Doradztwo edukacyjno- zawodowe

26.05.2020.

**Temat: Autoprezentacja.**

Co to jest autoprezentacja?

Autoprezentacja to proces kontrolowania przez jednostkę sposobu, w jaki jest postrzegana przez otoczenie.

 Jednym z ważnych rodzajów umiejętności, zdobywanych przez Was
w szkole jest umiejętność skutecznej komunikacji interpersonalnej. Odgrywa ona ogromną rolę tam, gdzie musimy zaprezentować siebie, przekazać w najlepszy sposób swoją wiedzę, – na egzaminie ustnym, prezentacji, podczas rozmowy z przyszłym pracodawcą, na studiach,
w pracy... Słowem, wszędzie! Szczególnie na egzaminacyjny sukces ma wpływ wiele czynników.

Jeśli wydaje Ci się, że wystarczy tylko wchłonąć dużą ilość wiedzy
 lub rozwiązać problem, by egzamin czy ważna rozmowa wypadły celująco, to jesteś w błędzie. Sprawą równie istotną, jak liczba posiadanych przez nas informacji, jest umiejętność skutecznego zaprezentowania posiadanej wiedzy egzaminatorom (czyli jak najlepszego „sprzedania” jej w trakcie procesu komunikacji).Sprawne komunikowanie się z innymi jest podstawową umiejętnością życiową, której trzeba się nauczyć, by budować prawidłowe relacje z ludźmi. Powinniśmy dowiedzieć się, jak postępować w sytuacjach trudnych, a także jak wykorzystać język ciała do wyrażania siebie i przekazywania informacji w najlepszy sposób.

Jak wykorzystać język ciała?

W trakcie prezentacji – wykładu i rozmowy – oprócz komunikatów słownych wysyłamy także sygnały tzw. niewerbalne, które mówią o nas bardzo wiele. Są to ruchy ciała, takie jak wyraz twarzy, gesty, postawa. Sygnałem niewerbalnym jest też dystans, jaki utrzymujemy między sobą
 a przysłuchującą się nam komisją. Psychologowie twierdzą, że rozumienie swoistego języka ciała to umiejętność bardzo ważna, ponieważ ponad 50% znaczenia komunikatu zawiera się w ruchach ciała i sygnały te, wysyłane przez nas często nieświadomie, są bardziej wiarygodne niż sygnały werbalne, czyli te, które przekazujemy za pomocą słów. Wyjaśnijmy to na prostym przykładzie. Jeśli spytasz kogoś: Co się stało?, a pytany wzruszy ramionami, odwracając od Ciebie wzrok i powie: Nic wielkiego – czujesz, że te słowa nie odpowiadają prawdzie. Ruchy ciała przekazują istotne informacje i uświadomienie sobie, że powinniśmy
w trakcie egzaminu łączyć słowa z odpowiednim przekazem niewerbalnym, sprawi, iż będziemy lepiej odbierani. Nieumiejętnie
lub nieświadomie używany język ciała jest, niestety, jednym ze sposobów na zrażenie innych do siebie. Choć sytuacja egzaminacyjna jest szczególnie stresująca i niezręczna, przyjęcie przez Ciebie postawy typu: Proszę, nie zwracajcie na mnie uwagi (siadasz na rogu krzesła, splatasz ramiona w obronnym geście i wbijasz wzrok w podłogę lub unikasz spojrzeń nauczyciela) może być źle traktowane. W tym momencie podświadomie sugerujesz egzaminatorom, że jesteś szarą myszką, nieprzygotowaną do prezentacji. Podobnie źle odebrane będzie przyjęcie postawy obronnej (krzyżujesz ramiona i wbijasz w nie palce), sugerujące zdenerwowanie i całkowitą bezradność. Skulona postawa może być oznaką przygnębienia, zmęczenia, chęci pozostania niezauważonym. Jak się zatem zachować? Wyprostowana sylwetka, zdaniem psychologów, jest utożsamiana z dobrym nastrojem i wewnętrzną pewnością siebie. Lekkie pochylenie się do przodu sugeruje ponadto otwartość i zainteresowanie. Oczywiście trudno być w pełni zrelaksowanym, lecz pamiętajmy,
że sylwetka napięta i sztywna bywa oznaką nastawienia obronnego.
 W mowie ciała ważną rolę odgrywa twarz, która jest chyba najbardziej ekspresyjną jego częścią. Niektóre emocje można odgadnąć, patrząc tylko na oczy i usta. Żart opowiedziany z kamienną twarzą będzie odebrany zupełnie inaczej niż dowcip, w którym opowiadacz wykorzystuje żywą mimikę twarzy. Spróbujmy przyswoić sobie podstawową wiedzę na temat mimiki twarzy, choćby po to, by uniknąć poważniejszych błędów. Patrzmy nauczycielowi prosto w oczy (nie uciekajmy wzrokiem!), nie opuszczajmy brwi i nie marszczmy czoła. Szczególnie ważne staje się tu nawiązanie kontaktu wzrokowego, ponieważ wielu ludziom trudność sprawia patrzenie w oczy rozmówcy i jednoczesne myślenie o przedmiocie wypowiedzi. Jak rozwiązać ten problem? Psychologowie radzą skupienie wzroku na jakimś punkcie twarzy osoby, do której kierujemy wypowiedź (np. jego nosie, ustach, uchu). Łatwiej wtedy odpowiadać na pytania egzaminatora
albo wygłaszać przemówienie. Co dalej? Niektóre ruchy naszego ciała mogą służyć ilustrowaniu komunikatów słownych, ale powinny być oszczędne (nie wymachujemy rękami w powietrzu, nie gestykulujemy gwałtownie).Kiedy siadamy na krześle, nie powinniśmy krzyżować nóg,
a tym bardziej siadać na nim okrakiem. Podobnie założenie nogi na nogę
i machanie jedną nogą w powietrzu bywa oznaką złości, irytacji
lub znudzenia. Czego robić nie wolno? W trakcie rozmowy egzaminacyjnej nie chowamy rąk do kieszeni (!), a w odpowiedzi na zadane przez nauczyciela pytania nie wzruszamy ramionami, przekazując komunikat pozasłowny typu: Skąd mam to wiedzieć?! lub Dajcie mi spokój!

