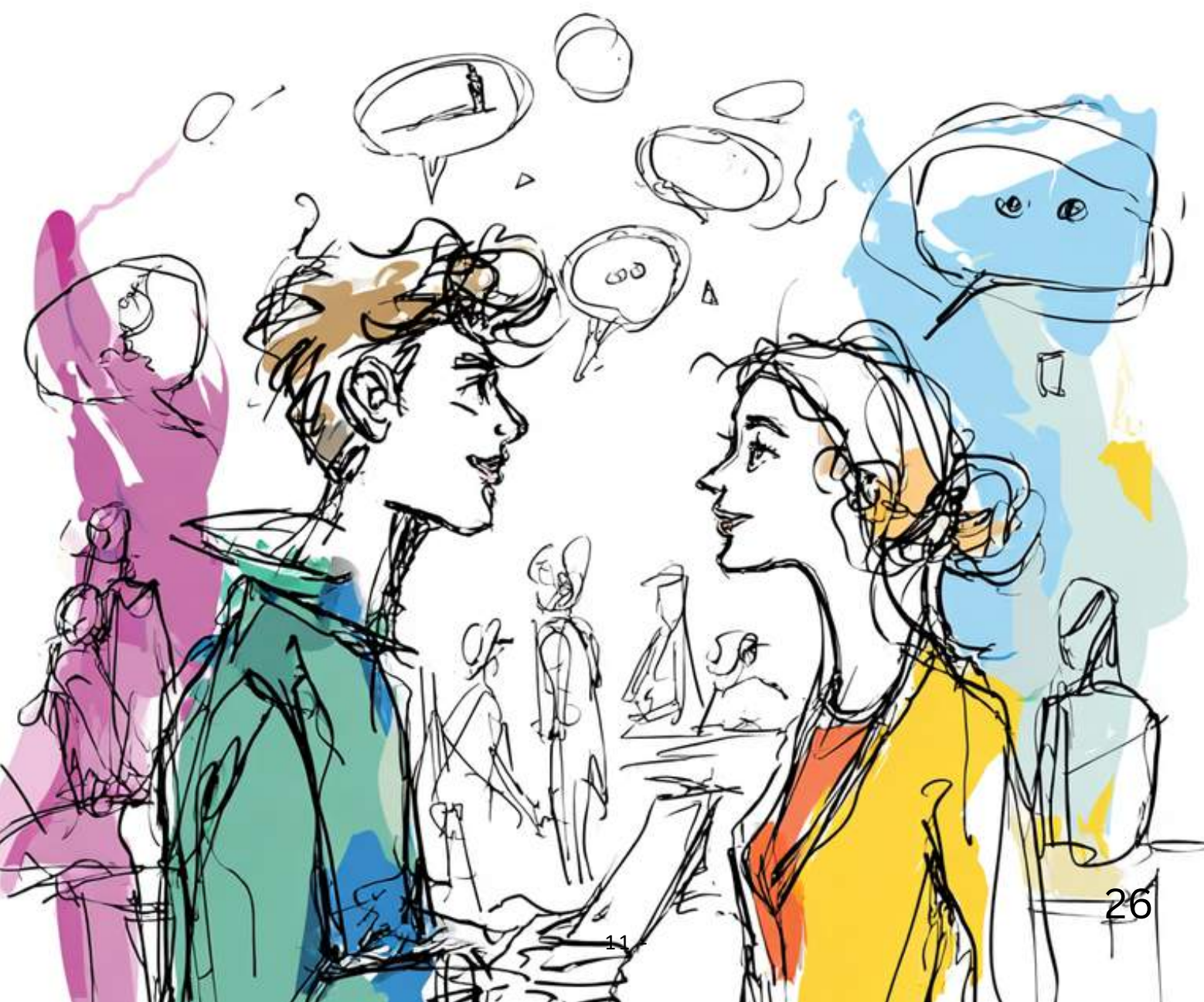
Структуриране на историята

- Бързо мислене
- Планиране на презентации
- Публично говорене под игрив натиск



Модул 02

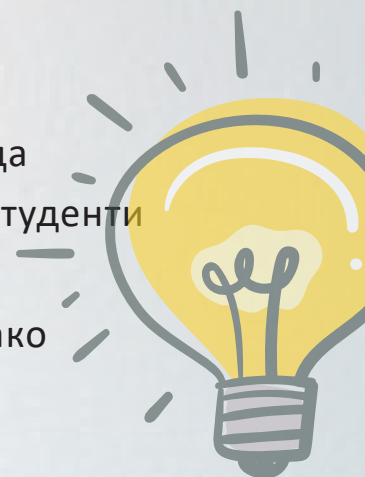
Изнасяне на реч



Модул 1: Изкуството на плавното и уверено произнасяне на речта

„Твърде съм срамежлив, за да говоря публично.“ „Не мога да привлека вниманието, когато говоря.“ Това е, което много студенти (и хора като цяло) мислят за публичното говорене.

Време е да се освободим от тези съмнения в себе си. Ами ако заедно оспорим тези предположения?



ЗА ТЕБ

Както видяхме в последния модул, публичните презентации могат да имат различни цели. Каквато и да е конкретната цел обаче, успешното и ефективно предаване на посланието на аудиторията зависи не само от представеното съдържание, но и до голяма степен от начина, по който то е представено. Ето защо комуникационните теории и практики обръщат специално внимание на изказването на речта.

Що се отнася до публичното говорене, едно от най-важните условия за успех е правилното отношение към предизвикателството. Един от най-лесните начини да си представим как се формира подобно отношение е да разгледаме най-често срещаните митове за публичното говорене.

Ето списък с няколко често споделяни вярвания, които са опровергани от опита на хиляди експерти по комуникациите и обикновени хора, които постепенно са придобили увереност в публичното говорене. Всяко от тях е последвано от обосновано възражение и съвет.

Мит № 1: Никога не можете да придобиете увереност в говоренето, ако това не ви идва естествено

Много хора изглеждат уверени заради своите личностни черти – те може да са енергични, общителни и приказливи. Това вероятно би им помогнало да се чувстват по-спокойни в ситуация, която изисква публично говорене. Това обаче не означава, че интровертният тип човек не може да говори лесно, защото често се чувства срамежлив и затворен. Напротив, някои дори казват, че интровертите могат да бъдат добри презентатори, защото са по-„обучаеми“ от екстровеитите. Това, от което може да се нуждаят предварително, е известно време, за да помислят и планират какво да кажат, преди да го кажат на глас. И това всъщност им дава предимството да бъдат по-плавни и ясни в речта си. Интровертите интуитивно разбират, че една силна реч не е съсредоточена върху говорещия, а върху публиката. Те се фокусират върху това каква стойност или полза ще получи публиката. Като добри слушатели, интровертите могат да предвидят реакциите на другите или да усетят фините социални нюанси. Тази емоционална осъзнатост им дава значително предимство за укрепване на връзката и ангажираността.

В обобщение можем да кажем, че както екстровеитите, така и интровертите притежават необходимите качества, за да бъдат добри в публичното говорене. Единствената разлика е в начина, по който се подготвят за това. Докато за първите подготовката на план и ясна представа за съдържанието на презентацията може да е достатъчна, за вторите е полезно да се включи процес на обучение за произнасяне на реч.

Съвет: Успешна стратегия в случай, че „това не идва естествено“, би била да анализирате, идентифицирате и се съсредоточите върху силните си страни на личността и след това да ги използвате като свое предимство. Отделете време, за да организирате мислите си, включително като ги изговорите на глас като практика, за да можете по-късно да ги споделите с увереност. В случай че ситуацията изисква неочакван незабавен отговор (например, зададен е уточняващ въпрос), отделете време за паузи по време на говорене.

Забележка: Някои от най-великите оратори на нашето време са интроверти – Барак Обама, Уинстън Чърчил, Ема Уотсън, Роза Паркс, Сюзан Кейн, Мартин Лутър Кинг-младши и други.

Мит № 2: Говорещият свободно е бързият говорител

Бързото говорене често се възприема като знак за увереност и плавност. В много случаи обаче то е контрапродуктивно при съобщаването на важна информация и послания на аудиторията, просто защото не позволява пълно разбиране и потапяне в съдържанието на речта. Бързата реч често пречи на говорещия да подчертае определени моменти, да промени интонацията и динамиката, когато е необходимо. Плавноста и изразителността се отнасят до ясна, естествена, плавна комуникация, върху която говорещият има контрол. Бързото говорене, особено когато речта не е запомнена, лишава говорещия от необходимото време да обмисли структурата на речта. Когато е запомнена или прочетена, бързото говорене лишава речта от живот, прави я плоска и я лишава от нейното въздействие.

В обобщение, плавноста не е препускане с думите. Става въпрос за ясно, плавно и целенасочено предаване на посланието. Бавното говорене или говоренето с умерено темпо позволява на говорещия да вложи повече емоции и акцент в думите, да бъде по-ефективен, да увеличи разбирането и ангажираността.

Съвет: Не се опитвайте да говорите бързо, опитайте се да бъдете ясни. Успешните оратори коригират темпото си и използват паузите стратегически (напр. преди и след думите, които искате да подчертаете). Успешните оратори гарантират, че публиката има време да усвои посланието.

Мит № 3: Увереното говорене означава липса на грешки

Уверените оратори често правят грешки, но знаят как да ги неутрализират или да ги превърнат в предимство.

Използвайки импровизационни техники или силни личностни черти (напр. самоирония, чувство за хумор), всяка грешка може да бъде пренебрегната и обърната в полза на говорещия. Постоянното практикуване помага да станете по-добър спонтанен оратор – намалява грешките и се чувствате по-уверени да се справите с тях, когато се случат.

Съвет: Упражнявайте се последователно в безопасна среда, за да изградите умения, които биха били полезни в неочаквани ситуации. Ако забравите дума, поемете дълбоко въздух и помислете за синоним, който бихте могли да използвате, за да си възвърнете контрола. Увереността идва с опита. Приемайте провалите, те са огромна стъпка към увереността. Ако сте допуснали грешка, винаги можете да я поправите, като кажете „О, съжалявам, това, което исках да кажа, беше...“.



Полезни съвети за споделяне със студентите

Какво трябва да направи един оратор, за да овладее гладкото и уверено публично говорене?

Поставете си конкретна и реалистична цел – например: „Искам да говоря уверено и плавно, без да използвам паразитни думи и изрази“ или „Искам да предавам правилните емоции по време на своето изказване“.

Упражнявайте се последователно – няма магическо решение; ефективната публична комуникация изисква усилия и практика.

Използвайте подходящи стратегии и техники – подгответе се, говорете, слушайте и оценявайте представянето си, след което повторете процеса.

Направете първата крачка – приемайте предизвикателства, свързани с публично говорене. Първо действайте, след това ще дойдат мотивацията, напредъкът и увереността.

Записвайте своите изказвания – когато упражнявате речта си насаме, няма натиск и никой не ви слуша. Това помага да се научите да изразявате мислите си ясно и спокойно, без тревожност.

Слушайте и анализирайте – открийте своите силни страни и областите за подобрене. Обърнете внимание на гласа, интонацията и начина си на изразяване. Запазвайте първите си записи, за да проследявате своя напредък.

Търсете вдъхновение – направете списък с оратори, на които се възхищавате, и анализирайте какво точно харесвате в техния стил на говорене.

Развивайте нагласа за растеж – вместо „Не съм роден оратор“, мислете: „Може да ми е трудно сега, но мога да се подобря с практика.“

Дайте си време и не очаквайте незабавни резултати – на ума и тялото е необходимо време, за да усвоят и приложат новите знания и умения.

Една от ключовите основи за изнасяне на гладка и уверена реч е способността да се свържете с аудиторията си – тази връзка значително засилва въздействието на вашето послание.

Изследванията на стиловете на говорене на великите оратори показват, че връзката с аудиторията се изгражда върху основни принципи, които пряко влияят върху ефективността на всяка публична презентация.

Съвети за създаване на връзка с публиката

Използвайте приобщаващ език – „Трябва заедно да решим този проблем“, „Това може да бъде голямо предизвикателство за всички нас“, „Всички сме в това заедно“.

Свързвайте актуални проблеми с бъдещи решения и ясен призив за действие – „Твърде много ученици стават жертва на обидни коментари и публикации онлайн – и това се случва и в нашите училища. Но не е нужно просто да го подминаваме. Нека създадем група за взаимна подкрепа и реагираме, когато станем свидетели на подобно поведение.“

Съобразявайте се с потребностите на аудиторията, като подчертавате ползите и възможностите – „Ако се включите в театралния клуб, не само ще се забавлявате, но и ще развиете увереността си и ще създадете нови приятелства.“

Акцентируйте върху общите мечти и ценности – „Без значение кои сме, всички искаме истински приятели – хора, които ни разбират, подкрепят ни и правят живота ни по-добър.“

Позовавайте се на споделени преживявания и общ опит – „Всички сме имали момент, в който сме забравили домашното си и сме се опитвали да се преструваме, че всичко е наред.“

Приложения, които помагат за подобряване на уменията за публично говорене:

AI приложения за обучение, които поддържат множество езици

Yoodli

Предлага ролеви упражнения с помощта на изкуствен интелект и поддържа множество езици, включително китайски, нидерландски, френски (Франция и Канада), немски, гръцки, хинди, индонезийски, италиански, японски, корейски, португалски (Бразилия и Португалия), полски, испански (Испания и Латинска Америка), тайландски и турски. Предлага безплатен план.

Tutor Lily

Помага за упражняване на реални разговори, като предоставя незабавни корекции и обяснения. Поддържа разговори и обратна връзка на английски, испански, френски, немски, италиански, португалски, японски, корейски, китайски, арабски, нидерландски, руски, турски, украински, гръцки, полски, шведски и хинди. Предлага безплатен план.

AI приложения за обучение, подходящи само за англоговорящи потребители

Speeko

Предлага анализ на речта с помощта на изкуствен интелект и осигурява незабавна обратна връзка за темпото, яснотата на изказа и избора на думи, за да ви помогне да говорите по-уверено. Предлага безплатен 7-дневен пробен период.

Orai

Използва изкуствен интелект, за да предоставя интерактивни уроци и подробен анализ на записаната реч. Дава обратна връзка за паразитните думи, сбитостта на изказа и темпото на говорене. Предлага безплатен 7-дневен пробен период.

Ummo

Инструмент с изкуствен интелект, който анализира моделите на говорене, проследява темпото на речта, разпознава паразитни думи и предоставя съвети за подобряване на представянето.



Как да преподавате на учениците това, което сте спечелили:

Този раздел включва дейности, които насочват учениците към подобряване на естествения им стил на говорене, като се фокусират върху яснотата, плавността и увереността.

Задача 1: Импровизирайте деня си

Цел: Да се развият естествени говорни умения чрез обсъждане на познати теми, без да се разчита на сценарий.

Дейност: От ученика се иска да отговори на въпроса: „Какво направи вчера?“. Без предварителна подготовка, той трябва да започне да разказва всичко, което е правил вчера, като се опитва да се съсредоточи върху действието (първо направих това, после направих онова...). Това ще помогне на оратора да практикува публично говорене, без да се притеснява колко е подготвен по темата. Целта е да се опита да говори обективно, хронологично и без да мисли или да се опитва да прави оценки.

