

900 упражнения за професионална комуникация	Педагогически указания	A / 33
Основна цел	A: Устно общуване	
Степен на трудност	2	
Междинна цел	3: ВЪЗПРИЕМАНЕ НА РЕЖИМ НА ПОВЕДЕНИЕ ПОДХОДЯЩО ЗА СИТУАЦИЯТА	
Оперативна цел	3: Вдишайте, отпуснете се, контролирайте чувствата си и емоционалните реакции.	
Предварителни умения	Никакви	
Брой на предложените упражнения	3	
Обобщаващо упражнение		
Приложение (примери)		
Евентуални забележки		

900 упражнения за професионална комуникация	Указания	А / 33 –1.1
---	-----------------	--------------------

УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДИШАНЕ НА ПО-ДОБРО НАСИЩАНЕ С КИСЛОРОД И РЕЛАКСАЦИЯ

- Застанете, ако е възможно пред отворен прозорец.
- Вдишайте и издишайте десет пъти , бавно и по следния начин:
 1. Станете прави, брадичката да сочи надолу, отпуснете раменете надолу, вкарайте корема навътре, стегнете задните части. За да си помогнете да намерите правилната позиция, си представете ,че има конец,който преминава през вашето тяло, излиза от главата ви и отива към тавана като ви дърпа нагоре.
 2. Вдишайте през носа колкото може по-дълбоко, със затворена уста: въздуха, който влиза навътре трябва да разшири гръдния ви кош.
 3. Издишайте през устата, бавно и равномерно, постепенно вкарвайте корема навътре докато стане вдлъбнат.

Отново вдишайте както е описано по-горе и повторете упражнението поне 10 пъти .

Учителят ще напомни на обучаемите за важността на дишането ,когато при изпълнение на упражнение А / 11, те се опитват да увеличат обема и диапазона на гласовете си.

Учителят ще обясни следните моменти :

- fза обикновените нужди на всекидневния живот, ние дишаме, разбира се, но просто достатъчно, и без да го разбираме.
- “нормалното” дишане е само за да се даде достатъчно кислород на тялото.
- когато трябва да повишим гласа си заради обкръжаващия шум или отдалечеността на събеседника, например, ние автоматично поемаме по-дълбок дъх преди да говорим.

УПРАЖНЕНИЯТА ПРОДЪЛЖАВАТ НА ДРУГАТА СТРАНИЦА

900 упражнения за професионална комуникация	Указания	А / 33 – 1.2
--	-----------------	---------------------

УПРАЖНЕНИЯ ПО РЕЛАКСАЦИЯ

Учителят ще даде на групата следните инструкции по какъвто начин иска той.

А. Седнете на стола по следния начин:

- малко или повече на ръба на стола
- стъпалата да са приблизително на 20см настрани
- ръцете ви да висят надолу от двете ви страни
- главата да е смъкната надолу като че ли гледате към краката си
- очите ви да са затворени

В. В това положение , си представете, че малък мъж, нещо като човек извършващ ремонт, изкарва мозъка ви и отива бавно надолу към гръбнака ви .

- мъжът стига до десния ви крак и бавно се отървава от неговото напрежение, от неговите нерви и съкращение, докато вашия крак изглежда отпочинал, тежък, добре установен на пода, като че ли е заспал.

- мъжът отива на горе по десния ви крак и надолу към другия крак. Той прави същото с вашия лев крак (учителят трябва да повтори точно каквото се очаква от мъжа да направи).

- сега мъжът отива нагоре по дясната ви ръка. Той нежно разтърсва вашата дясна ръка ,която е отпусната и пада обратно в първоначалната си позиция, напълно отпочинала.

- мъжът се връща обратно на дясната ръка , като минава от едното рамо към другото и към лявата ръка и отива надолу към другата ръка... Той върши същото с лявата ви ръка (учителят трябва да повтори точно каквото се очаква от мъжа да направи).

- мъжът отива нагоре към врата ви ,който става пружина за главата ви,като я кара да подскача много леко.

- все още правите това движение, вашата глава е леко на дясно, и след това два пъти на ляво и така нататък (ляво/ясно) няколко пъти. След това се връщате към първоначална позиция, главата виси надолу свободно, напълно отпочинала.

- мъжът тогава се връща към мозъка ви и постепенно изпразва всичките ви мисли: преди всичко той постепенно изпразва дясната половина (дайте няколко секунди на обучаемите да направят това) и след това отива към лявата ви страна , където изчиства всичко (отново им дайте няколко секунди).

- след това той отива към челото и постепенно изпразва всичко, придвижвайки се бавно от челото към върха на главата и надолу към задната част на врата.

Обучаемите трябва след това да бъдат оставени за 3 или 4 минути сами със себе си.

Учителят ще попита обучаемите как се чувстват след упражнението.

Той ще им обясни, че те могат да направят това упражнение сами за да се отпуснат преди изпит или преди каквото и да е събитие, което те считат за трудно или смущаващо.

900 упражнения за професионална комуникация	Указания	А / 33 – 1.3
---	----------	--------------

И така какво ще кажем за страха от сцената?...

Ефектът от страха от сцената върху нашите тела е точно същия като да сме изпили голяма доза стимулант, и това е точно каквото се случва , освен,че ние произвеждаме сами този стимулант...

Нашите тела, при определени обстоятелства,които ни плашат , освобождават в потока на кръвта, чрез жлезите, субстанция наречена адреналин. Например, нашите тела изпускат силна доза когато се ядосаме много и това е субстанцията която говори подробно за учениците във вашите очи , сякаш сме на наркотици, и ни прави агресивни или дори буйстващи.

В случая със страха от сцената , адреналинът изпуснат в кръвта е неправилно използван, лошо насочен, в грешната доза, лошо разпределен. От нас зависи да съхраним тази енергия която внезапно идва на наше разположение в телата ни .

За да насочим тази енергия , е добра идея да направим упражненията описани по-горе преди да предприемем каквото и да действие, и да ги практикуваме достатъчно преди това с цел да превземем страха от сцената , за да ги владеем и да знаем точно какво да правим с тях когато имам нужда от тях .

Тези упражнения са естествено лекарство срещу страха от сцената , както, при модифициране на нашето физическо отношение, като опознаваме телата си, те ще модифицират и успокоят нашето умствено отношение на безпокойствие към страха от сцената.