Sposób wypowiedzi.

 Przemawianie na forum publicznym (np. wygłaszanie referatu) nie jest rozmową indywidualną, spontaniczną, więc powinny je poprzedzić przygotowania. Mówiliśmy o nich w części, poświęconej przygotowaniu do prezentacji. Warto też dostrzec, że niezależnie od tego, co mówimy, sam sposób wypowiedzi ujawnia wiele dodatkowych informacji na temat tego, kim jesteśmy i co w danej chwili odczuwamy. Zauważcie, że niekiedy celowo zmieniamy siłę i ton głosu. Krzyczymy, gdy jesteśmy na kogoś źli, podkreślamy ważne w danym momencie słowa za pomocą odpowiedniej intonacji. Często robimy to nieświadomie, ponieważ chcemy w danej chwili wyrazić opanowujące nas emocje. Egzamin ustny stwarza nam okazję do świadomego wydobycia walorów języka, a zarazem ukrycia wszelkich niedociągnięć. Do skonstruowania w sposób celowy, a nie spontaniczny, poprawnej językowo, stylistycznie i gramatycznie wypowiedzi. Jak to zrobić?

Najpierw należy odpowiedzieć sobie na szereg pytań.

• Zastanów się nad tym, jak wymawiasz pojedyncze słowa i całe zdania. Czy dźwięki zlewają się w jedną całość? A może połykasz lub przeciągasz pojedyncze głoski, co sprawia, że w gronie kolegów nie jesteś dobrze rozumiany? Jeśli niewyraźna wymowa jest Twoją piętą Achillesa, zwróć uwagę na sposób atrykulacji dźwięków. Każdą spółgłoskę staraj się wymawiać wyraźnie i czysto. Nie „połykaj” sylab, skup się na ich starannej wymowie. Powinieneś poćwiczyć, ponieważ w przeciwnym wypadku egzaminatorom będzie trudno Cię zrozumieć, a w konsekwencji możesz wywrzeć złe wrażenie na komisji.

• Czy panujesz nad wysokością tonu (ton głęboki, płynący z klatki piersiowej, jest znakiem pewności i zdecydowania)? A może, gdy jesteś zdenerwowany, napinasz struny głosowe (wtedy pojawia się wysoki
 i cienki głosik)?Tony wysokie i cienkie sugerują niepewność i brak zdecydowania. W trakcie przemówienia pamiętaj o tym, by zmieniać wysokość dźwięków, od wysokich i głośniejszych do niskich i miękkich. Kiedy zadajesz retoryczne pytanie, zawieś głos. Krytykę, zdziwienie, troskę wyrażaj nie tylko słowami, ale również intonacją.

• Czy mówisz zwykle bardzo szybko, gwałtownie gestykulując (co może wprowadzić nerwową atmosferę)? Mówisz bardzo wolno, wahając się, powtarzając zdania (sprawiając wrażenie leniwego lub obojętnego)? Tempo mówienia powinno być dostosowane do treści przemówienia, tymczasem większość z nas mówi zbyt szybko. Postaraj się świadomie regulować tempo mówienia, by nie wyrzucać z siebie zdań z prędkością startującego odrzutowca, który chce jak najprędzej dolecieć do miejsca przeznaczenia. Rób pauzy na końcu zdań.