Необходими ресурси:

Тихо място за говорене (класна стая, виртуална стая за дискусии и др.)

Таймер или хронометър (по избор, за да се насърчат 1-2 минути непрекъснато говорене)

Упражнявани умения:

Спонтанно говорене/импровизация

Вербален поток

Яснота и простота

Увереност

Дейност 2: Говорете, записвайте, слушайте, повтаряйте

Цел: Да се подобрят говорните умения чрез практикуване и размисъл върху кратка реч, за да се изгради плавност, яснота и увереност.

Дейност: Това упражнение е подходящо за домашна работа. Учениците избират тема/въпрос и преглеждат/правят план на речта си. След това записват речта си (в определен период от време, например 60 секунди) и я слушат внимателно.

Анализират чутото и правят списък с неща, които харесват, и неща, които трябва да подобрят в речта си. След това опитват отново. Това упражнение може да се пренесе в класната стая, когато учениците могат да чуят записите си един на друг и да ги обсъдят. В началото, за да се създаде сигурна среда, учителят може да определи правило – нека се опитаме да идентифицираме и посочим само силните страни в речта на всеки ученик, а по-късно – да се опитаме да помислим какво би се направило по различен начин.

Необходими ресурси:

Записващо устройство (смартфон, таблет или компютър)

Таймер или хронометър (за спазване на ограничението във времето, например 1-2 минути)

Лист за размисъл (за изброяване на силните страни и областите за подобрене)

Високоговорители, проектор
(по избор за класната стая)

Упражнявани умения:

Планиране и структуриране на речта

Плавност

Самосъзнание

Размисъл и преразглеждане

Изграждане на доверие



Задача 3: Предизвикателство за свързване с публиката

Цел:

Да се помогне на учениците да практикуват свързване с аудитория чрез използване на приобщаващ език и разбираеми примери, базирани на споделен опит, ценности и актуални проблеми.

Дейност:

Учениците работят в малки групи или по двойки. На всяка група се дава произволна тема за реч (напр. стрес в училище, използване на телефон, изменение на климата, членство в клуб). Тяхната задача е да подготвят и изнесат едноминутна кратка реч, която включва поне три от петте техники за връзка с аудиторията:

Приобщаващ език

Препратка към актуален проблем

Подчертаване на предимство или възможност

Споделена мечта или ценност

Споделено преживяване

След като всяка група представи презентацията си, класът накратко обсъжда какви техники са били използвани и колко ефективни са били те за създаване на връзка.

Необходими ресурси:

Разпечатани картички или листчета с примерни теми

Бяла дъска или диаграма, показваща 5-те съвета за свързване с аудиторията

Таймер или хронометър

Рубрика или контролен списък за обратна връзка от колеги (по избор)

Упражнявани умения:

Публично говорене и презентация

Емпатия и осъзнаване на аудиторията

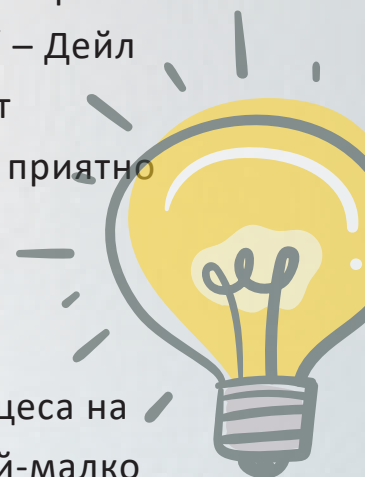
Творческо мислене и сътрудничество

Прилагане на реторични техники за въздействие

02

Раздел 2: Силове на реч

„Великите оратори не се раждат – те се създават. С постоянна практика всеки може да се превърне в пламен и уверен комуникатор.“ – Дейл Карнеги. Дайте на учениците инструментите, за да адаптират изказването си към различни ситуации – и всъщност да им е приятно да го правят.



ЗА ТЕБ

Въпреки че произнасянето на реч е най-кратката част от процеса на говорене, тя всъщност е най-предизвикателната. Изисква най-малко време за произнасяне, но много повече време за съответна подготовка. Уверените оратори, които се чувстват спокойно пред публика, може да подценяват стойността на подготовката. И все пак истината остава: една солидна реч, произнесена лошо, си остава солидна – лошото съдържание, независимо колко добре е произнесено, си остава слабо.

Има четири основни стила на говорене, които могат да помогнат за изнасянето на реч или презентация:

Четене на ръкопис - водещият разчита изцяло на предварително написан сценарий, като го чете дума по дума по време на презентацията;

Запомняне на презентацията – напълно подготвена предварително и запомнена дума по дума;

Импровизация - обикновено се случва в извънредни ситуации или когато водещият не е очаквал да говори и има само няколко минути, за да организира мислите си;

Спонтанно и обосновано - при подготовката, ораторите често създават бележки в стил план, за да подпомогнат припомнянето си по време на речта.

	Предимства	Недостатъци
Предварително написан текст	Помага във формални ситуации – официална, кратка реч; Помага, когато темата е нова/непозната/предизвикателна или изисква точна формулировка	Затруднява взаимодействието с публиката; Пречи на зрителния контакт; Може да звучи сковано, неавтентично; След като погледне нагоре към публиката, окото едва намира мястото си на страницата.
Запаметена реч	Помага в случай на бърза реч; Позволява зрителен контакт; Може да е подходящо за някой, който е красноречив оратор и има организиран начин на мислене.	Може да звучи сковано, неавтентично, научено наизуст; Водещият може да забрави някои части и да се изгуби, ако не е изключително организиран
Импровизирана реч	Позволява адекватна и бърза реакция; Поддържа говорещия във форма, подобрявайки неговото представяне; Идеален, в случай че може да се изготви план	Обикновено няма време за подготовка; Изисква практика за развиване на умения за импровизиране, увереност и организирано мислене
Спонтанна и аргументирана реч	Ефективно предава посланието и се придържа към предвидената структура; Гарантира провеждането на структуриран разговор с аудиторията	Говорещият може да забрави какво е възнамерявал да каже, ако не използва бележки.

Съвети от известни личности

„Великите оратори не се раждат, те се обучават“ – Дейл Карнеги

„Добрата подготовка е основата за ясна, уважителна и въздействаща комуникация“ - Ана Пастор

„Да говориш добре не означава да говориш красиво: означава да говориш ясно, с намерение и емоция“ - Елза Пънсет

„Колкото повече се подготвяте, толкова по-малко ще бъдете нервни. Подготовката създава увереност“ - Опра Уинфри

„Има само два вида говорещи на света. 1. Нервните и 2. Лъжците“ – Марк Твен

„Необходим е един час подготовка за всяка минута време за презентация“ – Уейн Бърграф

Как да преподавате на учениците наученото:

Чрез практическа практика, учениците експериментират с различни речеви формати и се учат кога и как да използват всеки един ефективно.

Задача 1: Един сценарий, четири стила

Цел: Да се помогне на учениците да разберат и сравнят четирите основни стила на реч, като се практикува една и съща кратка реч, използвайки всеки от методите.

Дейност:

Учениците пишат кратка реч от 1-2 минути на позната тема (напр. „Защо харесвам любимото си хоби/храна/предмет“).

След това те произнасят една и съща реч и в четирите стила:

Импровизирано: Говорете по една и съща тема без сценарий или бележки.

Спонтанно и обосновано: Използвайте кратки бележки или план, за да насочите представянето.

Ръкопис: Прочетете го дума по дума.

Запомнено: Запомнете и представете.

След всяка версия, учениците разсъждават (или оценяват от връстници) как се е усещал всеки стил и какво е работило най-добре за тях.

Необходими ресурси:

Хартия/електронно устройство за писане

Таймер или хронометър

Аудио или видео рекордер (по избор)

Лист за оценка/размисъл

Упражнявани умения:

Структуриране на речта

Техника на доставка

Ангажираност на аудиторията

Самосъзнание и адаптивност

Сравнение и размисъл



Задача 2: Записване, размисъл, повторение – Практикуване на импровизирано говорене

Цел: Да се подобри естествената плавност, структура и изпълнение чрез практика и самооценка, използвайки импровизирана реч.

Дейност:

Учениците избират или им се задава тема (напр. „Човек, който ме вдъхновява“).

Те създават кратък план (само ключови точки)

Запишете се как произнасят 1-2 минути импровизирана реч, използвайки само конспекта.

Учениците слушат и попълват формуляр за самооценка, в който посочват:

Какво мина добре (напр. яснота, тон, зрителен контакт, ако е било записано на видео)

Какво би могло да се подобри (напр. думи-пълнежи, темпо, структура)

Те повтарят речта, правят корекции и сравняват резултатите.

Необходим ресурси:

Записващо устройство (телефон, таблет или компютър)

Таймер

Шаблон за контур

Лист за самооценка или контролен списък

(По избор) Обратна връзка от връстници, ако е споделена в клас

Упражнявани умения:

Импровизирана доставка

Вербална плавност и структура

Самооценка и критично слушане

Увереност и контрол на представянето

Дейност 3: Сблъсък на стиловете на доставка

Цел:

Да помогне на учениците да изследват и практикуват четирите основни стила на реч по забавен, ангажиращ и запомнящ се начин.

Дейност:

Подгответе комплект карти, обозначени с четирите стила на представяне: ръкопис, наизуст, импровизиран, импровизиран.

Подгответе друг комплект карти с „неочаквани“ предизвикателства като: използване на акцент, говорене на забавен каданс, шепнене на цялата реч, преструване на репортер и др.

Учениците теглят една карта със стил на представяне и една карта с обрат. След това им се дава кратка, проста тема (напр. „Защо шоколадовото мляко е по-добро от газираното“) и имат 1–2 минути за подготовка. Всеки ученик изнася кратка едноминутна реч, използвайки зададения стил на представяне и обрат.

За допълнително предизвикателство можете да въведете втори кръг, в който учениците трябва да сменят стиловете си на представяне по средата на речта, когато учителят каже „Смяна!“.

Необходими ресурси:

Печатни картички за доставка

Печатни картички с обрат

Идеи за теми (или учениците могат да измислят свои собствени)

Упражнявани умения:

Разбиране на стиловете на доставка

Адаптиране на речта към различни формати

Мислене бързо под напрежение

Говорене с увереност и креативност



Модул 03

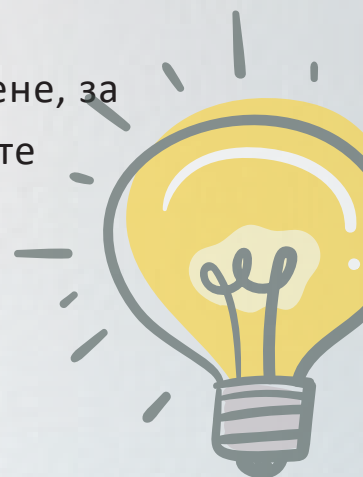
Управление на тревожността



Раздел 1: Психологични аспекти на глософобията

Знаете ли, че страхът от публично говорене е сред най-големите човешки страхове?

Разберете корените на тревожността от публично говорене, за да подкрепите по-добре емоционалните нужди на вашите ученици.



ЗА ТЕБ

Публичното говорене несъмнено е стресираща дейност. Независимо дали се случва на сцена или пред клас в училище, тази дейност изисква мобилизация, концентрация и самоконтрол. Тревожността от публичното говорене е често срещано явление, често свързано с личностни черти като срамежливост, плахост и интровертност. Когато обаче тази тревожност засяга не само комфорта на човек при публично говорене, но и способността му да извършва ежедневни дейности сред хора, това състояние се свързва със социална тревожност.



Социалната тревожност е постоянна и непоносима и може да повлияе на ежедневните дейности, като например пазаруването на хранителни стоки. Често започва през тийнейджърските години. Следователно, учителите трябва да бъдат бдителни и да могат да разпознават симптомите на това състояние. Изследванията показват, че като бързо развиващо се явление, социалната тревожност е проблем за младите хора по целия свят, много от които не осъзнават трудностите, които могат да изпитват. Тестване, проведено от Националния институт за психично здраве, установи, че мозъците на хората със социална тревожност имат засилена реакция, когато им се четат негативни коментари. Това се отразява на тяхната самооценка и емоционална обработка. Следователно, хората, които са твърде чувствителни, се нуждаят от специфични подходи за справяне с тревожността и активиране на потенциала им да се справят сами със социални ситуации.

Глософобията, екстремна и непреодолима страх от публично говорене, е един от най-често срещаните видове социално тревожно разстройство. Притесненията, че може да допуснат грешка, че ще бъдат съдени или осмивани, са много често срещани сред учениците и ограничават представянето им при публично говорене. Глософобията често се предизвиква от минали травматични преживявания, които се очаква да се повторят при говорене на публични места. Възможно е ученик да е изнесъл презентация в клас, която не е минала добре. Или може да е бил помолен да се представи на място без подготовка, което го е сковало и е съсипало представянето му. Следователно, всички упражнения, свързани с импровизацията, предложени в този обучителен план, трябва да се прилагат с повишено внимание. Това трябва да се случва в безопасна, приятелска среда с предварително установени правила и принципи на действие и реакция. Тези принципи са описани подробно в Модул 5: Импровизация.

Други рискови фактори, които биха могли да отключат глософобията, включват:

история на емоционално, физическо или други видове насилие
липса на професионална или социална подкрепа

ниско самочувствие

наличие на свързано социално тревожно разстройство
(ксенофобия, агорафобия и др.) или друго психично
разстройство

наличие на близък член на семейството с някакъв вид социално
тревочно разстройство

Съвети за разпознаване на симптомите на глософобията

- наличие на избягващо поведение (избягване на ситуации, в които има дори и най-малката възможност за публично говорене)
- наличие на избягващо поведение (избягване на ситуации, в които има дори и най-малката възможност за публично говорене)
- чувство на тревожност или страх по начини, които не съответстват на действителното ниво на заплахата или опасност
- страх от публично говорене, който нарушава ежедневието ви, влияе на благосъстоянието ви или ви кара да се чувствате несигурни
- изпотяване/треперене/учестен пулс
- гадене/повръщане
- задух/замаяност
- мускулно напрежение/сухота в устата
- отслабен тон на гласа и липса на енергия
- треперещ/треперещ/треперещ глас
- думи за колебание като „ъъ“ и „ах“

Наличието на някой от изброените рискови фактори или симптоми не означава непременно, че някой има или ще развие глософобия. В повечето случаи тревожността от публично говорене не е свързана с конкретно социално тревожно разстройство, а е нормална реакция на предстоящо предизвикателство. Изследванията показват, че 75% от хората изпитват известна степен на тревожност или нервност, свързани с публичното говорене, но само 10% от хората действително са ужасени.

Независимо дали страдате от глософобия или не, публичното говорене може да бъде стресиращо преживяване. Това, което чувстваме преди презентацията, е естествена реакция на така наречените „бий се или бягай“ тригери:

- Стойки сам
- Без място за скриване
- Без никаква защита
- С много очи вперени в теб

Добрата новина е, че независимо от рисковите фактори или нивото на тревожност, всеки човек има шанса и възможността да преодолее негативното им въздействие и да се справи с предизвикателствата на публичното говорене чрез различни умствени и поведенчески техники. Такива стратегии са описани в Раздел 2 на Модул 3.



