

### Lekcja 3

**Tytuł:** Pewność siebie - Ćwiczenia konwersacyjne

**Ramy czasowe:** 1 godzina

**Liczba uczestników:** Najlepiej od 10 do 20 uczestników

**Efekty kształcenia:**

1. Zrozumienie, czym jest Glossofobia
2. Wykrywanie objawów Glossofobii
3. Zapoznanie się z kilkoma ćwiczeniami, które pomogą Ci poradzić sobie z Glossofobią

**Struktura lekcji:**

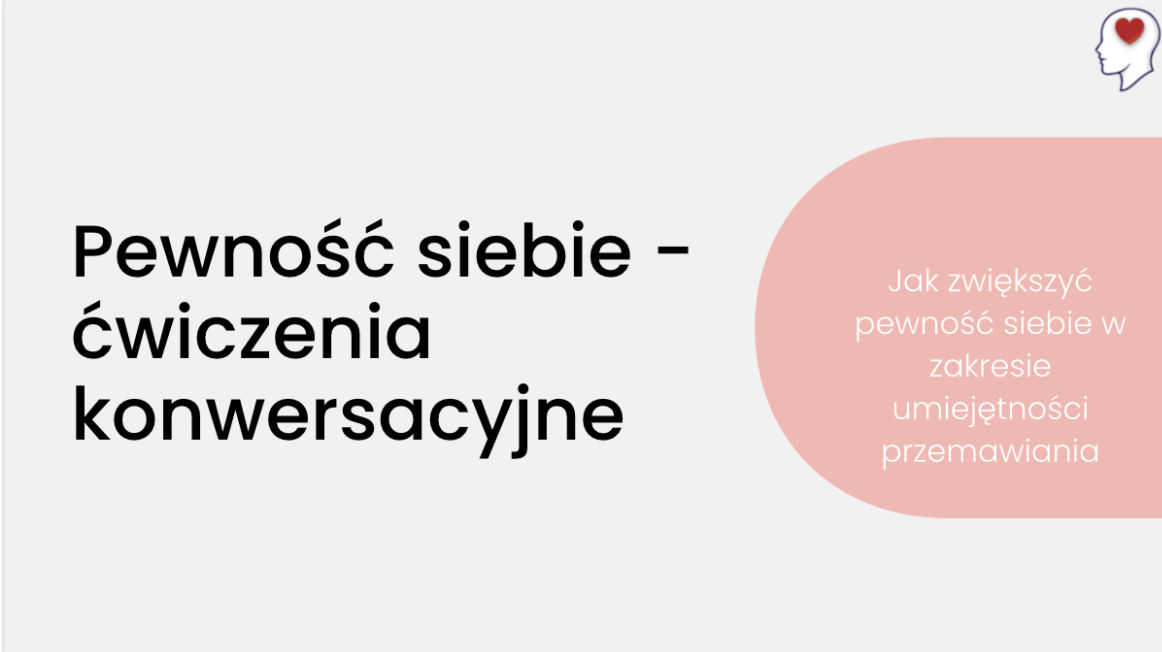
#### Wstęp

*Krótką aktywność wprowadzającą – może to być na przykład, refleksja nad cytatem, omówienie pytania lub reakcja na dającą do myślenia wypowiedź.*

Rozpocznij sesję od powitania uczestników. Następnie wyświetl powiązaną prezentację PPT.

Jako facylitator przedstaw się i poproś każdego z uczestników o zrobienie tego samego.

Pokaż slajdy 2 i 3, które przedstawiają temat sesji „Budowanie pewności siebie - ćwiczenia mówienia”.



**Pewność siebie -  
ćwiczenia  
konwersacyjne**

Jak zwiększyć  
pewność siebie w  
zakresie  
umiejętności  
przemawiania

Slajd 2

Następnie slajd 3 przedstawia spis treści sesji.



1

**Wstęp**  
Glossofobia

**Treści nauczania**  
Rozpoznanie  
glossofobii i wspieranie  
studentów w walce z  
glossofobią

2

3

**Przykładowe  
działania**  
Ćwiczenia na  
zwalczanie glossofobii

**Wnioski/refleksja**  
Refleksja i dalsza  
nauka

4

Slajd 3

Przeczytaj slajd 4, aby rozpocząć sesję a następnie slajd 5 z przedstawionym cytatem.