• Mówisz za głośno (agresywnie) lub za cicho (szepczesz)? Siła głosu powinna być dostosowana do treści przemówienia. Szczególnie źle brzmi tubalny wrzask, którym chcemy zagłuszyć brak wiedzy. Szept prowokuje egzaminatora do troski o Twój stan zdrowia lub wzmacnia wrażenie bezradności i zagubienia. Taką postawą dasz do zrozumienia komisji,
że nie jesteś przekonany, czy to, o czym mówisz, zasługuje na dobrą ocenę

• Czy Twój głos odzwierciedla to, co chcesz powiedzieć? A może jest
w nim coś, co Ci się nie podoba? Jeżeli odkryłeś w swoim sposobie wypowiadania się jakieś wady, powinieneś poćwiczyć sztukę wymowy. Możesz nagrywać własne przemówienie na kasetę magnetofonową, zmieniając kilkukrotnie siłę i wysokość głosu albo tempo mówienia.

**Wyróżnia się cztery typy prezentacji:**

A. **Improwizowana**– taka, na której przygotowanie nie mamy czasu
i tworzymy ją na poczekaniu. Taką mowę może stworzyć tylko ten, kto doskonale zna temat, nie ulega panice i potrafi równocześnie myśleć nad treścią wypowiedzi oraz harmonijnie ją konstruować. Uczniom doradzamy jednak długi etap przygotowań i wcześniejszych konsultacji.

B. **Półimprowizowana**– taka, która została opracowana, lecz nie zapamiętana dosłownie. Jest najskuteczniejszym typem mowy, ponieważ daje nam możliwość spontanicznego doboru słownictwa, nie sprawia wrażenia czegoś wyuczonego, nie powiela schematu. Daje nam ponadto możliwość nawiązania bliskiego kontaktu ze słuchaczem.

C. **Na pamięć** – dosłowna recytacja przemówienia razi nas swą sztucznością. Unikajmy tego rodzaju wystąpień! Wbrew pozorom wcale nie pozbawiają nas one tremy, lecz w przypadku zapomnienia jakiegoś fragmentu tekstu jeszcze ją potęgują (wyobraźmy sobie chwilę, gdy szukamy gorączkowo w pamięci końcówki zapomnianego zdania),
 a w efekcie mogą sprawić, że zgubimy np. ważną tezę lub argument.

D. **Manuskrypt**– czyli odczytanie na głos przygotowanego tekstu. Ten typ wywodu wykluczamy, bowiem czytanie zarezerwowane jest dla rozpraw naukowych lub odczytów.

Ważnym kryterium poprawności jest dostosowanie stylu wypowiedzi do tematu i okazji wystąpienia. Uczeń kończący pewien etap edukacji
 i myślący poważnie o studiach w przyszłości powinien zrezygnować
z używania uczniowskiej gwary i wyrażeń kolokwialnych, odpowiednich jedynie podczas spotkań z kolegami. Dbałość o poprawną polszczyznę nie tylko w trakcie egzaminów, ale na co dzień, powinna charakteryzować każdego kulturalnego użytkownika języka.

Przemawianie jest czynnością niełatwą, szczególnie jeśli robimy to po raz pierwszy, dlatego warto zapoznać się z kilkoma podstawowymi radami, dotyczącymi kształtowania naszej wypowiedzi, a następnie doń się zastosować.

Rada 1: Mów w sposób zwięzły, używając krótkich zdań. Zbyt długie, wielokrotnie złożone zdania, których nie można wypowiedzieć na jednym oddechu, sprawiają wraże-nie powikłanej wypowiedzi, więc słuchający może zgubić wątek. Z jednego dłuższego zdania można zbudować kilka dobitnych, krótkich stwierdzeń, wywierających większe wrażenie na egzaminatorach.

Rada 2: Koncentruj się wokół kilku kluczowych punktów wypowiedzi. Twoja argumentacja składa się przecież z kilku punktów, które kolejno analizujesz. Najpierw więc zaznacz je w sposób wyraźny, np. stosując wyrażenia i zwroty: po pierwsze, po drugie....,teraz przejdę do...,oto kolejny problem...,nie wypada zapomnieć o...., na zakończenie...,
z powyższych rozważań wynika, że..., zwróćmy uwagę na... Skuteczną techniką jest też parafrazowanie, powtarzanie, podsumowywanie kolejnych akapitów, które pomaga słuchającym i nam samym w porządkowaniu argumentacji.

Rada 3: Wykorzystaj materiały uzupełniające, zgromadzone przez siebie tabele, ilustracje, nagrania. Wspominamy o nich, ponieważ wszelkie obrazy, dźwięki i doznania ożywiają Twoją wypowiedź (powinny mieć bezpośredni związek z tematem!). Slajdy, taśmy magnetofonowe, wideo, materiały z wystaw – to wszystko przykłady pomocy, którymi możesz zilustrować tezę. Pozdrawiam ☺