Как да преподавате на учениците наученото:

Този раздел помага на учениците да разпознаят собствените си страхове от публично говорене и да помислят за това как се проявява тревожността, като по този начин им отваря вратата за по-добро управление на нея.

Дейност 1: КОМПАСЪТ НА ЦЕННОСТИ

Цел:

Помогнете на учениците да идентифицират личните си ценности, да приемат трудни мисли и чувства и да се ангажират със смислени действия, съобразени с тези ценности.

Дейност:

1. Подгответе обстановката (5 мин):

Учениците си представят, че са изследователи, които търсят своето „Съкровище от ценности“. Те трябва да пътуват през три земи: Блато на ума (мисли), Гора на чувствата (емоции) и Планина на действието (поведение). Когато пътуват през Блатото на ума, те са насърчавани да споделят мисли, които ги занимават, които често се въртят в главите им и които са свързани с важни за тях моменти от живота им. Когато преминават покрай Гората на чувствата, те започват да споделят как тези мисли ги карат да се чувстват. И когато най-накрая стигнат до Планината на действието, те мислят за начини да изразят тези емоции чрез действия по начин, който би ги накарал да се чувстват комфортно.

2. Картографиране на ценности (10 мин):

Дайте на всеки ученик работен лист „Карта на ценностите“ с категории като взаимоотношения, учене, здраве, креативност, приключения и др. Учениците оградят какво е важно за тях и напишат 1–2 причини за това.

3. Предизвикателство за приемане (10 мин):

В групи от 3-4 учениците теглят „Карти с мисли“ с примери за трудни мисли (напр. „Не съм достатъчно добър“, „Ще се проваля така или иначе“). Като екип те обсъждат:

Можем ли да носим тази мисъл със себе си в нашето търсене?

Пречи ли ни това да действаме според ценностите си?

Практикувайте да използвате техники за разсейване, като например да казвате мисълта с глупав глас или да си я представяте като облак, който се носи покрай вас.

4. Планиране на действията по ангажимента (10 мин):

Учениците записват едно малко действие, което могат да предприемат тази седмица, съобразено с една от техните ценности, дори ако се появят трудни мисли или чувства. Те споделят по двойки.

5. Обобщение (5 мин.):

Размишлявайте като клас:

- Коя ценност беше най-важна за вас днес?
- Как можем да предприемем действия, дори когато се появят тежки мисли или чувства?

Необходими ресурси:

- Работен лист „Карта на ценностите“
- „Карти с мисли“ (карти с ненужни мисли)
- Химикалки/маркери
- По избор: Реквизити като шапки на изследователи или визуализация на сандък със съкровища

Упражнявани умения:

- Изясняване на ценностите
- Когнитивна дефузия (дистанциране от безполезни мисли)
- Емоционално приемане
- Внимателност
- Поставяне на цели и ангажирани действия
- Сътрудничество между връстници и емпатия

Дейност 2: НЕУДОБНИЯТ ПЪТНИК

Цел:

Помогнете на учениците да се научат как да разпознават трудни мисли и емоции, без да им позволяват да контролират действията си, използвайки метафората да бъдат двигатели на собствения си живот.

Дейност:

1. Въведение (5 мин):

Водещият представя метафората:

„Представете си живота си като автобус, а вие сте шофьорът. По пътя „пътници“ – като страх, съмнение в себе си или тревожност – се качват. Някои от тях са шумни, страшни или зли. Те крещат неща като: „Не ходете там, ще се провалите!“ Не можете да ги изритате. Но можете да изберете дали да им позволите да контролират къде отива автобусът.“

2. Споделяне в група (10–15 мин):

В кръг всеки ученик е поканен да:

- Споделете един „пътник“ (мисъл или чувство), който се появява, когато опитат нещо важно или страшно (напр. публично говорене, пробване за екип).
- Кажете как този пътник се опитва да ги спре да продължат напред.

3. Дискусия за избор на точки (10 мин):

Водещият въвежда идеята за точка на избор:

„Когато се появят пътници, можете или да отидете където искат, или да останете на пътя към вашите ценности.“ Всеки ученик разсъждава върху:

- Неотдавнашен момент, в който те имаха избор: да следват страха си или да продължат към нещо важно.
- Какви действия са предприели и какво биха могли да опитат следващия път.

4. Споделяне на ангажименти (10 мин):

Всеки ученик пише на листче:

- Едно малко, ценностно ориентирано действие, което ще опитат тази седмица – дори ако се появи труден „пътник“.
- Те споделят това по двойки или с групата, в зависимост от нивото им на комфорт.

5. Обобщение (5 мин.):

Фасилитаторът завършва:

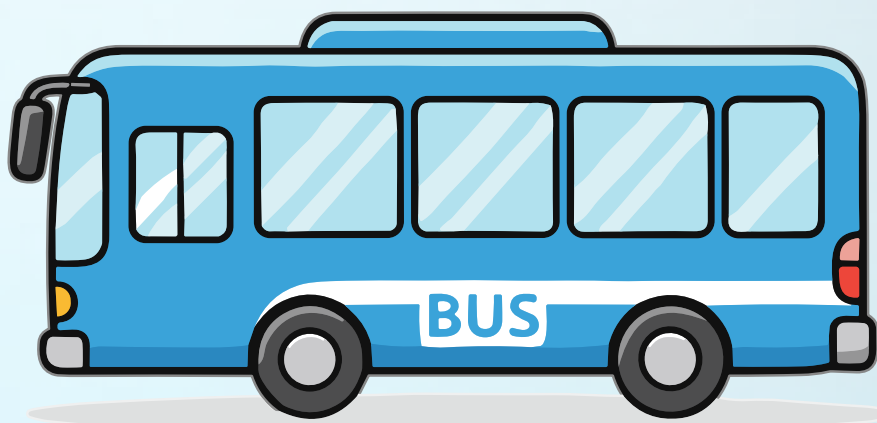
- „Какво научихте за пътниците си?“
- „Как можем да се подкрепяме взаимно, когато се появят тези мисли или чувства?“

Необходими ресурси:

- Картички за бележки и химикалки
- Бяла дъска или плакат с визуализациите на метафората на автобуса и точката на избор
- Спокойно, лично пространство, където учениците се чувстват сигурни, споделяйки

Упражнявани умения:

- Емоционална осъзнатост и приемане
- Когнитивна дефузия (различно отношение към мислите)
- Връзка с връстници и уязвимост
- Вземане на решения, основани на ценности
- Изграждане на психологическа гъвкавост



Задача 3: ПОДКРЕПЯЩАТА АУДИТОРИЯ

Цел:

Да се преосмисли възприятието на учениците за публиката от осъдително към подкрепящо, като им се помогне да се чувстват по-уверени и свързани, докато говорят.

Дейност:

1. Загряваща дискусия: Попитайте учениците: *„Случвало ли ви се е да гледате някого да говори и наистина да се надявате, че ще се справи добре?“* Насочете ги да осъзнаят, че често подкрепят другите, а не ги съдят строго.

2. Ротация на говорещите с ролева игра:

Един ученик изнася кратка (1–2 минути) импровизирана реч на лека, лична тема (напр. „Моят идеален уикенд“, „Защо ананасът е подходящ или не е подходящ за пица“).

Междувременно публиката (останалата част от класа) поема **„подкрепящи роли“**, разпределени на случаен принцип върху малки карти (напр. „кимване окуражително“, „усмихване искрено“, „написване на подкрепяща бележка, която да се даде след разговора“).

След всеки говорител, няколко „членове от публиката“ споделят положителна обратна връзка на глас (напр. „Хареса ми увереността ти“, „Научих нещо ново от теб“ и т.н.).

3. Групова рефлексия: Какво беше чувството да бъдеш активно подкрепян, докато говориш? Промени ли това отношението ти към публиката?

- Необходими ресурси:

- Купчина карти с „подкрепяща роля на публиката“
- Таймер
- Откъси от прости подкани за говорене
- Лепящи се листчета или малък лист хартия за писане на подкрепящи коментари

- Упражнявани умения:

- Публично говорене
- Емоционална регулация
- Промяна на перспективата
- Активно слушане
- Насърчаване от връстници и емпатия

Раздел 2: Ефективни стратегии за справяне с глософобията и тревожността от публично говорене



Практични, базирани на доказателства техники, които можете да започнете да използвате в час още утре, за да изградите увереност на учениците.

ЗА ТЕБ

Забележка: Техниките, представени в този модул, могат да се прилагат във всички останали модули и уроци като стратегии за справяне с тревожността от публично говорене.

Страхът от публично говорене, независимо дали е свързан със социално тревожно разстройство или не, може да бъде управляван и преодолян, като се съсредоточим върху две ключови области:

- **промяна на начина ви на мислене**

Тревожността не е непременно знак, че нещо не е наред – тя често сигнализира, че предстои да се случи нещо значимо. Не става въпрос само за тревожност; има и вълнение, което отразява значимостта на момента и възможността за растеж. Тази смесица от емоции често се появява, когато излизаме от зоната на комфорт или се готвим да поемем предизвикателство.

Вместо да се фокусираме върху нервността, може да е полезно да преосмислим чувството като вълнение. Повечето хора всъщност не могат да видят колко нервен е някой, а поддържането на спокоен вид е от голямо значение – запазването на самообладание често е половината от битката. Например, при публичното говорене най-трудната част е очакването и първите няколко моменти. Обикновено нивата на стрес спадат значително след първите 60 секунди. Ето защо подготовката на силно и уверено начало може да окаже голямо влияние върху задаването на тона.

Нервността не пречи на човек да се справя добре, а публиката не е заплахата, за която често се мисли. Всъщност слушателите обикновено са подкрепящи и далеч по-малко критични, отколкото говорещият може да се страхува.

промяна на поведението/действията ви

Един от най-ефективните инструменти за справяне с тревожността е старателната подготовка. Постоянната практика преди публично говорене не само изгражда увереност, но и създава чувство за готовност, което може значително да намали нервността.

Хората, които изпитват високи нива на нервност, често насочват вниманието си навътре, фокусирайки се върху това как се чувстват или изглеждат. По-ефективен подход е да се измести фокусът навън – към посланието, което се предава, и нуждите на аудиторията. Тази промяна в перспективата може да помогне за създаването на по-силна, по-истинска връзка и да намали напрежението от самонаблюдението.

Също така е полезно да не се спирате на това как е приета дадена история или шега. Ако реакцията не е такава, каквато се очаква, най-добре е просто да продължите, без да я приемате лично. Познаването на публиката и мястото може да ви помогне много за успокояване на нервите. Познаването на пространството и предварителното общуване с няколко души от публиката може да направи обстановката по-подкрепяща и по-малко плашеща.

Практикуването на началото на речта или визуализирането ѝ позитивно може допълнително да повиши увереността. Дори малки действия, като поздравяване на присъстващите преди началото, могат да създадат усещане за подкрепа. В последните моменти, преди да излезете на сцената, опитайте дихателна техника, като например дихателния модел 4-4-6 – вдишайте за 4 секунди, задръжте за 4, издишайте за 6. Тя може да помогне за регулиране на нервната система, забавяне на дишането и намаляване на тревожността.



Съвети, които да споделите със своите ученици

Защо възниква страхът?	Как да се справим с него?
Чувствате, че не познавате достатъчно добре материала.	Отделете повече време за подготовка и упражнения. Ако сте проучили темата си задълбочено и сте се подготвили добре, е много по-вероятно да се почувствате спокойни и уверени, когато започнете да говорите за нея.
Страхувате се, че публиката може да зададе въпроси.	Помислете предварително какви въпроси може да зададе аудиторията и подгответе отговорите им. Добрата подготовка ще ви помогне да се чувствате по-уверени и спокойни по време на представянето.
Страхувате се, че може да забравите какво искате да кажете.	Упражнявайте се с помощта на флашкарти или кратки бележки с ключови думи. Опитайте се да ги запомните, като си представяте визуално тяхното съдържание и последователност.
Страхувате се, че ще бъдете осмени.	Насочете вниманието си към нещо по-важно от собствените си притеснения – говорете за тема, която ви вдъхновява и вълнува. Помнете, че публиката обикновено е много по-благосклонна към вас, отколкото си представяте.
Страхувате се, че ще се провалите.	Единственият начин да преодолеете страха е да се изправите срещу него. Приемете, че изпитвате страх, и въпреки това направете крачка напред. С всяко ново изказване ще изграждате повече увереност и опит.
Притеснявате се, че темата е твърде сложна, за да я представите добре.	Представете си презентацията като пътуване, а слайдовете – като навигация. Определете ясно крайната цел и създайте логичен маршрут, който да води аудиторията стъпка по стъпка от една идея към следващата.

Дишай

Дишането е тясно свързано с нашите емоции. Когато сме стресирани, тялото ни жадува за повече кислород, за да ни помогне да се успокоим – и бавното, дълбоко дишане може да осигури точно това. Правилното дишане с диафрагмата (хоризонтално, а не вертикално) помага за регулиране на сърдечната честота, успокоява нервната система и дори стимулира освобождаването на химикали, които ни карат да се чувстваме добре, като допамин и серотонин. То може да превключи тялото ви в отпуснато състояние, почти сякаш се готвите за сън. Най-хубавото е, че дишането е свободно – така че използвайте го във ваша полза!

Визуализирайте

Визуализацията е мощен трик за мозъка. Когато си представите, че правите презентацията си – всеки детайл, като например какво носите, как излизате на сцената, звука на гласа си, какво ще кажете, дори миризмата в стаята – мозъкът ви реагира така, сякаш това наистина се случва. Той не прави пълна разлика между реални преживявания и ярко въображаеми. Така че, визуализирайки уверена, успешна презентация, вие тренирате мозъка си да чувства, че вече сте я правили – правейки истинското нещо по-познато и по-малко страшно. Все едно да практикувате успех, без да ставате от стола си.

Изберете си собствена мантра

Казването на нещата на глас е мощно – около 10 пъти по-въздействащо, отколкото просто да мислите за тях. Но бъдете внимателни: негативният вътрешен диалог е 4 до 6 пъти по-силен от положителния, така че това, което казвате, има значение. Спортните психолози използват „упражнението с микрофона“: Представете си, че гласът ви се излъчва през гигантски високоговорител. Какво послание чуват хората? Нещо ли е, с което бихте се гордели? Ако не, време е да намалите звука на вътрешния си критик и да увеличите гласа на вътрешния си треньор – този, който вярва във вас. Създайте лична мантра – кратка, позитивна фраза, която ви мотивира. Тествайте я. Уверете се, че звучи като най-добрия ви треньор. Изричайте я на глас често, особено преди презентации. Повтарянето ѝ изгражда нови невронни пътища и помага за тренирането на мозъка ви за увереност и успех. Поставете мантрата си там, където ще я видите – на стената, в тетрадката или огледалото си – и я оставете да ви води.

Техники, насочени към преодоляване на глософобията

Що се отнася до глософобията, има няколко специфични метода, които биха могли да подобрят състоянието и да помогнат на човек да се справи с ежедневните ѝ прояви.