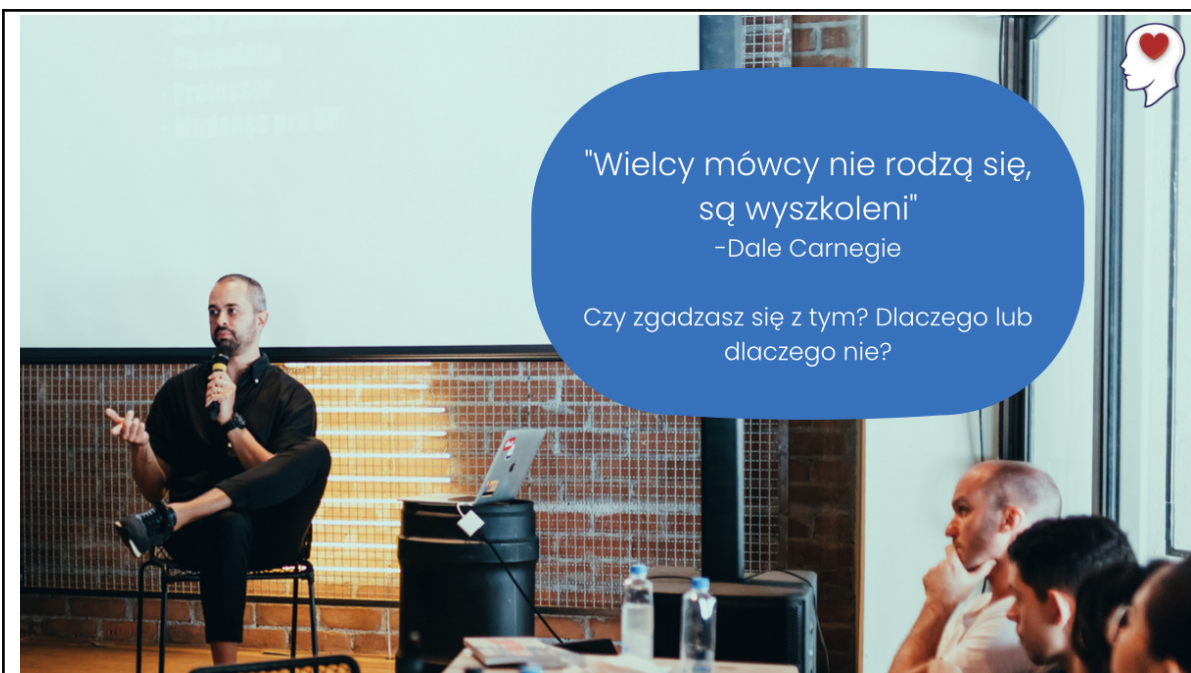
## Wstęp

Ta lekcja omawia koncepcję **glossofobii** i oferuje proste ćwiczenia, aby ją przezwyciężyć i stać się pewnym siebie mówcą publicznym.



Slajd 4

Zapytaj uczestników, co o tym myślą: Czy borykali się bądź nadal borykają się z pewnymi problemami związanymi z publicznym wypowiedaniem się? Czy byli kiedyś świadkami skrajnego strachu wśród swoich uczniów przed wystąpieniami publicznymi?



Slajd 5

## Treść

*W tej części należy przekazać wiedzę teoretyczną dotyczącą tematu sesji. Jakie treści zaprezentujesz i jak to zrobisz?*

*Jako facilitator jesteś zobowiązany do przeczytania wcześniej prezentacji w programie PowerPoint.*

Podczas tej sesji skupimy się na glossofobii, czyli strachu przed wystąpieniami publicznymi. Glossofobia dotyka około 75% populacji, co czyni ją jedną z najczęstszych fobii. Glossofobia jest częścią fobii należących do fobii społecznych. Fobie społeczne to grupa zaburzeń, w przypadku których dana osoba boi się narażenia na określone sytuacje społeczne lub przebywania w obecności innych. W większości przypadków dana osoba będzie miała silną tendencję do unikania takich sytuacji. Jeśli nie jest to możliwe, często będą one doświadczane z wielkim niepokojem. Glossofobia ma swoje korzenie w strachu i niskiej samoocenie. Strach jest jedną z naszych podstawowych emocji. Jest wyzwalane przez wszystko, co nasza wyobraźnia postrzega jako niebezpieczne. Mózg przyjmuje to, co sobie wyobrażamy, jako rzeczywistość i wyzwała odczucia związane ze strachem, aby wypchnąć nas z niebezpiecznej sytuacji.

