

Хочеться яскраво презентувати свій досвід, захистити авторську концепцію чи розробку уроку - а в очах туман, горло пересохло, і найкращі фрази заготовленої вдома промови приходять на думку вже після закінчення співбесіди... Знайома ситуація?.. Сподіваємося, що наведені нижче поради психолога стануть вам у пригоді.

**Напередодні, при підготовці до виступу перед атестаційною комісією зверніть увагу на наступні моменти:**

**Розслабтеся!**□

Поки ви чекаєте свого виступу, у вас починає вироблятися адреналін. Саме він «винуватий» у вашій напрузі. Постарайтеся напередодні ввечері або краще рано вранці перед атестацією зайнятися гімнастикою (побігайте, поплавайте чи покатайтеся на велосипеді). Вправи повинні містити елементи аеробіки й деякі вправи на розтягування. За кілька хвилин до виступу енергійно пройдіться сходами, коридором. Швидкі рухи перед виступом розженуть по тілу адреналін і знімуть паралізуючу вас м'язову напругу. Але особливо не старайтеся, щоби потім не «задихатися».

**А тепер дихайте!**

Звичайно, ми робимо це все життя, але зараз уявіть собі ситуацію, коли ви повинні десь виступати або про щось говорити перед аудиторією. Тоді дихається з важкістю, ніби "перехоплює подих". Якщо не дихати природно і нормально, вам ніколи добре не виступити.

**"Змажте" голосові зв'язки!**

Перед самим виступом не пийте гарячих збудливих напоїв - чаю, кави. Шипучі напої, як і холодні, також не принесуть користі. Краще пом'якшити голосові зв'язки теплою водою зі скибочкою лимона або випити чистої вистояної води кімнатної температури.

## **Зовнішність!**

Ще раз радимо вам звернути увагу на те, що необхідно вдягти. Потрібне щось традиційне. У вашому вигляді не повинно бути нічого кричущого. Підберіть більш темний костюм, але так, щоб ви виглядали свіжо і цікаво. До нього одягніть просту блузку. Як аксесуари підійдуть красиве намисто і солідні сережки. Перевірте, як сидить на вас костюм при застебнутому піджаку, тому що на формальній презентації він повинен бути застібнутий. Волосся повинно бути зачесане так, щоб не відволікати вас щохвилини. Дуже важливо, щоб одяг був зручний. Якщо у вас є "вдалий" костюм - сміливо вдягайте його. Тут немає ніякої містики. Ваше тіло звикло "перемагати" в цьому одязі, і це заспокоїть вас, на несвідомому рівні ви будете вірити в успіх, а це дуже важливо. Ваші жести, поведінка і голос повинні бути настільки ж переконливі, як і слова. Уникайте захисних рухів: не закладайте руки за спину, не "обіймайте себе", не схрещуйте рук на грудях - усе це оборонні жести і виражають вашу непевність у тім, що ви говорите. У ваших жестах повинна бути присутня відкритість. Якщо ви про щось зауважуєте, одну руку тримайте на стегні або природно рухайте руками, повернувши долоні догори. Не користуйтеся повчаючими жестами: піднятим вказівним пальцем для посилення аргументації або - сидячи - руками зі складеними "будиночком" пальцями (це вважається проявом гордині). Незважаючи на серйозний зміст виступу, посмішка (не усмішка!), що часом осяює ваше обличчя, допоможе домогтися прихильного відгуку. Регулярно і свідомо контактуйте поглядом з кожним, хто сидить у комісії, ніби ви звертаєтеся прямо до нього. Не уникайте такого спілкування і з "незручними особистостями". Як показує досвід, краще відповідати стоячи. Навіть якщо є можливість сісти, краще все-таки стояти.

Сподіваємося, що наші поради не тільки допоможуть вам успішно пройти атестацію, а й можуть бути корисними на інших важливих етапах вашого життя.

### **Використані джерела:**

1. Аллан Пиз «Язык телодвижений»