- **Психотерапия** - работата с терапевт може да помогне за идентифициране на коренната причина за тревожността и източника на страха. Терапията може да помогне за изследване на страховете и негативните мисли, свързани с тях, като същевременно преоформя всички негативни мисли.
 - **Когнитивно-поведенческа терапия (КПТ)** – форма на психологическо лечение, предназначена да помогне на хората да променят неблагоприятни модели на мислене и поведение.

Често се използва за лечение на състояния, свързани с тревожност, включително социална тревожност и глософобия. КПТ може да се провежда в различни формати, като например насочена самопомощ (чрез работни тетрадки или онлайн програми с подкрепата на терапевт), индивидуални сесии или групова терапия. Конкретният подход зависи от симптомите на индивида и нуждите от лечение. По време на сесиите, хората изследват трудни ситуации и анализират мислите, емоциите и поведението, свързани с тях. Терапията може да включва техники като оспорване на негативните убеждения, повишаване на осъзнаването на емоционалните и физическите реакции и постепенно ангажиране с избягвани дейности. Между сесиите, хората обикновено се насърчават да прилагат тези стратегии в реални ситуации и може да бъдат помолени да документират напредъка си в работни листове или дневници. Редовната практика се счита за съществена за ефективността на КПТ. След приключване на терапията се изготвя план, който да помогне на пациента да използва научените умения.

- **Експозиционна терапия** – психологическо лечение, разработено, за да помогне на хората да се справят със страховете си.

Научно е доказано, че експозиционната терапия е полезно лечение или компонент от лечението на редица проблеми, включително социална тревожност и глософобия. Терапевтът ви води през редовни експозиционни сесии, където човек ще трябва да се изправи пред публични изказвания; тя включва и различни методи за релаксация, визуализация и медитация. С течение на времето човек изгражда толерантност към страх и тревожност. Съществуват няколко форми на експозиционна терапия, всяка от които е подходяща за различни нужди:

- **In vivo експозиция:** Директно взаимодействие със страховития стимул в реалния живот.
- **Въображаема експозиция:** Ярка ментална визуализация на страховата ситуация или спомен.
- **Излагане на виртуална реалност:** Използване на виртуални среди за симулиране на страхови преживявания, когато излагането на реална реалност е непрактично.

Интероцептивна експозиция: Умишлено предизвикване на страховити физически усещания, за да се намали чувствителността към тях.

Експозицията може да се въведе с помощта на различни стратегии и механизми за темпо. Изборът на метод и темпо обикновено се ръководи от специалист по психично здраве въз основа на специфичните страхове на индивида и целите на лечението. Някои от практическите дейности, предложени в този модул, са вдъхновени от когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) и експозиционната терапия. Те са предназначени да бъдат полезни не само за студенти, изпитващи социална тревожност, но и за тези, които нямат такава, като подпомагат личностното израстване и увереността в социална и академична среда.

- **Медикаменти или билкови лекарства** – в зависимост от тежестта на състоянието и симптомите, специалист може да предпише подходящи лекарства за успокояване на панически или тревожни епизоди преди предстоящо събитие.

Съвети от известни личности

„Смелостта започва с това да се покажем и да позволим да ни видят“ – Брене Браун

„Най-добрият начин да преодолеете сценичната треска е да знаете за какво говорите“ – Майкъл Х. Мескон

„Винаги има три речи, за всяка реч, която действително изнасяте. Тази, която сте репетирали, тази, която сте изнесли, и тази, която бихте искали да изнесете“ – Дейл Карнеги

„Можеш да говориш добре, ако езикът ти може да предаде посланието на сърцето ти“ – Джон Форд

„Винаги съм нервна, преди да говоря, но се научих да го виждам като енергия, а не като страх“ – Виола Дейвис

„Полезно е да признаем, че се изнервяме, защото дълбоко ни е грижа за публиката и нашето послание.“ – Брайън Скудамор

„Винаги съм нервен, когато трябва да говоря публично. Вече съм свикнал с нервността си и как да се справям с нея.“ – Майкъл Дъглас

Как да преподавате на учениците наученото:

Учениците изпробват техники за успокояване, промени в мисленето и практикуват рутини, които намаляват страха и изграждат увереност с течение на времето.

Задача 1: СТРАХ СРЕЩУ ФАКТ

- **Цел:**
- Да се помогне на учениците да идентифицират и оспорят ирационалните страхове, свързани с публичното говорене, и да ги заменят с рационални, позитивни мисли, които изграждат увереност и намаляват тревожността.
- **Дейност:**

1. Инвентаризация на страха

- Всеки ученик получава работен лист, озаглавен „Страх срещу факт“.
- В първата колона те изброяват всички неща, от които се страхуват, че могат да се случат по време на речта им (напр. „Ще забравя всичко“, „Всички ще ми се смеят“, „Ще звуча глупаво“).

2. Рационален отговор

- Във втората колона учениците пишат рационален отговор на всеки страх. Например:
 - *Страх: „Ще забравя всичко.“*
 - *Рационална мисъл: „Имам план, който да ме води, и дори да спра, мога да го продължа отново. Всеки понякога губи мястото си.“*
 - *Страх: „Всички ще ми се смеят.“*
 - *Рационална мисъл: „Това е класна стая, а не комедиен клуб. Съучениците ми искат да успея.“*

3. Преосмисляне с позитивен вътрешен диалог

- В трета колона учениците записват успокояваща или окуражаваща фраза, която да си повтарят преди или по време на речта, като например:
 - „Това е просто реч.“
 - „Тренирах и съм готов.“
 - „Всички тук са на моя страна.“
 - „Ще се справя.“

4. По избор групово споделяне (ако учениците се чувстват комфортно)

- Учениците могат да споделят един страх и неговото позитивно преосмисляне с класа, за да нормализират тези тревоги и да изградят групова подкрепа.
- Необходими ресурси:
 - Разпечатани работни листове „Страх срещу факт“ (може да бъде таблица с 3 колони)
 - Химикалки или моливи
 - Бяла дъска (по избор, за дискусия в клас)
- Упражнявани умения:
 - Самосъзнание
 - Когнитивно реструктуриране (умение, базирано на когнитивно-поведенческа терапия)
 - Емоционална регулация
 - Позитивен вътрешен диалог
 - Подготовка за публично говорене



Задача 2: НУЛИРАЙТЕ С ДИШАНЕ И ВИЗУАЛИЗИРАЙТЕ УСПЕХА

Цел:

Да се намали тревожността преди речта чрез фокусирано дишане и умствена репетиция, като се помогне на учениците да успокоят физиологичната си реакция на страх и да изградят увереност преди да говорят.

Дейност:

1. Нулиране преди речта (2–3 минути)

- Преди всяка презентация или практика за говорене, учениците правят следното упражнение:
 - Седнете или стойте удобно.
 - Вдишайте бавно през носа в продължение на 4 секунди.
 - Задръжте дъха си за 4 секунди.
 - Издишайте бавно през устата в продължение на 6 секунди.
 - Повторете този цикъл 4–5 пъти.
 - Докато дишат, учениците са напътствани да си казват тихо:
 - „Спокоен съм. Готов съм. Свърших работата.“

2. Визуализация (в стил Брайън Трейси)

- След дишането, учениците затварят очи за 30–60 секунди и си представят как произнасят речта си ясно, уверено, а публиката се усмихва или кима в знак на подкрепа.
- Насърчете ги да си представят как вървят отпред, стоят изправени, осъществяват зрителен контакт и дори се наслаждават на преживяването.

3. Закответе спокойствието

- Помолете учениците да сдвоят последното издишване с фин успокояващ жест, който могат да повторят точно преди да говорят (напр. притискане на палеца и показалеца си или докосване на сърцето си). Това се превръща в „котва за увереност“, която могат да използват по време на истинската презентация.
- **Необходими ресурси:**
 - Спокойна, тиха среда за практика
 - По желание: успокояваща фонова музика или звук на камбанка за дишане
 - Карти с визуални подсказки (със стъпки: дишане, утвърждаване, визуализиране, закотвяне)
- **Упражнявани умения:**
 - Контрол на дишането и саморегулация
 - Умствена репетиция и визуализация
 - Позитивни утвърждения
 - Внимателност и фокус върху настоящия момент
 - Изграждане на увереност чрез повторение



Задача 3: „НЕКА СПОДЕЛИМ НЕУСПЕХИТЕ СИ“

Цел: Да се нормализира преживяването на провали и грешки, да се намали страхът от осъждане и да се насърчи начин на мислене за растеж, при който учениците гледат на грешките при публично говорене като на възможности за учене и усъвършенстване.

Дейност:

1. Старт на групова дискусия

- Учителят открива сесията, като споделя лична (подходяща за възрастта) история за случай, в който е претърпял неуспех – в идеалния случай свързан с публично говорене или преживяване в класната стая – и какво е научил от него.
- Поканете учениците да помислят мълчаливо в продължение на 1-2 минути за случай, в който са се провалили или са се почувствали неудобно (не е задължително да става въпрос за говорене).

2. Кръг за доброволно споделяне

- Учениците се редуват доброволно да споделят кратка история за неуспех. Това може да включва:
 - Забравяне на репликите в училищна пиеса
 - Объркване на презентация в клас
 - Казване на грешен отговор пред класа
 - Да си нервен и да замръзваш

3. Групова рефлексия и преосмисляне

- За всяка история, други отговарят с подкрепящи коментари или прозрения като:
 - „И на мен ми се е случвало това.“
 - „Какво научи от това?“
 - „Как се възстанови?“
- Групата обсъжда как са се чувствали, след като са чули тези истории – Дали са ги накарали да се чувстват по-свързани? По-малко уплашени?

4. Подкана за писане на заключение

- Учениците пишат едно от следните:
 - „Това, което научих от провала, е...“
 - „Следващия път, когато направя грешка, ще си напомня...“
 - „Едно нещо, което възхищавам в някой, който сподели днес, е...“

Необходими ресурси:

- Удобно пространство за разговор (идеално е да се подредите в кръг)
- Хартия и химикалки или дигитални тетрадки за размисъл
- По избор: „Стъклен буркан за неуспехи“, където учениците могат анонимно да пускат листчета с кратки истории за неуспехи през цялата седмица

Упражнявани умения:

- Уязвимост и емоционална интелигентност
- Приемане на перспектива и емпатия
- Преосмисляне и изграждане на позитивно мислене
- Устна комуникация и разказване на истории
- Устойчивост и мислене за растеж



Модул 04

Визуални помагала



04

Модул 1: Значение и цел на визуалните помощни средства в презентациите

Този модул показва как изображенията, диаграмите и дизайнът могат да изяснят сложни идеи, да привлекат вниманието и да накарат посланията да се запомнят дълго след като говорещият е приключил.



ЗА ТЕБ

„Работно състояние на стрелките и самосвалите за автомобили се обозначава визуално чрез специални маркери, предназначени за ясно и незабавно разпознаване от персонала. Стрелките са оборудвани с индикатори, които показват посоката, в която е насочена стрелката. Тези индикатори съответстват на коловоза, към който стрелката в момента насочва движението. Самосвалите за автомобили (вагони-самосвали) използват индикатори за положение, за да покажат дали са в отворено или затворено положение. Нормалното положение за всички самосвали за автомобили се определя като затворено. За стрелки, които използват механизъм за противотежест: върху противотежестта е нарисувана бяла лента на черен фон, която служи като визуален ориентир. Тази лента показва дали стрелката е в нормално или разклоняващо се (завъртяно) положение. Посоката, в която е насочена противотежестта, винаги съответства на посоката, в която е настроена стрелката.“

Можете ли да помолите някого да ви прочете текста по-горе? Какво разбрахте, като го чухте? Повечето хора запомнят и разбират само малка част от това, което чуват, особено ако това е нова и специализирана информация. Изследванията на начина, по който хората усвояват, обработват и си спомнят това, което им е преподавано, показват, че цели 65% от хората са визуални учаци. Освен това мозъкът обработва визуална информация около 60 000 пъти по-бързо от текста. Сега си представете, че докато слушате текста по-горе, виждате визуализации, илюстриращи описаните механизми. Много по-лесно е да разберете текста по-горе, ако имате визуализация на железопътните стрелки и самосвалите за автомобили, нали?

Визуалните помагала са снимки, изображения, диаграми или илюстрации, които допълват думите в реч или презентация. Те могат да бъдат полезен инструмент за предаване на информация на аудиторията по много причини. Световният технологичен лидер Microsoft споделя своите 5 основни причини за използване на визуални помагала за речи и презентации.

Съвети от световен лидер в областта на ИКТ Защо да използваме визуални помагала?

Да привлечете вниманието на аудиторията и да го задържите.

Да направите сложните идеи по-лесни за разбиране.

Да изградите емоционална връзка с аудиторията.

Да помогнете на аудиторията да запомни информацията по-лесно.

Да поддържате логична и ясна структура на своето изказване.

- Използвайте визуални помагала, за да задържите вниманието

Доказано е, че при слушане на реч или презентация, интересът на публиката достига пик около 10-ата минута и след това рязко спада в зависимост от съдържанието и стила на комуникация на говорещия. Визуалните помагала могат да предизвикат интерес, когато мозъкът е уморен, което улеснява приемането и обработката на сложна информация.

- Използвайте визуални помагала, за да направите сложните идеи разбираеми

Проучване на Училището по бизнес „Уортън“ показва, че 67% от публиката са били по-убедени от съдържанието на вербална презентация с придружаващи визуални материали в сравнение с 50% от тези, които са представили само вербално. Превръщането на сложни статистически масиви и данни от надлъжни проучвания в организирани и изпипани инфографики е отличен пример за ефективното и убедително използване на визуални помощни средства.

- Използвайте визуални помагала, за да се свържете емоционално с аудиторията си

Изображенията помагат на хората да почувстват неща, които думите понякога не могат. Те ви позволяват да се свържете с аудиторията си по по-емоционален начин. Вместо просто да споделяте скучна статистика за времето пред екрана, покажете въздействаща снимка на тийнейджър, заобиколен от устройства, или анимационен филм на някой, който пропуска реалния живот, докато се взира в телефона си. Силните визуализации – като готини анимации или привличащи вниманието слайдове – привличат вниманието и правят посланието ви по-запомнящо се.

- Използвайте визуални помагала, за да помогнете на аудиторията да запомни

Повечето хора учат най-добре, като виждат нещата, така че използването на визуални материали е от голяма полза. Показването на ясно изображение може да помогне на аудиторията ви да запомни какво сте казали. Когато вашите снимки или графики обясняват добре идеите ви и са лесни за разбиране, е по-вероятно слушателите ви да запомнят посланието ви – дори след като презентацията ви приключи.

- Използвайте визуални помагала за по-добро структуриране

Използването на визуални помагала в презентацията ви може да ви помогне да се фокусирате, да запомните какво да кажете и да задържите интереса на публиката си – особено ако се изнервяте, докато говорите. Като използвате визуални помагала, за да покажете организацията на речта си, вие също ще помогнете на слушателите си да наблюдават, следват и запомнят последователността на информацията, която сте им предали. Например, ако изнасяте беседа за обезлесяването, показването на ускорен кадър на изчезваща гора може да направи посланието ви по-силно и емоционално. Но не забравяйте: интересните визуализации могат да подобрят презентацията ви, но няма да помогнат много, ако не сте се упражнявали. Визуалните помагала трябва да подкрепят посланието ви, да помагат на аудиторията ви да го разбере и да се интересува от него, но те не могат да заместят солидната подготовка.