Glossofobia może mieć kilka przyczyn, chociaż żadna z nich nie została całkowicie udowodniona. Wydaje się, że jest to naturalna reakcja na ekspozycję; dlatego przyzwyczajenie się do ekspozycji jest tak naprawdę najlepszym sposobem na poradzenie sobie z nią. Mogą ją również wywołać negatywne, wcześniejsze doświadczenia. Według badania przeprowadzonego przez Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego pokazuje, że osoby cierpiące na fobię społeczną są bardziej dotknięte, gdy czyta się im negatywne komentarze na ich temat. Ponadto osoby wychowywane przez nieśmiałych rodziców byłyby bardziej narażone na to. Wreszcie, niska samoocena jest również czynnikiem determinującym.



## Co to jest glosfobia?

- Glosfobia to lęk przed publicznym przemawianiem, przed dużą lub małą grupą.
- Jest to lęk powszechny i szeroko rozpowszechniony – nawet 75% populacji doświadcza jakiegoś stopnia lęku przed wystąpieniami publicznymi.
- Glosfobia jest jedną z najczęściej występujących fobii.



### Slajd 7

Jak to rozpoznać (objawy): Glosfobia powoduje uczucie intensywnego niepokoju, w tym pewne fizyczne i werbalne objawy i oznaki.

Objawy fizyczne: Wśród objawów fizycznych możemy wymienić następujące:

- Przyspieszone tętno
- Podwyższenie ciśnienia krwi
- Rozszerzenie źrenic
- Ostra utrata słuchu
- Silny strach i drżenie
- Pocenie się, szczególnie na dłoniach i czole
- W skrajnych przypadkach nudności lub wymioty
- Dusznosc lub hiperwentylacja
- Zawroty głowy
- Napięcie mięśni szyi i górnej części pleców
- Uczucie nerwowości lub ataku paniki
- Często potrzeba korzystania z łazienki

Objawy werbalne: Niektóre objawy werbalne, które rozwijają się w wyniku glosfobii, mogą powodować, że dana osoba będzie walczyć podczas próby mówienia. Głos może zacząć drżeć, osoba może powtarzać wahania, takie jak „umm” lub „ach”, po czym następuje pauza w głosie. Ta reakcja powoduje, że dana osoba czuje się niekomfortowo i niespokojnie, co nasila objawy glosfobii. Objawy te mogą objawiać się suchością w ustach, drżeniem lub tikami.

## Symptomy



Głosofobia wywołuje różne objawy, takie jak:

- Zwiększone ciśnienie krwi
- Zwiększona potliwość
- Suchość w ustach
- Usztywnienie mięśni górnej części pleców
- Mdłości i panika w przypadku konieczności wystąpienia publicznego



Slajd 9

Lęk przed wystąpieniami publicznymi często zaczyna się w okresie dojrzewania. Fobie społeczne takie jak głosofobia mogą być spowodowane przez szereg czynników takich jak.

## Przyczyny głosofobii



- **Czynniki biologiczne** - Niektórzy ludzie rodzą się naturalnie nieśmiali
- **Zachowania wyuczone** - Lęk przed wystąpieniami publicznymi może rozwinąć się po tym, jak nauczy się go od wzorca. Dziecko, którego rodzice unikają wystąpień publicznych, może mieć wpływ na to, że będzie miało taki sam lęk.
- **Doświadczenia z przeszłości** - Stresujące doświadczenie może spowodować, że ludzie będą kojarzyć negatywne emocje z sytuacjami, które wymagają wystąpień publicznych lub interakcji z innymi.

Slajd 10

Jakie są metody leczenia? Praktyka może pomóc w obniżeniu poziomu stresu. Jeśli jesteś świadkiem w swojej klasie zachowań, które wydają się patologiczne, najlepiej jest zaoferować profesjonalną pomoc w postaci psychoterapii i – jeśli pracownik służby zdrowia uzna to za konieczne – leków.