- Използвайте визуални помагала, за да подчертаете важни моменти

Когато използвате визуални материали, за да подчертаете нещо важно, това помага на аудиторията ви да разбере защо то наистина е важно. Например, в разговор за замърсяването с пластмаса, можете да покажете диаграма като „Проблемът с пластмасата“, която сравнява количеството пластмаса, произвеждано от хората, с размера на училищен автобус. Представете си, че казвате: „Всяка минута в океана се изхвърля достатъчно пластмаса, за да се напълни камион за боклук.“ Ако вашият град има река, можете да направите твърдението си по-лично, като споделите и визуализирате пример за това как е бил засегнат от замърсяването. Подобна рисунка прави проблема да се усеща реален и неотложен, помагайки на аудиторията ви да види колко голям е проблемът – и защо трябва да се интересува.

- Използвайте визуални и презентационни материали, за да спечелите доверието. Използването на интересни визуализации в презентацията ви е чудесна идея, но те няма да спасят слаба реч. И дори речта ви да е добра, разхвърляните или объркващи слайдове могат да ви накарат да изглеждате неподготвени или непрофесионални. Ето защо вашите помощни средства за презентации трябва да бъдат ясни, спретнати, лесни за четене и достатъчно големи, за да ги видят всички. Внимавайте за правописни грешки, избягвайте претрупване или дребен текст. Те могат да накарат аудиторията ви да загуби фокус или доверие в това, което казвате. От друга страна, добре проектиран слайд или плакат може да ви накара да изглеждате по-уверени и сериозни. Също така, ако използвате снимки, графики или информация от интернет или други източници, винаги посочвайте автора. Точно както не бихте копирали нечий думи, без да кажете кой ги е казал, не бива да използвате чуждо визуално изображение, без да споменете откъде е дошло. Посочването на автора показва честност – и това изгражда доверие с вашата аудитория.



Как да преподавате на учениците наученото:

Този раздел използва задачи за дискусия и анализ, за да помогне на учениците да разберат как визуалните материали подкрепят тяхното послание и разбирането на аудиторията.

Дейност 1: „Визуализиране на проблема“

Цел:

Да се помогне на учениците да трансформират сложни данни за околната среда в лесни за разбиране визуализации, които подпомагат ясна комуникация.

Дейност:

Учениците работят по двойки или в малки групи, за да проучат актуален екологичен проблем (напр. пластмаса в океаните, замърсяване на въздуха, недостиг на вода) и след това проектират проста инфографика, която обяснява проблема, причините за него и една или две ключови статистически данни.

Необходими ресурси:

Достъп до интернет или библиотека за изследвания

Лаптопи/таблети с шаблони за Canva, Google Slides, PowerPoint или печатни инфографики

Маркери и хартия (по избор за ръчно рисувани инфографики)

Упражнявани умения:

Изследвания и синтез на информация

Визуален дизайн и дигитална грамотност

Комуникация и работа в екип

Критично мислене за това как да се опростят и представят данни

Задача 2: „Преди и след“

Цел:

Да се научат учениците как визуалните материали могат да създадат емоционална връзка и да подобрят разбирането и емпатията на публиката.

Дейност:

Учениците избират екологичен проблем (напр. обезлесяване, избелване на коралови рифове, разрастване на сметища) и намират или създават две изображения: едното представя околната среда преди щетите, а другото след тях. След това те ще представят тези изображения на класа с кратко обяснение какво се е случило и защо това е важно.

Необходими ресурси:

Интернет за търсене на изображения или художествени материали за създаване на изображения

Проектор или екран за показване на изображения

1-2 минути време за презентация на ученик/група

Упражнявани умения:

Емпатия и емоционално изразяване

Публично говорене

Визуално разказване на истории

Осъзнаване на промените в околната среда и техните последици



Задача 3: „Създайте сценарий на вашата реч“

Цел:

Да се помогне на учениците да научат как визуалните помагала могат да насочват както лектора, така и публиката чрез добре организирана презентация, използвайки тема, която им харесва.

Дейност:

Учениците планират кратка (2–3 минути) реч за хоби или любимо занимание (напр. игра на футбол, рисуване, игри, пеене, каране на скейтборд). Те създават прост сценарий с 4–6 визуализации, които съответстват на основните точки от речта им – например как са се запалили по хобито, какво им харесва най-много в него и какви специални постижения или спомени са имали.

Необходими ресурси:

Шаблони за хартиени или цифрови сценарии

Художествени материали или дигитални инструменти за създаване на визуализации (ръчно рисувани или дигитални слайдове)

Таймер или хронометър

(По избор) Рубрика за обратна връзка от колеги

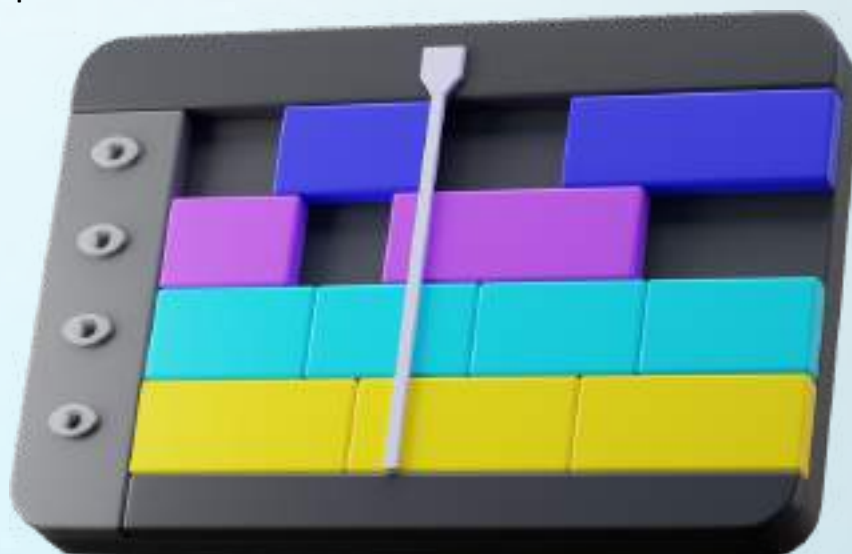
Упражнявани умения:

Организиране и структуриране на идеи

Използване на визуални помагала в подкрепа на разказването на истории

Публично говорене с лична ангажираност

Креативност и себеизразяване



Раздел 2: Как да проектираме и използваме ефективно визуални помагала?

Помогнете на учениците да избегнат дизайнерски катастрофи – и вместо това създайте визуализации, които действително подкрепят речта им.



ЗА ТЕБ

Най-популярните и ефективни видове визуални помагала, които могат да се използват в презентация, са:

- Слайдове за презентации – те ви позволяват да показвате текст, изображения, графики и видеоклипове по структуриран начин.

Топ 5 инструмента за създаване на презентационни слайдове

PowerPoint / Keynote	Част от вашия MS абонамент/iWork на Apple. Можете да получите PowerPoint безплатно на https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365/powerpoint
Canva	Това е безплатен софтуер за създаване на презентации чрез плъзгане и пускане (drag-and-drop), който улеснява разработването на различни дизайни. Отличен избор е за създаване на семпли и визуално привлекателни презентации.
Visme	Това е безплатен софтуер за онлайн презентации. Основният му план е безплатен и не се изисква информация за кредитна карта за регистрация. Чудесен вариант за визуализация на данни.

Powtoon	Това е платформа, която ви помага лесно да създавате видеа и презентации. Предлага безплатен акаунт и е отличен избор за създаване на ангажиращо видео съдържание и динамични презентации.
AI presentation makers	Презентациите, генерирани от изкуствен интелект, са чудесен инструмент за учениците, защото изглеждат различно, свежо и придават на презентацията елегантен, професионален завършек. Тези инструменти могат да предизвикат интереса на учениците, като накарат задачите им да се чувстват като забавна игра. Някои от най-популярните инструменти на изкуствен интелект за презентации са: • Гама (най-добрият вариант като цяло; най-подходящ за нетрадиционни слайдове; може да се започне безплатно) Вижте потенциала на Gamma: https://gamma.app/?gad_campaignid=22879211899&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw8eTFBhCXARIsAlkiuOwMxKlq9mhpZ6nW2BtQt0OAEFq43Ydui5xWmhjltUYijn1NJJCBXY0aAtRdEALw_wcB&utm_campaign=22879211899&utm_content=184306109435&utm_id=tw&utm_medium=search&utm_source=google&utm_term=modern+presentation+software • Beautiful.ai (за редактиране и персонализиране; получите неограничен достъп за 14 дни) Вижте потенциала на Beautiful.ai: https://www.beautiful.ai/presentation-maker?_gl=1*16loun2*_up*MQ..*_gs*MQ..&gclid=Cj0KCQjw8eTFBhCXARIsAlkiuOwyMSUAVG6tDuTDS0-7SVUuek7LsMc5nWWcvJ5dTdQyBGyciN9ohLlaApnBEALw_wcB

AI
presentation
makers

- Microsoft Copilot за PowerPoint (за надеждно решение - създаване на нова презентация; функция за пренаписване на текст; обобщаване на презентация и др.; достъпно чрез безплатно изтегляне; получите го за 30 долара на месец)

Вижте потенциала на Copilot:

<https://support.microsoft.com/en-us/office/create-a-new-presentation-with-copilot-in-powerpoint-3222ee03-f5a4-4d27-8642-9c387ab4854d>

- Gemini за Google Slides (за потребители на Google - генериране на изображения, нови слайдове, обобщаване на презентации, писане или пренаписване на съдържание; получите го за 20 долара на месец)

Вижте потенциала на Близнаците:

https://www.youtube.com/watch?v=wxNq_TMK930

- Представяне (за търговски екипи, търговски предложения и др.; достъпно безплатно)

Вижте потенциала на Pitch: https://www.youtube.com/watch?v=S_Dxwo5F_cE

- STORYD (за рамки за презентации; предоставя различни структури на истории; достъпно безплатно)

Вижте потенциала на STORYD:

<https://app.storyd.ai/story/94c1cd48-bbd9-45ac-8baf-08690bdd4a05>

- Slidesgo AI Presentation Maker (неperfектен за училищни проекти, предлага безплатна опция)

- Диаграми и графики – най-добрият вариант за представяне на данни и статистика. Те помагат за опростяване на сложното съдържание и го правят по-лесно смилаемо.



Топ 3 диаграми/графики за използване в презентационни слайдове

Линейна графика	Отличен избор за илюстриране на тенденции и промени във времето. Едната ос обикновено показва стойности, а другата – времеви период.
Стълбовидна диаграма	Подходяща за сравняване на количествата между различни категории, особено когато има няколко ясно разграничени групи. Лесна е за разбиране и е многофункционална. Подходяща е за представяне на класации, сравнения, количества и пропорции.
Кръгова диаграма	Използва се за показване на съотношенията между различните части на едно цяло. Най-ефективна е, когато се работи с малък брой категории.

- Видеоклипове – перфектен инструмент за привличане и задържане на вниманието, правейки посланието ви по-динамично и ангажиращо. Идеални са за показване как работи нещо или за обяснение на сложни идеи, които е трудно да се опишат само с думи, или просто за разчупване на монотонността. Изследванията показват, че презентациите с видео получават с 32% повече ангажираност.

Как да използвате видео съдържание ефективно

Използвайте видеа с високо качество.

Избирайте видеа, които са пряко свързани с темата на презентацията.

Добавяйте субтитри за по-добра достъпност и яснота.

Поддържайте видеата кратки и фокусирани върху основното послание.

Не позволявайте видео съдържанието да доминира над презентацията.

Посочвайте източника и отдавайте необходимото признание на автора на съдържанието.

- Реквизит – предмети, които помагат да илюстрирате живо мислите си, като правят абстрактни понятия конкретни. Можете да използвате модел на сграда, за да обясните строителен план, или спукана топка, за да покажете ефектите от въздушното налягане или небрежността в спорта. Реквизитът може да се използва и метафорично. Например, ако вземете счупен молив и го използвате в реч за съмнението в себе си по следния начин:
- „Този счупен молив може да изглежда безполезен, но с острилка и малко усилие, той може да пише отново - точно както ние, когато се чувстваме заседнали или победени. Неуспехът не означава край. Той просто означава, че трябва да се преобразим и да продължим напред.“

- Раздаващи материали - предоставят на аудиторията физическа препратка към вашата презентация

Ползите от използването на раздатъчни материали

Предоставят обобщение на основните идеи и ключови послания.

Дават допълнителна информация, когато съдържанието е по-сложно (например диаграми, графики, таблици с данни или техническа информация).

Включват интерактивни дейности (анкети, тестове, въпроси или упражнения за попълване).

Подпомагат визуално ориентираните обучаеми, като им предоставят изображения и графики, които могат да прегледат по-късно.

Разширяват възможностите за учене, като предлагат допълнителни ресурси, полезни връзки и упражнения за самостоятелна работа.

- Демонстрации – помагат да се дадат примери за това как работи нещо или защо вашата гледна точка е уместна по много ангажиращ и интерактивен начин.

Например, ако искате да покажете, че публичното говорене естествено причинява тревожност и страх, можете да поканите доброволец от публиката да излезе на сцената и да сподели мнението си по актуална тема. След това го попитайте как се е чувствал – какви мисли или емоции са се появили, когато е бил помолен да говори пред всички. Това прави преживяването реално и помага на другите да се асоциират с напрежението, което често е свързано с публичното говорене.

- Анкети или викторини – помагат за ангажиране на аудиторията и правят презентацията ви по-динамична. Това взаимодействие може да осигури незабавна обратна връзка и да накара публиката да се почувства по-ангажирана с презентацията.

Инструменти като **Mentimeter** и **Kahoot** ви позволяват да създавате анкети и викторини в реално време, в които аудиторията може да участва, използвайки своите смартфони. Можете също така предварително да интегрирате линк към анкета в презентацията си.

Съвети за дизайн на слайдове

Характеристики на добрия и лошия презентационен слайд	
Добър слайд	Лош слайд
Съдържа достатъчно текст, за да подпомогне разбирането на аудиторията.	Съдържа твърде много или твърде малко текст, без да отчита нуждите на аудиторията.
Текстът е достатъчно голям, за да може да се чете и от хората в задната част на залата.	Шрифтът е прекалено дребен и труден за разчитане от част от аудиторията.
Използва кратки фрази и ключови думи, които подкрепят основната идея (прилагайте правилото 5-5-5: не повече от 5 реда, не повече от 5 думи на ред и не повече от 5 минути на слайд).	Съдържа дълги изречения, които просто повтарят това, което говорещият казва, сякаш е копиран текст от документ.
Показва само информацията, която се обсъжда в момента.	Показва цялото съдържание наведнъж, включително информация, която все още не се разглежда.

Характеристики на добрия и лошия презентационен слайд

Добър слайд	Лош слайд
Използва шаблони (при работа с PowerPoint), за да поддържа последователност в шрифтовете, цветовете и цялостния дизайн.	Всеки слайд е създаден от нулата с различни шрифтове, цветовете и стилове, което нарушава визуалната последователност.
Използва 1–2 добре подбрани шрифта и хармонични цветовете.	Използва повече от два шрифта и несъчетаващи се цветовете.
Използва визуална йерархия, подходящо разстояние между елементите и добро подравняване (понякога използването на едно изображение е напълно достатъчно).	Елементите са разположени хаотично, без логическо групиране и подравняване.
Използва икони и визуални елементи, за да предаде посланието по-ясно и ефективно.	Разчита единствено на списъци с точки и оставя аудиторията сама да си представя основните идеи и послания.

Как да преподавате на учениците наученото:

Учениците прилагат основите на дизайна и репетират, използвайки визуални материали в реално време, като се учат да правят слайдовете или реквизита си така, че да подобряват, а не да разсейват от речта им.

Дейност 1: Предизвикателство за преобразяване на слайдове

Цел:

Да се помогне на учениците да разпознават и коригират често срещани грешки в дизайна на слайдове, използвайки принципите на дизайна от обучението.

Дейност:

Дайте на учениците лошо проектирани примерни слайдове (претрупани, непоследователни шрифтове, лоши цветове и др.). По двойки те трябва да „поправят“ слайдовете, използвайки правилно оформление, шрифт, цвятова хармония и правилото 5-5-5. Накрая групите представят и двете версии и обясняват какво са променили и защо.

Необходими ресурси:

- Лаптопи/таблети с PowerPoint, Google Slides или Canva/Gamma
- Предварително подготвени примери за „лоши“ слайдове
- Проектор (за споделяне в група)

Упражнявани умения:

- Визуален дизайн и редактиране
- Критично мислене
- Разбиране на визуалната йерархия
- Сътрудничество и комуникация



Дейност 2: Презентация на реквизит.

Цел:

Да се упражнява използването на реквизит като визуални помагала за разказване на истории и метафорично въздействие.

Дейност:

Всеки ученик избира или му е възложен общ предмет (напр. чадър, ключ, огледало, връв). Той подготвя едноминутна „мини-презентация“, използвайки предмета като метафора за лична черта, предизвикателство или идея. Например: „Тази преплетена връв показва как се чувства умът ми по време на изпитната седмица.“

Необходими ресурси:

- Случайни реквизити (ежедневни предмети от класната стая или домакински предмети)
- Хронометър или таймер

Упражнявани умения:

- Публично говорене
- Творческо мислене
- Използване на метафори и символика
- Емоционална връзка чрез визуални елементи



Дейност 3: Данни за проектиране – Начертаване

Цел:

Да се научат учениците как да трансформират суровите данни в ясни, смислени диаграми или графики, които подкрепят посланието в презентацията.

Дейност:

На учениците се предоставя кратък набор от прости данни (напр. време, прекарано пред екрана на ден, пластмасови отпадъци на домакинство или любими хобита в проценти). Те трябва да изберат най-подходящия тип диаграма (стълбчата, кръговата или линейната) и да създадат слайд със заглавие, диаграма и едно изречение, обобщаващо основното послание. Всеки ученик представя накратко своя слайд, обяснявайки защо е избрал този тип диаграма и какво показват данните.

Необходими ресурси:

- Лаптопи или таблети с PowerPoint, Google Slides или Canva
- Примерни набори от данни (предоставени от учителя)
- Шаблон за слайд (по избор, за структура)

Упражнявани умения:

- Интерпретация на данни
- Визуална комуникация
- Създаване и дизайн на диаграми
- Умения за презентация и обобщаване на информация



Модул 05

Импровизация



Раздел 1: Разкрита импровизация – какво е това и защо е важна

Отключете скрития потенциал на импровизацията, за да засилите спонтанността, присъствието и доверието – в учениците си и в себе си.



ЗА ТЕБ

Какво е импровизация?

Думата „импровизация“ произлиза от латински и може да се раздели на три части:

- „Аз“ (не),
- „Про“ (преди),
- и „Висаре“ (да видя).
- Взето заедно, това означава: да действаш, без да виждаш напред – с други думи, да реагираш и да твориш в момента, без фиксиран план.

Импровизацията е способността да мислите бързо, да се адаптирате бързо и да реагирате креативно на неочаквани ситуации. Макар че може да изглежда спонтанна или непланирана, тя всъщност се основава на всички знания и опит, които сте натрупали с течение на времето. Импровизацията не е липса на подготовка – тя е гъвкавото използване на всичко, което знаете.

Защо е важно днес?

В днешния забързан свят – където комуникираме постоянно, използваме технологии всеки ден и поемаме огромни количества информация – да бъдем сковани или прекалено сценаризирани вече не работи. Независимо дали в училище, на сцената или на работа, ние се сблъскваме със ситуации, които се променят бързо и изискват бързо мислене, креативност и човешка връзка.

Мислете за живота като за динамична видеоигра: правилата се променят и всички играчи са свързани. За да се развиваме, се нуждаем от умения, които ни помагат да се адаптираме и да си сътрудничим в реално време. Точно на това ни учи импровизацията.

Силата на „Тук и Сега“

Импровизацията е творчески процес, който се случва в момента. Това правят участниците в риалити телевизионни предавания, когато са изправени пред трудни избори. Това използват учениците, когато правят презентация в клас и PowerPoint се провали. Това правят учителите, когато урокът приеме неочакван обрат. Не става въпрос за това всичко да е перфектно – става въпрос за това да си присъстващ, бдителен и открит.

Откъде се появи импровизацията?

Импровизацията съществува много преди сценариите и сцените. Пещерните хора разказваха истории, разиграваха лов или ритуали около огъня и оставяха креативността си да води пътя.

По-късно, в Италия през 16-ти век, Комедията дел арте се превръща в популярна форма на комедия без сценарий с предварително зададени герои и сценарии – актьорите измислят диалозите на място!

През 20-ти век пионери като Виола Сполин и Кийт Джонстоун внасят импровизацията в съвременния театър и образование, създавайки игрите и принципите, които използваме днес, за да преподаваме импровизация в училища, курсове по актьорско майсторство и обучение по лидерство.

Защо е важно за говоренето и презентирането?

Импровизацията е мощен инструмент за овладяване на публични презентации, защото учи:

- Как да останем спокойни и бистри, когато нещата не вървят по план
- Как да се свържете с аудиторията си по истински и ангажиращ начин
- Как да превърнем грешките в моменти на творчество
- Как да говорите уверено, дори когато не сте сигурни
- В основата си, импровизацията е свързана с комуникация - съвместно създаване на нещо истинско и смислено с другите.

Независимо дали сте на сцената или пред класната стая, трите ключа към добрата импровизация са:

- Въображение
- Внимание
- Вдъхновение

Те могат да се проявят само когато се освободим от страха и си позволим да бъдем отворени и отзивчиви в момента.

Публичното говорене често е свързано с неочаквани предизвикателства – като технически проблеми или внезапно забравяне на това, което сте искали да кажете.



В тези моменти, импровизационните принципи са едни от най-ефективните инструменти, на които един оратор може да разчита. По целия свят милиони професионалисти са споделили успешни стратегии за справяне с изненади – и много от тези подходи са вкоренени в основните техники на импровизацията.

Съвети за справяне с неочаквани ситуации по време на презентация

Запазете спокойствие и не губете от поглед основната си цел.

Направете кратка пауза и си дайте време да се фокусирате отново.

Назовете проблема открито и информирайте аудиторията, че предприемате действия за неговото разрешаване.

Адаптирайте се бързо – добрата подготовка е най-добрият съюзник при справянето с неочаквани ситуации.

Използвайте хумор, когато е подходящо, но винаги съобразявайте контекста и аудиторията.

Ангажирайте публиката, като използвате възникналата ситуация или допълнителното време за взаимодействие и дискусия.

Как да преподавате на учениците наученото:

Този модул предлага разнообразие от импровизационни дейности, предназначени да укрепят ключови умения за публично говорене и комуникация, да изградят увереност и да предизвикат въображението и креативността. Всички игри и упражнения, фокусирани върху практикуването на основните принципи на импровизацията, могат да бъдат намерени в Раздел 2.

Раздел 2: Основни принципи и игри на импровизация

Научете лесни и забавни принципи на импровизация и игри, които преподават ключови умения за публично говорене – без учениците ви дори да осъзнават, че учат.



ЗА ТЕБ

Какво се случва в импровизацията?

В импровизационния театър всичко се случва в момента. Няма писмен сценарий, няма запомнени реплики – само няколко основни детайла, като кои са героите, къде се намират и какво правят. Често тези предложения идват от публиката. Останалото – диалозите, емоциите, историята – се създава от актьорите на място.

Тази способност да се изгради нещо от нищо не е просто забавна и увлекателна – тя е невероятен инструмент за това да станете уверен оратор и креативен мислител.

Защо това е важно при публично представяне?

Импровизацията ни учи да се доверяваме на инстинктите си, да запазваме спокойствие под напрежение и да си сътрудничим – всичко това е от съществено значение за една страхотна презентация. Независимо дали сте пред класната стая или на сцената, способността да мислите ясно, да се адаптирате и да се свързвате с другите в реално време е от голямо значение.

Преди да преминем към по-структурирани формати като Форум театър, първо трябва да загреем творческите си мускули. Мислете за това като за пеене: преди да достигнете високите ноти, трябва да загреете гласа си. Импровизационните игри правят точно това за вашето въображение и увереност. Тези основни принципи отключват креативността и правят всеки импровизационен момент успешен – не само на сцената, но и в презентации, групова работа и комуникация в реалния живот.



Ключови принципи на успешната импровизация.

1. „Да, и...“ – Принципът на споразумението

Винаги приемайте идеята на партньора си и я развивайте. Дори идеята да е изненадваща или необичайна, вашата задача е да кажете „да и...“, за да поддържате сцената (или разговора). Така

2. „Нищо не е грешно“ – Свободата да изследваш

В импровизацията няма грешни отговори. Всички идеи са добре дошли. Това помага за премахване на страха от провал и насърчава експериментирането. Целта е да се използва всичко, което се

3. „Накарайте партньора си да изглежда добре“ – Принципът на сътрудничеството

Вместо да се опитвате да бъдете най-забавният или най-добрият, вашата задача е да подкрепяте партньора си и да го накарате да

4. „Бъдете обективни, а не оригинални“ – Принципът на автентичността

Не се опитвайте да бъдете различни, само за да се откритите. Бъдете честни, здраво стъпете на земята и следвайте естествените си реакции. Автентичността създава по-силни сцени и

5. „Играйте като отбор“ – груповият принцип

Импровизацията е отборен спорт. Слушайте внимателно, бъдете наясно какво се случва и реагирайте на това, което правят другите. Страхотните сцени се получават от хора, които се отнасят към групата като към един споделен глас или жива история.

Импровизация за индивидуално развитие и социална промяна

Импровизацията не е само изпълнение – тя ни помага да поставим под въпрос предположенията си и да се откъснем от установените начини на мислене. Тя ни позволява да се освободим от стереотипи, преценки и очаквания, за да можем наистина да се свържем с другите – дори с тези, които са различни от нас. Ето защо импровизацията е толкова ценна – не само във формати като Форум театър, които използват изпълнение, за да изследват социални проблеми и да изградят емпатия, но и в практиката на активно слушане, където тя изостря фокуса и комуникативните умения. Най-важното за публичното говорене е, че импровизацията помага за развиването на ключови техники за презентация: тя подобрява спонтанността, повишава увереността, засилва връзката с публиката и учи ораторите как да адаптират посланието си в реално време.

Ролята на игрите в импровизацията

Импровизационните игри са начинът, по който практикуваме тези принципи. Те:

- Развиват въображението
- Намаляват страха и колебанието
- Помагат ни да се чувстваме по-комфортно с неочакваното
- Обучават ни да слушаме, да реагираме и да творим в момента. Тези игри са забавни, но те са и сериозна подготовка за говорене, изпълнение и сътрудничество.



Как да преподавате наученото:

Нека затоплим творческите си умове с някои класически импровизационни игри, които вдъхват живот на тези принципи и ни помагат да се подготвим за уверени и вълнуващи презентации.

ЗАГРЯВАЩИ ИГРИ Дейност 1: „Нека...“

Цел:

Да се практикува принципът на приемане („Да, и...“), да се изгради групова енергия и да се развият екипна работа, спонтанност и осъзнаване на груповата динамика.

Дейност:

Учениците образуват кръг. Един ученик влиза в кръга, като ентусиазирано извиква действие, започвайки с:

„Хайде...“ (напр. „Хайде да скачаме на един крак!“, „Хайде да се въртим в кръг!“, „Хайде да пляскаме с ръце!“).

Всички в групата повтарят фразата развълнувано и се включват в действието заедно. След няколко секунди друг участник се включва с ново действие „Хайде...“. Групата отново повтаря, докато премине към новото движение.

Това продължава няколко кръга в продължение на 5-10 минути.

Необходими ресурси:

Отворено пространство (класна стая, сцена или коридор)

Упражнявани умения:

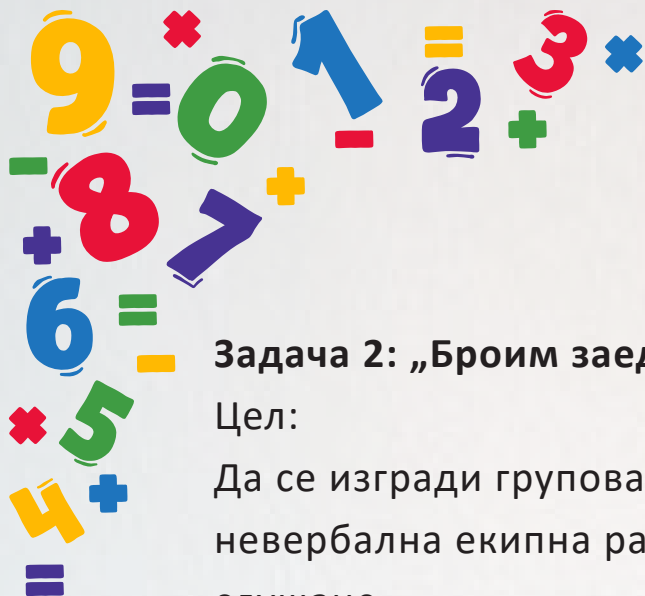
Приемане и спонтанност

Работа в екип и групов ритъм

Творческо физическо изразяване

Слушане и реагиране в реално време

Увереност в лидерството и следването



Задача 2: „Броим заедно“

Цел:

Да се изгради групова осъзнатост, концентрация, невербална екипна работа и да се практикува активно слушане.

Дейност:

Участниците стоят в кръг. Целта е проста: групата трябва да брои на глас от 1 до 20, но без да следва определен ред или да разпределя ходовете си.

Всеки може да каже следващото число по всяко време, но ако двама души говорят едновременно или има дълга пауза, групата трябва да започне отново от 1.

Играта продължава, докато групата успешно достигне 20.

Може да са необходими няколко опита, но всеки опит помага на групата да стане по-фокусирана и синхронизирана.