# Przewycięzanie glosofobii



**01**

**Rozpocznij swoje wystąpienie lub prezentację od pytania dyskusyjnego:** To

sprawia, że publiczność angażuje się i mówi, a także zdejmuje z Ciebie presję na jakiś czas.

**02**

**Rozpoznaj, skąd pochodzą Twoje niespokojne uczucia:**

Nerwowość może być spowodowana podnieceniem. Pamiętaj, że nawet jeśli czujesz się zdenerwowany, nadal możesz przemawiać publicznie bez porażki.

**03**

**Jeśli prowadzisz prezentację, pamiętaj, że chodzi o temat:**

Ludzie, do których przemawiasz, skupiają się mniej na Tobie osobiście, a bardziej na tym, co mówisz.

Slajd 11

## Przykładowe ćwiczenia

*Zapewnij krótkie, angażujące ćwiczenia, aby zademonstrować, w jaki sposób można zastosować Twoją koncepcję i powielić ją w klasie*

W tej lekcji oferujemy 4 ćwiczenia. 2 z nich należy przećwiczyć samodzielnie, aby można je było zaoferować jako samokształcenie:

- Łamańce językowe (slajdy: Tongue Twisters) to świetny sposób na ćwiczenie i doskonalenie wymowy i płynności. Mogą również pomóc w poprawie akcentu poprzez użycie aliteracji, czyli powtórzenia jednego dźwięku. Są przeznaczone nie tylko dla dzieci, ale są również używane przez aktorów, polityków i mówców publicznych, którzy chcą, aby ich wypowiedzi brzmiały wyraźnie.



## Tongue Twisters

- To ćwiczenie może być polecane jako praca domowa dla uczniów. Zmniejsza ryzyko wystąpienia jękania.
- Czy wiesz, że Dzień Języka istnieje? Będzie 12 listopada 2023, 10 listopada 2024 i 9 listopada 2025!
- Poniżej przedstawiono kilka przykładów (a wiele innych można znaleźć w Internecie)



### Slajd 14

- Ćwiczenia oddechowe: Ćwiczenia oddechowe pomogą mówcy uspokoić się przed wystąpieniem. Należy je wdrożyć przed rozmową, aby zredukować stres.



- **Spowolnienie oddechu.** Po cichu licz cykle oddechowe (jeden wdech + jeden wydech = jeden cykl) przez jedną minutę. Twoim celem powinno być 5 lub 6 cykli oddechowych na minutę.

- **Wzór 4-4-6-2.** Wdychaj przez liczbę 4, wstrzymaj przez liczbę 4, wydychaj przez liczbę 6, zatrzymaj przez liczbę 2. Powtarzaj ten wzór, aż poczujesz się w pełni komfortowo i zrelaksowany i nie będziesz odczuwał żadnego braku tlenu.

- **Skierowany oddech.** Przeskanuj mentalnie swoje ciało. Czy jest gdzieś obecne napięcie? Wydychaj "do" każdej części ciała, która jest napięta lub spięta. Choć to oczywiście tylko wizualizacja, powinieneś z każdym wydechem odczuwać zmniejszenie napięcia.

## Sekwencja kontrolowanego oddychania

Czas trwania: 5 minut  
(lub więcej, jeśli masz więcej czasu)

### Slajd 16

- Wybierz przedmiot: to ćwiczenie pomoże uczniom zwracać uwagę na sposób, w jaki mówią, bez dbania o treść. Jest to ćwiczenie improwizacyjne, podczas którego prowadzący przydziela uczestnikowi przedmiot z życia codziennego, który będzie musiał o nim porozmawiać w ciągu 2 minut.



## Podnieś obiekt



Czas trwania: 2 minuty na ucznia

- Poproś jednego ucznia, aby przez 2 minuty mówił o jakimś przedmiocie. Jako moderator powinieneś wybrać ten przedmiot.
- Przedmiot powinien się zmieniać dla każdego ucznia, aby nie mógł nic przygotować.
- Może to być długopis, plakat, który jest wywieszony w klasie, zegarek itp. Jest to ćwiczenie typu improwizacja.