Необходими ресурси:

Отворено пространство за стоене в кръг

Упражнявани умения:

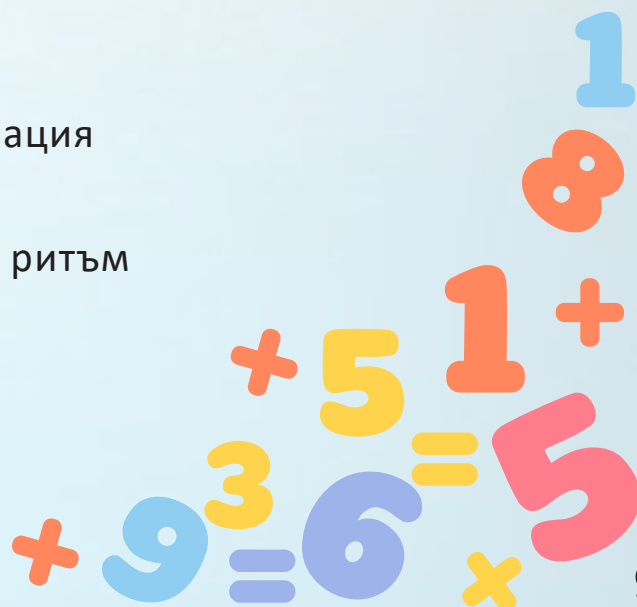
Фокус и концентрация

Активно слушане

Невербална групова координация

Търпение и самосъзнание

Чувство за единство и групов ритъм



Задача 3: „Зип – Зап – Боинг!“

Цел:

За да се зареди групата с енергия, да се насърчат бързите реакции, да се изгради фокус и да се изследва изразяването на героите чрез глас, жестове и групов ритъм.

Дейност:

Участниците стоят в кръг. Те предават енергия, използвайки три ключови действия:

- „Цип“ – пляскайте с ръка и подайте топката на човека до вас (в двете посоки)
- „Зап“ – пляскайте с ръка и изпратете енергията на всеки в кръга (не само до вас)
- „Боинг“ – скок на място и обръщане на посоката на енергийния поток

След като групата разбере правилата, целта се измества от просто правилно играене към отразяване на енергията и стила на другия. Например, ако някой каже „Zip“ с драматичен глас и силно движение на ръката, всички останали трябва да се опитат да копират точно този стил, когато кажат „Zip“. Резултатът е забавна, енергична игра, в която учениците не само остават бдителни, но и практикуват творческо изразяване, синхронизиране и имитация на герои. Играйте 5–10 минути.

Необходими ресурси:

- Отворено пространство за стоене в кръг

Упражнявани умения:

- Енергия и фокус
- Изразяване чрез движение и глас
- Групов ритъм и координация
- Изграждане на характер и мимикрия
- Скорост и време на реакция

Пример: https://www.youtube.com/watch?v=r_3A2pHlnCE

Задача 4: „Имам нужда, имам нужда, имам нужда...”

Цел:

Да се засилят бързото мислене, активното слушане, творческото асоцииране и принципът на импровизация, че „нищо не е наред“.

Дейност:

Учениците стоят в кръг. Един ученик бърза към друг и бързо казва три неща, от които спешно се нуждае, като започва всяко изречение с:

„Имам нужда от...” (напр. „Имам нужда от ракета, имам нужда от парче пица, имам нужда от почивен ден!").

Човекът, който получава това съобщение, си спомня само последното казано нещо, след което отива при друг човек и започва свой собствен списък с три нужди – започвайки с тази, която току-що е чул, последвана от две нови, въображаеми.

Например:

„Имам нужда от почивен ден, имам нужда от домашен дракон, имам нужда от поничка!“ След няколко рунда двама или трима ученици могат да започнат едновременно, за да направят играта по-динамична и предизвикателна. Играта продължава 5–10 минути.

Необходими ресурси:

- Отворено пространство за стоене в кръг

Упражнявани умения:

- Активно слушане и памет
- Асоциативно и креативно мислене
- Бързи реакции и спонтанност
- Увереност и вербална плавност
- Гъвкавост под напрежение



ИГРИ ЗА РАЗШИРЕНИ ИМПРОВИЗАЦИИ ЗА РАЗШИРЯВАНЕ НА УМЕНИЯТА

Дейност 1: „Аз съм, Аз съм, Аз съм“

Цел:

Да се насърчи креативността, да се засили асоциативното мислене и да се затвърдят импровизационните принципи на приемане и „няма нищо лошо“.

Дейност:

Участниците застават в кръг. Един ученик застава в средата и казва: „Аз съм...“, допълвайки изречението с нещо въображаемо или описателно (напр. „Аз съм дърво“).

Друг ученик бързо се присъединява към тях в кръга и добавя свои собствени свързани идеи, като например „Аз съм листо“. Трети и четвърти човек продължават да изграждат сцената, като всеки добавя нещо асоциативно и подкрепящо (напр. „Аз съм есента“, „Аз съм вятърът“).

След като пет-шест души са в кръга, последният, който се присъединява, леко потупва останалите, насърчавайки ги да излязат един по един. Последният човек повтаря фразата си и започва нов кръг, започвайки от неговата идея.

Играта продължава 5–10 минути, което дава на всеки множество възможности да се присъедини и да допринесе творчески.

Необходими ресурси:

- Отворено пространство за групов кръг

Упражнявани умения:

- Творческо и асоциативно мислене
- Импровизация и спонтанност
- Увереност в себеизразяването
- Приемане на идеите на другите
- Групово сътрудничество и въображение

Задача 2: „Разходка на еволюцията“

Цел:

Да се развие въображението, да се изгради изразяване на характера и да се затвърди принципът „няма нищо лошо“ чрез насърчаване на творческото поемане на риск и преувеличението.

Дейност:

Участниците образуват голям кръг. Един ученик стъпва в средата и започва да ходи нормално по вътрешната страна на кръга. Докато вървят, няколко други (3-4 ученика) се присъединяват един по един зад първия, като всеки внимателно наблюдава и копира черта на човека пред себе си – например начина, по който размахва ръцете си, скоростта на стъпките си или изражението на лицето си.

Всеки нов участник трябва да преувеличи или трансформира още повече характеристиката, създавайки един вид ходеща „еволюция“ от реалистична до напълно дива и изразителна. След като последният човек завърши рунда, групата се връща в кръга и нов доброволец започва нов еволюционен цикъл.

Необходими ресурси:

- Отворено пространство за голям кръг и движение

Упражнявани умения:

- Наблюдение и мимикрия
- Физическо изразяване
- Творческо поемане на риск
- Изграждане на характер и сценично присъствие
- Прегръщане на спонтанността



Задача 3: „Огледало и признателност“

Цел:

Тази дейност засилва концентрацията, съчетавайки физическата координация с вербално утвърждаване, за да изгради връзка и увереност.

Дейност:

Част 1: Огледално движение Участниците се разделят на двойки и застават лице в лице. Единият човек започва като водещ, движейки се бавно и плавно, докато другият отразява движенията му, сякаш са отражение. След 1-2 минути те разменят ролите си.

След това, за финалния рунд, двамата партньори се опитват да се движат в перфектен синхрон, без определен лидер – споделяйки контрола и реагирайки един на друг в реално време. Целта е да се усети потокът заедно, следвайки принципа, че всеки води и всеки следва.

Част 2: Какво харесвам в теб. Все още по двойки, всеки човек споделя три неща, които харесва или цени в партньора си – това може да е свързано с неговата енергия, фокус, външен вид, креативност, доброта или работа в екип. След споделянето, двойките се редуват и дейността се повтаря с нов партньор. Продължете няколко кръга или докато всички са имали множество положителни взаимодействия.

Необходими ресурси:

- Отворено пространство за свободно движение на двойките

Упражнявани умения:

- Работа в екип и сътрудничество
- Невербална комуникация
- Емоционална интелигентност и емпатия
- Активно наблюдение
- Даване и получаване на положителна обратна връзка

Изграждане на доверие и признателност в групата

Задача 4: „Кой, Къде, Какво“

Цел:

Да се развият бързо мислене, креативност и умения за съвместен диалог чрез създаване на кратки, импровизирани сцени, базирани на герои, обстановка и действие.

Дейност:

Учениците се разделят на две редици, един срещу друг. Една двойка – по един ученик от всеки ред – пристъпва напред и започва импровизирана мини-сцена, използвайки само три реплики на диалог.

Заедно, двойката трябва да отговори на ключовите въпроси:

Кои са те?

Къде са те?

Какво правят те?

Например:

C1: „Колко е пораснала тревата на този стадион, сестро?“ C2:

„Нищо чудно, че ни помолиха да я окосим преди началния удар.“

C1: „Ами ние сме най-бързите косачки в града – а мачът започва след час!“ Всяка мини-сцена трябва да предостави колкото е възможно повече контекст и характер само в три реплики. След като размяната на реплики приключи, следващата двойка се изправя и прави същото. Продължете, докато всички не изпълнят веднъж. Ако времето позволява, групата може да изиграе втори кръг, за да увеличи увереността и креативността си.

Необходими ресурси:

Отворено пространство с достатъчно място за два обърнати един към друг реда

Упражнявани умения:

- Творческа импровизация
- Структура на сцените и разказване на истории
- Бързо мислене под напрежение
- Слушане и отговаряне на партньор
- Развитие на персонажите и ситуациите

Задача 5: „Ние сме...“

Цел:

Да се насърчи креативността, развитието на характера и груповото сътрудничество, като се прилагат принципите на импровизацията „няма нищо лошо“ и „приемане“. Тази дейност също така помага за изграждане на въображение, изразяване и увереност при публично говорене.

Дейност:

Пет до шест ученика застават в редица с лице към групата. Останалата част от класа предлага произволна абстрактна дума (не физически обект) – примери могат да бъдат свобода, светлина, скорост или страх.

Един участник в редицата пристъпва напред и казва:

„Ние сме...“, като допълнят изречението с креативна или символична идея, свързана с предложената дума. Например, ако думата е светлина, те могат да кажат: „Ние сме пожарогасител.“ След това групата от шестима души има три секунди, за да оформят бързо физическа поза или замръзнал образ, представящ тази идея, използвайки телата си заедно.

След като групата е оформила образа, те започват импровизиран групов монолог, говорейки от името на героя или обекта, който изобразяват. Всеки участник добавя едно или две кратки изречения, едно след друго, продължавайки личността и настроението на героя.

Например:

„Много съм зает.“; „Навсякъде около мен има пожари.“; „Нямам време за хобитата си.“; „Хората ме забелязват само когато имат нужда от мен.“

Монологът продължава, докато героят не се почувства напълно развит или всеки в групата не е допринесъл.

Необходими ресурси:

- Отворено пространство за групово движение

Упражнявани умения:

- Креативност и изграждане на характер
- Вербална и физическа импровизация
- Асоциативно и метафорично мислене
- Увереност в изразяването
- Приемане и сътрудничество

Задача 6: „Седем несъществуващи неща“ – Кажете ги сякаш са истински

Цел:

Да се изгради увереност, да се преодолее страхът от грешки и да се практикува принципът на импровизацията, че „нищо не е наред“, и принципът на съгласието. Тази дейност също така помага на учениците да се отпуснат и да преодолеят психическите блокажи с хумор и въображение.

Дейност:

Участниците образуват кръг. Един ученик стъпва в центъра. Друг ученик от кръга им дава забавна подсказка, например:

„Назовете седем несъществуващи езика“ или „Назовете седем измислени животни“ или „Назовете седем въображаеми празника“. Ученикът в средата трябва бързо да измисли седем креативни и напълно измислени отговора, като ги казва един по един с увереност. След всяка измислена дума или фраза, останалата част от групата отговаря ентусиазирано, като вика изговорената дума и числото:

„Занторианец!“ Група: „Занторианец! Едно!“ Група „Фламблиш!“: „Фламблиш! Две!“ ...и така нататък, до седем. След като приключи, говорещият се връща в кръга, а друг ученик се редува в средата с нова подсказка.

Необходими ресурси:

- Отворено пространство

Упражнявани умения:

- Творческо поемане на риск
- Бързо мислене и вербална плавност
- Преодоляване на самосъзнанието
- Групова подкрепа и енергия
- Прегръщане на спонтанността

Задача 7: „Замръзни!“

Цел:

Да се развият спонтанността, креативността и способността за бърза промяна на идеите – ключови умения на добрия презентатор. Тази дейност също така изгражда увереност в намесата, бързата адаптация и поемането на творчески рискове.

Дейност:

Участниците образуват голям кръг. Двама ученици застават в центъра и започват да импровизират сцена – тя може да бъде за всичко и няма грешен избор. Във всеки един момент ученик от кръга може да извика „Замръзни!“. Двамата актьори трябва незабавно да замръзнат на място, задържайки точните си физически позиции. Ученикът, който е казал „Замръзни“, влиза в кръга, потупва един от замръзналите актьори и заема мястото му – имитирайки точната стойка на тялото на човека, когото заместват.

След това, без обяснение, новата двойка започва напълно нова сцена, базирана на текущата им замразена позиция – но с напълно различни герои, обстановка и контекст. Играта продължава няколко рунда, като нови ученици се намесват, за да променят и преоткриват сцените.

Необходими ресурси:

- Отворено пространство за движение

Упражнявани умения:

- Творческо мислене и изграждане на сцени
- Адаптивност и бързо вземане на решения
- Физическо осъзнаване и изразяване
- Увереност при навлизане в средата на сцената
- Подкрепа и надграждане на идеите на другите



Задача 8: „Напред и назад“

Цел:

Да се изгради концентрация, адаптивност и бързо мислене, като същевременно се развива способността за превключване между различни ситуации – основно умение за публично говорене.

Дейност:

В групи от 2-3 учениците започват да изпълняват импровизирана екшън сцена, вдъхновена от въображаем екшън филм, чието заглавие е предложено от другите ученици. Сцената трябва да разчита повече на физическо движение и език на тялото, отколкото на диалог – представете си преследвания, каскади, забавен каданс или драматични реакции.

Четвърти ученик поема ролята на „навигатор“ и извиква команди по време на сцената:

„Стоп!“ – актьорите замръзват на място.

„Назад!“ – сцената се играе в обратен ред, включително движения и действия.

„Напред!“ – сцената продължава оттам, където е спряла.

(По избор) „Бързо превъртане напред“ или „Забавен каданс“ – актьорите ускоряват или забавят действията си.

Сцената продължава, докато естествено не приключи. За да завърши играта, навигаторът може да командва групата да превърти цялата сцена обратно в началото, повтаряйки действията в обратен ред за забавен и запомнящ се финал.

Необходими ресурси:

Отворено пространство за физическо движение

Упражнявани умения:

Физическо изразяване и контрол на тялото

Фокус и концентрация

- Адаптивност при превключване между идеи и сцени

Увереност в използването на движение по време на изпълнение

- Креативно разказване на истории без прекомерна зависимост от думи

Модул 06

АКТИВНО слушане

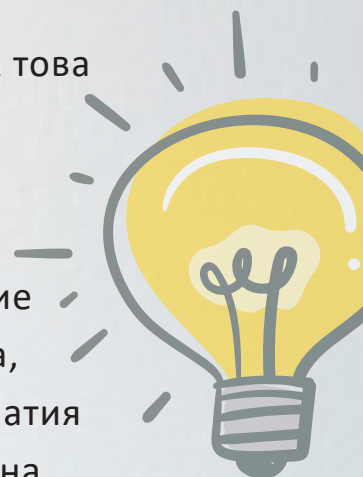


Раздел 1: Активно слушане – мощен инструмент на ефективния оратор

Покажете на учениците как истинските оратори слушат – и как това слушане оформя връзката, емпатията и въздействието.