### Slajd 17

- **Idealny komunikator:** to ćwiczenie pozwala uczestnikom określić, jakie cechy są potrzebne, aby być dobrym mówcą publicznym, i w związku z tym pracować nad nimi. Jako facylitator powinieneś upewnić się, że uczestnicy wspominają o następujących kwestiach: wymowa, rytm, mowa ciała, uśmiech, kontakt wzrokowy, zaangażowanie publiczności itp.



- Poproś uczestników o zastanowienie się nad idealnym komunikatorem.

- Poproś, by opisali go/ją zarówno przed, jak i w trakcie rozmowy. Co on/ona robi? Dlaczego udaje mu się przyciągnąć uwagę? Jakie są jego/jej cechy?

- Daj im 10 minut na zastanowienie się, a następnie niech podzielą się wynikami z grupą.

## Idealny komunikator



Czas trwania: 20 minut

## Wnioski

*Powinno to być ćwiczenie podsumowujące, najlepiej kilka pytań do refleksji, które skłonią nauczycieli do zastanowienia się nad tym, czego się nauczyli i jak odnosi się to do ich własnego nauczania.*



Na zakończenie (slajd 25) przypomnij uczestnikom, że cały materiał stworzony w ramach projektu EASE może być przez nich wykorzystywany na ich własnych zajęciach.

Następnie (slajd 26) zadaj im następujące pytania autorefleksyjne:

- Czego się dzisiaj nauczyli?
- Czy wykorzystają to ponownie?
- Co było najbardziej/najmniej przydatne?

Na koniec sesji możesz wręczyć kopię dokumentu dostępnego tutaj poniżej „Wskazówki dotyczące radzenia sobie z lękiem przed wystąpieniami publicznymi”, informując uczestników, że mogą z niego korzystać w pracy z własnymi uczniami (przekazując im kopię lub wysyłając przesłać im to e-mailem).



## Wniosek

Glosofobia może być zredukowana poprzez praktykę. Jako nauczyciel, jeśli jesteś świadkiem tego lęku u swoich uczniów, zachęcamy do skorzystania z opracowanego przez nas materiału.

Slajd 19

### **Bibliografia i zasoby do dalszej nauki**

W tym miejscu należy podać Źródła, z których pochodzą informacje oraz, jeśli ma to zastosowanie, zasoby, dzięki którym można dowiedzieć się więcej na temat sesji.

[Ajeng Intan Nur Rahmawati, Imam Ariffudin et Mulawarman Mulawarman, « Psychological Experience Dynamics of Students with Glossophobia through Narrative Counseling as seen from Gender: A Qualitative Study », Proceedings of the 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities \(ACPCH 2017\), Atlantis Press, 2018.](#)

[Ebrahimi OV, Pallesen S, Kenter RMF, Nordgreen T. Psychological Interventions for the Fear of Public Speaking: A Meta-Analysis. Front Psychol. 2019;10:488. Published 2019 Mar 15.](#)

[How to keep fear of public speaking at bay](#)

[30 ways to manage speaking anxiety](#)

--

**Uwagi dla moderatora:**

*Notatki te powinny dotyczyć zarówno formatu internetowego, jak i bezpośredniego.*

**Materiały do druku:**

Materiały nadające się do wydruku, takie jak arkusze ćwiczeń, należy umieścić je na osobnej stronie po notatkach prowadzącego, aby można je było łatwo wydrukować.

## **Wskazówki, jak opanować lęk przed wystąpieniami publicznymi**

### **- 1 – Bądź przygotowany**

- Wybierz temat swojej prezentacji zgodnie ze swoimi zainteresowaniami
- Zrobić rozeznanie
- Odbywać próby
- Spodziewaj się pozytywnych opinii
- Śpij dobrze

### **- 2 – Przed rozmową**

- Zjedz kilka godzin wcześniej
- Wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych
- Ubieraj się tak, jak Ci wygodnie
- Idź do toalet
- Na podium zabierz ze sobą szklankę wody

### **- 3 – Podczas rozmowy**

- Żart nie zaszkodzi: angażuj publiczność
- Nawiąż kontakt wzrokowy
- Przygotuj maszynopis swojego przemówienia (na wszelki wypadek!)
- Użyj zewnętrznych narzędzi do wsparcia (na przykład prezentacja PPT)
- Spójrz na przyjazne twarze na widowni

**BĘDZIESZ SUPER!**