ЗА ТЕБ

Активното слушане или активното слушане е съзнателно усилие да бъдеш по-добър слушател, да се ангажираш напълно с това, което казва другият човек, и да разбереш всеобхватно и с емпатия посланието на говорещия. Активното слушане е комуникация на високо ниво, която изисква пълна концентрация, разбиране и правилен отговор. Преди близо 70 десетилетия водещите американски психолози и хуманистични мислители Карл Роджърс и Ричард Фарсън разработват концепцията за активно слушане в опит да предефинират ролята на слушането в ефективната комуникация. Те твърдят, че чувствителното слушане е най-ефективният агент за индивидуална промяна на личността и групово развитие по няколко причини:



- Слушането може да промени начина, по който хората виждат себе си и другите.
- Това може да промени основните им убеждения и лични ценности.
- Когато някой се чувства наистина изслушан, той често става емоционално по-зрял, с отворено съзнание и по-малко отбранителен. Също така е склонен да уважава повече мнението на другите и да бъде по-малко контролиращ.
- Когато някой се чувства искрено изслушан, той е по-малко притеснен, че идеите му ще бъдат критикувани. Това му позволява да мисли по-ясно и да чувства, че приносът му има стойност.

Да говориш открито е свързано със създаването на въздействие – и какво може да бъде по-смислено от опитите да промениш живота си към по-добро?

Чрез своята теория двамата психолози демонстрираха, че истинското внимание и разбиране могат наистина да трансформират взаимоотношенията и дори да подобрят качеството на живот. През целия си живот хората изграждат силни ментални образи за това кои са – тези образи за себе си могат да бъдат точни или напълно погрешни. Склонни сме да приемаме преживявания, които съответстват на нашия образ за себе си, и да отхвърляме или игнорираме тези, които не съответстват. Дори ако някой се възприема негативно (например като некомпетентен), той може да се придържа към тази идентичност и да се чувства застрашен от всичко, което я оспорва – дори комплименти или успех. Поради това, директните опити за промяна на нечий самообраз често го карат да се заеме защитна позиция. Той може да се затвори или да се съпротивлява, което блокира истинската комуникация и личностното му развитие.

Тук се намесва активното слушане.

За разлика от критиката или съветите, активното слушане не оспорва и не съди самоличността на човека. Вместо това, то създава безопасна, незастрашаваща среда, където човекът се чувства разбран и приет. В този вид пространство – белязано от емпатия, топлина и свобода от осъждане – хората са по-склонни да разсъждават честно върху собствения си образ и да се чувстват достатъчно сигурни, за да се развиват и променят. Така че, активното слушане не е просто чуване на думи – то е инструмент, който помага на хората да се отворят, да намалят защитните си механизми и да се развиват по свой собствен начин. Активното слушане е ценно умение, което можете да използвате във всички области на живота – в училище, на работа, с приятели и особено у дома – за да изградите по-силни и по-смислени връзки със семейството си.



Активното слушане също е ключово умение за един добър оратор, защото му помага да говори с аудиторията си, вместо да говори **на** нея, и по този начин да се свързва с хората по смислен и позитивен начин. Ефективната комуникация е двупосочна улица. Практикуването на активно слушане, докато говорите или представяте, е от съществено значение, защото можете:

- **разбирате по-добре публиката** – това ви помага да разбирате и да реагирате на вербалните и невербалните реакции на публиката
- **изградете доверителна връзка с аудиторията** – когато наистина се вслушвате в обратната връзка, коментарите или въпросите им, те се чувстват чути и уважавани. Това ги прави по-склонни да ви се доверят и да бъдат отворени за вашето послание.
- **предавате по-силно послание** – като слушате внимателно аудиторията си, вие прецизирате съдържанието си и го правите по-подходящо, лесно за разбиране и въздействащо
- **провеждайте смислени въпроси и отговори или дискусии** - добрият слушател отговаря обмислено и ясно на въпросите на публиката, вместо просто да чака да говори или да бърза да отговори
- **останете фокусирани и настоящи** - активното слушане ви държи ангажирани в момента; то ви потапя в ситуацията и ви кара да мислите по-фокусирано и целенасочено.

Съвети от известни личности

„Обичам да слушам. Научих много, като слушах внимателно.“ –
Ърнест Хемингуей

„Смелостта е това, което е необходимо, за да се изправиш и да говориш; смелостта е също това, което е необходимо, за да седнеш

„Знанието говори, но мъдростта слуша.“ – Джими Хендрикс

„Най-важното в комуникацията е да чуеш това, което не е казано“ –
Питър Дракър

Как да преподавате на учениците наученото:

Чрез рефлексивни задачи и взаимодействие в реално време, учениците научават защо слушането е важно и как то формира силна комуникация.

Задача 1: „Слушай така, сякаш го мислиш сериозно“

Цел:

Да се помогне на учениците да практикуват фокусирано, неосъждащо и емпатично слушане в индивидуална обстановка.

Дейност:

Учениците се разделят на двойки и се редуват да бъдат говорещ и слушател. Говорещият споделя нещо лично или смислено в продължение на 2 минути (напр. предизвикателство, с което се е сблъскал, или хоби, което обича). Слушателят трябва да се съсредоточи напълно – без прекъсване, без съвети, без реакции – само активно слушане с зрителен контакт и език на тялото. След това слушателят преразказва чувството, като улавя не само думите, но и тона и емоциите зад тях – показвайки, че наистина е разбрал и уважава това, което говорещият се опитва да изрази.

Необходими ресурси:

- Таймер
- Прости карти с въпроси (по избор) като „С какво се гордеете?“ или „Кое е едно нещо, което бихте искали повече хора да разбират за вас?“

Упражнявани умения:

- Активно слушане
- Емпатия и разбиране
- Перифразирание и размисъл
- Невербална комуникация
- Емоционална интелигентност

Задача 2: „Разшифроване на аудиторията“

Цел:

Да се обучат учениците да разчитат и да реагират на вербална и невербална обратна връзка от аудиторията.

Дейност:

Един ученик изнася кратка едноминутна беседа по проста тема (напр. „Защо междучасието е най-добрата тема“). Докато говори, останалата част от класа действа като „публика“ и показва различен език на тялото или изражения (напр. объркване, интерес, скука). Говорителят трябва активно да коригира тона, темпото или посланието си, за да поддържа връзка и да ангажира отново аудиторията. Следва кратка рефлексия за това какви сигнали е забелязал и как се е адаптирал. В началото тази дейност трябва да се практикува с по-уверени оратори, които е по-малко вероятно да се чувстват стресирани или обезкуражени от реакциите на публиката.

Необходими ресурси:

- Списък с кратки подкани за говорене
- Ръководство за членовете на публиката за различни невербални поведения, които да се показват (напр. прозяване, навеждане напред, скръстване на ръце)

Упражнявани умения:

- Активно слушане
- Осведоменост на аудиторията
- Вербална и невербална адаптивност
- Увереност в представянето
- Емоционална и ситуационна чувствителност



Задача 3: „Исключи звука, говори открито“

Цел:

Да се покаже как активното слушане подобрява груповата комуникация и помага на учениците да се чувстват чути и уважавани.

Дейност:

В малки групи от 4-5 учениците обсъждат релевантен въпрос (напр. ограничения за времето пред екрана, училищни униформи или социални медии). Всеки ученик трябва да говори само веднъж, след като обобщи или надгради казаното от предишния човек.

Наблюдател от връстници наблюдава всяка група и дава обратна връзка относно поведението при слушане (напр. зрителен контакт, уважителни отговори, задаване на уточняващи въпроси).

Необходими ресурси:

Теми за дискусия върху картите

Контролен списък за наблюдение за обратна връзка от връстници

Таймер (за управление на ротацията на групите или дискуссионните кръгове)

Упражнявани умения:

Групова комуникация

- Уважително редуване
- Критично мислене и изграждане на идеи

Активно слушане в реални условия



Раздел 2: Как да практикуваме активно слушане?

Вдъхнете живот на слушането с практически инструменти, които тренират вниманието, реакцията и взаимното разбиране.

ЗА ТЕБ

Активното слушане има силата да създава дълбоки и трайни промени в нагласите и перспективите на хората. Това означава да усещате дълбоко чувствата на друг човек, да разбирате значението на неговите преживявания за него, да виждате света такъв, какъвто той го вижда. Да знаете как да прилагате тази техника означава да полагате усилия за изграждане на хармонични взаимоотношения с хората. Практикуването на активно слушане произтича от необходимостта наистина да разбирате другите – основа на ефективната комуникация. Този раздел на Модул 6 предоставя практически съвети и насоки, които да ви помогнат да изградите такъв вид връзка. Важно е да запомните обаче, че активното слушане е умение, което се развива с времето. То изисква последователно мислене, основано на размисъл и взаимно уважение. Както всеки навик, то започва с намерение и усилие, но с практиката се превръща в естествена част от начина, по който общувате.



Активно слушане: Какво помага и Какво пречи

Какво помага?	Какво пречи?
Слушайте за цялостния смисъл – обръщайте внимание не само на думите, но и на чувствата, които стоят зад тях.	Даване на съвети или насърчения твърде рано.
Откликвайте на емоциите – поставете акцент върху емоционалната страна на посланието и реагирайте на нея.	Критикуване.
Наблюдавайте всички сигнали – обръщайте внимание както на думите, така и на изражението на лицето, стойката на тялото, движенията на ръцете, погледа и дишането.	Оценяване и осъждане.
Показвайте искрен интерес – демонстрирайте го невербално чрез открита стойка и жестове, които показват ангажираност. Приберете телефона и ограничете разсейващите фактори. Вербално показвайте интерес чрез обмислени въпроси и оставайте човека да отговори докрай.	Прекъсване на събеседника.
Покажете, че слушате – използвайте положителна вербална и невербална обратна връзка като кимане, „Разбирам“, „Да“, „Чувам те“ и други потвърждаващи изрази.	Разсейване.
Дайте информиран отговор – покажете, че сте разбрали напълно споделеното, като обобщите чутото и зададете последващ въпрос.	Мълчание без обратна връзка или липса на въпроси.

Когато говорите публично, комуникацията винаги е двупосочен процес. Освен че трябва да предаде посланието си, един успешен оратор трябва да изпрати и друг силен сигнал към публиката – че е чула, уважавана и разбрана. Не е лесно да убедите непознати в това само с думи.

Именно тук активното слушане се превръща в жизненоважна стратегия. Като показвате чрез действията и отговорите си, че искрено се интересувате от мнението на аудиторията си, вие изграждате доверие и връзка. Това е най-видимо по време на интерактивни моменти, като например отговаряне на въпроси, но може да се отрази и в цялата ви реч – в начина, по който адаптирате тона, темпото или съдържанието си въз основа на реакциите на публиката.

Умел презентатор чете обстановката в залата и отговаря в реално време, създавайки динамичен обмен. Тази бърза реакция може да се постигне чрез:

- **Анализ на аудиторията** (какви са техните цели, какво са дошли да научат, какво ги обединява), за да се уверите, че речта ви резонира с тях.
- **Опитайте се да видите света така, както го вижда публиката** – в дискусия се опитайте да преформулирате със свои думи последната теза на другия, преди да изразите собственото си мнение. Преформулирането трябва да бъде достатъчно точно, за да задоволи оригиналния източник/говорител.
- **Всяко поведение се приема с подобно поведение** – затова бъдете открити, автентични, свържете се с публиката и слушайте внимателно какво имат да кажат хората, преди да отговорите.

Какво изисква активното слушане?

Постоянна практика

Пълна отдаденост на слушането

Промяна в нагласата към комуникацията

Приемайте слушането като подарък, който давате на другите

Бъдете готови да промените гледната си точка

Освободете се от необходимостта да чувате само това, което искате да чуete



Как да преподавате на учениците наученото:

Учениците се занимават с прости, структурирани дейности, които ги обучават да се фокусират напълно, да реагират с уважение и да изграждат доверие чрез внимателно слушане.

Задача 1: „Слушане със шаради“

Цел:

Да се изградят умения за внимателно слушане и внимание към специфични детайли по забавен и интерактивен начин.

Дейност:

Това е вариант на традиционните шаради. На един ученик се дава кратко, подробно описание на ситуация или кратка история (напр. „Ученик се опитва да носи твърде много книги, докато започва да вали, а куче го гони“). Този ученик я прочита само веднъж и трябва да я разиграе мълчаливо, докато екипът му се опитва да отгатне какво се случва. Екипът трябва да слуша много внимателно оригиналната версия, преди да я разиграе, защото уликите са в малките детайли!

Необходими ресурси:

- Карти с предварително написани истории
- Таймер

Упражнявани умения:

- Фокусирано слушане
- Памет и интерпретация
- Екипно сътрудничество
- Невербална комуникация

Задача 2: „Нарисувай това, което чуваш“

Цел:

Да се засилят концентрацията, точността и способността за следване на инструкции чрез активно слушане.

Дейност:

Учениците работят по двойки. Един ученик има просто изображение или форма (напр. къща, анимационно лице, парче пица с гарнитури). Без да го показва, той го описва с думи, докато партньорът му рисува само въз основа на това, което чува – без да наднича, без да задава въпроси. Когато са готови, те сравняват рисунката с оригинала. Това създава много смях и прозрения за това колко детайли и яснота изисква ефективното слушане (и говорене!).

Необходими ресурси:

- Отпечатани прости изображения или диаграми (пазят се в тайна)
- Празен лист хартия и моливи
- Таймер (по избор)

Упражнявани умения:

- Ясна комуникация
- Активно слушане
- Описателен език
- Даване и получаване на инструкции



Задача 3: „Не ме прекъсвай“

Цел:

Да се обучат учениците да поддържат фокусирано, без разсейване слушане и да отговарят по начин, който демонстрира истинско разбиране.

Дейност:

В групи от 3-4 души, един човек споделя лична история или силно мнение, докато останалите трябва да останат напълно мълчаливи, да не говорят по телефона и да са напълно фокусирани. След като говорещият приключи, всеки слушател споделя един замислен въпрос или коментар, който доказва, че наистина е слушал. Не се допускат прекъсвания или странични разговори.

Необходими ресурси:

- Тиха обстановка в класната стая
- „Карти с роли на слушателя“ с напомнания като: поддържайте зрителен контакт, не прекъсвайте, задайте един добър въпрос

Упражнявани умения:

- Активно слушане без разсейване
- Уважително внимание
- Даване на информирани отговори
- Изграждане на доверие в групови разговори



Партньори по проекта



ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ ПО СТРОИТЕЛСТВО,
АРХИТЕКТУРА И ГЕОДЕЗИЯ „ПЕНЬО ПЕНЕВ“ – РУСЕ

XUL Fundación



Финансирано от Европейския съюз.
Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за европейско образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.

Този документ е само за електронно ползване.
Моля, не го разпечатвайте.

© 2025. Това произведение е лицензирано под лиценз CC BY-SA 4.0.



**Co-funded by
the European Union**